



Министерство  
образования  
и науки РФ



**ЧГПУ**

им. И.Я. Яковлева



Факультет  
физической  
культуры

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Материалы  
VI международной  
научно-практической  
конференции*

*Чебоксары  
17 ноября 2016 года*

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы  
VI международной научно-практической конференции

(17 ноября 2016 г.)

Чебоксары 2016

УДК 796  
ББК 75.1  
А-437

**Актуальные** проблемы физической культуры и спорта : Материалы VI международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – 1119 с. Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №4 от 25.11.2016).

В сборнике представлены материалы VI международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

#### **Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

#### **Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лаборатории взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета **В. Н. Пристинский**, Славянск, Украина.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **С. Д. Зорин**, Чебоксары, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2016  
© ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2016

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF RECREATIONAL  
AND ADAPTIVE  
PHYSICAL  
CULTURE

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ УЧЕНИЯ О ЗАКАЛИВАНИИ

**Ф. Г. Аминев, Г. М. Полько**

*Сибайский институт Башкирского  
государственного университета  
Сибай, Россия*

[pogemi@mail.ru](mailto:pogemi@mail.ru)

**Аннотация.** *Статья посвящена описанию основных этапов исторического развития учения о закаливании, которое является одним из важнейших элементов воспитания здорового поколения. Авторы рассматривают ключевые моменты развития учения в мире с античных времен и до наших дней. По мнению авторов статьи, разработка главных теоретических и практических вопросов закаливания принадлежит отечественным ученым.*

**Ключевые слова:** *профилактика, закаливание, гигиена, санитарно-гигиенические*

Начало представлениям о закаливании человека положил Гиппократ (460- 356 гг. до н.э.). Заслуга Гиппократа состоит в том, что он систематизировал имеющийся обширный фактический материал по использованию холода в целях укрепления здоровья. Закаливанию он отводил большую роль и в профилактике самых различных заболеваний.

По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, а «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». На этом основании он предостерегал от нежелательных последствий, которые могут возникнуть при постоянном нахождении в тепле. Он писал, что у тех, кто часто держит себя в тепле, происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки, кровотечения. Взгляды Гиппократа получили своё дальнейшее развитие в трудах его учеников и последователей.

## THE HISTORY OF COLD TRAINING DOCTRINE DE- VELOPMENT

**F. G. Aminev, G. M. Polko**

*Sibay Institute of Bashkir State University  
Sibay, Russia*

**Abstract.** *The article is devoted to the description of the main stages of historical development of the cold training doctrine, that is one of the most important elements in healthy generation upbringing. The authors study the key points of the doctrine development in the world since Antiquity till nowadays. The authors think, that the elaboration of the basic theoretical and practical issues of the cold training belongs to the scholars in our country.*

**Keywords:** *prophylaxis, cold training, hygienic, health-based*

Труды величайшего учёного того времени Абу-Али Ибн-Сина, известного в Европе под именем Авиценны, представляют важную веху в развитии учения о закаливании. В своём всемирно известном «Каноне врачебной науки» он привёл в стройную систему все имеющиеся знания и данные практического опыта по использованию закаливания и предпринял попытку создать основные правила закаливающих процедур. На уровне знаний того периода он анализировал также и физиологические механизмы закаливания.

По мнению Авиценны, начинать закаливание нужно летом, а главным средством он считал воду и наиболее эффективную форму её использования – купание. Купание он рекомендовал людям с хорошим здоровьем и строго соблюдающим режим дня. Авиценна подчёркивал необходимость строго дозировать длительность купания и предложил пользоваться при этом субъективными теплоощущениями:

«Купающийся остаётся в воде, пока ему приятно и сносно, и пока он не чувствует дрожи».

Физиологические механизмы закаливания, по его мнению, заключаются в регуляции кровообращения: «Купание в холодной воде... сразу же осаждает прирощённую теплоту вовнутрь тела, затем она заново приливает к поверхности тела, усиленная в несколько раз». В этом представлении нетрудно заметить прообраз современных взглядов на роль флюктуации (попеременного сужения и расширения) кровеносных сосудов в сохранении тепла в теле человека.

В эпоху Возрождения закаливание рассматривалось уже как одна из важных задач, составляющих систему воспитания. Т. Кампанелла, Дж. Локк и многие другие отводили закаливанию большое место в воспитании детей.

Ценный вклад в развитие учения о закаливании внёс знаменитый немецкий врач Х. Гуфеланд. Его заслуга особенно велика в популяризации и пропаганде закаливания. В своём широко известном труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) в качестве одного из важнейших средств профилактики многих заболеваний он отмечал закаливание.

Развитие представлений о закаливании в России проходило самобытным путём. Предтечей учения о закаливании явилась народная медицина. В памятниках отечественной культуры, таких, как «Поучение Владимира Мономаха», «Домострой», «Гражданство обычаев детских» (Епифания Славинецкого), «Юности честное зерцало» (Феофана Прокоповича) и некоторых других, содержатся положения предупредительной медицины, рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными.

В трудах известных русских просветителей большое внимание отводилось закалива-

нию, в частности закаливанию детей. Они рассматривали его как важное средство воспитания ребёнка. Так, И. Бецкой настойчиво рекомендовал приучать детей чаще быть на воздухе. Много внимания пропаганде закаливания уделял выдающийся русский просветитель Н. Новиков. В своей работе «Разговор о здоровье» он писал, что тому, кто хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить жар и стужу, ветер и сырую погоду. По его мнению, закаливание не только повышает устойчивость организма к холоду, но и в известной мере формирует характер человека, поскольку, как он считал, изнеженные люди, которые ничего вытерпеть не могут, почти, ни к чему на свете непригодны.

Известный интерес в этом плане представляет деятельность его ученика и последователя П. Енгальчева. В 1804 г. вышел в свет его труд «О продолжении человеческой жизни или средстве, как достигнуть можно здоровой, весёлой и глубокой старости». В нём большое место отведено закаливанию. По мнению автора, у детей нужно «воспитывать привычку к холодной воде». Для этого он рекомендует ежедневные обливания.

Большой вклад в развитие учения о закаливании принадлежит русским медикам. Среди них в первую очередь следует упомянуть ученика М. Ломоносова С. Зыбелина. Он создал свод санитарно-гигиенических правил, в котором важное место отводил закаливанию.

Поскольку на Руси оплотом гигиены и основным лечебным и профилактическим средством были бани, то уже в начале прошлого века их влияние на организм человека явилось объектом пристального внимания врачей. В 1826 г. в Московском университете была защищена первая диссертация А. Бойко-Куринским, посвящённая изучению физиологического действия бани на человека. Она называлась «О ба-

нях вообще и о русских банях в частности».

Точкой отсчёта научного этапа развития учения о закаливании является 1881 г. В этом году была опубликована диссертация русского врача А. Назарова «О значении для животного организма искусственно вызванных колебаний температуры». В ней были изложены результаты экспериментального изучения физиологических механизмов закаливания. Теоретическое и практическое значение исследований Назарова в том, что он впервые научно доказал возможность повышения устойчивости организма к холоду в результате повторных (систематических) холодовых воздействий.

Исследования А. Назарова явилась стимулом к развёртыванию широкого фронта работ по изучению физиологических механизмов закаливания. В этот период работал блестящий русский физиолог И. Тарханов, перу которого принадлежит книга, вышедшая в 1899 г «О закаливании человеческого организма». Он был и неутомимым пропагандистом закаливания. Много сделал для дальнейшего развития учения о закаливании и его популяризации В. Гориневский. Отдельные положения его книги «О закаливании человеческого организма как средстве воспитания», выпущенной в 1900 г., не утратили своего значения и в наши дни.

Конец прошлого века характеризуется повышенным вниманием к закаливанию детей. Основоположником закаливания детей грудного и ясельного возрастов был Г. Сперанский. Его книга «О закаливании детского организма» (1910) была первой в России, посвящённой данному вопросу.

В настоящее время исследования по физиологии человека – неотъемлемая часть программ, направленных на решение важнейших медицинских и социально-экономических задач; они неразрывно связаны с комплексом работ в области совершенствования общественных отношений, формирования личности человека, развития социалистического образа жизни. Большой отряд советских учёных внёс и вносит свой вклад в изучение проблемы закаливания: В. Гориневский, Г. Сперанский, И. Саркизов-Серазини, М. Маршак, А. Слоним, К. Смирнов, А. Парфенов и многие другие. Огромная роль в популяризации закаливания принадлежит И. Саркизову-Серазини. Его основные труды «Моря и реки как источник здоровья» (1925), «Водолечение» (1927), «Основы закаливания» (1953) и другие посвящены актуальным вопросам теории и практики закаливания.

Следует отметить, что разработка теоретических и практических вопросов закаливания - заслуга главным образом нашей отечественной науки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Еганов, В.А. Психологическая подготовка в спортивных видах единоборств (на примере борьбы курэш) // Новые ориентиры высшего профессионального образования : матер. регион. заочной науч.-метод. конф. ; РИЦБашГУ. – Уфа : 2010. – С. 42-46.
2. Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксера / В.А. Еганов : метод. рек. для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск : УралГАФК. – 2001. – 19 с.
3. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М. : Наука, 1983.
4. Калью И.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М. : ВНИИМИ, 1988.
5. Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику. – Минск : НИО, 1997.

6. Киколов А.И. Обучение и здоровье: метод, пособие для студ. и препод, вузов. – М. : Высш. шк., 1985.
7. Полько Г.М. Методика организации обучения национальной спортивной борьбе «Көрәш» : учеб. пособие. – Сибай, 2007. – С.18-23.
8. Полько Г.М. Теоретико-методическое обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе курәш : монография. – Сибай : СИБГУ, 2006. - 149 с.
9. Полько Г.М. Методика обучения технико-тактическим действиям в борьбе курәш : учеб. пособие. – Сибай : СИБГУ, 2004. – 43 с.



## ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

**Б. У. Бадалова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## TECHNOLOGY OF TEACHING IN SWIMMING

**B. U. Badalova**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[datoaziz@mail.ru](mailto:datoaziz@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрена технология обучения плаванию с использованием методов и средств. Предложены подготовительные и специальные упражнения для обучения плаванию.

**Ключевые слова:** здоровое поколение, физическая подготовленность, технология обучения, плавание, методы обучения, принципы методики, специальные упражнения, подготовительные упражнения

Теория обучения плаванию исследует, объясняет и опосредованно совершенствует свой объект – обучение двигательным действиям при плавании.

Методика обучения плаванию – это структура, система логической организации учебного процесса с соблюдением дидактических принципов обучения и с применением научно-обоснованных методов и средств совместной деятельности учителя и учеников.

Методика естественного обучения плаванию – «Экономический месяцеслов». Впервые была дана характеристика техники плавания, напоминающего способ брасс в «Собрании сочинений, выбранных из месяцесловов за разные годы». Методика раздельного обучения плаванию раскрыта в книге А. Ганике «Самообучение плаванию». Методика комплексного обучения плаванию получила свое дальнейшее развитие в работах С.В. Ильина и Г.Ф. Полевого.

Методы обучения – это наиболее рациональные приёмы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необхо-

**Abstract.** In presented article teacher training technologic of swim means and methods of use of exercises is carried out teacher training process. The advanced complex of first beginning and special exercises teacher training of swim is defined.

**Keywords:** healthy youthful, physical training, technologic training, swimming, training methods, principal methods, special exercises, physical training, first beginning exercises

димые умения и навыки и передает им знания.

*Метод* (от греч. *methodos* – путь исследования, теория, учение), способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приёмов или операций практического, или теоретического освоения (познания) действительности. В теории физического воспитания используются три основные группы методов обучения – словесные, наглядные и практические.

Принципы обучения – исходные положения, которые лежат в основе обучения, определяют выбор содержания, методов, форм организации учебного процесса и весь ход его проведения.

Выделяют следующие принципы: научности обучения, доступности обучения, систематичности обучения, сознательности и активности обучаемого, наглядности обучения, прочности усвоения учебного материала, единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому, связи обучения с практикой, ведущей роли учителя в процессе обучения.

К основным средствам обучения плаванию относятся физические упражнения, которые подразделяются на три основные группы: общеразвивающие, подготовительные и специальные.

Общеразвивающие упражнения – это упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, выполнение которых способствует развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, совершенствует функции всех систем организма, расширяет круг двигательных навыков. Этим создаются благоприятные предпосылки и для обучения плаванию.

К общеразвивающим упражнениям относятся элементарные движения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, палками и др.), упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, тренажере и др.), различные беговые, прыжковые и прочие упражнения.

При обучении плаванию различают подготовительные упражнения для освоения с водой и для изучения техники спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой включают семь групп упражнений:

- элементарные движения рук и ног;
- передвижения по дну;
- погружения;
- упражнения для дыхания;
- всплывания;
- лежания;
- скольжения.

Подготовительные упражнения для изучения техники спортивных способов плавания выполняются в основном на суше и носят имитационный характер. Эти

упражнения облегчают процесс освоения движений, способствуя созданию лучшего представления об изучаемом в воде навыке.

Специальные упражнения служат для освоения техники спортивных способов плавания и выполняются непосредственно в воде. Эти упражнения делятся на три основные группы: упражнения для изучения техники и её вариантов каждого способа плавания; упражнения для устранения ошибок; в) упражнения для нахождения индивидуального стиля и манеры спортсмена плыть тем или иным способом плавания.

*Технология* - от греческого «*tehno*»: «искусство, мастерство» и «*logos*»: «учение». Технология обучения плаванию подразумевает искусное владение тренером методикой обучения, мастерством практического применения всех имеющихся методов, средств и приёмов обучения с соблюдением принципов обучения, учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся. При обучении плаванию тренеру следует учитывать также этапы формирования двигательных умений и навыков.

В процессе обучения плаванию можно выделить три этапа, содержащие определенные стадии усвоения двигательными умениями и навыками. Работа на этих этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностями формирования ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректировочной частей действия.

Схема начального обучения техники спортивных способов плавания по целостно-раздельной методике выглядит следующим образом: изучение техники движений ног, изучение техники движений ног в сочетании с дыханием, изучение техники движений рук, изучение техники движений рук в сочетании с дыханием, изучение

согласования движений рук и ног в сочетании с дыханием.

По этой пятиступенчатой схеме довольно успешно проводится обучение плаванию.

Нельзя учить детей плавать в круге. В круге ребёнок находится в вертикальном положении - голова наверх, руки держаться за круг, а ноги направлены вниз. После этого очень сложно научить ребенка лежать на воде, остаётся доминанта к вертикальному положению, а принять лежачее положение в круге очень тяжело. Основой

метод формирования двигательного умения – практическое выполнение действия.

Применение подводящих упражнений делает начальное обучение более доступным, уменьшает количество ошибок, позволяет постепенно увеличивать трудность упражнений, приближая их к целостному выполнению техники плавания.

Обучение будет успешным только в том случае, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом учения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3.*
2. *Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию. Учеб. пос. для высш. педагогических. и физкультурных вузов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.*
3. *Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Физкультура и спорт, 2001.*
4. *Быков В.А. Технология ускоренного обучения плаванию.*

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У МУЖЧИН С ОЖИРЕНИЕМ I СТЕПЕНИ

**Н.Н. Викулова, А.М. Меликян**

*Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Таврическая академия*

*Симферополь, Россия*

## ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF PROGRAMS OF CORRECTION OF BODY WEIGHT IN MEN WITH OBESITY OF I DEGREE

**N. N. Vikulova, A. M. Melikyan**

*Crimean Federal University. V. I. Vernadsky Taurida Academy*

*Simferopol, Russia*

[vtusya2420@rambler.ru](mailto:vtusya2420@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье приведены причины и негативные влияния ожирения на организм мужчин. Представлена оздоровительная методика коррекции массы тела у мужчин первого зрелого возраста. В разработке методики приоритет отдан нагрузке аэробного характера средней интенсивности. Показаны результаты, доказывающие эффективность комплексного использования фитнес-тренировки, плавания, пеших прогулок и массажа на фоне диетотерапии в снижении избыточной массы тела, улучшении функционального состояния мужчин.

**Ключевые слова:** коррекция массы тела, фитнес-тренировки, плавание, массаж

**Введение.** Во всем мире отмечается неуклонный рост распространенности избыточной массы тела и ожирения, что превратилось в глобальную эпидемию. Об этом объявила ВОЗ в 1997 году. Этот рост составляет 10-40 % их прежнего количества за каждые 10 лет. По данным биоимпедансных измерений в России за 2010–2012 гг. стандартизованная частота встречаемости ожирения у мужчин составила – 21,9 %, а распространенность избыточной массы тела составила – 60,0 % [1].

Это связано с тем, что с каждым годом (особенно после 30-35 лет) обмен веществ у человека снижается, он начинает меньше двигаться, а питание остается прежним. Механизация и автоматизация производственных процессов, передвижение

**Abstract.** The article presents the causes and the negative impact of obesity on the body of men. Presented Wellness technique of correction of body weight in men first Mature age. Development of the methodology the priority is given to the load of aerobic character of medium intensity. Showing results proving the effectiveness of the integrated use of fitness training, swimming, Hiking, and massage on the background of diet in reducing excessive body weight, improving the functional status of men.

**Keywords:** correction of body weight, fitness training, swimming, massage

большую часть светового времени на автомобильном транспорте, частые деловые встречи, обильные трапезы в значительной мере оказывают содействие распространению тучности у мужчин первого зрелого возраста.

Имеются многочисленные данные о том, что ожирение представляет серьезный риск для здоровья, поскольку вызывает развитие таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет II типа, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, злокачественные опухоли, которые приводят к снижению трудоспособности, ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни, повышает риск смерти. Установлено, что превышение массы тела по сравнению с

нормой на 10% увеличивает смертность в среднем на 30%. Предупреждение, лечение и реабилитация ожирения являются актуальными задачами здравоохранения, реальной мерой профилактики ряда заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых [2].

В связи с вышеизложенным, **целью исследования** явилась разработка и оценка эффективности индивидуальных программ для коррекции избыточной массы тела у мужчин 35-40 лет с ожирением I степени в условиях спортивного клуба.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного клуба санатория «Курпаты» г. Ялта, в период с ноября 2015 по февраль 2016 года. В исследовании принимали участие 20 мужчин в возрасте 35-40 лет с ожирением I степени. Все обследуемые были разделены на две группы: контрольную, и основную по 10 человек. Мужчины обеих групп на фоне диетотерапии 3 раза в неделю посещали фитнес-тренировки продолжительностью 1 час, использовали как аэробные, так и силовые нагрузки с интенсивностью – целевая зона пульса 50-70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Кроме того, мужчины основной группы занимались плаванием 2 раза в неделю в течение 45 минут, выполняя продолжительные аэробные упражнения в воде, при интенсивности от 50 до 80 % пульсового резерва. Использовалось плавание кролем и брассом, со сменой скорости и стиля плавания, иногда использовались упражнения, схожие с ритмической гимнастикой (беговые и прыжковые упражнения в воде) [3]. Также они ежедневно применяли пешие прогулки в течение не менее 30 минут. Курс комплексной реабилитации у мужчин основной группы дополнялся массажем 2 раза в неделю – 12 процедур. Акцент делался на разминание крупных мышц.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с задачами исследования до и после курса воздействия была исследована динамика антропометрических показателей (рост стоя, вес, окружность грудной клетки, живота, бедер, толщина кожно-жировой складки над гребнем подвздошной кости), высчитывался индекс массы тела. Состояние кардиореспираторной системы оценивали на основании показателей пульса, артериального давления, проб Штанге и Генчи. Также оценивали уровень физической работоспособности при помощи пробы Руфье и уровень соматического здоровья с помощью адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому.

Средние значения индекса массы тела в группах составили  $32,8 \pm 0,5$  кг/м<sup>2</sup> и  $33,2 \pm 0,8$  кг/м<sup>2</sup>, что свидетельствует о наличии ожирения I степени в рассматриваемой выборке. Полученные различия показателей в группах до начала тренировочного цикла не являлись статистически значимыми ( $p > 0,5$ ), что позволило говорить об однородности групп сравнения. Анализ динамики показателей в конце цикла выявил более выраженные позитивные изменения в основной группе. Так, отмечалось большее снижение ИМТ в основной группе на 6% ( $< 0,05$ ), окружности бедер – на 3% ( $< 0,05$ ), а также большее снижение показателей, характеризующих толщину кожно-жировых складок в подвздошной области – на 17% ( $< 0,05$ ). Улучшение данных показателей свидетельствует об увеличении метаболизма благодаря активной аэробной нагрузке в основной группе. При физических тренировках создаются условия отрицательного энергетического баланса, особенно в сочетании с диетой. Кроме того, расход калорий в воде в два раза выше благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большой теплопроводности, а также низкой температурой воды относительно температуры тела человека.

Применение циклических аэробных нагрузок привело к более выраженному улучшению показателей кардиореспираторной системы в основной группе – систолическое артериальное давление снизилось на 6% (<0,05), диастолическое – на 5% (<0,05). Большой прирост показателей проб Штанге и Генчи по сравнению с контрольной группой на 5% (<0,05) и 8% (<0,01) соответственно, указывает на изменившийся уровень устойчивости к гипоксии данной группы занимающихся. Уровень физической работоспособности выше на 13% (<0,05), улучшилось значение показателя адаптационного потенциала на 7% (<0,01) в основной группе.

Фитнесс-тренировка в сочетании с плаванием, ходьбой и массажем увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий и эмоциональный тонус больных, работоспособность и сопротивляемость организма.

**Выводы.** Полученные в работе результаты позволяют рекомендовать комплексную программу, включающую диетотерапию, фитнес-тренировку, плавание, ходьбу и массаж как эффективную методику коррекции массы тела больных с ожирением I степени. Комплексное использование современных средств физической реабилитации, также свидетельствует о значительном повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы, а также о заметном повышении толерантности к физической нагрузке и уровня общей работоспособности занимающихся основной группы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Соболева Н. П., Руднев С. Г., Николаев Д. В. Биоимпедансный скрининг населения России в центрах здоровья: распространенность избыточной массы тела и ожирения. // Российский медицинский журнал, – 2014. – № 4. – С. 4–13.*
2. *Дедов И.И. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты. /*
3. *Под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 456 с.*
3. *Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для институтов физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1994.*

#### REFERENCES

1. *Sobolev N. P., Rudnev S. G., Nikolaev D. V. Bioimpedance in the screening of population in health centers: prevalence of overweight and obesity. //Russian medical journal, in 2014. – No. 4. – P. 4-13.*
2. *Dedov I. I. Obesity: etiology, pathogenesis, clinical aspects. / Under the editorship of I. Dedov, G. A. Melnichenko. – M.: Medical information Agency, 2006. – 456 p.*
3. *Bulgakova N. Well. Swimming: Textbook for institutes of physical culture. – M: Physical culture and sport, 1994.*

## ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПЛАВАНИЯ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

А. И. Гейгер, Г. М. Зоитова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## THE PROBLEMS OF THE MODERN PARALYMPIC SWIMMING

A. I. Geyger, G. M. Zoitova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[gulnozik\\_13@mail.ru](mailto:gulnozik_13@mail.ru)

**Аннотация.** Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Культурное бытие телесности, в том числе и инвалида, состоит не только в его использовании для достижения некоторой внешней цели (участия в том или ином виде деятельности), но и в наполнении ее внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации. Такой подход к адаптивной физической культуре на основе ее индивидуально-личностного осуществления, формирования потребности и способности личности гармонизировать имеющиеся у нее в наличии телесно-двигательные и духовные потенциалы снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить о коммуникативном смысле телесности инвалида, т.е. ее способности быть посредником в общении, диалоге субъектов.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основной принцип деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенциалы и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, адаптивное плавание, спортсмен-инвалид

**Abstract.** The goal of adaptive physical education as a type of physical training can be defined as follows: the maximum possible development of human vitality that has sustained deviations in health, by ensuring the optimum functioning of the regime tempered by nature and available (remaining in the life of) his body-motor performance and spiritual forces, their harmonization for maximum self-realization as a socially and individually significant subject.

The cultural existence of physicality, including the disabled, is not only in its use in order to achieve some external goal (participation in one form or another activity), but also in filling its internal content, understanding of corporeality as the external shape of the inner content, which creates preconditions for the formation of physical training of the person, its maximum self-discovery and self-realization. Such an approach to adaptive physical education on the basis of its individual and personal implementation, formation needs and the

*individual's ability to harmonize its existing stock of body-movement and spiritual potency eliminates the problem of physical perfection as an absolute ideal and allows you to speak and communicative sense of bodily disability, i.e. its ability to be an intermediary in communication, dialogue subjects.*

*The goal of adaptive physical training allows us to formulate the basic principle in this area as an engaged and educator (teacher, coach, Methodist and others.).*

*Maximum development by the means and methods of adaptive physical culture of human vitality, maintaining his optimal mental and physical con-*

**Актуальность.** К настоящему времени адаптивный спорт организационно выделен из адаптивной физической культуры, и содействует интеграции инвалидов в общественную жизнь.

Своим упорством, настойчивостью, желанием испытать радость борьбы и победы, силой воли и духа спортсмены – инвалиды вызывают потрясение, удивление в сознании людей.

В этом состоит притягательная сила спорта инвалидов. Тренировки спортсменов – инвалидов имеют свои особенности: интенсивность и продолжительность занятий снижается, дифференцируются методы восстановления с учетом характера и длительности заболевания, более продолжительными должны быть интервалы между тренировками, выполняемыми упражнениями. Спортсмены-инвалиды быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. Для эффективной постановки тренировочного процесса особенно актуальным является индивидуальный подход, учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что и стало предметом данного исследования.

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увели-

*dition is invalid every opportunity to realize their creative potential and to achieve outstanding results, not only commensurate with the results of healthy people, but also to exceed them. And the first step along the way (new for those who have acquired a disability in the course of life) can and must become adaptive physical education, which allows to acquire the skills, qualities and abilities required in any kind of human activities, to communicate with each other entities.*

**Keywords:** *physical and social rehabilitation, correction, indemnification, motivation, biomechanical structure, adaptation*

чением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей человековедческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования.

**Цель проекта** – разработка организационно-методических условий учета индивидуально-типологических особенностей спортсменов с ограниченными возможностями при организации учебно-тренировочного процесса по плаванию.

#### **Задачи:**

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Изучить психолого-физиологические особенности спортсменов с ограниченными возможностями.
3. Изучить индивидуальные особенности техники инвалидов, занимающихся спортивным плаванием, разработать рекомендации по совершенствованию техники плавания спортсменов с ограниченными возможностями.
4. Разработать индивидуально - типологические портреты спортс-



менов с ограниченными возможностями, занимающихся спортивным плаванием, разработать рекомендации по формированию индивидуального стиля учебно-тренировочной деятельности.

**Практическая значимость.** Разработка организационно-методических условий учета индивидуально-типологических портретов спортсменов с ограниченными возможностями здоровья позволит более полно использовать их потенциальные возможности, обеспечить достижение спортивных результатов без потерь для здоровья занимающихся.

В плавании комбинируют условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

В исследовании приняли участие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья различных категорий, классов, пола и возраста. Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе были изучены психолого-физиологические особенности спортсменов с ограниченными возможностями.

На втором этапе были изучены и проведены анализы индивидуальных особенностей техники плавания спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, где представилась возможность выделить ее рациональные и компенсаторные составляющие, что позволило повысить уровень спортивных результатов.

При исследовании особенностей техники плавания спортсменов-инвалидов была проведена съемка видеокамерой, анализ видеосъемки проводился по схеме:

- эталонное выполнение;

- реальное выполнение;
- обнаруженная разница;
- рекомендации по оптимизации учебно-тренировочного процесса.

В эксперименте участвовали спортсмены – инвалиды различных категорий, занимающиеся плаванием. Все спортсмены разделены на классы в соответствии с их функциональными возможностями.

На третьем этапе были разработаны индивидуальные типологические портреты и рекомендации по формированию индивидуального стиля учебно-тренировочного процесса. Для этого проводилось комплексное наблюдение.

#### **Описание полученных результатов:**

1. Разработка организационно-методических условий учета индивидуально-типологических портретов спортсменов с ограниченными возможностями позволила более полно использовать их потенциальные возможности, обеспечить достижение спортивных результатов без потерь для здоровья занимающихся.
2. Для инвалидов характерна изоляция от общества. В ходе повторных тестов на выявление «социального Я» выявлено, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья ощущают себя в социуме достаточно гармонично, воспринимают себя как часть целого.
3. Разработаны индивидуально-типологические портреты и организационно-методические условия их учета при организации учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами

при занятиях оздоровительным и спортивным плаванием.

4. В ходе анализа индивидуальных особенностей техники плавания инвалидов, представилась возможность выделить ее рациональные и компенсаторные составляющие, которые учитываются при организации учебно-тренировочного процесса, что позволило добиться высокого уровня спортивных результатов.

Любой патологический процесс (потеря зрения или слуха, ампутация конечности, или нервно-психическое заболевание) – это одновременно нарушение структуры и функций разных уровней организации. Глубокое понимание патологического процесса, анализ остаточного здоровья и состояния сохранных функций позволяют объективно оценить физические и психические возможности инвалида, выбрать индивидуальную стратегию двигательной активности.

**Компенсаторные приспособления** – важные адаптационные реакции организма на повреждения, выражающиеся в том, что органы и системы, непосредственно не пострадавшие, берут на себя функцию разрушенных структур, путем заместительной гиперфункции (Меерсон Ф.З., 1981). После большинства повреждений, в организме человека полного восстановления разрушенных органов не происходит, и функциональная система, сформировавшаяся на этапе срочной компенсации, сохраняется в течение последующей жизни. Такое положение наблюдается при ампутации конечности. Аналогичные компенсаторные процессы происходят при потере зрения, когда обостряется слух.

Изучив и проведя анализ индивидуальных особенностей техники плавания спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, представилась возможность выделить ее рациональные и компенсаторные составляющие, что позволяет повысить уровень спортивных результатов и социально-психологической защиты инвалидов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание, Учеб. пособие. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 310 с.
2. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 32-42.
3. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: ГЦОЛИФК, ОСРАН, 1993. – 179 с.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1993. – 129 с.
5. Дурова И.А. Развитие личности – главный принцип воспитания. Воспитание и обучение учащихся в специальной школе. – Красноярск, 1992. – 36 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура : цель, содержание, место в системе знаний о человеке: учеб. пособ. – ЕиПФК, 1998. – №1. – С. 2.
7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.
8. Жиленкова В.П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. – Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 2002.
9. Кебкало В.И., Мосунов Д.Ф. Средства спортивной тренировки пловцов с ампутацией бедра и голени. – Л., 1992.
10. Литовш Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика

детей с нарушениями в развитии.  
Учеб. пособ. – М.: СпортАкадем-  
Пресс, 2002. – 140 с.

11. Шапкина Л.В. Функции адаптивной  
физической культуры: Учеб. посо-  
бие. – СПб.: СПбГАФК им.  
П.Ф.Лесгафта, 1999.

## ПУТИ РЕШЕНИЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

## SOLUTIONS TO THE PSYCHOSOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

G.B. Glazkova, L.A. Parfenova

Volga Region State Academy Physical Culture, Sport and Tourism  
Kazan, Russia

[glazkova\\_fitnes@mail.ru](mailto:glazkova_fitnes@mail.ru)

**Аннотация.** В статье проведен анализ психического и социального здоровья современных школьников. Раскрываются психосоциальные проблемы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, которые определяют необходимость в модифицировании физкультурно-образовательного процесса с учетом сложившейся ситуации. Представлены организационно-педагогические условия, направленные на формирование физкультурных компетенций для улучшения физиологического, психологического и социального здоровья школьников с различными нозологиями.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школьники с отклонениями в состоянии здоровья, физкультурные компетенции, психическое и социальное здоровье, организационно-педагогические условия

**Введение.** В настоящее время данные Госкомстата России констатируют ежегодное ухудшение состояния здоровья населения, особенно данная тенденция, наблюдается у школьников, где систематическое увеличение количества детей с отклонениями в состоянии здоровья приобретает угрожающие масштабы для общества. При этом государство беспокоит снижение уровня не только физического, но и психического здоровья подрастающего поколения [2].

В своем докладе на пресс-конференции (Всемирный день психического здоровья,

**Abstract.** In the article the analysis of mental and social health of modern pupils. Disclosed psychosocial problems of physical education of pupils with deviations in health status that indicate the need for modification of the physical-educational process taking into account the current situation. Presented organizational-pedagogical conditions aimed at the formation of physical competencies to improve physiological, psychological and social health of students with different nosology.

**Keywords:** physical education, pupils with deviations in health status, physical competence, mental and social health, organizational-pedagogical conditions

09.10.2015г.) Главный психиатр Министерства здравоохранения РФ Зураб Кекелидзе заявил, что 70-80% школьников имеют психические расстройства и аномалии развития [5].

Сегодня уже в начальной школе среди различных нозологий, имеющих у детей, второе место принадлежит нарушениям нервно-психической сферы, которые вместе с близорукостью и нарушениями опорно-двигательной системы считаются школьно-обусловленными.

При этом, многие специалисты связывают ухудшение психического здоровья современных школьников с несовершенством организации образовательного процесса (большие учебные нагрузки, недостаток сна, малая двигательная активность, компьютерная зависимость), которое привело к тому, что значительная часть учащихся находится в состоянии выраженной психической и социальной дезадаптации [3, 4].

Отметим, что значительное нарастание болезненных психических проявлений в образовательном процессе происходит у детей при переходе в среднее обучающее звено, где имеет место появление новых учебных предметов, повышение информационной нагрузки, снижение двигательной деятельности, отсутствия времени на активный отдых, общение со сверстниками, удовлетворение собственных интересов и потребностей.

При этом, многие ученые и практики утверждают, что именно у школьников с отклонениями в состоянии здоровья, которым достаточно трудно социализироваться и обучаться в современной школе, значительно чаще, чем у здоровых сверстников, возникают утомление, психическая напряженность, стрессовые состояния, ведущие к невротическим расстройствам и хроническим заболеваниям [1, 2, 3].

Общеизвестно, что занятия физической культурой в режиме школьного дня предоставляют детям возможность в удовлетворении интересов в двигательной активности, успешной социализации, в укреплении и сохранении как физического, так и психического здоровья [4].

Однако учащиеся с различными нозологиями в большинстве случаев негативно относятся к уроку физической культуры и не хотят посещать данные занятия, что негативно влияет на здоровье и приводит

к ежегодному приросту 4-5% учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Данная категория школьников испытывает негативные эмоции и дискомфорт на занятиях физическими упражнениями в режиме школьного дня по следующим причинам:

- несоответствие учебного материала возрастным особенностям и психофизическому состоянию здоровья;
- несоответствие содержания уроков физической культуры интересам и потребностям подростков;
- неспособность заниматься на равных условиях со здоровыми сверстниками;
- недостаточность теоретических знаний в необходимости применения средств физической культуры для успешной самореализации и социализации, как в школе, так и в будущей взрослой жизни.

Сложившаяся ситуация предопределяет совершенствование физического воспитания с учетом психологических и социальных проблем современных школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Мы предположили, что успешная психологическая и социальная адаптация учащихся с различными нозологиями к образовательному процессу в частности и к жизни в целом возможна, если:

- выявлены компетенции в физкультурно-оздоровительной сфере, необходимые школьникам с отклонениями в состоянии здоровья для укрепления здоровья и успешной социализации в обществе;

- разработаны и реализованы в процессе физического воспитания организационно-педагогические условия, направленные на формирование физкультурных компетенций и создающие комфортный и равноправный, как и у здоровых сверстников, режим школьного дня.

Методы и организация исследования. На основе анализа научно-методической литературы в области компетентного подхода в образовании и изучения познавательных, психофизических и коммуникативных интересов школьников с различными нозологиями [1, 7] были выявлены следующие физкультурные компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, информационные, коммуникативные, социально-трудовые, компетенции личного совершенствования. Данные компетенции были конкретизированы, разделены на составляющие компоненты (критерии), соответствующие видам деятельности, по которым проходило оценивание уровня формирования выше указанных физкультурных компетенций.

Выявленные физкультурные компетенции повлекли за собой разработку педагогической модели физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, экспериментальной программы и организационно-педагогических условий, направленных на формирование данных компетенций, улучшение психофизического здоровья, успешную социализацию в жизни.

Были разработаны следующие организационно-педагогические условия: использование средств оздоровительной тренировки; интегративное развитие познавательных и двигательных качеств; демократичная схема построения занятий физиче-

ской культурой; исключение нерекомендуемых (противопоказанных) физических упражнений; усиление и реализация межпредметных связей; применение оздоровительно-ориентированной проектной деятельности; применение проблемно-игрового метода; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Разработанная педагогическая модель проходила апробацию в организованном эксперименте, в котором принимало участие 90 школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Контрольная группа (45 подростков 5-6 классов) обучалась по традиционной программе для СМГ, экспериментальная группа (45 подростков 5-6 классов) занималась по экспериментальной программе. При этом, учебное расписание составлялось так, чтобы урок физической культуры проходил одновременно в параллели 5 классов (5 «А» и 5 «Б») и 6 классов (6 «А» и 6 «Б»), где один преподаватель занимался с учащимися основной группы, второй учитель занимался с детьми подготовительной и специальной медицинской групп.

Стоит отметить, что организационно-педагогическое условие «демократичная схема построения занятий физической культурой» способствовало успешной психосоциальной адаптации школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

В нашей исследовательской работе демократичная схема построения занятий подразумевает организацию учебного процесса с учетом интересов и предпочтений, психофизического развития и физической подготовленности занимающихся. Схема построения занятий приближена к двигательному режиму здоровых подростков и предоставляет возможность учащимся с нозологиями чувствовать себя равноправными членами школьного коллектива и успешно социализироваться.

Демократичная схема построения занятий включала в недельный учебный цикл: три

урока физической культуры по экспериментальной программе с включением средств избранных видов двигательной активности на каждом занятии; 2 урока по модульной системе (по 60 минут); метапредметное теоретическое занятие в интерактивном формате; домашнее задание (комплекс ЛФК) и теоретическое задание с применением ИКТ.

Урок физической культуры, основная форма занятий для школьников планировался в соответствии со специальной программой, с основными и специфическими (оздоровительно-коррекционными) задачами; с учетом интересов и предпочтений детей, медико-педагогических показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

В урок по модульной системе (модульное занятие) было включено углубленное изучение избранных школьниками видов спорта (волейбол, русская игра лапта, оздоровительный бег), где подростки приобретали теоретико-методические знания, технико-тактические умения и навыки в данных видах спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности.

В модульном занятии каждый модуль имеет отличное от других модулей содержание (модуль для обязательного изучения – базовая часть, модуль для изучения по интересам школьников – вариативная часть), где заменяемость модулей создает возможность варьировать направленность обучения с учетом интересов школьников, требований ФГОС.

Исходя из того, что знания есть мотивация к деятельности, в демократичную схему построения занятий было включено метапредметное теоретическое занятие в интерактивном формате, которое было вынесено за сетку расписания, проводилось учителями предметниками (биология, анатомия, физическая культура). Овладение школьниками теоретических знаний на данном занятии реализовывалось по-

средством проектной деятельности с применением ИКТ [4].

В целях осознанного и систематического использования данной категорией детей физических упражнений, организация выполнения домашнего задания была направлена на повышение самостоятельной работы: каждый день подростки выполняли комплекс ЛФК, в понедельник и пятницу выполняли теоретическое задание, которое получали на метапредметном занятии.

Отметим, что школьники с различными нозологиями нуждаются в большем объеме двигательной активности различной направленности, чем их здоровые сверстники [1]. Поэтому в экспериментальный образовательный процесс были включены дополнительные формы, методы и средства физической культуры: зарядка, физкультминутки, состязания по волейболу и лапте (по упрощенным правилам), физкультурно-интеллектуальные состязания; что способствовало не только увеличению двигательной активности школьников, но и, благодаря эмоциональной насыщенности, получению положительных эмоций, снятию умственного и психофизического напряжения, успешной социализации.

Для снижения психической напряженности, стрессовых состояний, невротических расстройств школьников с отклонениями в состоянии здоровья, в эксперименте было апробировано демократичное объединение подростков, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, в единую группу, так как данные категории детей объединяют общие функциональные отклонения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Демократичное объединение учащихся способствовало восстановлению, как физического, так и психологического здоровья, потому что на занятиях подростки чувствовали себя комфортно, на равных

условиях, так как учебная программа по физической культуре адаптирована и разработана с учетом их состояния здоровья и предполагает физические нагрузки в соответствии с функциональными возможностями и физической подготовленностью.

Также восстановлению психофизического здоровья и успешной социализации подростков с различными нозологиями содействовало организационно-педагогическое условие «использование средств оздоровительной тренировки», основным методом организации которого был игровой формат (соревнования по волейболу, оздоровительному бегу, русской игре лапта). Именно игра способствует гармоничному физическому и психологическому развитию; улучшению социальной адаптации данной категории школьников.

Результаты исследования. Таким образом, в ходе эксперимента реализация организационно-педагогических условий способствовала формированию у обучающихся с различными нозологиями всех физкультурных компетенций. По итоговым результатам наиболее информативными в аспекте повышения психосоциального здоровья подростков выступили учебно-познавательные (УПК), ценностно-смысловые (ЦК) и информационные (ИК) компетенции, взаимосвязанный результат формирования которых обусловил улучшение психофизического здоровья и успешную социализацию подростков.

Для доказательства положительного взаимодействия данных физкультурных компетенций был использован метод корреляционного анализа.

Результаты в конце эксперимента показали, что в экспериментальной группе произошло усиление корреляционной связи:

- между УПК-1 (овладение теоретико-методическими знаниями) и ЦК-3 (готовность к систематическому посещению урочных и внеурочных физкультурных занятий) –  $r=0,56$ ;
- между УПК-1 и ЦК-1 (способность использовать знания, умения и опыт деятельности в физкультурно-интеллектуальных состязаниях) –  $r=0,63$ ;
- между УПК-2 (способность проявлять познавательную активность в физкультурно-интеллектуальных состязаниях) и ЦК-3 –  $r=0,44$ ;
- между ЦК-3 и ЦК-4 (готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности) –  $r= 0,56$ ;
- между УПК-1 и группой информационных компетенций (ИК) –  $r=0,58$ .

**Выводы.** Представленное исследование, итоговые результаты проведенного эксперимента позволяют сделать вывод, что реализация экспериментальной программы по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья и организационно-педагогических условий способствовали формированию физкультурных компетенций, созданию положительного отношения к уроку физической культуры, повышению посещаемости урочных и внеурочных физкультурных занятий, улучшению физиологического и психосоциального здоровья детей.



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Глазкова Г.Б. Особенности компетентностного подхода к физическому воспитанию учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», № 4, 2014. – С. 50-54.
2. Залесский М.Л. Состояние проблемы здоровья школьников / М.Л. Залесский, 2012. – [http://superinf.ru/view\\_helpstad.php?id=3312](http://superinf.ru/view_helpstad.php?id=3312)
3. Кучма В.Р. Как обеспечить психическое здоровье школьников / В.Р. Кучма / *Санэпидконтроль. Охрана труда*, № 5, 2009. – С. 4-6.
4. Парфенова Л.А. Применение информационно-коммуникационных технологий в физкультурно-образовательном процессе школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Парфенова Л.А., Глазкова Г.Б./ *Научное мнение*, СПб, 2014 №9 (2) С. – 151-158.
5. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / Доклады 4-ой Всероссийской дистанционной августовской педагогической конференции «Обновление российской школы» (26 августа – 10 сентября 2002 г.). – <http://www.eidos.ru/conf/>

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНО- ГО ВОЗРАСТА

С. Е. Горбунова, В. Т. Нико-  
норов

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## THE METHODS OF TEACH- ING SWIMMING TO CHIL- DREN OF PRESCHOOL AGE

S. E. Gorbunova, V. T. Niko-  
nоров

I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical  
University  
Cheboksary, Russia

[ffk06@mail.ru](mailto:ffk06@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается методика проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста. Раскрывается содержание плавания как системы двигательных действий. Рассматривается проведение занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** плавание, дети, здоровье, методика, занятия, воспитание, обучение

В настоящее время перед Российским государством довольно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Эти проблемы многократно обсуждались специалистами различной области физической культуры и спорта (М.А. Рунова, Е.А. Черепов, Н.В. Полтавцева, В.Н. Зимонина и др.). Несмотря на изученность, вопросы, связанные с начальным обучением плавания детей дошкольного возраста, остаются по-прежнему актуальными. Большую роль массового обучения плаванию детей играет начало занятий плаванием с дошкольного возраста. Если всех детей с ранних лет приучать свободно держаться на воде, обучать проплыть небольшое расстояние, то большинство детских жизней будут спасены.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позво-

**Abstract.** The article considers the methods of teaching swimming to children of pre-school age. The content of swimming as a system of motor activities is revealed. Swimming classes with children of preschool age are described.

**Keywords:** freestyle football, trick, classification, physical activity

ночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия [3].

**Цель исследования:** обучение плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки.

Теоретическая значимость состоит в том, чтобы расширить и углубить знания в области плавания детей дошкольного возраста, развивать знания и представления о структурно-логических связях между двигательными действиями (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Они могут использоваться в качестве теоретико-методической основы формирования у детей плавания в физическом воспитании дошкольников.

Практическая значимость результатов определяется их ориентацией на совер-

шенствование физического воспитания детей дошкольного возраста, на повышение качества усвоения двигательных умений и навыков. Введение результатов в практику физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях существенно повышают эффективность усвоения программного материала. Материалы могут быть использованы (ДООУ, ДЮСШ) осуществляющих в рамках планов и программ обучения, занимающихся плаванием.

Сейчас создаются все условия для обучения детей плаванию с дошкольного возраста. Открываются детские сады с бассейнами, в которых специально предусмотрены занятия детей по плаванию в рамках педагогического процесса.

Плавание – это метод передвижения человека и животных в воде, который не подразумевает контакт с дном. Плавание является развлечением, отдыхом, а также видом спорта. Существует 4 стиля плавания: кроль, брасс, баттерфляй, на спине [1].

Первые занятия должны быть менее продолжительными – по 5–15 минут. Физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальный инструктаж о правилах безопасности. Рассказывают о правилах личной гигиены, которые должен соблюдать ребенок при мытье под душем, по время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят с правилами поведения в раздевалке, в душевых, в бассейне, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь при себе каждый. Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки (купальник), резиновую шапочку, мочалку, мыло, полотенце, халат, резиновые сланцы.

Сначала первую младшую группу приучают к выполнению простейших правил –

мыть руки после пользования туалетом, после прогулки, игры и перед едой. Во второй младшей группе продолжают воспитывать навыки личной гигиены. В средней группе все гигиенические навыки должны выполняться без помощи взрослого. В старшей и подготовительной группе дети уже должны уметь без помощи взрослого мыться под душем. При необходимости помогать друг другу по время мытья под душем (мыть спину), а также при одевании и сборе вещей [4].

По своей структуре занятия по плаванию делятся на 3 части: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть занятия проводится только на суше или на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Продолжительность занятий дошкольников зависит, прежде всего, от их возрастной группы. Для младшей группы (2-4 года) – 10-15 мин, для средней группы (4-5 лет) – 15-20 мин для старшей (5-6 лет) – 20-25 мин и для подготовительной группы (6-7 лет) – 25-30 мин.

В процессе занятия плаванием с детьми дошкольного возраста применяются следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое, игровое, массовое купание, индивидуальное обучение и контрольное. Учебное занятие направлено на изучение нового материала. В учебное – игровое входит изучение новых упражнений и их последующее улучшение. Игровое занятие содержит игры и развлечения. Занятия массового купания проводится с дошкольниками в условиях окружающей среды (в водоемах), соблюдая при этом правила безопасности. Индивидуальное занятие проводят родителями в естественных условиях или домашних бассейнах. На контрольном занятии анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости детей [5].

Таким образом, в настоящее время достаточно актуален вопрос, связанный с

начальным обучением плавания детей дошкольного возраста. Период от рождения ребенка до его поступления в школу является возрастом наиболее быстрого физического и психического развития человека, формирования качеств, которые необходимы в течение всей последующей

жизни [2]. На наш взгляд внедрение результатов в практику физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях существенно повышают эффективность усвоения программного материала.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Велитченко В. К. Как научиться плавать. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
2. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений. – Минск: Высшая школа, 1994. – 280 с.
3. Никоноров В. Т. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : учебное пособие. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2012. - 227 с.
4. Осокина Т. И., Богина Т. Л., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей д/с и родителей. – М. : Просвещение, 1991.
5. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М. : Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

#### REFERENCES

1. Belitchenko V. K. How to learn to swim. – M.: Terra-Sport, 2000. – 96 p.
2. Kolominsk, J. L. Psychology of a group of children: the system of personal relationships. – Minsk: Higher school, 1994. – 280 p.
3. Nikonorov V. T. Training in swimming of children of preschool age : training grant. – Cheboksary : Chuvash.state. PED. Univ, 2012. - 227 p.
4. Osokina T. I., Bogina T. L., Timofeeva E. A. Training in swimming in kindergarten: Book for tutors of kindergartens and parents. – M.: Education, 1991.
5. Protchenko A. T., Semenov Y. A. Training in swimming of preschool children and younger school students : practical. – M.: Ayris-press, 2003. – 80 p.

## ПОЛИТИКА ПОЭТАПНОГО ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБО- РОНЕ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: СОСТОЯ- НИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

С. С. Гуляева, П. Д. Гуляев

Чурапчинский государственный инсти-  
тут физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## POLITICS OF STAGE-BY- STAGE INTRODUCTION OF COMPLEX "READY TO LABOUR AND DEFENSIVE" IS IN RUSSIAN FEDERA- TION: THE STATE AND PROSPECTS

S. S. Gulyaeva, P. D. Gulyaev

Churapcha state institute of physical edu-  
cation and sport  
Churapcha, Russia

[ssvjakutija@yandex.ru](mailto:ssvjakutija@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлен матери-  
ал, раскрывающий текущее состояние во-  
проса по внедрению всероссийского физкуль-  
турно-спортивного комплекса «Готов к тру-  
ду и обороне» в Российской Федерации, изло-  
жен механизм реализации данной политики в  
условиях Республики Саха (Якутия).

**Ключевые слова:** ГТО, нормативно-правовая  
база, субъекты Российской Федерации, знаки  
отличия, подготовка кадров, Республика Саха  
(Якутия)

Идея реабилитации физкультурно-  
спортивного комплекса является велени-  
ем времени. Концептуальные положения  
государственных документов («Концепция  
долгосрочного социально-экономического  
развития Российской Федерации на пери-  
од до 2020 года» [1], «Стратегия развития  
физической культуры и спорта в Россий-  
ской Федерации на период до 2020 года»  
[2], Концепция федеральной целевой про-  
граммы «Развитие физической культуры и  
спорта в Российской Федерации на 2016–  
2020 годы» [3] и др.) являются тому пред-  
посылкой, а их реализация призвана  
обеспечить выход человеческого потен-  
циала на качественно новый уровень.

Ключевым событием по внедрению Все-  
российского физкультурно-спортивного

**Abstract.** The article presents the material, reveal-  
ing the current state of the question on introduc-  
tion of the all-Russian sports complex "Ready for  
labor and defense" in the Russian Federation, sets  
forth a mechanism for the implementation of this  
policy in the Republic of Sakha (Yakutia).

**Keywords:** TRP, regulatory, constituent entities of  
the Russian Federation, distinctions, training, Re-  
public of Sakha (Yakutia)

комплекса «Готов к труду и обороне»  
(ГТО) стало принятие Федерального зако-  
на от 5 октября 2015 г. № 274-ФЗ «О вне-  
сении изменений в Федеральный закон  
«О физической культуре и спорте в Рос-  
сийской Федерации и отдельные законо-  
дательные акты Российской Федерации»,  
закрепляющего понятие комплекса ГТО, а  
также предусматривающего регулирова-  
ние деятельности физкультурно-  
спортивных клубов по месту жительства,  
работы и учебы. В целях реализации дан-  
ного Федерального закона, на сегодня,  
принято 36 нормативных правовых актов.

В 2015 году на внедрение комплекса ГТО  
из федерального бюджета выделены  
средства в объеме 233,3 млн. рублей (99,1  
млн. рублей в 2014 году).

Таблица 1

## Плановые и фактические показатели развития физической культуры и спорта в РФ

Целевые показатели	2008 г.	План 2015 г.	Факт 2015 г.
Доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (%)	15,9	30	31,7
Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов (%)	34,5	60	68,9
Количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения (тыс. чел.)	295,6	320	361,3
Доля граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике (%)	-	15	18,8
Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта (%)	22,7	30	30,1

К работе по внедрению комплекса ГТО в 2015 году помимо «пилотных» 12 субъектов Российской Федерации присоединились еще 49 субъектов Российской Федерации. В настоящее время во всех субъектах Российской Федерации утверждены и реализуются региональные планы мероприятий по внедрению комплекса ГТО, согласованные с Минспортом России; определены органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за внедрение комплекса ГТО; сформированы координационные советы, межведомственные рабочие группы по вопросам внедрения комплекса ГТО.

В мае 2015 года в 84 регионах страны состоялась «Единая декада ГТО» с проведением первого зачетного тестирования среди школьников. В Декаде приняло участие более 620,0 тыс. обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте от 11 до 15 лет, тестирование проходило в 2,5 тысячах муниципальных образований. Необходимое количество испытаний на

бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия комплекса ГТО выполнили 29,5 тыс. школьников. По итогам Декады 236,7 тыс. обучающихся (38,2% от общего числа принявших участие) выполнили нормативы отдельных испытаний (тестов) комплекса ГТО на знаки отличия. В I квартале 2015 года начал работу в тестовом режиме Общероссийский интернет-портал комплекса ГТО по адресу [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru). За полгода функционирования портал посетили более 22 миллионов раз, что составляет в среднем около 60 тысяч человек ежедневно [4].

Общее число зарегистрированных пользователей в информационной системе ГТО, на сегодня, превысило 2 млн. человек.

В прошедший период происходило создание Центров тестирования: если в 2014 году, в рамках экспериментального этапа, было создано всего 219 ЦТ, то сегодня их насчитывается 2380. В основном Центры

созданы на базе действующих организаций, относящиеся к профильным спортивным общеобразовательным учреждениям (ДЮСШ) и спортивным комплексам (стадионы). В значительно меньшей степени представлены Центры тестирования на базе высших, средних и общеобразовательных учебных заведений (11 вузов, 5 ссузов, 164 общеобразовательные школы). Наряду с предоставленными субсидиями из Федерального бюджета в 2015-2016 гг. в размере 533,4 млн. рублей, субъектами выделено 625,8 млн. рублей на эти цели в предыдущий и текущий годы.

Необходимость предусмотреть выделение финансовых средств в бюджетах всех уровней неизбежна, так как без денег не удастся на практике усилить кадровый потенциал, качество работы, провести обучение персонала, более широко про-

пагандировать комплекс ГТО, заниматься укреплением спортивной инфраструктуры и созданием пространств для самостоятельной подготовки граждан к комплексу ГТО.

Введение дополнительных ставок в Центрах тестирования, а также привлечение к работе специалистов различных физкультурно-спортивных направлений, требует также подготовки и обучения кадров, в части особенностей и специфики работы в рамках комплекса ГТО.

Лучшие регионы по объемам выделенных средств: Московская область (90,4 млн. руб.); Ханты-Мансийский АО (54,9 млн. руб.); г. Москва (45,4 млн. руб.); Красноярский край (38,6 млн. руб.); Челябинская область (24,3 млн. руб.); Удмуртская республика (23,2 млн. руб.); Республика Башкортостан (22,8 млн. руб.) [4].



Рисунок 1

«Восьмерка лучших» регионов РФ по количеству зарегистрированных в системе АИС ГТО

В этом году почти 12 тысяч абитуриентов получили дополнительные баллы за наличие золотого знака ГТО и стали студентами. За достижения в спортивной деятельности более 9,5 тысячи студентов в этом году получают повышенную стипендию, в том числе первые 300 из них получают такую стипендию за выполнение норма-

тивов на золотой значок «Отличник комплекса ГТО».

За два года более 675 116 россиян приступили к выполнению испытаний комплекса ГТО в официальном зачете, из них 288 687 человек (42,8%) из них успешно выполнили нормативы на тот или иной знак отличия.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [5] и Распоряжением Правительства Республики Саха (Якутия) от 23 октября 2014 года №1216-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [6] определен механизм внедрения ВФСК ГТО в Республике Саха (Якутия), которая основана на создании нормативно-правовой базы, организационных, методических, практических и информационных условий для повсеместного внедрения ВФСК ГТО для повышения уровня развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди населения Республики Саха (Якутия) на основе взаимодействия с различными государственными и муниципальными органами исполнительной власти, а также общественными организациями.

Для функционирования данного механизма в Республике Саха (Якутия), согласно Распоряжению Правительства [6]:

- принят План мероприятий по поэтапному внедрению ГТО в Республике Саха (Якутия) на 2014-2017 годы;
- утвержден состав межведомственной комиссии по внедрению ГТО в Республике Саха (Якутия); ответственным за внедрение ГТО в Республике Саха (Якутия) определено Министерство спорта Республики Саха (Якутия);
- созданы и функционируют региональный, республиканские и муниципальные центры тестирования ГТО.

Внедрение Комплекса ГТО носит межведомственный характер. Субъектами внедрения являются Министерство спорта Республики Саха (Якутия), Министерство об-

разования Республики Саха (Якутия), Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия), Министерство по делам молодежи и семейной политике Республики Саха (Якутия); Министерство труда и социального развития Республики Саха (Якутия); Министерство профессионального образования подготовки и расстановки кадров Республики Саха (Якутия), представители высших учебных заведений и муниципальные образования Республики Саха (Якутия).

Реализация государственного проекта по внедрению ВФСК ГТО в условиях Республики Саха (Якутия) осуществляется по следующим направлениям:

- организационно-практическое;
- научно-методическое;
- информационное.

Организационно-практическое направление определяется программно-целевым подходом к внедрению Комплекса ГТО на основе разработки следующих нормативно-правовых актов; проведением практической деятельности по внедрению Комплекса среди различных категорий населения (создание Центров тестирования, проведение испытаний, определение мест тестирования, организация семинаров и курсов повышения квалификации и т.п.).

Научно-методическое направление деятельности определяется проведением работы по разработке методических рекомендаций по организационно-практическим аспектам внедрения ВФСК ГТО среди различных категорий населения Республики Саха (Якутия); по внесению изменений в содержание учебные программ по физическому воспитанию образовательных учреждений; разработке программ и проведению курсов повышения квалификации для специалистов физической культуры и спорта; реализации проектов по научно-методическому сопро-



вождению внедрения ВФСК ГТО (сбор и анализ данных тестирования населения, публикационная активность через научно-методические издания различного уровня и т.п.).

Информационное направление заключается в проведении информационно-пропагандистской работы среди различных возрастных категорий и групп населения путем размещения материалов о ВФСК ГТО в средствах массовой информации, создание страниц на сайтах учреждений и организаций и т.п. Создание в условиях трудовых коллективов стендов, досок почта, с размещением новостей о ВФСК ГТО и пропагандистах движения и значкистах ГТО.

В Республике Саха (Якутия) по состоянию на первое полугодие 2016 года нормативы ГТО на золотые знаки отличия нормативы выполнили 254 участника, а также 514 серебряных и 277 бронзовых знаков отличия.

Статистика показывает, что действующие нормативы объективны и выполнимы при условии соответствующей подготовки. В то же время, внедрение комплекса в 2017 году требует во исполнение действующего законодательства определённых корректировок комплекса и самих нормативов

тестов на основе результатов их апробации и научных исследований.

Введение комплекса потребовало переподготовки кадров, для чего проведено более 150 обучающих семинаров, в которых приняло участие свыше 12 тысяч ответственных работников различного уровня. В условиях Республики Саха (Якутия) факультетом дополнительного профессионального образования ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС», в течение 1,5 лет проведено 17 курсов повышения квалификации, с охватом 1058 специалистов сферы физической культуры и спорта.

При условии эффективности внедрения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Саха (Якутия) ожидается заметное увеличение общей численности систематически занимающихся физической культурой и спортом. Однако, с учетом климатогеографических условий, сложной транспортной схемой, отдаленностью районных центров, особенно для труднодоступных северных улусов, организация выездных мероприятий, централизованная подготовка специалистов по вопросам внедрения в условиях Республики Саха (Якутия) требует серьезной организационной работы и финансовых затрат.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс] // URL <http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/strategicplanning/concept>.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // URL <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370>.
3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs>.
4. О ходе внедрения комплекса ГТО в регионах РФ в 2014-2015 г. [Электронный ресурс] // URL <https://user.gto.ru/news/federal>.
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] // URL [http://www.minsport.gov.ru/post540\\_11062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf).
6. Распоряжение Правительства Республики Саха (Якутия) от 23 октября 2014 года №1216-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный источник] // URL <http://www.sakha.gov.ru/node/223063>.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ У ПОДРОСТКОВ

М. А. Игнатьев, Н. П. Шарыпкин

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** Занятия оздоровительным бегом имеет большое значение для здорового образа жизни детей и подростков. Формирование потребности в систематических занятиях оздоровительным бегом у подростков рассматривается как улучшение адаптационных возможностей организма к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

**Ключевые слова:** мотивация, физические упражнения, оздоровительный бег, тестирование

В настоящее время остро стоит вопрос создания мотивационной сферы для самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся школ.

Возрастное формирование двигательной функции, по данным исследований *М. М. Богена, В. С. Фарфеля, В. К. Бальсевича* и др., завершается к 13-14 годам и в дальнейшем может осуществляться в процессе учебных занятий по физической культуре или тренировочных занятий в избранном виде спорта. Это связано с естественным уменьшением потребности в двигательной активности, отсутствием мотивации в занятиях, необходимыми условиями для эффективной организации занятий и т.д. Немаловажную значимость приобретает и отсутствие направленности уроков физической культуры в школе на формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## THE FORMATION OF THE NEED FOR REGULAR PARTICIPATION IN JOGGING IN ADOLESCENTS

M. A. Ignatiev, N. P. Sharypkin

I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Annotation.** Classes Jogging is of great importance for a healthy lifestyle of children and adolescents. The formation of the need for regular participation in Jogging in adolescents is seen as an improvement of the adaptation capacity of the organism to environmental influences and changes conditions in the internal environment.

**Keywords:** motivation, exercise, jogging, testing

Исследования *А. С. Смыкова* и *Л. И. Лубышевой* показывают, что система эффективного управления физической культурой школьников реализуется по многим каналам, обеспечивая достижение более высоких результатов в умственном, эстетическом и нравственном развитии. Это:

- повышение способности к усвоению мировых ценностей в области физической культуры и спорта;
- экономичность, мобильность и оптимизация работы физиологических систем организма в различных условиях учёбы;
- формирование активной деятельности в социальной сфере.

При сложившейся системе организации учебного процесса по физической культуре в школе становится проблематичной реализация комплекса задач по физиче-

скому воспитанию школьников. У современных учащихся существуют три вида отношений к пониманию социальной значимости физической культуры и спорта: устойчиво-положительное, неустойчиво-положительное и неустойчиво-отрицательное. Последнее является причиной заметного снижения интереса учащихся старшего школьного возраста к обязательным занятиям физическими упражнениями и тем более к самостоятельным занятиям с определенным видом спорта. Дефицит двигательной активности детей и подростков приводит к увеличению заболеваний, ухудшению физических кондиций, снижению иммунитета и т.д.

Главное направление решения данной проблемы *В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева* и другие видят в использовании новых форм организации занятий физической культурой и спортом, то есть приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом на базе сознательного подхода путём использования самостоятельных занятий.

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что организацию самостоятельной работы на занятиях по физическому воспитанию нужно рассматривать с позиции рационального управления двигательной деятельностью занимающихся. Направленность учебных занятий должна воздействовать, прежде всего, на мотивационную сферу, что обуславливает сложность и многоплановость структуры обучения. Как показали материалы наших исследований, мотивационный компонент процесса формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями имеет следующую структуру:

- выявление исходного уровня мотивации;
- формирование социально значимых мотивов;

- управление динамикой мотивов;
- планируемый результат.

Рациональное управление мотивационной сферой создаёт необходимые предпосылки оптимизации самостоятельной работы занимающихся при условии разработки чёткого алгоритма их деятельности. Структура предложенного нами алгоритма формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями включает три основных направления.

1. Обеспечение теоретической подготовки, содержание которой обуславливает рациональный выбор условий для занятий. Например, для оздоровительного бега целесообразно использовать земляную или травяную поверхность (дорожку), соответствующую спортивную одежду и обувь и т. д.; выявить рациональную дозировку нагрузки для первых занятий и постепенно её увеличить по мере адаптации организма к этой нагрузке; знать приёмы самоконтроля и управления психоэмоциональным состоянием; выбрать эффективные средства для развития базовых и ведущих для бега физических качеств; обеспечить необходимой материально-технической базой для качественного выполнения физических упражнений в соответствии с их формой и содержанием; определить оптимальное сочетание отрезков нагрузки и отдыха для развития того или иного физического качества.
2. Обеспечение необходимой методической подготовки, предусматривающей рациональный выбор подготовительных упражнений, правильную последова-

тельность выполнения двигательных действий, оптимальное сочетание объёма и интенсивности мышечной нагрузки, соблюдение принципа постепенности в увеличении нагрузки.

3. Обеспечение самоконтроля за психическим, функциональным, эмоциональным и физическим состоянием; готовности к ощущениям дискомфорта и необходимости проявления волевых усилий на начальном этапе самостоятельных занятий и в процессе увеличения нагрузок. Постепенное снижение эмоциональной и мышечной напряжённости, появление лёгкости в движениях. Воспитание способности к восприятию красоты движений, ощущение возникшего чувства удовлетворения от мышечной работы, умение определить и прекратить работу при первых признаках утомления.

Важный признак сформированности потребности в самостоятельных занятиях бегом – появление дискомфорта при пропуске занятий и невозможность получить физическую нагрузку.

Для выявления эффективности данного алгоритма нами был проведён педагогический эксперимент с учащимися 10-ых классов СОШ № 57 г. Чебоксары. Были организованы контрольная группа (КГ) – 20 мальчиков и экспериментальная группа (ЭГ) – 20 мальчиков. С целью выявления исходного уровня физической подготовленности учащихся было проведено тестирование по следующим видам: бег на 60 м (сек); челночный бег 3х10м (сек); прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (см); подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

Сравнительный анализ первоначальных результатов тестирования показал отсутствие существенных различий в уровне физической подготовленности школьников обеих групп ( $p > 0,05$ ). Кроме того, в ходе беседы с учащимися выяснилась степень готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Выяснилось, что 10,5% учащихся ЭГ и 10,8% учащихся КГ выполняют лёгкие пробежки по утрам; 24% мальчиков КГ и 23,3% мальчиков ЭГ периодически играют в футбол во дворе, а 19,4% учащихся КГ и 19,7% учащихся ЭГ после занятий в школе занимаются спортивными играми (волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис). Основным мотивом занимающихся обеих групп было желание «активно подвигаться», «отдохнуть», «отвлечься от проблем».

Занятия в КГ проводились в соответствии с программой по физической культуре в общеобразовательной школе, а в ЭГ школьники занимались по предложенному нами алгоритму формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом большое внимание уделялось формированию мотивационной сферы на основе осознанности. Школьникам объяснялось, что молодые люди с более высоким уровнем физической подготовленности более успешны в профессиональной деятельности, отличаются лучшей работоспособностью, выносливостью, уверенностью в себе, самостоятельностью, решимостью. Красивое телосложение, осанка, рациональные движения и позы, выразительные жесты повышают имидж работника, обеспечивают его преимущество перед другими сотрудниками. И всё это достигается систематическими направленными занятиями физическими упражнениями. Занимающиеся в ЭГ также усваивали информацию о потребности общества в здоровых и всесторонне развитых людях.

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики показателей уровня физической подготовленности. Обработка данных исследования показала, что положительная динамика была обнаружена в обеих группах. Однако в ЭГ прирост показателей был более значительным по большинству тестов. Так, результаты прыжка в длину с места в КГ улучшились на 18,1%, а в ЭГ – на 27,5% ( $p < 0,05$ ); бросок набивного мяча в КГ улучшился на 12,8%, а в ЭГ этот показатель составил 18,3% ( $p < 0,05$ ); количество подтягиваний в КГ увеличилось на 3,7%, а в ЭГ на 8,5% ( $p < 0,05$ ).

Изменилось также отношение к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Так, после окончания эксперимента в КГ 19% занимающихся периодически выполняли ежедневные пробежки, 12,8% периодически посещали спортивный зал для занятия спортивными играми, а в ЭГ 29,5% мальчиков стали ежедневно заниматься оздоровительным бегом, 23% регулярно стали заниматься спортивными играми, 13% стали посещать спортивные секции по разным видам спорта, 31% начинали

день с утренней гимнастики, периодически включая пробежки.

Среди мотивов, побуждающих к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в ЭГ стали преобладать такие, как укрепление здоровья, повышение работоспособности, повышение социального статуса и имиджа в профессиональной деятельности.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что для успешного формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у школьников старшего возраста необходимы навыки использования такой важной формы, как самостоятельные занятия. Однако внедрение в режим дня такой формы подготовки невозможно без создания весомых мотиваций, побуждающих детей к физическим нагрузкам, что требует специальной подготовки и может быть достигнуто применением алгоритма формирования специальных навыков. Содержание алгоритма должно обеспечивать теоретическую, методическую подготовку, усвоение методики самоконтроля за физическим, функциональным и психоэмоциональным состоянием организма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. *Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры.* – М.: РГАФК? 2002. – 30 с.
2. Бальсевич В.К. *Спортивный вектор физического воспитания в российской школе.* – М.: Теория и практика физической культуры, 2006. – 112 с.
3. Боген М.М. *Обучение двигательным действиям.* – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Лубышева Л.И. *Спортивная культура в школе.* – М.: Теория и практика физической культуры, 2006. – 174 с.
5. Фарфель В.С. *Двигательные способности детей, их развитие и пути изучения.* – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО

Е. П. Измайлова, В. Т. Никоноров

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье раскрывается значение комплекса ГТО, а также представлены результаты экспериментального исследования по сдаче норм ГТО студентами ФДиКПиП...

**Ключевые слова:** ГТО, спорт, нормативы, бег, прыжки

**Актуальность.** Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья населения, их подготовленности к трудовой деятельности и высокому темпу жизни. Поэтому пропаганда спорта является **актуальной** темой во все времена, так как спорт - это неотъемлемая часть жизни каждого человека.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Содержание комплекса ГТО носит полифункциональный характер: он учитывает определенные физические кондиции человека, оценивает уровень общего (базового) физкультурного образования, способствует формированию жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков. Эти составляющие содержания программы комплекса ГТО особенно важны для учащихся и подростков, т. к. именно в этом возрасте закладываются знания и умения, необходимые для самостоятельных занятий в течение всей последующей жизни.

## THE ALL-RUSSIAN COMPLEX GTO

E. P. Izmaylova, V. T. Nikonorov

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Annotation.** The article reveals the importance of the GTO complex, and also the results of the experimental research to deliver the standards GTO are presented by FDiKPiP students.

**Keywords:** GTO, sport, standards, running, jumping

Разработанные Правительством документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека.

**Цель работы** состоит в том, чтобы раскрыть значение комплекса ГТО и проверить готовность студентов ФДиКПиП к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Объектом исследования** являются нормативы комплекса ГТО, студенты ДиКПиП.

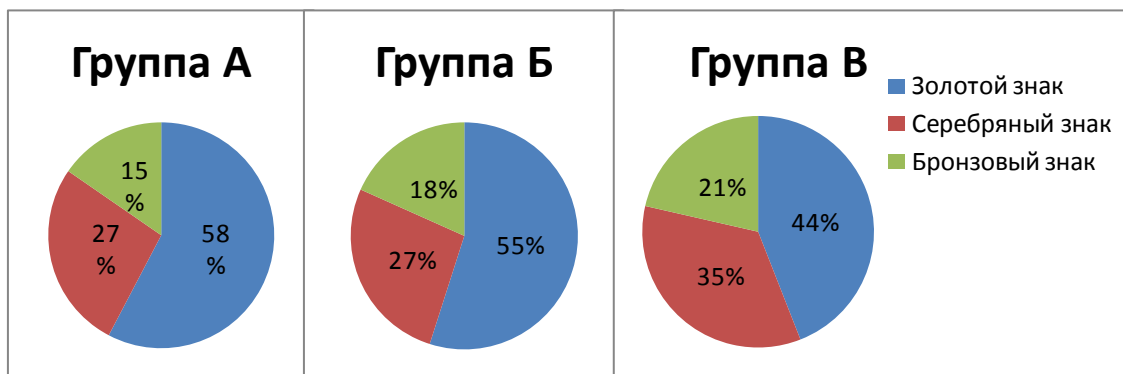
**Предмет исследования** - всероссийский комплекс ГТО, готовность студентов ДиКПиП к сдаче нормативов ГТО.

**Теоретическая значимость** работы состоит в том, что она расширяет и углубляет знания о нормативах ГТО, описывает его задачи и цели.

**Практическая значимость** работы определяется ее ориентацией на совершенствование физического воспитания всех граждан России. Внедрение комплекса ГТО позволит каждому человеку узнать свою норму физической подготовленности, приведет к более активному занятию

спортом населения, сформирует интерес к

нему.



## VI степень, 18-29 лет (Женщины)

### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13

#### Методы и организация исследования.

Для достижения цели исследования применялись методы изучения специальной литературы и математическая статистика.

В связи с воссозданием комплекса ГТО, было принято решение исследовать готовность студентов факультета ДикПИП к

сдаче нормативов ГТО по следующим видам испытаний:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- бег на 2 км;
- бег на 100 метров;
- наклон вперед из положения, стоя прямыми ногами на гимнастической скамье;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Для проведения эксперимента были взяты три группы первого курса, «А», «Б», «В». Группы «А» и «Б» – экспериментальные, группа «В» – контрольная.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты я сравнила с нормативами ГТО 6 ступени, возраст 18–29 лет.

В итоге группа «А» получает: 45 золотых знаков, 21 серебряных и 12 бронзовых. Группа «Б»: 39 золотых, 19 серебряных, 13 бронзовых. Группа «В»: 37 золотых, 29 серебряных, 18 бронзовых.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что экспериментальные группы «А» и «Б» хорошо справились со сдачей нормативов ГТО, в общем итоге они получили 150 медалей ГТО, причем 84 из них золотые. Хотелось бы отметить, что контрольная группа «В» справилась, не менее успешно, чем другие группы и зарабатывает 84 медали, 37 из которых золотые.

Таким образом, возрождение комплекса ГТО в 2014 году уже начало оказывать положительное влияние на население РФ. Всего лишь за два года жизнь многих граждан стала иной. Уже можно говорить о некоторых положительных результатах внедрения комплекса – это увеличение числа граждан, занимающихся спортом и повышение уровня жизни населения, «По предварительной оценке Росстата, за 12 месяцев 2015 года продолжительность жизни россиян достигла 71,22 года (за 2014 год - 70,93 года). Мужчин - 65,81 (2014 год - 65,29), женщин - 76,61 (2014 год - 76,49)».

Во многих городах стали открываться спортивные комплексы и стадионы. Также активно проводятся различные спортивные мероприятия, открываются выставки посвященные истории ГТО (Ульяновск), организуются фестивали по сдаче нормативов ГТО, в Чебоксарах такой фестиваль прошел 27 сентября 2014 года. В городах уже начали открываться экспериментальные площадки, центры тестирования по сдаче нормативов ГТО, так, например, в Чувашской республике таких центров 25. Жители города Чебоксары могут испытать свои силы в сдаче нормативов ГТО в «Детско-юношеской спортивной школе «Спартак».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Измайлова, Е. П. актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи: сб. науч. статей. – Вып. 5. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 7.
2. <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>
3. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70616522/>

#### REFERENCES

1. Izmaylova, E. P. The actual problems of physical education and sports training of students: collection of scientific articles. – The production 5. – Cheboksary: Chuvash State Ped. Univ, 2015. – P. 7.
2. <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>
3. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70616522/>



## СОЗДАНИЕ МЕЖВУЗОВОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ РАБОТНИКОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ

А.Н. Красильников,  
А.М. Горбачёва

Самарский государственный  
технический университет  
Самара, Россия

## CREATING INTERUNIVERSITY RESEARCH LABORATORIES OF HEALTH PRESERVATION OF EMPLOYEES OF OIL AND GAS INDUSTRY

A.N. Krasil'nikov,  
A.M. Gorbachyova

Samara State Technical University  
Samara, Russia

[ank67knv70@yandex.ru](mailto:ank67knv70@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье изложена концепция организации научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению, в рамках совместной подготовки кадров для самостоятельного восстановления психофизической и профессиональной работоспособности, обучению практическим методам и приемам составления и выполнения лично-ориентированных оздоровительно-восстановительных программ с элементами контроля над состоянием организма рабочих и служащих нефтегазовой отрасли.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, восстановление физической работоспособности, межвузовская научно-исследовательская лаборатория

**Введение.** Важнейшей проблемой человечества на данный момент является увеличение количества тех болезней, которые приводят к потере трудоспособности, инвалидности, резкому ухудшению качества жизни.

Подавляющее большинство из них: заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркты, инсульты, ишемическая болезнь сердца), центральной нервной системы (нейродермиты, головные боли, мигрени, невриты), опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, артриты, ревматизм), связаны с игнорированием правил здорового обра-

**Annotation.** In this article there is the concept of the organization of research laboratories of health preservation, in a joint training for self-recovery of psychophysical and professional performance, training, practical methods and techniques of drawing up and implementation of student-centered health-restoration programs with elements of control over the state of the working of the body and employees of the oil and gas industry.

**Keywords:** health preservation, restoration of physical performance, interuniversity research laboratory

за жизни. Современная медицина, к сожалению, эти проблемы решить не может. Подтверждением сказанному является то, что, несмотря на огромные успехи медицины, количество больных людей во всём мире не уменьшается, а наоборот, увеличивается, постоянно появляются новые виды заболеваний. Более того, общеизвестно, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от медицины. И это при условии, что в данную отрасль вкладываются огромные средства. Основные же проблемы со здоровьем связаны с несоблюдением принципов здорового образа жизни. В разных регионах России доля этих проблем колеблется от 45% до 65%.

При этом, по результатам исследования академика Ю.П. Лисицына каждый рубль, вложенный в формирование поведения человека в рамках формирования принципов здорового образа жизни, даёт прибыль в 5-7 рублей [2].

**Цель, методы и организация исследования.** Цель: разработать и реализовать комплекс мер по оптимизации образа жизни рабочих и служащих НГО.

Современные условия труда связанных с добычей, переработкой и транспортом нефти и газа, уровнем развития технических средств и повышенной степенью ответственности за конечный результат, предъявляют повышенные требования к степени развития психофизических качеств специалистов и работников нефтегазовой отрасли, связанных со спецификой профессиональной деятельности. Нарушения трудовой дисциплины на производстве, особенно несоблюдение правил, инструкций и норм по охране труда, отступления от требуемого технологического режима - все это нередко приводит к несчастным случаям, отравлениям, профессиональным заболеваниям, авариям, взрывам, пожарам.

Производственные вредности в нефтегазовой промышленности. Под гигиеной труда принято понимать отрасль науки, изучающую трудовую деятельность человека и производственную среду с точки зрения их влияния на организм работающих и состояние здоровья коллектива.

Научные положения гигиены труда практически используются производственной санитарией, которая занимается: изучением вопросов санитарного устройства, эксплуатации и содержания предприятия и оборудования; разработкой требований, обеспечивающих нормальные условия труда на рабочих местах, в производственных помещениях и на территории предприятий. Производственная санитария и гигиена труда имеют целью устраи-

вать факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье трудящихся, и создать нормальные условия работы на производстве.

В нефтяной и газовой промышленности при неправильной организации труда и производства и при несоблюдении определенных профилактических мероприятий может иметь место вредное воздействие на человека нефтяных паров, газов и других веществ, применяемых или сопутствующих производственному процессу. Одним из таких свойств является огнеопасность. Попутный нефтяной и природный газы, а также пары различных нефтепродуктов могут образовывать с воздухом взрывоопасные смеси.

Токсичность (отравляющая способность) жидких нефтепродуктов проявляется в основном тогда, когда они переходят в парообразное состояние. Пары нефти и продуктов ее переработки, а также углеводородные газы действуют главным образом на центральную нервную систему. Признаки отравления этими веществами чаще всего проявляются в головокружении, сухости во рту, головной боли, тошноте, сердцебиении, общей слабости и потере сознания. Нефть может вызвать острые или хронические отравления, в ней содержатся ароматические углеводороды или сероводород. При длительном соприкосновении работающих с сырой нефтью может развиваться кожное заболевание. Сжиженные углеводородные газы относятся к числу неядовитых. Вдыхание их в небольшом количестве не оказывает заметного действия на организм человека. Вдыхание воздуха, в котором содержится около 10% пропана или бутана, вызывает головокружение. Кислоты, особенно концентрированные, оказывают прожигающее и раздражающее действие на кожу и подкожные ткани и вызывают их обезжиривание. По скорости действия кислоты располагаются условно в следующем убывающем порядке: смесь азотной и соляной кислот, азотная кислота, серная, пла-

виковая, соляная, уксусная и т.д. Как правило, кислота разрушает поверхностные слои тканей, так как под действием ее происходит свертывание белковых тел и тем самым создается препятствие для более глубокого проникновения, ее в ткани. Серная кислота при попадании на кожу человека вызывает тяжелые химические ожоги вплоть до обугливания кожи. Особенно опасно попадание ее в глаза. Пары серной кислоты вызывают раздражение верхних дыхательных путей, кашель, затруднение дыхания, спазмы голосовой щели. При ожогах щелочами происходит омыление жирового слоя кожи, обезвоживание тканей и растворение белковых веществ. Степень химического ожога зависит от активности вещества, его концентрации, температуры, продолжительности воздействия и других факторов. Случаи химических ожогов кислотами и щелочами чаще всего происходят во время приготовления их растворов, при переноске стеклянной посуды с концентрированными кислотами и щелочами, а также при отборе проб.

Характер и степень нарушения нормальной деятельности организма зависят не только от токсических свойств данного вещества, но и от концентрации его и продолжительности воздействия на человека. Такое воздействие может быть местным или общим. Местное воздействие отличается тем, что болезненные изменения происходят в месте соприкосновения вредного вещества с телом человека (ожог, отмораживание). Общее воздействие вредного вещества проявляется после его проникновения в организм. При этом имеются ядовитые вещества, которые оказывают вредное воздействие на все органы и ткани человека, и вещества, оказывающие вредное воздействие преимущественно на отдельные органы (например, на гортань, печень, центральную нервную систему).

Наиболее распространенными токсичными веществами, кроме отмеченных выше, являются также аммиак, метанол, хлор и др.

На здоровье человека существенное влияние оказывают метеорологические условия производственной среды, которые складываются из температуры окружающего воздуха, его влажности, скорости движения и излучений от нагретых предметов. Несмотря на способность к терморегуляции, т. е. поддержание собственной температуры на постоянном уровне, организм человека, однако, при очень высоких или низких температурах внешней среды, особенно при тяжелой физической работе, не в состоянии преодолеть вредное воздействие этого метеорологического фактора. Так, работа при высокой температуре окружающего воздуха и действии лучистой теплоты может привести к перегреванию организма, быстрой утомляемости, а в тяжелых случаях к так называемому тепловому удару, сопровождающемуся повышением температуры тела и потерей сознания. При низкой же температуре воздуха и его чрезмерной подвижности (сквозняк) происходит усиленное охлаждение тела и увеличение общей заболеваемости. У работающих в условиях чрезмерно холодной внешней среды могут возникнуть явления переохлаждения, понижающие работоспособность и ослабляющие защитное действие организма, отчего он становится более восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

К сожалению, до сих пор, при оценке профессиональных качеств не всегда берётся в расчёт состояние физического здоровья и уровень развития профессионально важных функциональных параметров деятельности организма работника.

От характера, интенсивности и напряжённости трудовой деятельности в значительной степени зависят физическое и психическое состояние человека: его са-

мочувствие, настроение. Специфические особенности профессиональной деятельности работников нефтегазовой отрасли, вызванные воздействием ряда вредных факторов (вынужденная рабочая поза, резкие смены температурного режима, повышенный уровень шума, вибрации, загазованности и др.) и сопряжённые с постоянной концентрацией физических и психических качеств, повышенной готовностью к действиям в нестандартных и экспериментальных ситуациях, вносят свой вклад в развитие перечисленных выше болезней.

Спортивно-оздоровительные мероприятия, включающие в себя методы поведенческой терапии (медитация, аутогенная тренировка, релаксационная тренировка, методы саморегуляции и биоуправления), характеризующиеся практическим отсутствием противопоказаний к применению, способны оказывать антистрессовое, анальгетическое и реабилитационное воздействие на человека. Практическое овладение данными навыками даёт возможность самостоятельного восстановления физической и профессиональной работоспособности [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Актуальность и эффективность использования средств в физической культуре и спорта и достижений современной психофизиологии в формировании профессиональной психофизической готовности специалиста обоснованно в фундаментальных работах отечественных и зарубежных ученых и подтверждена практическим опытом ряда предприятий нефтегазовой отрасли.

Неблагоприятная ситуация со здоровьем в отрасли связана с рядом специфических, немедицинских проблем, которые необходимо тщательно изучить и разработать перечень неотложных мер по их устранению. Предположительно в числе этих проблем могут быть:

1. Отсутствие ответственности специалистов за состояние собственного здоровья и мотивации потребности в организации здорового образа жизни.
2. Слабое обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном ими виде профессиональной деятельности.
3. Отсутствие практических навыков восстановления физической и профессиональной работоспособности, как в рабочее, так и в свободное время.

Деятельность лаборатории позволит создать «здоровую основу» для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей работниками нефтегазовой отрасли, а именно:

1. Сокращение сроков профессиональной адаптации.
2. Достижение высокой производительности труда избранной профессии.
3. Мониторинг уровня развития необходимых психофизических качеств.
4. Продление высокого уровня профессиональной работоспособности.
5. Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний, травматизм, и как следствие, обеспечение профессионального долголетия.

Работу в лаборатории целесообразно осуществлять в двух направлениях:

1. В системе подготовки специалистов для нефтегазовой отрасли и прежде всего в вузах.

2. Среди рабочих и служащих отрасли.

Для этого необходимо, прежде всего, проводить мониторинг состояния здоровья условий работы и учебы соответствующего контингента. Без достоверной информации невозможно принимать правильные управленческие решения [3].

В качестве приоритетных направлений при этом целесообразно считать следующие:

1. Разработка и реализация средств и технологий по оптимизации индивидуальных двигательных режимов структуры питания психоэмоционального состояния рабочих и служащих НГО.
  2. Реализация мер по предупреждению и искоренению пьянства, курения, наркомании среди рабочих и служащих НГО.
  3. Разработка и осуществление мер по укреплению института семьи, репродуктивного здоровья молодых женщин и мужчин.
  4. Валеологическое образование, просвещение и воспитание рабочих и служащих НГО.
  5. Воспитание духовности и нравственности как основных детерминант здоровья.
- Выводы.** Для реализации цели программы предполагается решить следующие задачи:
1. Формировать потребность в личном здоровье рабочих и служащих нефтегазовой промышленности, раскрывать мотивы востребованности здоровья как психофизиологической основы деятельности человека.
  2. Разработать и осуществить комплекс мер по охране и укреплению здоровья рабочих и служащих НГО, реализуемых системой образования и управленческих мероприятий. Обратит при этом особое внимание на предупреждение приобщения к пьянству, наркомании, курению.
  3. Вести активную антинаркотическую и антиалкогольную пропаганду среди рабочих и служащих НГО, призывая к здоровым способам получения удовольствий.
  4. Осуществлять координацию работы учреждений системы образования, здравоохранения и социальной защиты в решении проблем охраны и укрепления здоровья рабочих и служащих НГО.
  5. Обучать практическим методам и приемам составления и выполнения лично-ориентированных оздоровительно-восстановительных программ с элементами контроля за состоянием организма рабочих и служащих НГО.
  6. Усовершенствовать адаптивную жизнеобеспечивающую среду для рабочих и служащих НГО, имеющих ограниченные возможности здоровья.
  7. Усовершенствовать систему мониторинга за состоянием здоровья рабочих и служащих НГО на основе комплексных валеометрических, медицинских и психофизиологических обследований.
  8. Изучить санитарно-гигиенические условия обучения, питания, двигательных режимов, психоэмоциональной нагрузки учащихся специальных профес-

сиональных учебных заведений, готовящих специалистов для НГО и на основе этого принять валеологические меры по нормализации этих показателей.

9. Разработать базу данных для учреждений системы образования, здравоохранения социальной защиты НГП, выделив наиболее значимые для отрасли факторы риска, связанные с социально-экономическим, экологическим неблагополучием, нарушением социально-психологической адаптации и т.п.

10. Осуществлять профилактику преступности и антиобщественных поступков среди рабочих и служащих НГП.

В связи со сказанным целесообразно открыть всероссийскую межвузовскую отраслевую научно-исследовательскую лабораторию по «Здоровьесбережению трудовых ресурсов нефтегазовой отрасли». К работе в этой лаборатории целесообразно привлечь ведущих специалистов по проблеме ЗОЖ и, прежде всего, сотрудников кафедр физического воспитания и спорта вузов готовящих специалистов для отрасли.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. *Очерки по физиологии функциональных систем.* – М: Медицина, 1995. – 448 с.
2. Модус здоровья россиян // *Экономика здравоохранения.* – 2001. – №2. – С.32–37.
3. Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Уклеин А.Я. *Паспорт здоровья и функционального состояния: метод. пособие.* – Самара: СамГТУ, 2014. – 46 с.

## РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ НА ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ С МУЗЫ- КАЛЬНЫМ ДОЗИРОВАНИ- ЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**В.П. Кривцун**

*Витебский государственный универси-  
тет имени П.М. Машерова  
Витебск, Беларусь*

## PROGRAMME DEVELOP- MENT OF STUDIES ON THE TRACK OF HEALTH WITH MUSIC DOSING OF PHYSICAL ACTIVITY

**V.P. Krivtsun**

*Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov  
Vitebsk, Belarus*

[valkriv@mail.ru](mailto:valkriv@mail.ru)

**Аннотация.** Интенсификация современного образа жизни, снижение доли свободного времени населения, гипокинезия и гиподинамия в режиме труда и отдыха населения актуализируют значимость регулярных занятий физическими упражнениями, поиска новых эффективных и эмоциональных форм занятий. Одной из таких инновационных форм физкультурно-оздоровительных занятий для всех половозрастных групп населения является дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки. Занятия на такой дорожке здоровья проводятся с целью укрепления и сохранения здоровья, улучшения эмоционального состояния, формирования устойчивой мотивации занимающихся, к регулярным занятиям физическими упражнениями.

*В настоящей статье впервые представлена методика разработки инновационных высокоэмоциональных программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.*

**Ключевые слова:** гипокинезия, гиподинамия, ходьба, бег, физические упражнения, программы занятий, эмоциональное состояние, формы физкультурно-оздоровительных занятий, мотивация, группы населения, здоровье, дорожка здоровья, музыка, музыкальное дозирование физической нагрузки

**Введение.** Проблема физического и психического здоровья актуальна для любого современного общества, поскольку только физически и психически развитые его члены способны обеспечить оптимальное

**Annotation.** Intensification of the modern way of life, reduction in the share of leisure time, hypokinesia and physical inactivity in the working mode and the rest of the population actualize the importance of regular physical exercise, emotional search for new forms of employment. One of these innovative forms of sports and recreational activities for different age and gender groups is the health track with music dosing exercise. Going on a health track are conducted in order to strengthen and maintain health, improve emotional state concerned, the formation of a stable motivation to regular physical exercise.

*This article presents a methodology for the first time the development of innovative high emotional training programs on health track with music dosing exercise.*

**Keywords:** hypokinesia, lack of exercise, walking, running, exercise, exercise program, emotional state, the form of sports and recreation activities, motivation, population, health, health track, music, musical dosing exercise

функционирование и положительную динамику социума. Практика оздоровления людей посредством физических упражнений имеет тысячелетнюю историю, в процессе которой эмпирически доказана

возможность его достижения в ходе оздоровительной тренировки. Важнейшим условием эффективности использования физических упражнений с целью оздоровления является определение оптимальной меры воздействия физической нагрузки на организм человека и высокая эмоциональность физкультурно-оздоровительных занятий.

Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является авторской разработкой и инновационной формой проведения физкультурно-оздоровительных занятий с разновозрастными группами населения. В содержание занятий на дорожке здоровья входит ходьба и бег, как наиболее эффективные средства оздоровления, восстановительные общеразвивающие физические упражнения, музыкальные произведения, дозирующие физическую нагрузку и создающие положительное психоэмоциональное состояние занимающихся в сопровождении проводящего занятия виртуального инструктора-педагога.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что ходьба и бег являются наиболее эффективными средствами для профилактики заболеваний, закаливания, укрепления и поддержания здоровья человека. Систематические занятия оздоровительной ходьбой и бегом положительно воздействуют на все системы организма человека, совершенствуют физические качества, укрепляют иммунитет, снимают чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, улучшают обменные процессы, делают человека красивым, активным и доброжелательным [1, 2, 3, и др.]. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки состоит из этапов ходьбы и бега, дозируемых специально подобранными для каждой половозрастной группы занимающихся музыкальными произведениями, и двух восстановительных упражнений на рекреационных остановках. Наши

исследованиями установлено, что регулярные занятия на дорожке здоровья способствуют развитию общей выносливости, гибкости, координации, чувства ритма, выработке гормонов эндорфинов, отвечающих за ощущение счастья и радости. В основе методики занятий на дорожке здоровья лежат такие основные принципы как доступности, активности, эмоциональности, чередования физической нагрузки с периодами отдыха. Данная методика может быть с успехом использована и в медицине в форме терренкура для лечения различных заболеваний и физической реабилитации. В результате доступности и высокой эмоциональности эта форма физкультурно-оздоровительных занятий является удобной для проведения организованных и самостоятельных занятий по месту учебы, работы, жительства и отдыха всех групп населения. Организация и проведение занятий на такой дорожке здоровья не требует наличия специально подготовленного оборудования и маршрута, занятия можно проводить организовано и самостоятельно на любой местности и в любое удобное для занимающихся время. Это связано с тем, что содержание и методика занятий на дорожке здоровья представлены в виде фонограммы, воспроизводимой с помощью плеера, мобильного телефона или другого воспроизводимого звук устройства, а занятие проводит виртуальный инструктор-педагог.

Таким образом, *дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки – это эмоциональная форма физкультурно-оздоровительных занятий, не требующая наличия дорогостоящего оборудования или маркированного маршрута, представляющая собой чередование этапов ходьбы и бега, дозированных специально подобранными музыкальными произведениями, с выполнением на рекреационных остановках двух восстановительных физических упражнений* [4, 5]. Актуальность дорожки здоро-



вья с музыкальным дозированием физической нагрузки заключается в комплексном воздействии на системы организма человека, ее инновационной форме, высокой эмоциональности, доступности для всех групп населения и низкой финансовой затратности. Занятия можно проводить организовано и самостоятельно на любой безопасной местности и в любое удобное для занимающихся время.

**Методика.** Методика разработки программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки состоит из следующих этапов: 1. Разработка параметров дорожки здоровья. 2. Разработка комплекса восстановительных физических упражнений. 3. Подбор и обработка музыкальных произведений. 4. Апробация разработанной программы занятий.

### **1. Разработка параметров дорожки здоровья.**

При разработке параметров дорожки здоровья необходимо учитывать возраст, пол, физическое состояние и музыкальные предпочтения занимающихся. С учетом этих данных темп ходьбы и бега на дорожке здоровья варьируется в пределах от 115 до 170 шаг/мин, частота сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий – от 90 до 160 уд/мин. Темп ходьбы на этапах дорожки здоровья варьируется от 115 до 135 шаг/мин, а темп бега – от 140 до 170 шаг/мин. Время ходьбы и бега на этапах составляет 3-3,5 минут и зависит от состояния здоровья занимающихся и характера музыкального произведения. После каждого этапа бега по команде виртуального инструктора-педагога происходит измерение ЧСС за 10 секунд с последующим пересчетом за 1 минуту, результаты которого сравниваются с оптимальными параметрами ЧСС, озвученными виртуальным инструктором. На рекреационных остановках выполняются восстановительные физические упражнения. В зависимости от

возраста и физического состояния занимающихся дорожка здоровья состоит из 8-12 этапов длиной от 150 до 500 метров и 7-11 рекреационных остановок. Общая длина дорожки здоровья составляет от 2 до 5 километров, время занятий – от 30 до 60 минут с постоянным контролем за величиной частоты сердечных сокращений. Суммарная величина физической нагрузки на дорожке здоровья дозируется длительностью и интенсивностью воспроизведения музыкальных произведений, специально подобранных для каждой возрастной группы населения. Рекомендуемые параметры дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разных возрастов населения представлены в [таблице 1](#).

### **2. Разработка комплекса восстановительных физических упражнений.**

Комплекс физических упражнений состоит из мало нагрузочных упражнений, восстанавливающих функции организма занимающихся после бега или ходьбы на этапах дорожки здоровья. Физические упражнения направлены на мышечные группы шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на гибкость, координацию и восстановление дыхания. В зависимости от содержания программы и характера музыкального произведения каждое упражнение выполняется 1 минуту и повторяется 8-12 раз. На каждой рекреационной остановке выполняется по 2 упражнения, на выполнение которых отводится 2 минуты, что и составляет время активного отдыха. Выполнение упражнений начинается и заканчивается командами виртуального инструктора и регламентируется длительностью и темпом музыкального произведения. Для ознакомления занимающимися структуры движения инструктор перед выполнением упражнения поясняет исходное положение и дальнейшее выполнение элементов упражнения на счет раз, два, три, четыре и т.д., после чего упражнение выполняется в целом

под музыку. При выполнении упражнений

постоянно даются методические указания.

Таблица 1

Рекомендуемые параметры дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки для разных возрастных периодов населения

№ п/п	Возраст	Темп ходьбы (ш./мин)	Темп бега (ш./мин)	К-во этапов	Длина этапов (м)	Общая длина (км)	Длительность занятия (мин)
1	Средний школьный	120-130	145-150	8-9	200-300	2,0-2,5	30-35
2	Старший школьный	120-135	145-160	9-10	200-350	2,5-3,0	35-40
3	Молодой	120-135	150-170	10-12	300-500	4,0-5,0	50-60
4	Зрелы	120-135	145-165	9-11	250-400	3,0-3,5	45-50
5	Средний	115-130	140-160	9-10	150-250	2,0-2,5	40-45
6	Пожилой	115-130	140-150	8-9	150-250	1,5-2,0	35-40

### 3. Подбор и обработка музыкальных произведений.

Подбор музыкальных произведений для занятий осуществляется в соответствии с параметрами дорожки здоровья и музыкальными предпочтениями занимающихся. В результате проведения анкетного опроса и многолетних наблюдений было выявлено, что для детей предпочтительно подбирать детские песни в клубной обработке, для лиц молодого возраста, как правило – музыкальные произведения зарубежных исполнителей, для взрослого населения – лирические музыкальные произведения в стиле «ретро». Для дозирования физической нагрузки на этапах дорожки здоровья и выполнения физических упражнений на рекреационных остановках музыкальные файлы обрабатываются по длительности их звучания, с возрастанием и затуханием громкости воспроизведения, с наложением на музыкальные файлы голоса виртуального инструктора-педагога с применением специальных компьютерных программ, таких как Adobe Audition, Sony Vegas pro, Audacity и др. С помощью этих компьютерных программ создаются треки, состоящие из до-

зирующих физическую нагрузку музыкальных произведений, голосового текста виртуального инструктора, включающего команды к началу и окончанию этапов ходьбы и бега, а также порядок выполнения упражнений на рекреационных остановках.

### 4. Апробация практических занятий.

Апробация практических занятий на дорожке здоровья осуществляется после скачивания разработанной программы на любые воспроизводящие звук электронные устройства (плееры МПЗ, мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки и т.п.). Форма проведения физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки зависит от поставленной цели, контингента занимающихся, условий, времени года, состояния окружающей среды и др. Занятия на дорожке здоровья рекомендуется проводить на свежем воздухе, используя для этого любую живописную и безопасную местность. В ненастную погоду, при загрязнении воздуха окружающей среды и т.п. такие занятия могут проводиться и в закрытых по-

мещениях соответствующих размеров (спортивные, актовые, тренажерные залы и т.п.).

#### **Выводы.**

1. Представленная форма физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки является инновационной и в настоящее время еще недостаточно используется в физкультурно-оздоровительной работе с населением.
2. Для достижения максимального оздоровительного эффекта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий на дорожке здоровья программы занятий должны разрабатываться для всех групп населения в строгом соответствии с возрастом, полом, физическим состоянием и интересами занимающихся. Подобный подход позволит не только оптимально дозировать объём физической нагрузки, но и формировать интерес к регулярным физкультурно-

оздоровительным занятиям у различных половозрастных групп населения.

3. В современной практике оздоровительной физической культуры содержание и методика занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки разработаны крайне мало, что требует дальнейшего проведения в этом направлении научно-исследовательской и методической работы.
4. Для эффективного привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и достижения активного долголетия необходимо разрабатывать новые, высокоэмоциональные программы занятий физическими упражнениями со строгим дозированием физической нагрузки. Одной из таких форм занятий может быть дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Аронов Д. М. *Сердце под защитой.* – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 31–33.
2. Юшкевич Т.П. *Оздоровительный бег.* – Мн.: Польша, 1985. – С. 46–110.
3. Лаптев А.П. *Бег и здоровье.* – М.: Знание, 1984. – 64 с.
4. Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н., Шкирьянов Д.Э. *Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий // Мир спорта.* – 2010. – № 2. – С. 43–48.
5. Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н., Шкирьянов Д.Э. *Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в // Мир спорта.* – 2012. – №2 (47). – С. 60–63.

## АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИ- ТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Л.Н. Кривцун-Левшина**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Витебск, Беларусь*

## ANALYSIS OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE OF RECUPERA- TION

**L.N. Krivtsun-Levshina**

*Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov  
Vitebsk, Belarus*

[niklar2013@gmail.com](mailto:niklar2013@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассматриваются подходы к пониманию средств оздоровительной физической культуры, даются определения понятий «средства», «физические упражнения», «оздоровительные системы и программы». Раскрываются классификация и специфика средств оздоровительной физической культуры на современном этапе ее развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительная физическая культура, система, структура, средства, физические упражнения, оздоровительные системы и программы

**Введение.** Проблема здоровья человека – задача ученых и практиков различных областей знаний. Совокупность мер по сохранению здоровья человека осуществляется и такой составной частью физической культуры, как *оздоровительная физическая культура (ОФК)*. В нашей статье уже были рассмотрены ее понятие, структура и функции. Но непосредственным фактором оздоровительно-развивающего характера выступает системообразующий компонент ОФК- средства воздействия на организм человека. В этой связи **целью** исследования явилось рассмотрение научных подходов к пониманию средств ОФК, и на этой основе разработка их современной модели. Методами исследования стали теоретический анализ литературных источников, анализ и синтез, описание и обобщение, классификация и моделирование.

**Annotation.** In the article we discuss approaches to the understanding of recreational physical culture tools, give definitions of "tools", "physical exercises", "health systems and programs." Classification and specific tools of improving physical culture at the present stage of its development are uncovered.

**Keywords:** physical education, improving physical training, system, structure, tools, physical exercises, health systems and programs

**Результаты исследования и их обсуждение.** В практике физической культуры использование ее средств с оздоровительной направленностью известно давно. Однако и в настоящее время нет единства среди ученых не только о самой сущности, понятии и структуре ОФК, но и ее средствах. Одни авторы среди ее средств называют циклические физические упражнения, игровые виды спорта и утреннюю гимнастику (*В.В. Храмов, 2000*), другие - физические упражнения, подвижные и спортивные игры, туризм, охоту, физкультурно-спортивные развлечения, отдельные формы движений и двигательные режимы, утреннюю гимнастику, прогулки в режиме дня (*Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003*), третьи - циклические и ациклические физические упражнения, физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства оздоровления, физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия в режиме труда и отдыха населения (А.Г. Фурманов, М.Б. Юсуп, 2003), четвертые - традиционные и нетрадиционные системы оздоровления, циклические упражнения, прыжки со скалкой, производственную, ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «Хатха-Йога» (А.И. Пустозеров, 2009).

При всем разнообразии подходов к пониманию средств ОФК и смешении понятий «средства» и «формы» отправным моментом анализа ее средств является их функциональная направленность. Воспроизводство оздоровительных средств объективно осуществляется исторически обусловленной связью совокупности социокультурных видов деятельности. Интеграция физкультурной, медицинской, педагогической, материально-финансовой, научной, научно-методической, агитационно-пропагандистской и управленческой деятельности определяется их функциональной связью путем объективизации результатов этих видов деятельности для достижения общей цели, что и образует структуру средств ОФК и ее систему.

Исторически первой в возникновении физической культуры является физкультур-

ная деятельность как атрибутивный вид социальной активности человека по присвоению и преобразованию своей двигательной деятельности для развития необходимых физических и функциональных возможностей человека. Дальнейшее развитие и совершенствование различных оздоровительно-развивающих средств двигательного (физического), природного, психологического, медицинского характера сложились в систему средств ОФК в силу их интегрального воздействия на человека. В этой связи методологической основой анализа средств ОФК является философская категория «средство». Она трактуется как «...то, при помощи чего человек оказывает воздействие на тот или иной предмет деятельности (материальный, социальный или духовный) по его присвоению или преобразованию для достижения определенного результата» (М.С. Каган, 1985). Поэтому современную систему средств ОФК нужно рассматривать как целостный комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных «движений», «орудий», «предметов», «вещей», «факторов», осознанных, присвоенных (примененных) и усовершенствованных для достижения поставленной цели (рисунки 1).



Рисунок 1

Структура средств оздоровительной физической культуры

Основным средством ОФК являются **физические упражнения** (ФУ) - специально организуемые и сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека. Помимо своих атрибутивных признаков (биохимических, биомеханических, физических, технических, физиологических) они имеют и социальную характеристику – целевую направленность, отражающую необходимость достижения определенного результата. В литературе имеется множество классификаций ФУ, но наиболее полной, на наш взгляд, является следующая. По функциональному признаку ФУ различаются для совершенствования физических качеств и двигательных умений, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и т.д.; по роду двигательной деятельности – перемещения, прыжки, метания, лазания и т.п.; по предметным формам применения - гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжные гонки и т.д.; по направленности использования – общеразвивающие, восстановительные, лечебные, релаксационные (расслабляющие) и т.п.; по служебной роли – вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные; по снарядному признаку – без снарядов, со снарядами, на тренажерах; по интенсивности работы – максимальные, субмаксимальные, умеренные; по условиям осуществления – в спортивном зале, на открытой площадке, в лесном массиве, воде и т.п.; по целевому назначению – обучающие, тренировочные, соревновательные; по биомеханической структуре движения – циклические, ациклические и смешанные (В.Г. Наталов, 1976).

Основными признаками для выбора и применения ФУ в ОФК являются функцио-

нальная направленность, служебная роль, биомеханическая структура движений и интенсивности работы.

Ведущая роль в структуре средств ОФК принадлежит циклическим ФУ (разновидности ходьбы и бега, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, катание на лыжах и коньках, гребля, туризм, ориентирование и др.). Для достижения оздоровительного и развивающего эффекта эти ФУ удовлетворяют следующим требованиям: участие в работе больших мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; возможность продолжительного их выполнения при умеренной интенсивности и строгого дозирования физической нагрузки; ритмический характер мышечной деятельности; энергообеспечение работы за счет аэробных процессов; доступность для населения.

*Ациклические* ФУ здесь имеют специальную функцию, среди которых ведущими являются подвижные и спортивные игры (футбол и пляжный футбол, баскетбол и стритбол, волейбол и пляжный волейбол, теннис, настольный теннис и бадминтон, бильярд и дартс), гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

Оздоровительный и развивающий эффект в *игровых* ФУ обеспечивается переменной, большой, субмаксимальной и максимальной мощностью физической работы, анаэробным режимом функционирования организма человека. В них присутствует бег с изменением направления движений, прыжки, ускорения, периоды прекращения игровой деятельности, что обеспечивает анаэробно-аэробный режим двигательной активности и активный отдых, особенно при необходимости переключения после интенсивной психоэмоциональной нагрузки. Игры развивают скоростно-силовые качества, общую и специальную выносливость в сочетании со сложными двигательными действиями.

К гимнастическим ФУ в структуре средств ОФК относятся корригирующая, релаксационная, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Корригирующая, релаксационная и дыхательная гимнастики направлены на снятие напряжения в мышцах тела в ходе работы или при дефектах опорно-двигательного аппарата; устранение из органов дыхания вредных примесей; укрепление дыхательных мышц и диафрагмы; обеспечение правильного дыхания и тем самым на профилактику и лечение органов дыхания.

*Гимнастика для глаз* имеет профилирующее и восстановительное значение для лиц, деятельность которых связана с напряжением глаз и с ослабленным зрением. Смешанные ФУ (прыжки, метания, кувырки, лазание и др.) применяются в качестве элементов занятий циклического и ациклического характера для лиц без отклонения в состоянии здоровья молодого и среднего возраста.

В группе гигиенических, естественно-природных факторов используют научные методики гидробальнеопроцедур (душевые, ваннные и банные процедуры, водной массаж), фитотерапии и ароматерапии (А. Шварц, Р.П. Швелле, 1995), закаливания. Эти средства сочетаются с физическими упражнениями и дыхательной гимнастикой, что усиливает профилактический и лечебный эффект за счет повышения защитных сил организма.

В структуру *медико-биологических средств* ОФК включается биомеханическая стимуляция и механотерапия, массаж (профилактический, профилированный и восстановительный).

К числу *психологических* средств относится аутогенная (психофизическая) тренировка, наиболее эффективная при сочетании с релаксационными упражнениями. К этой группе средств относится и цветомедитация (лечебная и психическая) - сознательное проявление и конкретизация цве-

та для обеспечения организма световой энергией в сочетании с дыхательными действиями, мыслительно-чувственными ассоциациями и музыкальным сопровождением (Л. Ваниорек, А. Ваниорек, 1995).

*Технические средства* (инвентарь и оборудование, тренажеры и технические устройства, спортивные снаряды, специализированные комнаты, спортивные сооружения, специальная одежда, средства передвижения – велосипеды, коньки, лыжи и др.) обеспечивают комплекс вспомогательных условий для эффективного воздействия оздоровительно-развивающих средств.

По мере научной обоснованности комплексов средств современной ОФК в ней интенсивно развиваются *оздоровительные системы и программы*. Их достаточно условно классифицируют на традиционные и нетрадиционные. К традиционным оздоровительным системам относят системы К. Купера, Н. Амосова, Контрекс–2, К. Динейки, М. Гриненко, «Тремминг-130», П. Иванова. К нетрадиционным – ритмическую и атлетическую гимнастику, шейпинг, фитнес, систему М. Гугуляна, танцевальные программы, тропы и дорожки здоровья, восточные оздоровительные системы.

Система К. Купера (аэробика) направлена на увеличение МПК – показателя состояния органов кровообращения и дыхания при занятиях циклическими ФУ, оздоровительный эффект которой оценивается в очках.

Система Н. Амосова – программа нагрузочной ходьбы по лестнице, оздоровительный эффект которой оценивается по ЧСС.

Система «Контрекс–2» – сочетание средств оздоровительной тренировки и комплекса медико-педагогических тестов по оценке функциональных и двигательных возможностей человека для после-

дующей разработки оздоровительно-тренировочных программ.

Система К. Динейки – психофизическая тренировка в комплексе с массажем, релаксационными и дыхательными упражнениями.

Система М.Г. Риненко – комплекс циклических упражнений в сочетании с игровыми и гимнастическими упражнениями, в котором рассчитаны необходимые объемы суточной мышечной работы, примерная дозировка упражнений на трехнедельный цикл, параметры величины нагрузки при сочетании различных ФУ.

Система «Тремминг–130» – использование различных ФУ для развития выносливости у взрослого населения при выполнении нагрузки с ЧСС 130 уд/мин при продолжительности занятия 20-40 мин., 2-3 раза в неделю.

Система П. Иванова – оздоровление посредством единения людей с природой, ее «живыми телами» – Воздухом, Водой и Землей в сочетании с ходьбой, бегом, дыхательными упражнениями и правилами нравственного характера.

*Ритмическая гимнастика* – комплекс гимнастических и танцевально-ритмических движений, интенсивность которых задается музыкальным сопровождением. Она имеет атлетический (силовой), танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер, от которого зависят энергообеспечение, функции дыхания и кровообращения, ориентируемых на аэробный характер тренировки с поддержанием ЧСС в пределах 130-150 уд/мин.

*Атлетическая гимнастика* (бодибилдинг, армрестлинг, программа «Изотон») – комплексы силовых упражнений, направленных на рост мышечной массы, развитие силы и силовой выносливости с использованием упражнений с гантелями,

гириями, эспандером, гимнастической палкой, на тренажерах, со штангой и др.

*Шейпинг* – оздоровительная система по совершенствованию форм тела путем изменения соотношения между его отдельными элементами в сочетании с повышением общей двигательной активности. Выбор программ обеспечивается компьютерными технологиями на основе медицинского и антропометрического тестирования, в которых сочетаются ФУ с массажем, гидропроцедурами и рациональным питанием в соответствии с социально-демографическими характеристиками человека.

*Фитнес* – оздоровительное направление и совокупность программ, направленных на изменения формы и веса тела, основанных на применении однонаправленных или комплекса аэробных, анаэробных, силовых, гигиенических и медико-биологических средств в сочетании со специальной диетой. В фитнесе функционируют программы оздоровительного, двигательного, спортивно-атлетического и критериального (оценочного) направлений.

*Система М. Гугулян* – программа сочетания очищения организма, натурального питания, закаливания, водных процедур и аутогенной тренировки.

*Восточные оздоровительные системы* (японская «бу-дзюцу», китайская «у-шу» и «тацзи-цюань», вьетнамская «во-дао», индийская «йога» и др.) – немедикаментозные способы оздоровления, сочетающие философские концепции, теорию и методику физической культуры, ритуальность и образность оформления движений. Эти системы включают в себя обязательные три элемента: особое (диафрагмальное) дыхание, специальные движения и концентрация внимания на движениях частей тела или определенных образках. Они используются для профилактики и коррекции отклонений в состоянии здо-



ровья, применения скрытых резервов человека.

*Тропы и дорожки здоровья* – программы физкультурно-оздоровительных занятий на местности, сочетающие ходьбу и бег с выполнением разнообразных ФУ. Они могут быть как с выполнением физической нагрузки на специально оборудованных станциях, так и между ними, с дозированием физической нагрузки традиционными способами, так и при помощи специально подобранных музыкальных произведений.

Оздоровительные танцы – программы, основанные на использовании различных танцевальных упражнений в сочетании с наклонами, бегом, прыжками, подскоками, вращениями и др., и носящих аэробный характер. Они способствуют улучшению физической подготовленности и общего самочувствия, оптимизации деятельности систем организма, развитию гибкости и повышению мышечного тонуса.

#### **Выводы.**

1. Современные средства ОФК представляют собой систему физических упражнений, гигиенических, естественно-природных, медико-биологических средств, оздоровительных систем и программ, функционально связанных друг с другом.

2. Ведущим критерием в интеграционной структуре этих средств выступает их предметно-целевая направленность по поддержанию и развитию функциональных возможностей систем организма, физических и психических качеств, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.
3. Предметно-целевая направленность средств ОФК и обуславливает ее основные направления – специальное и общеоздоровительное, компонентный состав – лечебно-реабилитационную, производственную и оздоровительно-рекреационную физическую культуру, специфику ее форм - по месту учебы, работы, жительства, лечения и отдыха различных групп населения.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Кривцун-Левшина Л. Н. Понятие, структура и функции оздоровительной физической культуры //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 83-88.*

## СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИ- ХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕ- СКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕ- БЕНКА

Т. А. Макарова,  
М. А. Манасытова

Чурапчинский государственный инсти-  
тут физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## CREATING CONDITIONS FOR MAINTAINING MEN- TAL AND PHYSICAL HEALTH OF THE CHILD

T.A. Makarova,  
M.A. Manasytova

Churapchinsky Institute of Physical Culture  
and Sports  
Churapcha, Russia

[makarova-tatina@mail.ru](mailto:makarova-tatina@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема воспитания здорового ребенка в условиях дошкольного учреждения. Для сохранения психического и физического здоровья ребенка разработана и внедрена модель открытого образовательного пространства, направленное на повышение двигательной активности ребенка и оптимизации всей системы педагогического процесса.

**Ключевые слова:** психическое и физическое здоровье, дошкольный возраст, открытое образовательное пространство, детско-взрослые сообщества

**Актуальность** данной проблемы непосредственно связана с тревожной ситуацией ухудшения здоровья детей, с требованиями общества в модернизации образования, с новыми требованиями к структуре общеобразовательной программы для дошкольных образовательных учреждений. Целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. В связи с этим стоит задача разработки системы работы, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах развития.

Одной из причин резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста выступает дефицит двигательной активности детей, следовательно, недостаточно

**Annotation.** The problem of raising a healthy child in a preschool. To maintain mental and physical health of the child developed and implemented a model of open educational space, aimed at increasing the motor activity of the child and the optimization of the entire system of the pedagogical process.

**Keywords:** mental and physical health, pre-school age, the open educational space for children and adult community

оптимальная организация всей системы педагогического процесса.

**Результаты исследования.** На основе экспериментальной работы нами разработана модель организации образовательного процесса «Открытое образовательное пространство «Айыы оҕото» в соответствии с современной деятельностно-ценностной парадигмой образования и нормативными документами, определяющими содержание дошкольного образования.

Нами организованы детско-взрослые сообщества. Руководителями сообщества являются воспитатели детских дошкольных учреждений.

Принципы работы сообществ:

- 1) открытость образовательного пространства;

- 2) целостное восприятие детьми окружающего мира;
- 3) отказ от регламентирования деятельности детей и педагогов;
- 4) учет желаний и интересов, способностей не только детей, но и педагогов;
- 5) определение темы работы, вида деятельности, формы работы самими участниками образовательного процесса.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей обмена веществ, наличия критических периодов роста и развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту двигательной активности.

В ходе экспериментальной работы мы пришли к выводу: модель открытого образовательного пространства «Айыы ого-то» соответствует основным принципам здоровьесберегательной технологии. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. *Создание образовательной среды, обеспечивающей эмоциональное благополучие детей.* Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния. Построение педагогического про-

*цесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.* Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации. Детям предлагается возможность выбора деятельности. В сообщества собираются по интересам дети разных возрастов: дошкольники 3-7 лет, после обеда школьники, учителя, жители наслега. Виды занятий определяются исходя из интереса и способностей воспитателя: движение, танцы, музыка, сюжетно-ролевая игра, продуктивные виды деятельности, слушание сказок и др. С 10.00 начинается деятельность всех сообществ, работающих до обеда. Например, ребенок занимается в сообществе «Бэйбэрикээн»: слушает сказку, рассказывает, играет режиссерскую игру, затем идет в физкультурное занятие. После этого, если он хочет, посещает еще одно занятие «Суутукчээн», где занимаются шитьем, или самостоятельно играет. Посещение детьми занятий свободное. Если ребенок почувствовал усталость, то разрешается выйти из занятия. Такая организация педагогического процесса определяет структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

2. *Обеспечение мотивации образовательной деятельности.*

Основная педагогическая идея состоит в том, что в условиях деятельности детско-взрослых сообществ происходит становление и развитие единства мотивационно-смысловой, нравственной и интеллектуально-коммуникативной сферы личности детей, воспитателей и родителей. Содержание деятельности исходит из интересов детей и педагога, что способствует положительное эмоциональное отношение и соответствующую мотивацию в образовательном процессе. В ходе совместной деятельности реализуется становление ребенком как субъекта деятельности, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

3. *Предпочтение значимого осмысленного содержания деятельности, принцип целостного восприятия детьми окружающей действительности.* Как отмечает Н. И. Гуткина существующие сегодня исследования показывают, что современные первоклассники обладают личностными особенностями, присущими скорее дошкольному возрасту, нежели младшему школьному возрасту (в области мотивации, саморегуляции, самосознания). Это означает, что образовательная работа с ребенком строится без учета закономерностей личностного развития в дошкольном возрасте. Прежде всего, мы имеем в виду, что практически исчезла ведущая деятельность дошкольного воз-

раста – игра, в рамках которой возникают новые личностные образования к концу дошкольного возраста. Следующий момент – это то, что личностное развитие осуществляется в рамках интересной и понятной по своему смыслу для детей деятельности, которая по своей сути является самодеятельностью (именно здесь формируется ребенок как субъект деятельности [1]). В ходе деятельности детско-взрослых сообществ вводится принцип интеграции образовательных областей. Например, через интересный для ребенка вид деятельности шитье бисером проводится целостное восприятие детьми окружающей действительности.

4. *Осознание ребенком успешности в выбранных ребенком видах деятельности.* Успех ребенка в разных видах деятельности самым тесным образом взаимосвязан с признанием его сверстниками. Успех вдохновляет и творит чудеса. Успех заслуженный хорошим качеством выполненных заданий и замечаний сверстниками и взрослыми. Важно и то, успешен ли ребенок на самом деле или ему только очень хочется добиться успеха. Само по себе желание ребенка является мощным стимулом и достижению успеха, но не подкрепленное на определенном этапе деятельности реальным успехом, может привести к некоторым отрицательным результатам в формировании личности. Раскрытие творческой активности, самореализация творческих способностей в ходе деятельности детско-взрослых сообществ, способствует повышению само-

ценности ребенка, самоутверждении своих сил.

5. *Рациональная организация двигательной активности.* Движения, физкультурные занятия детям необходимы в каждый день, а не три раза в неделю как по требованиям. До обеда проводятся физкультурные занятия (в старшей и подготовительной к школе каждый день, в средней и младшей группе 3-4 раза в неделю), после обеда двери детско-взрослого сообщества «Мэнигйээн» открыты для всех желающих. Это реализация естественной потребности здорового, развивающегося организма в движении. 2003 г. когда мы открыли двери детско-взрослых сообществ, два дня наши дети не выходили из спортивного зала. Только насытившись движением, они стали интересоваться другими сообществами. Нами проводятся следующие виды мероприятий по сохранению и развитию здоровья детей во время проведения занятий детско-взрослых сообществ: физминутки, подвижные и спортивные игры, релаксации, музыкально-ритмические движения, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ортопедическая гимнастика, самомассаж, точечный самомассаж.

Основными показателями разработки системы работы, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образова-

тельной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах развития, являются состояние здоровья детей.

У детей значительно сократился адаптационный период. Встреча с родными, близкими или знакомыми детьми во время занятий сообществ, способствует сокращению адаптационного периода, повышению эмоционального благополучия детей в дошкольном учреждении.

Таким образом, приоритетными направлениями деятельности дошкольного образовательного учреждения является: создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, амплификация развития, создание общности пространства детско-взрослого взаимодействия с учетом ведущей деятельности возраста, развитие каждого ребенка, как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой, а также оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет собой здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее воспитательное пространство и модель открытого образовательного пространства «Айыы огото» соответствует основным принципам здоровьесберегательной технологии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гуткина Н.И. *Методика исследования мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. – 2006. – №3. – С. 17-25.*

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Э. А. Моисейчик**

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Брест, Беларусь

[m.edward@tut.by](mailto:m.edward@tut.by)

**Аннотация.** Высшее учебное заведение как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь.

**Ключевые слова:** физическая культура; здоровье

Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений [1, 2].

Анализ научных данных дает возможность установить, что при интенсивных занятиях физическими упражнениями и закаливании может наблюдаться напряженное

## PROPHYLACTIC OF COLD ILL AND PHYSICAL CULTURE

**E. A. Moiseichik**

A. Pushkin Brest State National University  
Brest, Belarus

**Annotation.** About the formation of a healthy way of life among students any university as a center of education influences students' way of life. It forms positive attitude of the students to their health.

Constantly changing social and economic conditions of the life out society require to look at organization physical classes and adaptation. Questions of optimization healthy process stay most important, at that the relevance of this problem is rising, that indicate the increase of diseases and complications, that lead to increase of economical losses. In these conditions rises the role of physical culture among the population.

**Keywords:** physical culture; spreading

функционирование одних функциональных систем организма по отношению к другим. Как правило, при рациональной организации процесса занятий такие явления носят кратковременный характер и связаны с приспособительной реакцией организма к непривычному воздействию. Однако при чрезмерных нагрузках одни функциональные системы адаптируются достаточно хорошо, но за счет других функциональных систем. Вызванный дисбаланс может быть причиной возникновения патологических отклонений. Отсюда возрастает роль такой связи, как тесное сотрудничество медицины и педагогики

[3, 4]. Сбалансированные и целенаправленные занятия физическими упражнениями и закаливание при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле должны способствовать укреплению здоровья человека, приобретения им практических знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни.

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статистики по ситуации, имеющей место на современном этапе в вопросе общего состояния здоровья студентов и их оздоровления [5]. Более чем у 36% студентов диагностируются хронические заболевания, 2/3 отмечают морфофункциональные отклонения. При этом обнаруживается тенденция к росту отдельных форм заболеваний, в том числе и простудных. Так, хронический тонзиллит наблюдается у 11 – 14% студентов, хронический насморк диагностируется у 9 – 16%, а у 2,6 – 12,9% фиксируется увеличение носоглоточных миндалин. Наибольшее количество случаев ОРВИ, гриппа и осложнений приходится на зимнее и весеннее время. Часто болеющие ОРВИ студенты, а это 47 – 60% составляют определенный контингент риска в отношении развития в дальнейшем заболеваний сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Обратим внимание, что в вуз поступают студенты, которые проходят медицинский контроль, предоставив справку и, тем не менее, среди мужчин с I по V курс в специальной медицинской группе занимается 35,7%, среди женщин с I по V курс – 41%.

Эти данные наглядно демонстрируют общее состояние здоровья студенческой молодежи.

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в вузе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить процесс применения раз-

личных средств и методик. Такие базовые положения как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Не меньшее значение приобретает на этом фоне объединение возможностей и путей закаливающих воздействий с тем, что человек уже знает и умеет. Формирование и закрепление знаний умений и навыков базируется на следующих правилах:

- проводимые мероприятия должны учитывать уже имеющийся предшествующий опыт закаливания;
- предлагаемые процедуры должны способствовать переходу на более глубокий уровень гигиенических знаний или создавать предпосылки для такого перехода.

Знание данных правил дает возможность значительно упорядочить организуемый процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфические положения закаливания:

- ежедневное применение закаливающих процедур;
- распределение средств закаливания в строго определенной последовательности;
- сохранение преемственности;
- постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;
- своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенного заболевания;
- рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

Как показало наше исследование, физкультурно-оздоровительная работа среди студентов должна проводиться с учетом условий окружающей среды (климат, экология и т.д.), при активном положительном ее влиянии на организм. Современные методики и научные разработки, дают возможность для такой целенаправленной работы. С учетом природных условий, особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера является коррекция тренировочных воздействий на основе оценки срочного, отставленного и кумулятивного эффекта. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования с учетом этапов непосредственно

предшествующих весеннему, зимнему, осеннему эпидемиологическим сезонам.

Согласно материалам исследований, начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 заболеваний) и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек), конец декабря (300 заболеваний).

Как отмечают специалисты, рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т.д.), нестабильным температурным режимом в помещениях (социально – экономический фактор) и с переходом на ношение более теплой одежды. Исследования свидетельствуют, что падение адаптационных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственным освещением в помещениях).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа, должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально с учетом следующих положений:



- физкультурно-оздоровительная работа, предполагает комплексное использование искусственно создаваемых воздействий с целью тренировки защитных механизмов человека;
- тренировочный процесс должен строиться с учетом сезонов года и периодичностью неблагоприятных периодов, что предполагает организацию целенаправленных профилактических мероприятий в периоды, предшествующие росту простудной заболеваемости и активные специальные реабилитационные мероприятия после перенесенного заболевания. Отдельно должен выделяться период мероприятий во время болезни.

С целью совершенствования организации и методики проведения закаливающих процедур среди студентов было проведено экспериментальное исследование. Всего под наблюдением находилось 60 девушек и юношей. Были сформированы две контрольные группы «А» и «Б» и экспериментальная «С». Результаты комплексного обследования показали, что среднее количество простудных заболеваний за год у студентов – 3,9 – 4,2 случая, и только 46,4 % - 55,6% студентов имеют среднюю степень закалённости.

В ходе эксперимента установлена зависимость показателей физического развития, физической подготовленности, закалённости ( $r$  0,540 – 0,980).

Экспериментальная программа, разработанная нами, включала общие и местные процедуры закаливания и распределения их в процессе жизнедеятельности в зависимости от состояния здоровья. Как показали результаты осуществления программы, применение таких средств в различном их сочетании привело к увеличению в

двое числа закалённых студентов в экспериментальной группе.

Результаты исследований показали, что в первой контрольной группе «А» простудная заболеваемость за исследуемый период снизилась в среднем в 1,2-1,3 раза. Незначительно сократилась средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на 22,2%, с 16,7 дня до 13 дней. Экономические потери, связанные с болезнью, в этой группе составили около 500 тысяч рублей, в то время как на начало эксперимента они составляли 460 тысяч рублей. Некоторое ухудшение финансово-экономической ситуации в группе «А» (на 8,7%) произошло в виду увеличения количества студентов, которые переносят более тяжёлые формы простудных заболеваний и осложнения.

Во второй контрольной группе «Б», где студенты регулярно посещали бассейн, простудная заболеваемость снизилась в среднем в 1,5-1,7 раза. Сократилась и средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на 33,7%, с 15 дней до 9,5 дня. Экономические потери снизились на 23,4-23,9 %.

Особое внимание необходимо обратить на закаливание плаванием. Как отмечают учёные, оно является сильным и эффективным средством оздоровления. Однако, как показало наше исследование, при использовании бассейна отмечаются и некоторые негативные моменты. Это обусловлено неблагоприятным микроклиматом закрытых бассейнов, и механическим попаданием её в полость рта, ушей, носа, что становилось предпосылкой для возникновения заболеваний.

В экспериментальной группе «С» простудная заболеваемость за период эксперимента снизилась в среднем в 1,9-2 раза, а продолжительность каждого отдельного случая заболевания сократилась на 48,8 % (с 16 дней до 8,2 дня). Экономические потери уменьшились на 40-45,7 %.

Таким образом, рациональная организация учебного процесса, отдыха и занятий физическими упражнениями снижает

вдвое показатель простудной заболеваемости среди студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. *Раздумья о здоровье*. 3-е изд., дополн. и перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 28.
2. Гутько И.П., Соколов В.А., Забаровский К.К. *Азбука здоровья*. – Мн. : Польша, 1988. – С. 20-23; 137-138.
3. Жоробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. *Физическое воспитание : учеб. пособ. для ср. спец. заведений*. – М. : Высшая школа 1984. – С. 6-68; 83-91.
4. *Практические занятия по врачебному контролю* // Под общ. ред. А.Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1990 – 117 с.
5. *Физическое воспитание студентов и учащихся* / Под ред. Н.Я. Петрова и В.А. Соколова. – Мн. : Польша, 1988. – С. 233.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНО РАЗ- ВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Т. Никоноров, А. В. Куд-  
ряшов, А. В. Степанова

Чувашский государственный педагоги-  
ческий университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается зна-  
чение игры для физического развития детей,  
в ходе которой совершенствуются основные  
движения (ходьба, бег, бросание, прыжки,  
катание, ориентировка в пространстве).

**Ключевые слова:** игра, фундаментальные  
двигательные навыки, владение навыком

Вопросы воспитания полноценного здо-  
рового поколения – важнейшая задача  
любого общества. В настоящее время в  
Российской Федерации и Чувашской Рес-  
публике решение этой проблемы приоб-  
рело особую значимость и актуальность.

**Цель работы** состоит в том, чтобы рас-  
крыть значение и методические аспекты  
обучения подвижным играм детей до-  
школьного возраста.

**Методы исследования:** теоретический  
анализ литературных и Интернет источни-  
ков, сравнительный анализ, обобщение,  
описание, последовательный экспери-  
мент.

Современными исследователями доказа-  
но, что ухудшение здоровья детей обу-  
словлено неблагоприятным воздействием  
не только социально-экономических, но и  
педагогических факторов. В настоящее  
время в дошкольных учреждениях одной  
из тенденций образовательного процесса  
является возрастание объема и интенсив-  
ности познавательной деятельности де-  
тей, в результате чего их умственные и  
психоэмоциональные нагрузки зачастую  
превышают возрастные нормы. При этом  
введение дополнительных занятий,

## THE INFORMATIVE AND EDUCATIONAL GAMES FOR PRESCHOOLERS

V. T. Nikonorov, A. V.  
Kudryahsov, A. V. Stepanova

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical Uni-  
versity  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The article discusses the significance of  
the game for the physical development of chil-  
dren, in which improved basic movements (walk-  
ing, running, throwing, jumping, skating, orienta-  
tion in space).

**Keywords:** game, fundamental motor skills, mas-  
tery of the skill

например, таких как иностранный язык,  
обучение чтению, письму и т. д., приводит  
к снижению и без того недостаточного  
объема двигательной активности детей –  
к гиподинамии и, еще хуже, гипокинезии  
(Э. А. Вайнер, С. М. Громбах, Т. Я. Мачук, М.  
М. Панченко, Л. А. Коротаева и др.). Одним  
из условий, способствующих выходу из  
этой ситуации, является должная двига-  
тельная активность детей, обеспечивае-  
мая не только физкультурными занятия-  
ми, но и многообразными формами физ-  
культурно-оздоровительных и простейших  
подвижных игр, применяемых в режиме  
дня дошкольных образовательных учре-  
ждений (ДОУ) при участии в их организа-  
ции и проведении всех членов педагоги-  
ческого коллектива.

Педагоги всех времен отмечали, что игра  
оказывает благотворное влияние на фор-  
мирование детской души, развитие физи-  
ческих сил и способностей. В игре расту-  
щий человек познает жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и  
девчонок? Прежде всего, интересен сам  
процесс действий. Приходится самостоя-  
тельно находить выход из неожиданных  
положений, намечать цель, взаимодей-  
ствовать друг с другом, проявлять лов-

кость и быстроту, выносливость и силу. Убыстрение современной жизни ставит перед педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания дошкольников. Сейчас очевидно, что подвижные игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и трудовом воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в окружающей действительности. Подвижных игр много, они разнообразны и хороши тем, что занимающиеся сами регулируют нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья.

Роль педагога заключается в его умении научить детей активно и самостоятельно играть, формировать у них широкий круг игровых действий, укреплять их здоровье, воспитывать нравственно-волевые черты личности, закалять организм, обеспечить всестороннюю физическую подготовку каждого ребенка.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Во многих подвижных играх дошкольников с мячами, обручами, скакалками, камешками и другими предметами правила устанавливаются самими детьми. Например, дети договариваются, что считать ошибкой и что не считать. В процессе подвижных игр дошкольники учатся быстро ориентироваться в пространстве. Все подвижные игры в конечном итоге направлены на то, чтобы сделать движения легкими, красивыми, уверенными. Подвижные игры способствуют воспитанию сооб-

разительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Четкое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности в себе и помогают занять должное место в коллективе.

Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании взаимоотношений. В подобных играх чаще всего участвует группа детей, объединенных общими интересами. Игра – это наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

В подвижных играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или, наоборот, спасаются от ловящего; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробушков и т. д. В процессе игры у них тренируются, укрепляются те или иные группы мышц. Это свойство игры высоко ценил П. Ф. Лесгафт. Вместе с тем он видел в игре большую воспитательно-образовательную силу, считал ее сложным действием более высокого порядка, чем отдельные гимнастические упражнения, лучшим средством воспитания личности ребенка. Он особо подчеркивал тот факт, что игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. Эта тесная связь физического и психического развития находит отражение в современных научных исследованиях и подтверждается практикой.

Кругозор детей младшего дошкольного возраста мал, внимание неустойчиво, по-

этому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомиться, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место в этой возрастной группе занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег и пр.).

В ходе подвижных игр воспитатель развивает у детей желание играть вместе с ним в игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучает их к совместным играм небольшими группами. Способствует развитию умений детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Также следует учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчик; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т. д.).

#### Примеры игр.

*С ходьбой и бегом:* «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Воробушки и автомобиль».

*С ползанием:* «Доползи до погремушки», «В воротца», «Будь осторожен!», «Обезьянки», «Не наступи на линию».

*С бросанием и ловлей мяча:* «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Мяч в кругу».

*С подпрыгиванием:* «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышке».

*На ориентировку в пространстве:* «Где звенит?», «Найди флажок».

*С разнообразными движениями и пением:* «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых вплетается знакомое им упражнение. Например, в игру «Поезд» хорошо включается упражнение на равновесие. Игра протекает примерно так. Дети отправляются путешествовать на поезде. Они приезжают к березовой роще, выходят из вагона, гуляют по лесу, собирают цветы, затем идут на зеленую лужайку. По ней протекает ручеек, через который переброшен мостик (на полу лежит доска). Дети друг за другом переходят на другой берег. Погуляв, они возвращаются к поезду, садятся в вагоны (на стулья); машинист дает свисток, поезд трогается, малыши с песней возвращаются домой.

Сюжеты таких игр, их содержание и мотивация действий детей целиком зависят от выдумки и творчества педагога. Повторение в играх движений, разученных на занятиях, обуславливает их совершенствование и закрепление.

Во время игры все малыши выполняют одинаковые роли и движения. В игру не вводится несколько разных образов. Выделяется лишь одна ответственная роль, которую вначале выполняет воспитатель, а затем назначенный им ребенок.

В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом или в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу («Поезд»), в других – соразмерять свои движения в парных действиях («Лошадка»), в третьих – самостоятельно строиться в круг, подравняться или находить свое место по сигналу («Пузырь», «Птички в

гнездышках»). Таким образом, одно и то же движение выполняется при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности.

В играх с пением и небольшим художественным текстом слова и ритм речи подсказывают детям движения и заменяют правила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»). Не беда, если кто-либо из малышей, участвуя в такой игре, молчит и не произносит слов со всеми вместе. Позднее в индивидуальном общении с воспитателем он это сделает с удовольствием.

К концу года дети могут:

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- брать, держать, приносить, класть мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;

- самостоятельно есть.

Таким образом, значение подвижных игр заключается в том, что они:

- развивают мышление, воображение, чувство ритма;
- учат соблюдать правила, осознанно действовать в изменяющихся игровых ситуациях;
- учат подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу;
- активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память;
- развивают физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость);
- помогают овладеть пространственной терминологией;
- помогают освоиться в коллективе;
- пополняют словарный запас детей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бачурина В. И. *Развивающие игры для дошкольников.* – М. : Лада, 2006.
2. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Мартынова А. С. *Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки : учебное пособие.* – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 115 с.
3. Васильева М. А., Гербова В. В., Комарова Т. С. *Программа воспитания в детском саду.* – М. : Мозаика синтез, 2005.
4. Глазырина, Л. Д. *Физическая культура дошкольникам: младший возраст.* – М. : ВЛАДОС, 2001.
5. Никоноров, В. Т., Волков Д. В. *Настольная книга для родителей по физическому воспитанию детей от рождения до 7 лет.* – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008.
6. Никоноров В. Т., Никоноров Д. В. *Формирование школы мяча.* – Чебоксары, 2010.
7. Пензулаева, Л. И. *Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет.* – М. : ВЛАДОС, 2003.

## ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Э. Т. Рахманов**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## STUDY OF PRESCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL LEVEL IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF CHILDREN

**E. T. Rakhmanov**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[ret.0210@mail.ru](mailto:ret.0210@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье была предложена организация физического воспитания в детских образовательных учреждениях, заключающаяся в дополнительных занятиях физической активностью имеющая оздоровительную направленность, где на основании эксперимента была выявлена эффективность применяемой методики.

**Введение.** Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств. Все это создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов личности ребенка, что подчеркивается во многих научно – методических работах (Л. И. Пензулаева, 1988, Л. Д. Глазырина, 1992, У. М. Власова, 2000, М. А. Рунова, 2000).

**Актуальность.** Организации физического воспитания в детских образовательных учреждениях уделяется большое внимание. Оно заключается в проведении учебных, дополнительных занятий, проведе-

**Abstract.** In this paper by author was offered special organization of physical activity in preschool children which have extra physical loadings and healthy direction and on the base of experiment were identified efficiency of applied methodology.

нии различных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Однако анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях свидетельствует о том, что основное внимание в процессе физического воспитания уделяется обучению основным движениям, в связи с чем реальное развитие физических качеств детей оказывается чаще всего необоснованно занижено. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие их физических качеств и укрепление здоровья.

Для решения данной проблемы необходимо расширять формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, увеличивать количество времени, отводимого на двигательную деятельность, разрабатывать методики повышения двигательной подготовленности детей, анализировать эффективность разрабатываемых методик.

*Цель исследования* – исследование физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Спланирован и осуществлен педагогический эксперимент. В основу построения эксперимента были положены рекомендации работников детских садов, изложенные в методических руководствах, а также результаты педагогических наблюдений, обобщенных в диссертационных работах.

Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) детей. В контрольной группе находились дети, посещающие детских сад и занимающиеся по стандартной программе физической культуры. В экспериментальную группу входили дети, посещающие детский сад и дополнительно занимающиеся по специальной программе с использованием мячей и серсо.

При проведении эксперимента сравнивалась эффективность применения специальных упражнений на занятиях с дошкольниками, занимающимися по специальной программе, и детьми, занимающимися по обычной программе детского сада.

В ходе педагогического эксперимента произошел прирост тотальных размеров тела результатов за период эксперимента показал, что он был различным у детей контрольной и экспериментальной групп. Длина, масса и окружность грудной клетки у мальчиков контрольной группы увеличилась на 4,3; 16,3; 2,5%, экспериментальной – на 4,2; 12,1; 3,7%. У девочек прирост соответствующих показателей составлял 4,5; 18,6; 2,1%, экспериментальной – на 5,0; 19,1; 3,1%.

Таким образом, можно отметить одинаковые темпы роста длины и массы тела у детей экспериментальной и контрольной групп и преимущество в относительном приросте ОГК. Следовательно, можно говорить о положительном влиянии упражнений с мячом на дыхательную мускулатуру, развитие грудной клетки.

Дополнительные занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста должны проводиться два раза в неделю. Одно занятие посвящено школе мяча, второе проводится использованием серсо. Средствами физической подготовки являются подвижные игры и игровые упражнения с мячом и кольцебросом.

В течение года произошел прирост по всем показателям физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Дети экспериментальной группы имели достоверно более высокий уровень развития скоростно-силовых способностей ( $P < 0,05$ ). Прирост результатов, показанные мальчиками контрольной группы в прыжке длину и высоту, метании мешочка правой и левой рукой и беге на 30 и 800м составляют 7,7; 13,5; 9,1; 8,0; 6,0; 6,2%; у мальчиков экспериментальной группы - 11,8; 29,7; 16,7; 27,9; 8,7; 11,4%, соответственно. У девочек контрольной группы прирост результатов составил 7,1; 12,1; 16,5; 9,0; 4,7; 6,0%; у девочек экспериментальной группы - 11,7; 28,3; 21,7; 15,4; 6,0; 10,9% соответственно.

Заключение. На основании проведенного эксперимента выявлена эффективность применяемой методики дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста, основанную на использовании школы мяча.



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гончарова О.В. *Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.* – T., 2005.
2. Livitskiy A.N. *Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия ва методикаси.* – T., 1991.

# ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Э. Т. Рахманов**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

# THE PROBLEMS OF PHYSICAL CONDITIONS AT PRESCHOOL KIDS

**E. T. Rakhmanov**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[ret.0210@mail.ru](mailto:ret.0210@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье автором были выявлены проблемы физического состояния детей дошкольного возраста путем обследования антропометрических данных и предложены пути устранения проблем, связанные с физическим состоянием.

**Введение.** В условиях детских домов дети испытывают недостаточную двигательную активность и в связи с малыми площадями земельных участков, отсутствием спортивных площадок и неадекватным набором помещений дошкольных детских домов. Этим определяется актуальность разработки комплексной программы физкультурно-лечебных мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей.

**Актуальность.** Уровень физического развития характеризует здоровье человека. Дети из социально-неблагополучных неполных семей, семей с очень низкими «доходами» отличаются своим физическим развитием от детей из благополучных семей. В исследование по изучению физического развития и физической подготовленности детей 6-7 лет воспитывающихся в различных социальных условиях приняли участие 47 мальчиков города Ташкент Юнусабадского района детского дома № 21.

Сравнивая соматические показатели детей, воспитывающихся в различных социальных условиях, с показателями детей из благополучных семей приводимыми Р.С.Саламовым можно отметить, что дети превышают указанные показатели. У обследуемых мальчиков длина тела превы-

**Abstract.** In this article was identified by author the problems of physical condition of preschool children by anthropometric tests and was offered several ways to avoid and solve the problems connected with physical conditions.

шает средние данные на 0,6 см, масса тела на 7 кг, у девочек, соответственно, - 1,5 см и 1,6 кг.

Дети из детского дома чаще отстают в физическом развитии (на 58%) за счет массы и длины тела.

В период адаптации отмечена прибавка массы тела, в то время как длина тела остается без изменения. Это можно объяснить режимными моментами в организованных детских коллективах. Следует отметить, что с возрастом дети с небольшими отклонениями в физическом развитии снижается до 7%. Имеется положительная динамика и в соотношении параметров от дисгармоничного к гармоничному – доля детей с дисгармоничным развитием уменьшается с 36 до 19%.

Для получения полной картины о развитии обследуемых детей был определен уровень их физической подготовленности с помощью тестов: бег 30 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине.

В показателях бега на 30м обследуемые дети показали низкие результаты -  $8,2 \pm 0,4$ с. Силовая подготовленность определялась путем подтягивания на низкой перекладине. Простой, казалось бы, тест, но

его не могли выполнить от 11 до 24% детей. Такая низкая силовая подготовка - следствие непродуманности дошкольной и школьной программ по физическому воспитанию.

Результаты измерения дальности прыжка, характеризующие скоростно-силовую подготовленность мышц нижних конечностей и умение правильно выполнять движение, составили  $117,3 \pm 3,8$  см, что является ниже нормативов, определенных в программе по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях.

Таким образом, можно констатировать, что: по мере пребывания ребенка закрытом учреждении отмечается положительная динамика в физическом развитии детей, имеющих минимальные отклонения в развитии; у детей с выраженными нарушениями, часто сочетаемыми с соматической патологией, физическое развитие отстает от сверстников; дети, воспитывающиеся в детских домах, имеют низкий уровень физической подготовленности.

Пребывание детей в детских детском доме имеет ряд особенностей, с одной стороны обусловленных средой воспитания, с другой – соматическим и нервно-психическим здоровьем ребенка.

Основными задачами социально-психологической реабилитации были: укрепление психического здоровья детей; создание условий, приближенных к домашним; создание специальных действий детей; для самостоятельных действий детей; для достижения новых целей и задач, направленных на социализацию личности.

Мероприятия, направленные на укрепление психического здоровья и раннюю социализацию детей из детского дома, были следующие: проведение индивидуальных бесед и занятий с детьми психоневрологом и психологом; создание в каждой группе уголков уединения для детей с подбором мягких игрушек; психогимнастика; индивидуальный подход к режимным моментам; организация выезда детей на природу в разные сезоны года; автобусные экскурсии по городу; пешеходные прогулки за пределы детского дома; привитие детям элементарных санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических навыков.

**Заключение.** Одним из действенных средств, воспитывающих в ребенке веру в свои возможности, прививающих его к ведению здорового образа жизни в настоящих условиях, является физическое воспитание. Именно средства физического воспитания для детей в детских домах и интернатах общедоступны. Овладение физическими упражнениями воспитывает и оздоравливает детей, пожалуй, как ни одно другое направленное воздействие, возможное в данных условиях при равенстве (стандартности) остальных условий. Круглосуточное нахождение детей в закрытом учреждении создает оптимальную возможность для более правильного решения вопроса о времени и месте проведения занятий физкультурой, возможностях дополнительных занятий в различных спортивных секциях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гончарова О. В. *Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.* – T., 2005.
2. Livitskiy A. N. *Мактабагача ёшдаги болаларнинг jismoniy тарбия ва методикаси.* – T., 1991.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДА КАК АДАПТИВНОГО ВИДА СПОРТА

А. И. Салмова, Л. А. Парфенова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

[afkibzh@mail.ru](mailto:afkibzh@mail.ru)

**Аннотация.** В последние годы в российском обществе активно развивается отрасль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Наряду с традиционными паралимпийскими и сурдлимпийскими видами, для людей с ограниченными возможностями здоровья адаптируются и внедряются в физкультурно-спортивную среду новые спортивные технологии и программы. В статье представлен собственный опыт организации учебно-тренировочного процесса по бильярду у обучающихся с нарушением слуха.

**Ключевые слова:** бильярд, учебно-тренировочный процесс, дети с нарушением слуха, дети с интеллектуальными и психическими отклонениями, соревнования

**Введение.** Бильярдный спорт был развит еще в дореволюционной России и в Советском Союзе столы для игры стояли в отдельных личных домах и санаториях, на дачах. Свое возрождение бильярд начал с 1990 года, когда начали образовываться спортивные федерации и проводится профессиональные и любительские турниры. На сегодняшний день по данному виду спорта проводятся международные и всероссийские соревнования, открываются отделения спортивных школ по всей стране. Также бильярдный спорт является одним из перспективных видов физкультурно-спортивной деятельности для внедрения в программы адаптивных спортивных школ.

**Целью** данной статьи является анализ организации и проведения тренировочного

## PROSPECTS OF BILLIARDS AS ADAPTIVE SPORT

A. I. Salmova, L. A. Parfenova

Volga Region State Academy Physical Culture, Sport and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** In recent years, the Russian society is actively developing the industry of adaptive physical culture and adaptive sports. Along with the traditional Paralympic and Deaflympic kinds, for people with disabilities adapted and implemented in physical environment of new sports technology and programs. The article presents own experience of the educational-training process on Billiards among students with hearing impairment.

**Keywords:** billiards, the training process, children with hearing impairment, children with intellectual and mental disabilities, competitions

и соревновательного процесса среди людей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Результаты исследования.** Средства бильярда способствуют развитию зрительно-го анализатора, улучшают остроту зрения, (тренируют глазную мышцу) развивают координационные способности, гибкость, точность, меткость. К занятиям данным видом спорта нет противопоказаний, поэтому им можно и рекомендуется заниматься людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным ко всем нозологическим группам.

В нашей тренерской практике имеется опыт организации тренировок по бильярдному спорту с детьми с нарушениями слуха на базе школы-интерната. Все воспитанники в процессе обучения прошли

тщательный отбор в секцию, с 2013 года самые талантливые в плане бильярда занимались в спортивной школе. Организационно-управленческая система школы-интерната способствует усиленному педагогическому эффекту благодаря тройственному союзу: завуч по воспитательной работе – воспитатели - тренер. Тренировки проводились в послеобеденное время до самоподготовки, и в вечернее время после самоподготовки до ужина, и после ужина до отхода ко сну.

Обучение проводилось в группах по 7-8 человек, в виде организованных тренировочных занятий пять раз в неделю. Все обучение ведется на русском жестовом языке, с показом основных ударов и типовых схем построения серии в игре. Основным терминам и видам ударов были придуманы свои жесты, понятные тренеру и воспитанникам. Система тренировок была также адаптирована с учетом особенностей данных детей [4].

Правила игры в двух видах бильярда были адаптированы, учитывая восприятия информации данными детьми, такие как: ограниченный словарный запас, затрудненное логическое мышление. Так как три из четырех официальных игр в ПУЛе являются заказными (спортсмен проговаривает какой шар в какую лузу он собирается забить), с неслышащими детьми заказ отработывался следующим образом: спортсмен показывает своей рукой желаемый шар и лузу. В инклюзивных турнирах тренер подходил к будущему сопернику, просил его быть терпимым, рассказывал об особенностях заказа, призывая выполнять его также [3].

В последнее время активно развиваются инклюзивные процессы, набирающие особую популярность и реализацию в различных формах физкультурно-спортивного взаимодействия [1].

Нами получены положительные результаты организации обучения бильярду в ин-

клюзивных группах, где проводились коллективные тренировки неслышащих воспитанников с их слышащими сверстниками. Кроме того, были организованы совместные поездки на соревнования различного уровня для слышащих детей. В ходе включенного интегративного общения детей у неслышащих воспитанников наблюдалось повышение уровня спортивного мастерства, уверенности. Одновременно здоровые воспитанники учили жестовый язык, становились терпимее, толерантнее, помогали тренеру со спортсменами с нарушением слуха, ведь при совместных поездках на соревнования все дети жили вместе в гостинице до пяти дней. Также спортсмены с нарушением слуха охотно знакомились со спортсменами из других городов, продолжая потом общаться в различных социальных сетях [3].

Среди воспитанников ежегодно проводились Первенства Казани и Татарстана для детей с нарушением слуха, внутришкольные турниры, численность участников составляет 20-25 человек. Также регулярно спортсмены принимают участия в соревнованиях со слышащими детьми различного уровня. Среди успехов за период обучения можно отметить следующие результаты по ПУЛу: два спортсмена выполнили первый разряд, пятое место на Первенствах Татарстана, девятое место на Первенствах России, пятое место на Открытых Кубках Москвы (соревнования среди слышащих). Занятие по русскому бильярду проводились не больше года, и на данный момент дети принимали участие только во внутришкольных турнирах [4].

Также на базе КНИТУ-КАИ имеется опыт организации занятий со слабослышащими студентами. В Казанском национальном техническом университете им. А.Н. Туполева осуществляется обучение глухих и слабослышащих студентов по индивидуальным образовательным программам на

базе КУИМЦ КНИТУ-КАИ. В связи с этим, организована секция по русскому бильярду среди данных студентов. Группы были разбиты на 5-6 человек – всего было набрано три группы, обучение сопровождалось жестовой речью, рисунками основных ударов и наглядными примерами. Данные студенты принимали участие в Первенстве КНИТУ-КАИ среди студентов и в Первенстве СОЛ «Икар» по бильярдному спорту [5].

В России существует федерация бильярда глухих, которая занимается популяризацией и развитием бильярдного спорта среди людей с нарушениями слуха. На сегодняшний день проводятся всероссийские и международные турниры по русскому бильярду, для мужчин, имеющих инвалидность по слуху.

Среди лиц, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, тоже проводятся соревнования по бильярдному спорту, несколько раз спортсмены-колясочники из России принимали участие в европейских соревнованиях. В рамках учебно-тренировочного процесса с детьми, имеющими нарушения слуха проводились тренировки с детьми, имеющими заболевание ДЦП наряду с нарушениями слуха.

Как показала практика, если на первых занятиях детям было сложно встать в стойку и попасть по шару – приходилось тренеру выполнять за них удар, то в ходе систематических тренировок дети делали определенные успехи и даже занимали призовые места на внутришкольных турнирах.

Бильярдный спорт благотворно влияет на психическую систему человека. В Англии и Америке бильярдные столы стоят в каждой психиатрической клинике. Также проводились учебно-тренировочные занятия по отдельным программам с детьми с нарушениями слуха, имеющие определенные психические и интеллектуальные нарушения. Как было отмечено педагогами и воспитателями, после тренировок дети становились более спокойными, у них улучшалась успеваемость по математике.

**Выводы.** На наш взгляд, бильярдный спорт заслуживает определенного внимания как адаптивный вид спорта. И может повсеместно вводиться в рамках физического воспитания в специализированных школах-интернатах и адаптивных спортивных школах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Парфенова Л.А. Основные направления интеллектуализации физического воспитания школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2013. – №6. – С. 14-20.
2. Парфенова Л.А., Глазкова Г.Б., Ключникова С.Н. Организационно-содержательные аспекты физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012. – № 4(25). – С. 116-124.
3. Салмова А.И., Парфенова Л.А. Роль интеллектуальных видов спорта в социальной реабилитации подростков с ограниченными возможностями здоровья // *Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-ой всероссийской научно-практической конференции*. – Казань. – С. 223-226.
4. Салмова А.И., Королев Г.Н. Проведение тренировок по спортивному бильярду в условиях школы-интерната для детей с нарушениями слуха; материалы X Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», 24-26 марта 2016. – Уфа, 2016. – С. 576-578.
5. Королев Г.Н., Салмова А.И. Организация тренировочного процесса для

*детей и студентов с отсутствием и нарушением слуха; Материалы Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами*

*физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения Всероссийского культурно-спортивного комплекса ГТО», 12-13 ноября, 2015 г. – Тюмень, 2016. – С. 121-123.*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В АСПЕКТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Н. К. Светличная**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE IN ASPECT OF SPORTS AND IMPROVING ACTIVITY

**N. K. Svetlichnaya**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[svetnk@mail.ru](mailto:svetnk@mail.ru)

**Аннотация.** Основными функциями физкультурно-оздоровительной деятельности являются формирование здорового образа жизни, обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие социокультурное становление личности детей и подростков. Наблюдения за детьми и подростками во время занятий по разработанной программе формирования здорового образа жизни позволили выявить изменение отношения к вредным привычкам, рациону питания, соблюдению правил личной гигиены, активному участию физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, дети и подростки, программа формирования здорового образа жизни

Перспективы развития общества и его безопасность во многом зависят от таких важных факторов, как уровень образованности, состояние здоровья и нравственного поведения подрастающего поколения.

В современном обществе особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья молодого поколения, формирования и распространения здорового образа жизни. Социально-экономические преобразования привели к значимости исключительной роли индивидуального и общественного здоровья в развитии общества в целом.

Образ жизни – одна из важнейших категорий, интегрирующая представления об

**Abstract.** Trial functions of sports and improving activity are the formation of a healthy lifestyle, tutoring, education and development providing a sociocultural becoming of the person of children and teenagers. Overseeing by children and teenagers during the classes in the developed program of formation of a healthy lifestyle allowed to reveal change of the relation to addictions, a food allowance, keeping of rules of personal hygiene, to the fissile participation by sports and improving activity.

**Keywords:** healthy lifestyle, sports and improving activity, children and teenagers, program of formation of a healthy lifestyle

определённом типе жизнедеятельности людей. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон жизни, и является основой профилактики заболеваний [1, 2]. Показатели здоровья подрастающего поколения определяют благополучность взаимосвязей сегментов целостной системы обеспечения здоровья населения. Практика показывает, что физическая активность способна в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни, повышения уровня



работоспособности, увеличения продолжительности активной жизнедеятельности, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений [3, 4].

Активизация физкультурно-оздоровительной деятельности в настоящее время признана одним из приоритетных направлений. Физкультурно-оздоровительная деятельность и физическое воспитание – это многоплановый процесс, содержание и формы которого в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизни и деятельности, возрастной динамики развития детей и подростков. В содержании физкультурно-оздоровительной деятельности особенное внимание уделяется разделам педагогики, занимающимся проблемами разного подхода в решении вопросов обучения с учетом психических и физиологических особенностей детей и подростков. Значимость этого процесса проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование высоких показателей здоровья, психической устойчивости, физического совершенства, интеллектуальных способностей [5, 6].

Основными функциями физкультурно-оздоровительной деятельности являются формирование здорового образа жизни, обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие социокультурное становление личности детей и подростков.

В проблеме актуализации потребности детей и подростков в физической культуре важное место занимает вопрос о правильном соотношении и взаимосвязи его умственного и физического развития. Данные изучения режима дня, показатели физического развития и функциональной подготовленности детей и подростков свидетельствуют о том, что назрела необходимость изыскать оптимальные пути обеспечения разумного соотношения интеллектуальной и двигательной деятель-

ности, которое содействовало бы гармоническому развитию их физических и умственных возможностей.

Вооружение детей и подростков теоретическими знаниями и практическими умениями, пониманием значения физической культуры для личного оздоровления – общеобразовательная задача, которая диктуется развитием нашего общества. Изменение условий жизни людей в связи с социальными преобразованиями и рыночными отношениями в производстве характеризуется уменьшением объема и интенсивности двигательной деятельности и увеличением объема информации, сенсорных нагрузок, как на производстве, так и в быту. В настоящее время процесс труда требует меньше двигательной активности, так как все больше насыщается интеллектуальным и творческим содержанием. При таких условиях особое значение приобретает проблема гармонии умственной и физической деятельности в жизни человека и, следовательно, возрастает роль физической культуры как составной части рациональной, с точки зрения гигиены, организации труда и быта субъекта.

Правильная постановка физического воспитания в образовательном учреждении является не только необходимым условием всестороннего развития, но и действенным фактором повышения умственной работоспособности молодого поколения.

Многочисленными исследованиями доказано, что систематические, рационально организованные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности расширяют функциональные возможности молодого организма, повышают производительность умственного труда, отдалают утомление и ускоряют восстановление работоспособности. В то же время, чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, у детей и

подростков необходимо сформировать постоянную потребность к двигательной активности и ведению здорового образа жизни.

Анализ результатов проведенной нами диагностики дал определенную научную ориентацию в разработке программы, направленной на формирование у детей и подростков здорового образа жизни. Нами были разработаны цель и задачи, принципы работы, план занятий, краткое описание предлагаемой новой информации, перечень необходимых для занятий форм и методик.

Важнейшее требование к успешному овладению знаниями по формированию здорового образа жизни – это осуществление методологического подхода в обучении. Суть заключается в том, что преподаватель во время занятий ориентирует участников не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению заданий. Работа по формированию здорового образа жизни это не монолог педагога устрашающего характера, а дискуссии, споры, игры, соревнования, конкурсы. Главное, чтобы общение с детьми и подростками проводилось на языке их понимания и чувств, обсуждение любой темы носило не отвлеченный характер, а было направлено на практическую жизнь молодого человека, его опыт. Так, нами были предложены дискуссии по разделам:

- 1) раздел «Здоровье и здоровый образ жизни», включающий темы «Здоровье и его компоненты», «Здоровый образ жизни и ответственное отношение к здоровью» и «Рациональная организация образа жизни»;
- 2) раздел «Двигательная активность и здоровье», включающий темы «Движение – это жизнь» и «Самоконтроль при физических нагрузках»;

- 3) раздел «Основы рационального питания», включающий темы «Мы то, что мы едим» и «Принципы рационального питания»;
- 4) раздел «Вредные привычки и здоровье», включающий темы «Курение и здоровье», «Алкоголь и здоровье», «Наркотики и здоровье» и «Компьютеры и здоровье»;
- 5) раздел «Гигиенические основы ЗОЖ», включающий темы «Основы личной гигиены» и «Профилактика ВИЧ/СПИД»;
- 6) раздел «Школа здоровья», включающая темы «Стресс и здоровье», «Кодекс здоровья» и «Составление «Портфолио здоровья»».

Наблюдения за детьми и подростками во время занятий позволили выявить следующие изменения, происходящие в них:

- изменение отношения к вредным привычкам;
- изменение отношения к рациону питания;
- соблюдение правил личной гигиены;
- активное участие и привлечение своих друзей, сверстников и знакомых к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности целесообразно разработать перспективные планы самостоятельных занятий на весь период обучения студентов в вузе. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня их физической и спортивно-технической подготовленности необходимо спланировать выполнение физической нагрузки по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и

деятельности. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности.

Таким образом, особенностью разработанной программы является то, что она универсальна, то есть может не только применяться в любом учебно-воспитательном и образовательном учреждении, но и то, что педагог может улуч-

шать ее и дополнять по мере получения новой актуальной информации. Предлагаемая программа, основанная на дифференцированном подходе к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, способна не только улучшить отношение детей и подростков к своему здоровью и формированию здорового образа жизни, но и оказать положительное влияние на особенности их личности, формирование у них профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. М. *Алгоритм здоровья.* – М.: АСТ. – 2005. – 219 с.
2. Кошбахтиев И. А., Керимов Ф. А. *Валеология асослари (Основы валеологии).* – Т.: УзГИФК, 2005. – 302 с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. *Здоровый образ жизни и его составляющие.* – М.: Академия, 2007. – 256 с.
4. Светличная Н. К. *Формирование здорового образа жизни.* – Т.: Тафаккур қаноти, 2015. – 140 с.
5. Усманходжаев Т. С. *Физическое и психическое развитие детей средствами двигательной активности.* – Т.: Лидер пресс, 2009. – 165 с.
6. Шарипова Д. Д., Мусурманова А., Таирова М. *Формирование здорового образа жизни.* – Т.: УзГИФК, 2005. – 179 с.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. В. Семенова, Т. А. Макарова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN PRE-SCHOOL CHILDREN

V. V. Semenova, T. A. Makarova

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sport  
Churapcha, Russia

[makarova-tatina@mail.ru](mailto:makarova-tatina@mail.ru)

**Аннотация.** Данная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются методы, средства и показатели развития физических качеств дошкольников.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физические качества, быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость

Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности [1, с. 5].

Поэтому вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста сохраняет свою актуальность уже многие годы. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Образовательные задачи включают в себя развитие двигательных качеств, формирование основных двигательных умений и навыков.

Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

При выполнении любого вида упражнения осуществляется развитие всех без ис-

**Abstract.** This paper is devoted to development of motor skills in children of preschool age. The article discusses methods, means, and indicators of development of motor skills of children.

**Keywords:** preschool age, motor skills; speed; agility; endurance; strength; flexibility

ключения физических качеств, но только одни развиваются преимущественно больше, чем остальные. Когда речь идет о развитии физических качеств у дошкольников, то мы в большей степени должны опираться на развитие ловкости, быстроты и гибкости, но при этом не забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости [1, с. 39].

Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, быстрота развивается при выполнении упражнений с ускорением (ходьба или бег с постепенно увеличивающейся скоростью), упражнений на скорость, упражнения с изменением темпа движений (начиная с медленного и заканчивая самым быстрым), а также проведение подвижных игр, в которых дети должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т.д.). Скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки, метание так же помогают развить быстроту детей. Но для эффективной результативности необходимо применять хорошо освоенные упражнения, а также

учитывать физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.

Быстроту определяют по времени, за которое ребенок с хода пробегает расстояние в 10 метров. По мнению С.Щ. Филиппова лучше всего использовать бег в 30 м. для бега используется прямая дорожка с плотным земляным покрытием или асфальтированная дорожка длиной не ме-

нее 20 метров. Длина разбега должно составлять 4-5 метров до линии старта и примерно такое же расстояние за линией финиша. Регистрируется время бега от старта до финиша, не включая времени бега до стартовой линии и времени бега после финиша. Норма выполнения данного упражнения для детей разного возраста указана в [таблице 1](#).

Таблица 1

Результаты бега на 10 и 30 м с хода

Возраст, лет	Дистанция			
	10 м с хода (сек)		30 м со старта (сек)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
3	3,5 – 2,8	3,8 – 2,7	11,0 – 9,0	12,0 – 9,5
4	3,3 – 2,4	3,4 – 2,6	10,5 – 8,8	10,7 – 8,7
5	2,5 – 2,1	2,7 – 2,2	9,2 – 7,9	9,8 – 8,3
6	2,4 – 1,9	2,5 – 2,0	8,4 – 7,6	8,9 – 7,7
7	2,2 – 1,8	2,4 – 1,8	8,0 – 7,4	8,7 – 7,3

Под ловкостью нужно понимать способность человека легко осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой [2, с. 23].

У ребенка ловкость развивается параллельно с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения. Для развития ловкости необходимо систематически сменять упражнения или применять их в других вариациях, что приводит к новизне и повышению трудности выполнения упражнений на координацию. Систематическое упражнение разнообразных упражнений развивает ловкость, повышает пластичность нервной системы, облегчает усвоение новых движений.

Ловкость у дошкольников определяют по времени челночного бега на общую дистанцию в 30 метров, выполняемого на

той же дорожке, что и при выявлении быстроты. Ребенок пробегает по прямой дорожке 10 метров потом поворачивается и бежит обратно до стартовой линии, где снова делает поворот и бежит до финиша еще 10 метров. На стартовой линии кладется два кубика, а на финише ставится стул. Ребенку дается игровое задание: он должен взять один кубик и положить на стул, а потом вернуться за другим кубиком и перенести его к первому кубиком и остановиться рядом со стулом. Нормативные результаты выполнения данного упражнения представлена в [таблице 2](#). Для выявления ловкости есть еще один способ – обегание препятствий. Ребенку необходимо обежать 8 предметов на подставке, расстояние между которыми составляет 1 метр. Расстояние до первого флажка и после последнего составляет 1,5 метра, а общая дистанция 10 метров.

Таблица 2

Результаты челночного бега 3x10 м, сек.

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
4	14,5	15,0
5	12,7	13,0
6	11,5	12,1
7	10,5	11,0

Гибкость – это способность отдельных частей тела человека достигать наивысшей амплитуды размаха, в нужном направлении. Определяется состоянием позвоночника, суставов, связок и эластичностью мышц [5, с. 115].

У детей дошкольного возраста очень высокий показатель гибкости опорно-двигательного аппарата, которую необходимо стремиться сохранять.

Гибкость у дошкольников можно определить по результатам выполнения упражнения «наклон вперед сидя». Для этого ребенок садится с торца гимнастической

скамейки и вытягивает вперед руки, при этом фиксируется вертикальное положение его позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем ребенок наклоняется вперед, при этом пальцы и ладони скользят по поверхности скамейки. Регистрируется показатель величины наклона по длине пути кончиков пальцев рук. При выполнении наклона нужно помогать ребенку, фиксировать выпрямленные колени, но при этом нельзя помогать самому наклону. Нормативные результаты выполнения данного упражнения для детей дошкольного возраста показаны в таблице 3.

Таблица 3

Результаты выполнения упражнения «наклон вперед сидя», см

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5-6	16,6 – 18,0	16,9 – 18,8
6-7	16,9 – 20,6	17,5 – 23,2

Сила – это степень напряжения мышц при их сокращении [2, с. 116].

У детей дошкольного возраста тонус мышц сгибателей намного преобладает над тонусом мышц разгибателей. Поэтому в данном возрасте важны упражнения для мышц, которые удерживают позу, и упражнения связанные со стимуляцией увеличения мышц разгибателей.

Для развития силовых качеств детей нужно постепенно увеличивать вес предметов, используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной

мяч и др.); использовать упражнения на поднятие собственной массы (прыжки). Учитывая анатомо-физические особенности дошкольников, нельзя стремиться к максимальным результатам и максимальному напряжению мышц, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы и внутренних органов. Стоит отказаться от упражнений, вызывающих задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений и дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [5, с. 92].

Для измерения силы дошкольников используется бросок набивного мяча и прыжок в длину с места. Сила регистрируется с помощью динамометра. Каждое упражнение ребенок выполняет два раза, делая промежутки для отдыха. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Средние показатели броска набивного мяча дошкольниками показаны в [таблице 4](#).

Средние показатели прыжков в длину дошкольников показаны в [таблице 5](#).

Таблица 4

Средние показатели броска набивного мяча, см

Возраст, лет	3	4	5	6	7
Мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
Девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 311

Таблица 5

Средние показатели прыжковых тестов, см

Возраст	Пол	В длину		В высоту	
		С места	С разбега	С места	С разбега
3	М	47,0-67,6	-	-	-
	Д	36,2-64	-	-	-
4	М	53,5-76,6	-	14-18	-
	Д	51,1-73,9	-	12-15	-
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Выносливость – это способность ребенка наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности.

Для развития выносливости необходимо многократное повторение одного и того же упражнения. Дети дошкольного возраста быстро утомляются от однообразных нагрузок, для них очень интересны и полезны подвижные игры, вызывающие положительные эмоции, тем самым снижая ощущение усталости. необходимы разные виды прогулок, во время которых упражнения и отдых чередуются между собой [3, с. 82].

Развитию выносливости дошкольников так же способствует возрастание от групп к группе длительности занятий и дозировка упражнений [4, с. 166].

Выносливость можно определить с помощью тестов, предложенными Е. Н. Вавиловой. При проведении первого теста учитывается время выполнения ходьбы и бега на расстояние в 300 метров. Для этого выбирается прямая дорога длиной 50 метров, обозначается линия старта, которая также является линией финиша и место разворота. Ребенок сначала должен идти до линии разворота, а потом бежать обратно до линии старта, данное упраж-

нение повторяется еще два раза и засекается общее время прохождения всего расстояния. Еще есть тесты на количество приседаний, прыжков и бега на месте за 30 секунд. При выполнении этих тестов необходимо учитывать тот факт, что пульс, который измеряется до и после тестирования, не должен увеличиваться более чем на 50%.

Таким образом, для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Двигательная деятельность и развитие основных качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств

является одной из основных сторон физического воспитания.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения в определенной дозировке в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил развитие физических качеств дошкольников, проходящее в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности [5, с. 156].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г. *Растем здоровыми : пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.* – М. : Просвещение, 2003. – 110 с.
2. Оленчук П.Т. *Здоровье дарит спорт.* – М. : Академия, 2003. – 265 с.
3. Ваилова Р.И. *Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре.* – М. : Просвещение, 2003. – 245 с.
4. Осокина Т.И. *Физическая культура в детском саду.* – М. : 1978. – 285 с.
5. Хухлаева Д.В. *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.* – М., 1984. – 23 с.



## КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА ШЕЙПИНГ ДЛЯ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ

А. А. Скидан<sup>1</sup>,  
Е. П. Врублевский<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

<sup>2</sup>Зеленогуский университет

Зелена Гура, Польша

## CONDITIONING TRAINING SHAPING FOR 21-35 YEAR-OLD WOMEN

A. A. Skidan<sup>1</sup>,  
E. P. Wrublevskiy<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>Fransysk Skorina Gomel State University  
Gomel, Belarus

<sup>2</sup>University of Zielona Góra

Zielona Góra, Poland

[lady.skidan@mail.ru](mailto:lady.skidan@mail.ru)

**Аннотация.** Представлена блочная модель кондиционной шейпинг тренировки женщин. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя выявление критериев индивидуального подхода и применение шейпинг программ, основанных на показателях морфофункционального состояния, физической подготовленности и мотивационной направленности женщин в возрасте от 21 до 35 лет. Эффективность методики подтверждается благоприятной динамикой показателей физического развития, функционального, психоэмоционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.

**Ключевые слова:** зрелый возраст женщин, физические кондиции, шейпинг программа, модель тренировки

**Введение.** Возрастной период женщин 21-35 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности [1].

Польза двигательной активности в данном возрастном периоде не вызывает сомнения, но вопрос какими средствами, в каких дозах заниматься – остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом приво-

**Abstract.** Presented block model conditioning training women. Pedagogical experiment conducted included the identification of criteria for an individual approach and the use of shaping programs based on indicators of morpho-functional state of physical fitness and motivational orientation of women 21-35 years old. The effectiveness of methods supported by the favorable dynamics of physical development, functional, mental and emotional state and physical fitness of middle-aged women.

**Keywords:** mature women age, physical condition, shaping the program, the training model

дит подчас к дезориентации занимающихся [1, 3, 6, 7].

Существует множество методик, имеющих определенные преимущества и недостатки, однако, ни каждая является универсальной и пригодной для решения всего круга разнообразных физкультурно-оздоровительных задач женщин [3].

В связи с нарастающими инволюционными изменениями, происходящими в организме женщины в данный возрастной период особую значимость приобретают задачи сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности на высоком уровне, обеспечения физическо-

го долголетия, коррекция форм тела. Научно обоснованное содержание и рациональная организация физкультурно-оздоровительных занятий, программ, комплексный подход – все это призвано создать комфортные условия для преодоления сложного для женщины возрастного периода [1, 6].

В настоящее время наиболее популярными формами оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста являются методики, пришедшие с Запада и, в частности, шейпинг [7].

Анализ существующих подходов к планированию физкультурно-оздоровительных занятий показал, что недостаточно разработаны вопросы индивидуализации физической нагрузки и мониторинга функционального, физического состояния занимающихся.

Современный шейпинг основывается на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [6, 7].

Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждому занимающемуся в зависимости от возраста, функциональных, физических и психоэмоциональных кондиций [3, 5].

Кондиционная тренировка шейпинг – это система физических упражнений, направленная на повышение функционального и физического состояния до должного, безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье (до должной кондиции) путем использования оптимальных физических нагрузок, вызывающих оздоровительно-тренировочный эффект [4].

### **Методы и организация исследования.**

Педагогический эксперимент проводился на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса занимающихся шейпингом. В исследовании приняли участие 47 женщин в возрасте от 21 до 35 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Основными методами диагностики выступили: анкетирование, антропометрия, спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления (АД), проба Штанге, измерение времени восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после 20 приседаний, оценка физической работоспособности (тест PWC<sub>170</sub>), калиперометрия, определение жирового и мышечного компонентов массы тела, тестирование физической подготовленности и педагогическая оценка его результатов, оценка двигательного возраста по Ю.Н. Вавилову [2].

Психоэмоциональное тестирование проводилось по методикам САН и Ч.Д. Спилбергера, Ю.Н. Ханина [8]. Оценивался уровень показателей тревожности и эмоционального состояния.

Использовались общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий между средними величинами определялась по t-критерию Стьюдента.

На основании результатов диагностики были определены ориентиры для разработки модели оздоровительно-кондиционной тренировки шейпинг для женщин. Структура и содержание практического раздела экспериментальной методики занятий шейпингом представлена в [таблице 1](#).

Таблица 1

## Модель кондиционной шейпинг-тренировки с женщинами 21-35 лет

Блоки занятия и их содержание	Продолжительность (мин)	Двигательный режим
Разминочный блок: кардио-упражнения, стретчинг	10	Общий
Основной блок:	32	Индивидуальный: - 60 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 110-130 уд/мин - 70 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 130-140 уд/мин - 80 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 140-160 уд/мин
- бедро (спереди)	4	
- бедро (сзади)	4	
- бедро (внутри)	4	
- бедро (сбоку)	4	
- ягодичные мышцы	4	
- пресс (сверху)	4	
- пресс (снизу)	4	
- область талии	4	
Дополнительный блок:	12	
- проблемная зона 1	4	
- проблемная зона 2	4	
- проблемная зона 3	4	
Заминочный блок: стретчинг, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление	6	Общий

В ходе педагогического эксперимента все женщины 3 раза в неделю по 60 минут занимались по индивидуально-кондиционным программам, основанных на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от исходного уровня физической кондиции.

Следует отметить, что кондиционные шейпинг тренировки проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные подгруппы женщин (по кондиционному признаку) занимались одновременно, но каждая в своем индивидуальном двигательном секторе с видео инструктором. В ходе оперативного контроля в процессе тренировки при необходимости комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Оценка эффективности оздоровительно-кондиционных тренировок шейпингом

осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до начала эксперимента и в ходе одиннадцати месяцев занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам анкетирования на первом этапе выявлено 4 группы мотивов к занятиям шейпингом женщин 21-35 лет и определено их процентное соотношение. Первичным источником к формированию побудительной мотивации у женщин данного возраста является группа эстетических мотивов (35%) - стремление приобрести красивое телосложение, осанку и общий внешний вид. Вероятно, это объясняется современным веянием моды к идеальному внешнему облику. Из оздоровительной группы мотивов (32%) женщины данного возраста связывают занятия шейпингом со снижением веса, который также является определяющим условием их внешней красоты. Достаточно значимы для данного контингента развле-

кательные мотивы (28%) – улучшение настроения, «отключение» от накопившихся проблем, смена вида деятельности, менее значимыми оказались физкультурно-спортивные (5%) - развитие и поддержание физических качеств, повышение двигательной активности.

В ходе проведения экспериментальной методики, отмечена положительная динамика изменений показателей физической кондиции занимающихся женщин 21-35 лет.

После одиннадцати месяцев занятий шейпингом масса тела испытуемых снизилась на 13,9%, или 9,3 кг ( $p < 0,05$ ), составив должный вес. Индекс Кетле также отмечается достоверным снижением на 13,9% (56,4 г/см;  $p < 0,05$ ). Показатели жизненной емкости легких выросли на 13,3% (на 396,9 мл;  $p < 0,05$ ), жизненного индекса на – 31,7% (14,1 мл/кг;  $p < 0,05$ ) и соответствуют норме. ЧСС в состоянии покоя достоверно снизилась на 11,3% (на 8,9 уд/мин;  $p < 0,05$ ), систолическое АД уменьшилось на 6,6% (на 8,3 мм.рт.ст.;  $p < 0,05$ ), диастолическое – на 8,5% (на 6,6 мм.рт.ст.;  $p < 0,05$ ) – все указанные показатели вошли в границы своих нормативных значений.

Существенно улучшились и результаты функциональных тестов и вошли в норму. В пробе Штанге результат испытуемых улучшился на 32,6% (на 12,6 с;  $p < 0,05$ ), в тесте с приседаниями – на 16,4% (на 19,8 с;  $p < 0,05$ ), в тесте  $PWC_{170}$  – на 13,3% (на 1,5 кг м/мин кг;  $p < 0,05$ ), что указывает на хороший уровень физического состояния.

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о эффективности шейпинг-тренировок для формирования гармоничного телосложения женщин. Так, показатели обхватных размеров тела за период эксперимента достоверно умень-

шились в области талии – на 15,6% (на 13 см;  $p < 0,05$ ), ягодиц – на 6,9% (на 7 см;  $p < 0,05$ ), бедра – на 9,6% (на 5,8 см;  $p < 0,05$ ), несколько меньше по величине динамика обхвата шеи – на 6,4% (на 2,1 см;  $p > 0,05$ ), голени – на 2,8% (на 1 см;  $p < 0,05$ ). Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок. Так, толщина кожно-жировых складок достоверно уменьшилась во всех областях: плеча сзади – на 41,4% (на 7,3 мм;  $p < 0,05$ ), спины сзади – на 38,4% (на 6 мм;  $p < 0,05$ ), живота сверху – 35,3% (4,7 мм;  $p < 0,05$ ), живота снизу – 34,6% (на 8,9 мм;  $p < 0,05$ ), бедра спереди – 25,4% (на 5,8 мм;  $p < 0,05$ ), бедра сзади – 21,2% (на 5,6 мм;  $p < 0,05$ ), туловища сбоку – 34,8% (на 8,4 мм;  $p < 0,05$ ). Отмечается динамичное снижение жирового компонента в организме у женщин на 15,9% ( $p < 0,05$ ). Мышечный компонент вырос на 26,9% ( $p < 0,05$ ). Показатели состава тела достигли нормы.

Занимающиеся достоверно увеличили свои результаты в тестовых упражнениях, позволяющих оценить различные стороны их физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты ( $p < 0,05$ ) – уровень физической кондиции женщин повысился (0,21) и близок к оценке «отлично». Величина двигательного возраста, оцениваемого по Ю.Н. Вавилову, уменьшилась на 9,6 лет (на 26,8%) и составила 26,1 года, что ниже паспортных значений занимающихся.

Предложенная методика кондиционной шейпинг тренировки способствовала решению лично-значимых проблем женщин зрелого возраста (реализация мотивов), что выразилось в достоверном положительном влиянии на их психоэмоциональное состояние (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей психоэмоционального состояния женщин 21-35 лет (n= 47) в процессе педагогического эксперимента

Параметры	Уровень	До эксперимента, %	После эксперимента, %
Тревожность	Высокий	48	19
	Средний	33	38
	Низкий	19	43
Эмоциональное состояние	Высокий	21	33
	Средний	53	58
	Низкий	26	9

После занятий шейпингом количество женщин с высоким уровнем тревожности снизилось до 19% (с 23 человек в начале эксперимента, до 9 человек после его завершения), с низким уровнем тревожности уже 43% женщин (20 человек), средний уровень тревожности отмечается у 38% женщин (18 человек). Эмоциональное состояние также повысилось, и его низкий уровень присутствует только у 9% женщин (4 человека), средний уровень наблюдается у 58% (27 человек), а высокий уровень эмоционального состояния отмечается уже 33% занимающихся (16 человек).

**Выводы.** Эффективность предложенной оздоровительно-кондиционной тренировки шейпинг подтверждается достоверным улучшением всех регистрируемых показателей физического, функционального, психоэмоционального состояния и физической подготовленности женщин. В результате применения индивидуально-кондиционных тренировочных программ отмечается оптимизация общего уровня физической кондиции женщин в возрасте 21-35 лет согласно нормам развития.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры: автор. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Майкоп, 2007. – 26 с.
2. Вавилов Ю. Н., Ярыш Е. А., Какоркина Е. П. Проверь себя // Теория и практика физической культуры, 1997. - № 9. – С. 58-63.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. - 319 с.
4. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. – К.: Наук. світ, 2008. – С. 197-198.
5. Ивлиев Б. К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М.: РГУФКСТ, 2006. - 136 с.
6. Лаврухина Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. - 193 с.
7. Погадаев М. Е., Амирова Л. Ф., Ситников О. А. Нетрадиционные средства физической культуры в системе общего образования: метод. пос. - Уфа: ИРО РБ, 2014. – 63 с.
8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – С. 17-63.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

С. Е. Солтанбеков

Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

[sse05@mail.ru](mailto:sse05@mail.ru)

**Аннотация.** В этой статье исследованы вопросы здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном процессе подготовки учащихся на занятиях физической культурой в Республике Казахстан.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающая педагогика, учащиеся, физическая культура

**Актуальность исследования.** Современный этап развития казахстанского общества характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, вызывающими адекватные изменения нравственных, поведенческих, ценностно-ориентированных основ личности. Наиболее уязвимой и незащищенной социальной категорией населения является подрастающее поколение и молодежь. Особую озабоченность в этом плане вызывает состояние здоровья детей и школьников – важной составляющей здоровья нации.

Состояние физического воспитания и спорта в стране – дело большой государственной важности. Одной из главных задач специалистов в области физической культуры и спорта является реализация государственной политики, основанной на известных директивных документах Правительства РК, в которых одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья населения.

Как отметил Президент страны Н.А. Назарбаев в одном из своих выступлений

# HEALTH SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

S. E. Soltanbekov

Pavlodar state pedagogical institute  
Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** This article investigated the health-preserving educational technologies in the educational process of training of students at the lessons of physical culture in the Republic of Kazakhstan.

**Keywords:** health saving educational technologies, health education, students, physical culture

«Успешный человек – это здоровый человек, для этого нужно заниматься физической культурой и спортом» [1].

**Проблема** современного физического воспитания и спорта заключается в разрешении *противоречия* между необходимостью сохранения и укрепления здоровья учащихся и несовершенством современной системы образования в вопросе охраны здоровья занимающихся.

**Практическая значимость** предлагаемой статьи состоит в возможности применения в практике общеобразовательных и спортивных школ, учебных заведений различного типа разработанной системы формирования ЗОТ учащихся применительно к местным условиям.

Понятие "Здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор, воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие об-

разовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

«Здоровьесберегающие технологии» интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить, как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

1. Осознание проблемы негативно-го воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения.
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников.
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций).

4. Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только – в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса в соответствии с САНИП.
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Подобные технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбе-



режения, который приобретает через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [2].

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить, как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности,

мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания).
2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями).
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О. В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [3-4].

**Выводы.** На основании теоретических и экспериментальных исследований, выполненных с позиции системного подхо-

да, можно сделать следующие обобщенные выводы.

Выявлены эффективные средства и методы, направленные на здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии тренировочных занятий, тренировочных и соревновательных схваток и заданий, основными из которых являются следующие: пятиуровневые образуемые средства через аттестационную карту спортсмена, неспецифическая работа, межпредметные связи, контроль нагрузки по Завьялову А.И., коэффициенты оздоровительного эффекта, самоконтроль, самообразование, спортивная педагогика сотрудничества, спортивная дидактика.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Назарбаев Н. Ә. Қазақстан 2030: Қазақстан Республикасы Президентінің Қазақстан халқына үндеуі. – Астана, 2013.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт. 1978. – 223 с.
3. Багреев В. В., Трахимович Ю. М. Динамометрические платформы в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 47-51.
4. Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А. Ф. Сыроватская,

А. И. Данилова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## CONDITIONS OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF THE POPULATION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

A. F. Syrovatskaya,

A. I. Danilova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sport  
Churapcha, Russia

[aitochka16@mail.ru](mailto:aitochka16@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрыты условия формирования здорового образа жизни населения села Арылах Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия) через занятия физической культурой и спортом, выявленные в ходе анализа организации физкультурно-массовой и спортивной деятельности администрации, актива села. Отражены итоги социологического опроса по изучению отношения населения села к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, анализ, население

В Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» указано, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

В Республике Саха (Якутия) ведется целенаправленная работа по дальнейшей популяризации физической культуры и спорта в деле воспитания всесторонне развитой и духовно богатой личности, в формировании всеобъемлющей культуры здорового образа жизни среди населения республики. На государственном уровне принимаются меры, направленные на

**Abstract.** The article deals with the conditions of formation of a healthy lifestyle of the population of the village Arylakh, Churapchinsky District of Sakha Republic (Yakutia) through physical education and sports, revealed during the analysis of the organization of mass physical education and sports activities of administration, asset village. It reflects the results of a poll to study the relationship of the village population to a healthy lifestyle, physical education and sports.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical education, sport, analysis, population

обеспечение оптимальных условий для развития физической культуры и спорта.

Общая численность систематически занимающихся физической культурой и спортом в Республике Саха (Якутия) ежегодно увеличивается.

По данным, представленным в Государственной программе Республики Саха (Якутия) в 2014 году численность систематически занимающихся физической культурой и спортом по Республике Саха (Якутия) составила 30%. Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в сельской местности, в общей численности населения - 33,28 %.

Претворяя и реализуя в жизнь цели и задачи, указанные в «Стратегии развития

физической культуры и спорта на 2009-2020 годы» в Республике Саха (Якутия) администрация и актив населения с. Арылах муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» активно продолжают вести работу по массовому привлечению населения к регулярным занятиям физической культуры и спорта, сохраняя традиции, заложенные старшими поколениями.

При определении направлений развития физической культуры и спорта в с. Арылах учитываются региональные климатогеографические и транспортные особенности.

Населенный пункт с. Арылах расположен к северо-западу от улусного центра Чурапча на расстоянии 68 км. Территория наслега - 37562,46 га. Население на конец 2015 г. составляет 345 человек. Основное занятие населения – сельское хозяйство, охота и рыболовство. До настоящего времени село является одним из самых изолированных и труднодоступных местностей в транспортном отношении. Из-за весенних паводков добраться от центра улуса можно только большим трактором марки «УАЗ Беларусь» или же пешком. Природно-климатические условия характеризуются как экстремальные. Температура воздуха колеблется от -60 до +35 градусов.

Климат отличается продолжительным зимним 5-6 месяцев и коротким летним 2 месяца периодами.

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и взрослым населением по формированию здорового образа жизни, профилактике алкоголизма и наркомании, по пропаганде и сохранению семейных ценностей в воспитании детей в с. Арылах принимают участие отдел физической культуры и спорта администрации села, образовательные учреждения детский сад «Арылах» и «Арылахская средняя общеобразовательная школа имени Т.М. Каженкина».

В ходе исследования была изучена численность граждан с. Арылах, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Оно составило 60,9% от общего числа населения. Также, эти данные мы сравнили с данными из доклада рабочей группы совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта «О развитии массового спорта и физического воспитания населения» (март, 2014), как представлено в [таблице 1](#), по всем 4м возрастным категориям показатели с. Арылах в процентном соотношении выше.

**Таблица 1**

Сравнительное распределение систематически занимающихся физической культурой и спортом в зависимости от возрастных групп населения в с. Арылах (2015 г.) и РФ (по данным 2014 г.)

Возрастные группы (лет)	Доля занимающихся ФКиС от общей численности населения данной возрастной группы в РФ (%)	Доля занимающихся ФКиС от общей численности населения данной возрастной группы (%)
0-14	53,6	83,3
15-29	43,4	75
30-59	9,7	52,3
60 и старше	2,2	13,5

В детском саду и средней школе, которые являются центрами здоровья, культуры и

духовности, развития, охраны и профилактики здоровья детей, их родителей, жите-

лей села, реализуется совместная валеологическая программа с учетом специфики местных условий, материальной базы детского сада, школы и контингента учащихся и их родителей. Вместе с тем, в школе функционирует филиал ДЮСШ по мас-рестлингу и вольной борьбе (с 2015 г.).

В 2002-м году силами жителей села был построен спортивный зал им. братьев Морфуновых, мастеров спорта и чемпионов СССР разных лет по вольной борьбе.

Одной из форм привлечения населения к здоровому образу жизни, популяризации занятий физической культурой и спортом является проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Так как с. Арылах разделено на 4 зоны, среди них круглый год проводятся физкультурно-оздоровительные соревнования и куль-

турно-массовые мероприятия с участием жителей всех возрастных категорий, такие как, - День бегуна, - «Мама, папа и я - спортивная семья», «Эстафета Победы», - соревнования по мас-рестлингу, борьбе хапсабай, спортивному настольному теннису и легкой атлетике которые являются наиболее массовыми и популярными видами спорта среди населения.

Одним из традиционных соревнований является «Ебугэ ооньюута - Игры предков» среди Арылахского, Кытанахского, Игидэйского и Дьулэйского наслегов. Всего было проведено 17 игр. По их итогам Арылахский наслег является 15 кратным чемпионом.

На рисунке 1 представлены количество проведенных кустовых, улусных и республиканских соревнований различного уровня.

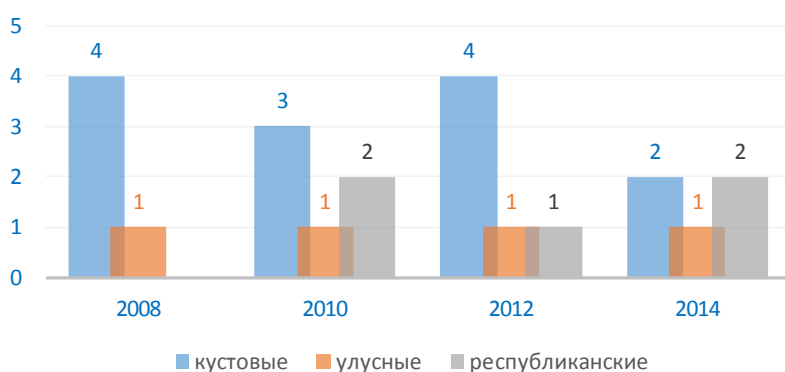


Рисунок 1

Количество проведенных кустовых, улусных и республиканских соревнований в с. Арылах с 2008 по 2014 гг.

За последние 5 лет в среднем за год в с. Арылах проводились 5 соревнований республиканского, улусного и кустового уровней, в которых приняли участие в среднем в год 214 человек.

Яркими приверженцами здорового образа жизни в селе являются семьи, из которых вышла целая плеяда спортсменов, которые активно пропагандируют спорт, являются примерами для подражания

подростающему поколению. Среди них есть участники: 1-XXX олимпийских игр в г. Лондон, более 10 - чемпионатов Мира, Европы, СССР и России.

В таблице 2 представлены семьи из одной материнской или отцовской линий, из которых вышли высококвалифицированные спортсмены, чемпионы и призеры соревнований различного уровня.

Таблица 2

Спортивные семейные достижения жителей с. Арылах (с 1970 по 2016 гг.)

Семьи	МСМК	МС СССР	МС РФ	МС РС (Я)	КМС РС (Я)	Чемпионы и призеры РФ	Чемпионы РС (Я)	Отличник ФКиС РФ	Отличник ФКиС РС (Я)	Заслуженный Тренер РС (Я)
Аянитовы	1	1	1			1	2			
Барахсановы Борисовы					2	2	3	2	2	
Барашковы, Потаповы				1	2		4			
Друзьяновы, Петровы		1			1	1	2	1	2	
Морфуновы		3						1		
Поповы, Пугачевы, Каженкины		1		2	4	4	9	1	1	2

Свою лепту в формировании у подрастающего поколения, в отношении к своему здоровью, занятием физической культурой и спортом, окружающим людям вносят 18 людей старческого возраста, достигшие 77 -79 лет – 5 чел, 80-85 лет – 10 чел, 86 и старше – 3 чел. Прожили до 80 лет и выше – 7 чел. Одна жительница дожила до 102 лет. По их же инициативе и с поддержкой самих жителей с. Арылах с 1998 года по настоящее время вся территория села была объявлена зоной трезвости.

Активную роль принимают родители, которые активно занимаются физической культурой и спортом, привлекают в них с малых лет своих детей.

С 1998 года в селе началась работа по созданию спортивных уголков в домашних условиях. Семьи стали мастерить простые перекладины и тренажеры, которыми дети пользуются круглый год во внеучебное время. Тренажеры можно менять, реконструировать в меру роста ребенка. По сей день домашним спортивным комплексом пользуются дети из 18 семей.

С целью изучения отношения населения с. Арылах к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту нами было проведено социологическое исследование. В анкетировании приняли участие местные жители села, в количестве 80 человек.

Результаты опроса позволили выявить, что 60% респондентов оценивают организацию физкультурно-спортивной работы как хорошее, остальные 40% - удовлетворительное.

Про свое состояние здоровья ответы респондентов явились таковыми: 5% отмечают как – плохое, 17% - не важное, 31% - отметили свое здоровье неплохим и 47% - ответили, что здоровье хорошее. Также было просчитано по листам нетрудоспособности за 2015 г. сколько рабочих дней в году пропустили по состоянию здоровья работающая часть населения. Около 65% работающих не пропустили ни одного рабочего дня, 10% пропустили от 1 до 3 дней, 20% пропустили от 4 до 6 дней, 5% - от 7 до 10 дней. Такие показатели свидетельствуют о выше средних статистических

данных по Российской Федерации на 15-17 %.

Таким образом, в ходе исследования были выявлены следующие условия формирования здорового образа жизни населения с. Арылах:

1. Администрация села, образовательные учреждения, общественные организации, такие как совет ветеранов, клуб «Байанай», женский совет, союз молодежи и т.д. ведут плановую организационную работу по реализации государственной политики в области физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия), Российской Федерации.
2. Наличие в селе целой плеяды спортсменов, достигших высочайших спортивных результатов на российском и мировом уровне, продолжая активно заниматься физической культурой и спортом, являются примером для молодого поколения спортсменов.
3. Несмотря на сложные климато-географические и транспортные условия население села, семьи,

сохраняя традиции, заложенные старшим поколением и людьми старческого возраста, наблюдается стремление к здоровому образу жизни путем повышения своей двигательной активности. По итогам анкетирования 78% опрошенных считают, что через занятия физической культурой и спортом формируется здоровый образ жизни. С 1998 года территория села является зоной трезвости.

4. Культивируемые массовые виды спорта, проводимые традиционные соревнования по ним среди населения самого села, кустового объединения близлежащих сел охватывают все больше участников различных возрастных категорий. В среднем в год 214 человек из жителей села участвует в таких соревнованиях.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить актуальность данного направления и потребность дальнейшего изучения с целью поиска новых форм формирования здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

## ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕВОЧЕК 8–11 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Д. А. Ульянов<sup>1</sup>, Т. Г. Коваленко<sup>1</sup>, А. П. Шклярченко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волгоградский государственный университет

Волгоград, Россия

<sup>2</sup>Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
Славянск-на-Кубани, Россия

## MOTOR ACTIONS TRAINING OF 8–11 YEAR-OLD GIRLS WITH SYMPTOMS OF POSTURE FUNCTIONAL DISORDERS

D. A. Ulyanov<sup>1</sup>, T. G. Kovalenko<sup>1</sup>, A. P. Shklyarenko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Volgograd State University  
Volgograd, Russia

<sup>2</sup>Branch of Kuban State University in  
Slavyansk-on-Kuban  
Slavyansk-on-Kuban, Russia

[sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Аннотация.** В работе авторы исследуют особенности обучения двигательным действиям младших школьников с признаками нарушений осанки. Апробированная система организации занятий средствами физической культуры формировала устойчивость функциональных систем организма к негативным последствиям отклонений в осанке за счет увеличения диапазона компенсаторно-приспособительных возможностей растущего организма.

**Ключевые слова:** функциональные нарушения осанки, коррекционные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата, двигательные действия, деформации опорно-двигательного аппарата

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей младшего школьного возраста. Следует отметить, что до 60% случаев нарушение осанки приводит к формированию стойких деформаций опорно-двигательного аппарата. Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работоспособности ребенка [1–4].

Несмотря на большое число публикаций по изучению дефектов осанки и способов

**Abstract.** The article deals with the training features of motor actions of junior schoolchildren with symptoms of postural disorders. The tested system of the lessons' organization by the means of physical training has formed body functional systems tolerance to the adverse effects of posture disorders through increasing the range of compensatory and adaptive capabilities of the growing organism.

**Keywords:** functional disorders of posture, corrective exercises to strengthen the musculo-ligamentous apparatus, motor actions, the deformation of locomotor system

ее коррекции, существует необходимость в продолжение исследований по ряду нерешенных вопросов. Сюда относятся профилактика и коррекция нарушений осанки, прежде всего, у младших школьников.

По свидетельству многих специалистов [5], в этом возрасте нарушения осанки наиболее часто возникают и усугубляются по причине одновременного развития мышечной системы, костного и связочно-суставного аппаратов ребенка. В то же время, воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование у них всех жизненно необходимых навыков.



Целью исследования является определение особенностей обучения двигательным действиям младших школьников с признаками нарушений осанки.

Нами были осмотрены 68 девочек 8–11-летнего возраста, обучающихся в средней общеобразовательной школе № 17 г. Славянска-на-Кубани, Краснодарского края. Применяли визуальный осмотр и проводили антропометрические измерения для характеристики осанки. Обследование проводилось при плановом профилактическом осмотре.

Как показали результаты нашего обследования, только 50% всех детей имели осанку, которую можно признать отвечающей норме. У половины детей были отмечены различные виды нарушений осанки. Были зарегистрированы комплексные деформации позвоночника от 2 до 3 дефектов (например, сочетание сутулости с крыловидными лопатками, правосторонней асимметрией). Наиболее часто встречали такие нарушения как крыловидные лопатки, сутулость, поясничный гиперлордоз, плоская спина, асимметричная установка верхнего плечевого пояса.

Одно из самых распространенных проявлений нарушений осанки – отставание лопаток от туловища или крыловидные лопатки (22%). Сутулость наблюдали чаще у мальчиков, чем у девочек. При этом чем больше рост ребенка отличался от нормы, тем более был выражен этот дефект. Сутулость наблюдали в сочетании с комплексом других видов нарушений осанки. В 12-ти случаях сутулость сочеталась с крыловидными лопатками.

Частым нарушением осанки являлся поясничный гиперлордоз (18%), связанный, главным образом, с недостаточной силой мышц брюшного пресса. Чаще всего поясничный гиперлордоз проявлялся в сочетании с сутулостью и крыловидными лопатками.

Дефект асимметричная установка верхнего плечевого пояса встречали у 20% обследованных детей. Как изолированный дефект опорно-двигательного аппарата, такая осанка у обследованной выборки не зафиксирована. Чаще всего данный вид нарушения осанки встречали в комплексе с сутулостью или крыловидными лопатками. Также асимметричную установку верхнего плечевого пояса наблюдали в сочетании с сутулостью.

На первом этапе были сформированы две однородные группы: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. В контрольной и экспериментальной группах отмечены незначительные различия в количественных характеристиках и степенях развития дефектов осанки.

Считаем, что противопоказания к занятиям физической культурой в строгом медицинском смысле при нарушениях осанки у детей младшего школьного возраста отсутствуют. Ограничения определенных физических упражнений обусловлены возможными механическими травмами позвоночника (падения, удары и т.д.) и неадекватными физическими нагрузками (прыжки в глубину, поднятие тяжестей из положения стоя, длительный бег на выносливость, выполнение сложных акробатических элементов и т.д.).

В содержание программы были введены следующие требования:

- обогащать двигательный опыт детей за счет специальных коррекционных упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата опорно-двигательной системы;
- стимулировать процесс развития физических качеств;
- побуждать детей сознательно относиться к профилактическим мероприятиям;

- формировать правильную осанку, повышая функциональные возможности детского организма.

Структура и содержание программы реализовывались в два этапа:

1. Подготовительный этап, в течение которого осуществлялось постепенное встраивание организма в режим физических нагрузок и постепенное повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности.
2. Этап повышения функциональных возможностей организма, в течение которого расширяются комплексы общеукрепляющих упражнений, применяются специальные упражнения.

С поступлением в школу свободно проявляющаяся и автоматически регулирующая двигательная активность объективно ограничивается, преобладает гиподинамия. Формируется неадекватный возрасту образ жизни. Поэтому выработка положительного личностного отношения к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста являлось приоритетным.

Для обогащения двигательной культуры детей и формирования умения управлять своим телом за счет четкой ориентации в пространстве применяли упражнения в равновесии, а также упражнения с элементами акробатики (стойка на лопатках, перекаты, кувырки вперед и назад и др.). Упражнения в равновесии применяли при

дефектах осанки для тренировки вестибулярного аппарата.

Из современного спортивного оборудования использовали многофункциональные ортопедические мячи большого диаметра – соответственно от 0,8 до 1,2 м. Упражнения на мяче большого диаметра применяли в основной или заключительной части занятия.

Такой подход повышал тренирующий эффект занятий, а яркая окраска и необычный размер мяча положительно влияли на настроение ребенка. Упражнения на мячах способствовали расслаблению мышечной системы и правильному формированию физиологических изгибов растущего позвоночника.

В экспериментальной и контрольной группе было проведено повторное тестирование показателей физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями осанки после годичного периода занятий. Апробированная система организации занятий средствами физической культуры у детей экспериментальной группы формировала устойчивость функциональных систем организма к негативным последствиям отклонений в осанке за счет увеличения в процессе занятий физическими упражнениями диапазона компенсаторно-приспособительных возможностей растущего организма. По данным антропометрических исследований в экспериментальной группе положительные изменения в осанке сочетались с опережающим увеличением длины тела "сидя" по отношению к положению "стоя" в среднем на 2,9 %, в контрольной группе эти изменения существенно ниже (1,2 %).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Стёпкина М. А., Федотов В. К., Шкляренко А. П. Система диагностических и консервативных лечебных мероприятий при нарушениях осанки и деформациях позвоночника у детей и подростков. – Омск : ЛЕО. – 2009. – 240 с.
2. Коваленко Т. Г., Шкляренко А. П., Ульянов Д. А., Десятченко Ю. Г. Оценка функционального состояния осанки при сколиотической болезни у детей и подростков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 65–66.

3. Шклярченко, А. П. Сколиоз и физическая культура: учеб.-метод. пособие. – Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2007. – 196 с.
4. Шклярченко А. П., Ульянов Д. А., Коваленко Т. Г. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8-11 лет // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. – 2016. – № 2 (16). – С. 22-27.
5. Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А. Функциональная коррекция сколиотической болезни средствами физической культуры у детей и подростков: монография. – Волгоград : ВолГУ, 2016. – 232 с.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. А. Федорова<sup>1</sup>,  
А. Д. Винокурова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Детский сад «Солнышко»

Чурапча, Россия

<sup>2</sup>Детский сад присмотра и оздоровления «Ньургуюна»

Килианки, Россия

## NORDIC WALKING AS A HEALTHY IMPROVEMENT FACTOR OF THE PRE-SCHOOL CHILDREN

M. A. Fedorova<sup>1</sup>,  
A. D. Vinokourova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>«Solnychko» kindergarten

Churapcha, Russia

<sup>2</sup>Kindergarten of aesthetic development of children «Niourgouyana»

Kil'anki, Russia

[fedorova\\_v\\_13@mail.ru](mailto:fedorova_v_13@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада «Ньургуюна», который является участником образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

**Ключевые слова:** физическое развитие детей дошкольного возраста, Скандинавская ходьба, разминочные упражнения, здоровье

По общему сетевому проекту наш детский сад «Ньургуюна» участвует с культурно-образовательной инициативой в области ФГОС «Физическое развитие».

Килианки – отдаленное от улусного центра село, где с давних времен население активно занимается спортом, ведется работа по пропаганде здорового образа жизни, привитие интереса к занятию спортом.

Мы, жители села, гордимся нашими именитыми земляками: Заслуженным тренером СССР Д. П. Коркиным, воспитавшим трех олимпийцев борцов, И. Н. Поповым, чемпионом и призером по лыжным гонкам различных уровней, Заслуженным тренером РС(Я), отличником ФКиС СССР, обладателем Почетного знака «За вклад в

**Abstract.** The article is about the work of educational cluster «Tihik» in net cooperation of 5 preschool educational establishments in the «Churapcha Institute of Physical Education and Sport» is opened the department «Preschool Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» Cooperation of 5 educational establishments with Physical Institute enriches the content of educational work programs in preschool education. Students have pedagogical practice in these establishments, and have experimental work for course and diploma works.

**Keywords:** physical development of the preschool children, Nordic Walking, exercise, health

развитие ФКиС» Н. В. Захаровым, многократным чемпионом республики, участником международных соревнований по лыжным гонкам среди ветеранов, Е.Т. Пономаревым, мастером спорта международного класса, чемпионом, призером России по вольной борьбе и др.

Благодаря энтузиазму спортсменов-лыжников, в 2005 году был построен зимний лыжный манеж, единственный в республике, России, да и во всем мире, в условиях сельской местности. Общая площадь: 1200 кв.м., длина – 150 м., ширина – 7,5 м. Здесь в зимнее время занимаются сборные команды Чурапчинского, Алданского, Амгинского, Мегино-Кангаласского улусов, СВФУ, ЧГИФКиС и г. Якутска.

Оздоровление населения начинается с малых лет, а именно с дошкольного возраста. Основываясь на исконные традиции и опыт спортсменов нашего села, мы выбрали новый вид спорта в России – скандинавскую (оздоровительную) ходьбу, близкий вид к лыжне. Одним из главных преимуществ данного вида является то, что она не требует специальной физической подготовки, подходит для людей всех возрастов и благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему и легкие. Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками NordicWalking, по фински: sauvakavely) – ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе. Данная техника позволяет активизировать около 90% всех мышц нашего тела, добиваясь наиболее эффективного результата, чем при обычной ходьбе. И этот вид является первой ступенью занятия лыжным спортом. Наш детский сад первым в Республике Саха (Якутия) ввел в образовательную программу «Школу Скандинавской ходьбы».

Дошкольники занимаются скандинавской ходьбой круглогодично, в теплое время года на открытом воздухе; зимой, когда на улице минус 50-55 градусов в манеже, не прерывая занятия. Для занятий дети должны быть одеты в соответствующую одежду и удобную обувь. Группы формируются, исходя из возрастных особенностей и уровня развития выносливости. Занятия проводятся два раза в неделю, по определенному маршруту. Чтобы детям было интересно, продумываем каждое занятие, приглашаем в гости персонажей сказок, мультфильмов и каждое четвертое занятие месяца проводится вместе с родителями.

Во вводной части осуществляется начальная организация детей. Проводится построение, ходьба и бег разных видов, строевые упражнения, игровые задания.

Продолжительность вводной части занятия - 4-6 мин.

В основной части выполняется комплекс основных разминочных упражнений с палками, помогающий мышцам и суставам подготовиться к нагрузке. После разминки проводится скандинавская ходьба, совершенствуется техника, отрабатывается согласованность движений. Продолжительность основной части 18-20 минут. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения, заминка, основные разминочные упражнения для растяжки мышц, игры малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук. Продолжительность заключительной части - 3-4 минуты.

Основное правило скандинавской ходьбы - все движения должны быть естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но более интенсивные. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага, отталкивание палкой заставляет делать более широкий шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы с одной стороны близка естественному типу движений при обычной ходьбе, а также технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе занятий. Движения рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40%. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу. Дети после занятий бодры, жизнерадостны, у них улучшается настроение и самочувствие.

В заключении хочется сказать, что наши родители, заказчики образовательных услуг понимают, что здоровье - бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье,

разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую

и активную жизнь.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ГЛАВНЫЙ СОСТАВЛЯЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Л. Н. Шахриддинова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## PHYSICAL ACTIVITY THE MAIN COMPONENT OF POSITIVE HEALTH BEHAVIOR

**L. N. Shahriddinova**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучается проблемы актуальной для государства и общества как укрепления здоровья студентов. Рассматривается физическая тренировка как фактор способствующие сохранению здоровья, повышающую устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивающие резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки.

**Ключевые слова:** здоровье, активный здоровый образ жизни; укрепления, физическое воспитание; работоспособность; качества; развитие; эффективность; движение

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены

**Abstract.** In the paper the problems relevant to the state and society as the strengthening of health of students. We consider physical exercise as a factor contributing to the preservation of health, increases the body's resistance to adverse environmental factors that increase the reserve forces of the body, allowing carry greater physical and mental stress.

**Keywords:** health, active healthy lifestyle; strengthening, physical education; performance; quality; development; efficiency; motion

покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной Организации Здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения. Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в медицинском вузе является подготовка физически здоровых

специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни; это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. Легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет. Физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Воспитание быстроты движений, повышение скорости выполнения целостных дви-

гательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма спортсмена, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них – повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 60-80 м) спортсмен постепенно наращивает скорость и доводит ее до максимальной. В ускорениях юный бегун пытается с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Новые, более быстрые, движения, которые он сумеет сделать, и будут вызывать соответствующие перестроения в организме. Такие ускорения будут действительны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раза в неделю из-за опасности перетренировки.

Другой путь сходен с первым, только стремление более быстро выполнить действие имеет конкретную, предметную цель (например, прыжок в длину через рейку, положенную близко к отметке рекордного результата).



Эффективен и третий путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на «мгновенное» движение, применяются время от времени скоростные упражнения в затрудненных условиях и сразу же в обычных условиях.

Развитие такого качества, как быстрота зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами.

Для развития частоты движений у детей можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

Наиболее успешно быстрота развивается в 9-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая сила позволит юному спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Если продуктивно использовать эластичные свойства мышц, то быстрота движений повышается. Мышца, предварительно оптимально растянутая, сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо

обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц.

Осанка – это привычная поза в покое и при движении, т.е. вертикальное положение тела. «Привычное положение тела»- это положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Проведённые ещё в конце XX столетия обследования детей дошкольного возраста показал, что от 30 до 60% имеют нарушения функции опорно-двигательного аппарата, т.е. разного рода искривления позвоночника, и как следствие- неправильную осанку. Через 10 лет эти цифры возросли до 50-90%.

Обследования физического развития становятся неотъемлемой частью углубленного осмотра и помогают раннему выявлению отклонений в развитии ребенка. Среди разнообразных нарушений формирования опорно-двигательного аппарата особенно важно обнаружить дефекты осанки и сколиоз, составляющих весомую долю отклонений и имеющих по данным исследований тенденцию к постепенному нарастанию. (К. Левит, И. Захсе, В. Янда, 2003). Осанка портится по нескольким причинам. Это и неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности: сидение за столом, сгорбившись; передвижения, ссутулившись, либо когда родители неправильно ведут за руку детей в одном положении, врождённый и приобретённый рахит, врождённые заболевания внутренних органов, опорной - двигательного аппарата. Целью наших исследований явилось профилактическое обследование физического развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста в детских учреждениях, раннее выявление начальных форм отклонений опорно-двигательного аппарата и своевременное проведение лечебно-оздоровительных мероприятий. В течение двух лет (2014-2016 г.) проводились профилактические

осмотры детей в 10 детских садах двух районов (Мирзо-Улугбекского-4, Юнусовского-6) г. Ташкента. Клинико – антропометрические обследование проводилось по общепринятой унифицированной методике. Физическое развитие определялось в основном данным антропометрии (измерением величины роста стоя, сидя, веса, окружности живота и грудной клетки на вдохе, выдохе, паузе, ЖЕЛ), а также на основании результатов соматического осмотра (состояние осанки, мускулатуры, жиротложения, скелета, подвижности суставов, стопы и т.д.) При оценке показателей физического развития пользовались условными нормами местными «стандартами», разработанными при массовых обследованиях детей различных возрастов. Всего 580 детей (364 девочек и 216 мальчиков) младшего и старшего дошкольного возраста. У 51,8% детей выявлены различные формы дефектов в развитии опорно-двигательного аппарата. Показатели профилактического осмотра детей дошкольного возраста: нарушение осанки сутулая 22%, круглая

спина 18%, ассиметричная осанка 8,4%, сколиоз 3,1% Детям с нарушениями осанки рекомендовано комплексное функциональное-восстановительное лечение, включающее общеукрепляющее, закаливающее воздействие на организм, применение рационально подобранных физических упражнений в соблюдении общего и двигательного режима ребёнка в детском саду и дома. Комплексы упражнений, включающиеся ежедневно в утреннюю тонизирующую гимнастику под надзором родителей, должны проводиться в домашних условиях. Введение оздоровительной гимнастики в дошкольных детских учреждениях положительно воздействовало на мышцы туловища, ног, воспитания правильной осанки, на предупреждения и устранения нарушения осанки.

Таким образом, проведённые обследования способствует раннему выявлению отклонений в физическом развитии детей дошкольного возраста, своевременной стабилизации патологического процесса и их лечению.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА У ЛИЦ, БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина

Т. Н. Петрова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## FEATURES OF USE FITNESS IN PEOPLE SUFFERING FROM DIABETES

O. V. Shilenko, N. N. Pyanzina  
T. N. Petrova

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[mailotrof77@mail.ru](mailto:mailotrof77@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время среди имеющих у людей заболеваний часто встречается диабет. Диабет характеризуется высоким уровнем сахара в крови из-за недостатка в организме инсулина. Возникновению диабета способствует множество причин. Необходимо выполнять физические упражнения, чтобы организм человека смог бороться с заболеванием. Следует правильно выбирать виды нагрузок и учитывать важные тонкости в составлении комплексов упражнений. Для больных диабетом рекомендуются различные виды аэробики. При хорошем уровне тренированности допустимы силовые нагрузки. При диабете полезна дыхательная гимнастика.

**Ключевые слова:** диабет, фитнес, аэробика, силовые нагрузки

Диабет – сложное эндокринное заболевание, затрагивающее многие органы и системы организма, в частности обменные процессы и иммунитет. Причинами диабета может быть, как наследственная предрасположенность, так и избыточный вес, чрезмерное потребление простых углеводов. Диабет имеет множество различных форм, но в первую очередь это заболевание характеризуется высоким уровнем глюкозы (или сахара) в крови из-за недостатка в организме инсулина – важного гормона, который и снижает сахар в крови. Для его восстановления применяется различная терапия, часто на протяжении всей жизни.

**Abstract.** At present diabetes is common among existing human diseases. Diabetes is characterized by high blood sugar levels due to insulin deficiency in the body. Many reasons contribute to the emergence of diabetes. It is necessary to perform physical exercises the human body to fight disease. It is necessary to choose the right types of load, and take into account the important subtleties in drafting a sets of exercises. Various types of aerobic recommended for diabetics. Persons with a good level of fitness are allowed strength conditioning. In diabetes, breathing exercises are useful.

**Keywords:** diabetes, fitness, aerobics, strength conditioning

Для того чтобы организм продолжал работать в нормальном полноценном режиме и у человека, страдающего диабетом, было как можно больше сил для борьбы с заболеванием, необходимо выполнять физические упражнения. Однако в случае диабета следует правильно выбирать виды нагрузок, так как есть некоторые важные тонкости в составлении комплексов упражнений, которые необходимо учесть.

Доказано, что в более чем половине случаев заболевания диабетом состояние человека можно улучшить, если заниматься аэробикой и фитнесом. Задачи тренировки:

- повысить кровоснабжение конечностей;
- увеличить чувствительность клеток к инсулину и другим лекарствам;
- уменьшить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата, суставов и других осложнений;
- улучшить общее физическое состояние, снизить вес.

Залог успеха – не тренироваться на пустой желудок. За 2-3 часа до тренировки следует поесть, в порции обязательно должны присутствовать разрешенные вам углеводы продолжительного действия – например, овощи и несладкие фрукты. Следует учесть, что для эффективности выполнения фитнес-упражнений следует беспрекословно соблюдать диету, полностью исключив из рациона сахар в любом его виде, хлеб и спиртные напитки.

Только после консультации врача можно применять те или иные медикаменты до или после тренировки по его назначению. Иногда врачи советуют диабетикам съесть кусочек сахара во время тренировок, чтобы не случилась гипогликемия – резкое снижение уровня глюкозы в крови. А вот о возможности потребления спортивного питания и напитков следует дополнительно проконсультироваться с лечащим врачом.

**Типы нагрузки при диабете.** Для больных диабетом рекомендуются различные виды аэробики: аква-аэробика, сайклинг, аэробика со скакалкой, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики, круговая тренировка силовой направленности в сочетании с аэробной нагрузкой. Возможно использование кардиотренажеров, а при хорошем

уровне тренированности и силовые тренажеры, но под контролем специалиста. Следует отметить, что при слабой подготовленности мышечной системы к некоторым видам нужно отнестись с осторожностью (степ-аэробика, аэробика со скакалкой и др.), т.к. есть риск получить травму. Аэробная часть занятия направлена на снижение риска возникновения хронических осложнений и увеличение чувствительности организма к инсулину. Однако, не следует забывать и про силовые нагрузки, т.к. укрепление мышц способствует уменьшению риска возникновения травм и также увеличивает чувствительность организма к инсулину.

**Особенности аэробной тренировки.** Для большинства больных диабетом физические упражнения аэробной направленности должны быть не менее 20 минут, но не превышать 30-45 минут. Более продолжительные занятия средней интенсивности предпочтительнее, чем высокоинтенсивные меньшей длительности. Для слабо подготовленных можно рекомендовать проведение трех 10-минутных тренировочных занятий в день. До и после занятия необходимо выполнять разминку и заминку не менее 5 минут. Для лиц с избыточной массой тела в целях профилактики травм опорно-двигательного аппарата время разминки увеличивают до 7-10 минут.

Оздоровительную тренировку следует начинать с меньшей интенсивностью, постепенно увеличивая ее и снижая в конце занятия. Оптимальное положительное воздействие на состояние здоровья оказывает двигательная активность средней интенсивности, не превышающая 60-75 % от максимальной. Если тренировка не превышает 60%-ную отметку, то нужно увеличить продолжительность занятия до 60 минут.

Для контроля за выполняемой нагрузкой следует регистрировать ЧСС до, во время

и после занятия. Если перед началом занятия ЧСС достигает 100 уд/мин и не снижается после 15 минут отдыха, занятие проводить вообще не рекомендуется.

Особенности силовой тренировки. Упражнения силовой направленности следует выполнять 2-3 раза в неделю, отдельно от кардионагрузки, а если это невозможно, то после аэробной части занятия. Дыхание при выполнении упражнений должно быть ритмичным, без задержек и натуживания. Рекомендуется использовать отягощения меньшего веса, выполняя большее число повторений. Возможно выполнение 1-2 серий с паузой отдыха 15-60 сек. Не рекомендуется применять изометрический тип выполнения упражнений.

Подбирать упражнения следует с учетом охвата больших групп мышц. Если нагрузка переносится хорошо, то можно перейти

к тренировке на силовых тренажерах. Силовые упражнения, как правило, чередуются с дыхательными.

Дыхательная гимнастика чрезвычайно полезна при диабете любой формы и в любой его стадии. Главная задача таких занятий состоит в нормализации обмена веществ. Конечно, дыхательные практики не дадут своего результата уже после первого занятия, т.к. постановка правильного дыхания требует времени. Особенно эффективны для решения этой задачи занятия йогой и пилатесом.

Таким образом, аэробика и фитнес имеют богатый арсенал упражнений для лечения сахарного диабета. Главный фактор при лечении недуга – регулярность занятий. Не рекомендуется перерывы между занятиями более чем 2 дня.

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF PROFESSIONAL  
TRAINING  
OF PHYSICAL  
EDUCATION  
SPECIALISTS

## ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

А. П. Аргунова, В. Р. Копылова, М. С. Копылов

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

МБОУ ЦРР «Кэскил»

Чурапча, Россия

## ESTIMATION OF PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL DIRECTIONALITY OF SPORT PROFILE TEACHERS

A. P. Argunova, V. R. Kopylova, M. S. Kopylov

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports

MBEI ChDC «Keskil»

Churapcha, Russia

[alevtina555@rambler.ru](mailto:alevtina555@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье подведены итоги социологического опроса, проведенного среди студентов выпускных курсов очного и заочного отделения ФГБОУ ВО ЧГИФКиС. Исследование выявило основные проблемы и трудности в формировании профессиональной компетентности будущих бакалавров физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** выпускник, профессиональная составляющая, профессионально-педагогическая направленность, профессиональная пригодность, ключевая компетенция

**Введение.** В модели специалиста физической культуры и спорта выделяются две главные составляющие: профессиональная и личностная. Профессиональная составляющая специалиста описана в нормативных документах и формируется из трех основных компонентов: фундаментально-профессиональной; интегрально-профессиональной и специальной; Личностная составляющая формируется из двух компонентов (личностных компетенций и социальных компетенций), которые являются ключевыми компетенциями для личности [1, 75 с.].

В оценке готовности студентов выпускных курсов существенную роль играет профессионально-педагогическая направленность как основная и ведущая характеристика будущего специалиста, как неотъемлемая часть личности педагога. Про-

**Abstract.** The article summarized the results of a poll conducted among the graduate students of full-time and correspondence department of HSBEI HE "Churapcha State Institute of Physical Education and Sports". The study identified the main problems and difficulties in the formation of professional competence of the future bachelors of physical culture and sports.

**Keywords:** graduate, professional component, professional-pedagogical orientation, professional fitness, key competence

фессионально-педагогическую направленность можно рассматривать как один из признаков профессиональной пригодности, готовности специалиста творчески работать и максимально проявлять свои способности, системообразующим свойством личности, формирование которого необходимо для деятельности будущего педагога, тренера, учителя физической культуры.

Целью проведенного нами исследования является изучение готовности к профессиональной деятельности студентов выпускных курсов по направлению «Физическая культура».

Для проведения исследования нами использовано анкетирование компетенции деятельности и самосовершенствования выпускников, а также методика оценки

профессионально-педагогической направленности личности педагога спортивного профиля по М. В. Прохоровой, Т. Н. Кашиной.

Исследование проводилось в форме прямого сплошного опроса (раздаточное анкетирование), генеральной совокупностью для которого были выбраны студенты четвертого и пятого курсов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

**Результаты исследования.** С целью определения уровня готовности выпускников нами проведено анкетирование «Компетентность деятельности» и «Компетентность самосовершенствования».

Компетентность деятельности представлена такими параметрами, как целеполагание; планирование; анализ и оценка результатов деятельности; организация совместной деятельности.

По итогам опроса, выпускники заочного отделения показали наиболее высокие результаты по вопросам формулирования целей деятельности, планирования предполагаемой деятельности.

Выпускники очного отделения больше готовы к коллективной деятельности и знают, как организовать совместную деятельность.

Студенты заочной и очной форм обучения затрудняются в планировании долгосрочных целей, предпочитают планировать деятельность на определенный короткий срок (неделю).

Также имеется низкий показатель по анализу и оценке текущей учебной деятельности и причин учебных успехов и неудач, что свидетельствует о недостаточном уровне аналитической деятельности и самоанализа.

Рассмотрим результаты опроса подробнее.

60% выпускников заочной формы обучения имеют определенную цель в педагогической деятельности, тогда как у очников данный критерий составляет 40%.

70% заочников считают, что деятельность тщательно спланирована. У очников на 10% меньше, ниже 60%. Хотя при полученных данных нельзя судить о том, что студенты очного отделения слабо организованы, разница несущественная.

При организации совместной деятельности более уверенно чувствуют себя студенты очники 80%, у студентов заочников этот фактор существенно ниже 50%. К коллективной деятельности очники и заочники готовы одинаково 60%.

Что касается планирования на месяц и на семестр, то тут получены следующие результаты: планируют на месяц заочники 30%, очники 40% и на семестр заочники и очники 50%.

Относительно одинаковое количество студентов обоих отделений не умеют распределять и осуществлять анализ и оценку текущей учебной деятельности, а также не способны оценить причины учебных успехов и неудач 40%.

Умения распределять время при выполнении самостоятельной учебной работы выше 60% у студентов заочного отделения. У студентов очного отделения 30%.

Далее рассмотрим результаты анкетирования «компетентности самосовершенствования».

Базовый уровень предполагает понимание необходимости саморазвития, знания своих особенностей, а также стремление к самосовершенствованию.

Студентам выпускного курса предложено оценить, в какой мере обучение в вузе повлияло на формирование компетентности самосовершенствования.



По вопросу «Могу оценить достигнутые результаты саморазвития» получены высокие оценки в обеих группах. Стремление к новому, постановка задача саморазвития выше у студентов заочного отделения.

У очников преобладает представление учебных задач, нежели саморазвития. Оценить результаты саморазвития могут и заочники, и очники, 90 и 80% соответственно.

Ориентированы на поиск новых способов в осуществлении деятельности студенты-заочники (85%) и результат очников составил 35%.

Одинаково высокий процентный показатель в обеих группах 70% показал вопрос об организации рабочего места.

Приоритет учебных задач составляют у студентов-очников (65%) и 55% выпускников заочного отделения.

Среди проблем в формировании самосовершенствования студенты считают неустроенность в общежитии (очники - 35%, заочников - 50%), которая сказывается на учебе студентов.

Низкий результат также отмечается по параметру «работаю над собой стихийно», это 75% очников и 70% заочников, соответственно.

Новые способы деятельности осваивают чаще выпускники заочного отделения, чем выпускники очного отделения (35%).

Таким образом, можно сделать вывод о высоком уровне готовности студентов заочного обучения, так как большинство из них уже имеют опыт педагогической деятельности, профессионально ориентированы и имеют потребность в профессиональном и личностном самосовершенствовании.

На вопрос по определению объекта направленности наибольшую популярность среди студентов заочного отделения

имела деятельность учителя физической культуры – 65 % респондентов, самую меньшую привлекательность – инструктор-методист по лечебной физкультуре.

Интенсивность внимания выпускников очного отделения, судя по степени направленности на тот или иной вид деятельности, следующая:

- деятельность тренера – 31%;
- деятельность учителя физкультуры – 40%;
- деятельность инструктора-методиста по лечебной физкультуре – 3%;
- деятельность специалиста по массовой физкультуре – 6%;
- деятельность преподавателя вуза – 20%;

Вопрос о специфичности направленности позволил установить степень взаимосвязи профессиональной направленности будущего специалиста с избранной спортивной специализацией. В области избранной спортивной специализации работа в качестве тренера ДЮСШ привлекает также 65 % студентов заочного отделения, возможно в виду наличия работающих тренеров ДЮСШ в группе респондентов. Далее следует работа тренера в производственном коллективе физкультуры – 25%. И наименьшее количество респондентов желает работать тренерами по избранному виду спорта в клубах по месту жительства.

Опрос среди студентов очного отделения выявил следующее:

- работа в качестве тренера ДЮСШ – 63%;
- работа в качестве тренера ДСО – 6%;

- работа в качестве тренера в производственном коллективе физкультуры – 6%;
- работа в качестве тренера при ФОКе – 23%;
- работа в качестве тренера в клубе по месту жительства – 3%.

Блок вопросов по выявлению помехоустойчивости определяет готовность человека к эффективному выполнению производственных действий при помехах, а также степень удовлетворенности по получаемой специализации и степень сопротивляемости к трудностям в будущей работе.

Наиболее привлекательная сторона в работе по специальности – это возможность увидеть результаты своего труда, далее – желание внести вклад в развитие физической культуры и спорта; общение с широким кругом людей, возможность творческого подхода к работе и прививать интерес к физкультуре различным группам населения.

У выпускников очного отделения следующие результаты:

- возможность проявить творчество в работе – 43%;
- возможность общаться с широким кругом людей – 9%;
- возможность прививать интерес к физкультуре различным группам населения – 11%;
- возможность увидеть результаты своего труда – 26%;
- возможность внести вклад в развитие физической культуры и спорта – 11%.

По параметру «сопротивляемость различным трудностям» можно сделать следующие выводы: большинство студентов

заочного отделения найдут в себе силы начать все сначала и готовы работать, не считаясь со временем, если это будет нужно для дела – 65 и 50 % соответственно. Основной трудностью является невысокая заработная плата.

У очников немного другие результаты по данному вопросу:

- работать, не считаясь со временем ради дела – 23%;
- преодолевать трудности с нервными перегрузками и утомлением – 11%;
- невысокая заработная плата – 6%;
- разница во взглядах с вышестоящими – 20%;
- возможность начать сначала – 40%.

Валентность характеризует степень связи педагогической направленности с интересами личности. Направленность личности существенно влияет на эффективность деятельности через элемент "валентность", т.е. использование в своей деятельности общей и специальной информации. На вопрос «К началу самостоятельной работы могу использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения в институте» в группе заочного отделения нами получены следующие результаты: методические и специальные знания – 67%, общенаучные знания и коммуникативные умения готовы использовать - 42 %, чуть меньше – 35 % - профессиональные организаторские умения.

Анкетирование среди выпускников очного отделения позволило нам выявить, что смогут использовать к началу работы ЗУН, полученные в вузе:

- общенаучные знания – 46%;

- методические и специальные знания – 31%;
- профессиональные коммуникативные умения – 11%;
- профессиональные организаторские умения – 9%;
- профессиональные гностические умения – 3%.

46% студентов заочного отделения соотносят свою профессиональную деятельность с научно-популярной литературой, 42% со своими увлечениями и интересами различного характера.

Студенты очного отделения используют в предстоящей работе:

- сведения из научно-популярной литературы – 34%;
- сведения из художественной литературы – 9%;
- сведения из кинофильмов и спектаклей – 26%;
- свои увлечения и интересы – 28%;
- впечатления детства – 3%.

Среди мотивов к занятиям физической культурой и спортом у студентов заочников можно выделить следующее:

- возможность поддержать тонус, здоровье, снять напряжение – 82%;
- лучше изучить свой вид спорта и углубить знания – 75%;
- совершенствовать технику избранного вида спорта – 64%;
- повысить спортивный разряд – 42%;
- и возможность реализовать потребность в движении – 21%.

Оценка физкультурно-спортивной ориентации выпускников очного отделения следующая:

- возможность повысить разряд – 57%;
- возможность совершенствования – 26%;
- возможность изучения избранного вида спорта – 6%;
- возможность поддержания здоровья – 11%.

**Выводы.** Таким образом, результаты анкетирования выявили высокий уровень профессионально-педагогической направленности у студентов 5 курса заочной формы обучения – средний балл составил - 36, так как они в большей степени являются практикующими специалистами в области физической культуры и спорта. Средний балл профессионально-педагогической направленности выпускников очного отделения значительно ниже, чему выпускников заочного отделения, и равен 28.

По результатам анкетирования отмечается высокий уровень критичности по отношению к результатам своей деятельности, самооценки, направленности на самосовершенствование и развитие у студентов заочного отделения, что говорит об осознанности студентов, как субъектов своей профессиональной деятельности. Их характеризует компетентность как в деятельностном плане, так и личностном. Студенты-очники испытывают трудности в профессиональных компетенциях (умению планировать, формулировать долгосрочные цели, способность к рефлексии и анализу результатов деятельности).

В целом, данное исследование выявило основные проблемы и трудности в формировании профессиональной компетентности будущих специалистов, которые могут быть учтены при профессиональной

подготовке бакалавров физической культуры и спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э. Ф. *Психология личностно ориентированного профессионального образования*. – Екатеринбург: УГППУ, 2000. – 258 с.
2. Колесова Т. К. *Концепция управления качеством ФГБОУ ВПО ЧГИФКиС*. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2012. – 45 с.
3. *Федеральный государственный стандарт высшего образования. Направление 49.03.01 Физическая культура. Квалификация – бакалавр*. – М., 2014. – 20 с.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

**А. П. Аргунова, Т. Н. Петрова**

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

## PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL ORIENTATION OF SPECIALISTS PREPARATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT UNIVERSITY (FROM EXPERIENCE)

**A. P. Argunova, T. N. Petrova**

*Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

*Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

[alevtina555@rambler.ru](mailto:alevtina555@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье описан опыт работы физкультурного вуза по проблеме формирования профессионально-педагогической направленности подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта. В ней представлены сущность и содержание основных понятий исследования, результаты и некоторые выводы работы по формированию профессионально-педагогической направленности подготовки учителей физической культуры и тренеров, востребованных на рынке труда.

**Ключевые слова:** физкультурное образование, физическое развитие ребенка, профессионально-педагогическая направленность, модель формирования профессионально-педагогической направленности специалистов в сфере физической культуры и спорта

Физическое воспитание и спорт являются важнейшими средствами укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирование моральных и волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Тренеры и преподаватели физической культуры, ведущие подготовку детей, подростков, юношей и девушек, обязаны быть грамотными в психолого-педагогическом плане, чтобы занятия физическими упражнениями повышали адаптационную способ-

ность организма детей и отдельных его систем и органов, повышали мышечную работоспособность и поддерживали эмоциональный тонус личности, способствовали снятию так называемого «психологического тормоза» и вырабатывали у них уверенность в своих силах и т.п. Исследователи отмечают, что в процессе занятий физическими упражнениями происходит тренировка всех систем органов, в особенности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной: повышение сократительной способности миокарда, нормализация сосудистого тонуса, интенсификация тканевого обмена, активизация экстракардиальных факторов, гемодинамики, повышение мышечного тонуса, являющегося мощным регулятором артериального давления, также происходит нормализация тормозно-возбудительного равновесия в коре головного мозга и подкорке [14]. Физические упражнения также оказывают дисциплинирующее влияние на детей, страдающих повышенной психической реактивностью. Такие дети вырабатывают адекватные реакции на всевозможные отрицательные эмоции [14]. Все эти особенности проявления физического и психического состояния детей тре-

буют глубоких психолого-педагогических знаний учителей и тренеров.

Под термином **физическое развитие** ученые подразумевают процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Оно может идти стихийным путём (естественное физическое развитие ребёнка) и целенаправленное, под влиянием подобранных физических упражнений в процессе физического воспитания или тренировки. Поэтому грамотное психолого-педагогическое управление физическим развитием детей и молодежи представляет одну из главных задач подготовки специалистов физической культуры и спорта, владеющими конкретными знаниями психического и физиологического состояния ребенка, особенностями его физического развития, физической подготовленности и связанных с ними функциональных возможностей занимающихся. Все это позволяет объективно оценить результаты педагогических воздействий на развивающегося ребенка, что в свою очередь ставит еще одну проблему мотивационной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта к осуществлению грамотной профессионально-педагогической направленности деятельности и востребованной на современном рынке труда.

Степень теоретической и практической готовности учителя физкультуры или спортивного тренера к педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности определяется уровнем овладения им системой специальных, общенаучных и психолого-педагогических знаний, а также умением владеть традиционной и инновационной педагогической технологией и техникой, принципами моделирования учебных дисциплин; обеспечить методическое сопровождение с учетом индивидуально-личностных возможностей и потребностей, способностей, интересов, которые в своей целостности составляют основу профессионально ценностных

ориентаций специалиста и его профессионально-педагогической компетентности.

В условиях модернизации российского высшего образования основные приоритеты развития образовательной системы ориентированы на формирование базовых компетенций, передачу универсальных способов профессиональной деятельности, формирование у будущих специалистов представлений об устройстве, нормах и правилах осуществления профессиональной деятельности в новых социально-экономических и культурно-образовательных реалиях.

В контексте изучаемой нами проблемы мы опирались на фундаментальные труды отечественных ученых, которые писали о подготовке квалифицированных кадров в системе физкультурного образования (*В. В. Белорусова [1, 6], И. Н. Решетень [11, 12], И. В. Романова [13], В. М. Корецкий др.*).

В связи с этими положениями в системе высшего профессионального образования предусмотрены разработки инновационных моделей профессиональной подготовки будущих специалистов в вузах, совершенствования управленческих систем; внедрения в учебный процесс современных образовательных технологий; переход на кредитно-модульную организацию образовательных программ; разработки и внедрения системы управления качеством образования [9].

С целью изучения педагогических условий формирования профессионально-педагогической направленности мы изучили методическую документацию ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» с 2008 по 2013 годы. Нами было организовано исследование, в котором участвовали студенты очного и заочного обучения, а также слушатели курсов дополнительного профессионального образования.

Данный эксперимент проводился на этапе внедрения нового федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 034300 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.02.2010 г. В новом стандарте были обозначены такие области профессиональной деятельности бакалавров физической культуры, как образование в сфере физической культуры, спорт, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового образа жизни, сфера услуг, туризм, сфера управления, научно-изыскательные работы и исполнительское мастерство, которые представлены общекультурными (ОК) и профессиональными компетенциями (ПК).

В ходе экспериментального исследования нами были изучены учебные планы по направлению 032100.62 «Физическая Культура», 034300 «Физическая Культура», в частности, программы спецкурсов, факультативов и курсов по выбору выпускающих и обслуживающих кафедр института «Теории и методики физической культуры», «Спортивно-педагогических дисциплин», «Естественных дисциплин», «Гуманитарных дисциплин». Данный анализ выявил, что в учебном плане по направлению подготовки 032100.62 «Физическая культура», содержание программ спецкурсов, факультативов кафедр в большей степени ориентированы и направлены на спортивное совершенствование, что в целом, отражает недостаточную степень профессионально-ориентированной подготовленности. Курсы в основном ориентированы на спортивную составляющую (например, педагогическое мастерство раскрывается только с позиции тренера, инновационные технологии представлены только в спортивной деятельности и т.д.). В них недостаточно рассматриваются профессионально-педагогические аспекты процесса подго-

товки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Таким образом, из поля зрения чаще всего выпадает профессионально-педагогическая направленность учебных планов, которая способствовала бы формированию у студентов института физической культуры педагогической и психологической готовности к успешной организации профессиональной деятельности в условиях современного рынка труда.

В процессе перехода на стандарт нового поколения в образовательный процесс вуза были внедрены программы, на наш взгляд, формирующие профессионально-педагогическую направленность студентов физкультурного вуза. Это спецкурсы «Основы тренерского мастерства», «Педагогические инновации в области ФКиС», «Профессиональная компетентность специалиста по физической культуре и спорта» по кафедре *теории и методики физической культуры*. По кафедре *спортивно-педагогических дисциплин* – «Организация работы в спортивных лагерях», «Основы детского юношеского спорта». По кафедре *естественных дисциплин* – «Компьютерная грамотность», «Информационные технологии в сфере ФК и С». По кафедре *гуманитарных дисциплин* – «Деловая этика», «Инновации в образовании», «Риторика», «Методики развития личностных и профессиональных качеств юных спортсменов».

Реализация междисциплинарной связи с психолого-педагогическими дисциплинами при подготовке будущих специалистов сферы физической культуры и спорта возможна при грамотной постановке (с учетом специфики различных видов активности студентов – научно-исследовательской, самостоятельной, творческой, спортивной), учебной и внеучебной деятельности, направленных на формирование базовых (познавательных, коммуникативных, организаторских, мировоззренческих и др.) компетенций.

При раскрытии сущностно-структурной характеристики понятия профессионально-педагогическая направленность мы исходили из реализации целей высшего образования, предложенной В. И. Загвязинским:

- личностно-развивающей, развитие личности через освоение социальных, личностных, коммуникативных и других компетенций;
- социально-созидательной, т.е. формирование ценностных отношений и связей в современном социуме, характеризующейся многонациональностью;
- продуктивно-профессиональной, которая реализуется в целях созидания и формирования созидательного потенциала личности;
- здоровьесберегающей и здоровьесозидательной, т.е. физическом, социальном, духовном и нравственном проявлении здоровья [5].

**Профессионально-педагогическая направленность** личности является одной из основных и ведущих характеристик будущего специалиста как неотъемлемой части личности будущего педагога и тренера сферы физической культуры и рассматривается нами как один из признаков профессиональной пригодности, готовности специалиста творчески работать и максимально проявлять свои способности; как формирование у будущих специалистов позитивного отношения к педагогической деятельности; как системообразующее свойство личности, формирование которого необходимо для деятельности будущего педагога в сфере физической культуры и спорта, тренера, учителя физической культуры.

**Сущность профессионально-педагогической направленности** подготовки студентов мы определяем как внутренний системообразующий фактор становления и развития будущего специалиста в вузе, объединяющего в себе основные характеристики профессиональной деятельности, требования к профессиональной деятельности специалиста.

В целях повышения эффективности процесса подготовки специалиста по физической культуре и спорту мы разработали **модель**, основанную на гуманистическом и личностно-ориентированном подходах к содержанию образовательного процесса в вузе. Данная модель позволит осуществить личностно-профессиональное становление будущего специалиста физической культуры и спорта по принципу учета индивидуальных и личностных особенностей, индивидуализации и дифференциации учебного процесса и его профессионально-педагогической направленности (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, Л. И. Лубышева, и др.).

Нами определены основные **принципы** организации процесса формирования психолого-педагогической направленности профессиональной подготовки студентов в вузе: гуманистического содержания профессионального образования; единства образовательного и воспитательного процессов; демократизации индивидуально-личностной ориентации и дифференциации; принципы комплексного и компетентностного подхода, последовательности и систематичности, непрерывности профессионального становления специалистов.

Экспериментальная работа была проведена среди студентов и слушателей курсов повышения квалификации физкультурного вуза «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» и организована на основе комплекса диагностических методик изучения уровня



сформированности единства профессиональных и познавательных интересов как проявления профессионально-педагогической направленности студентов (методика изучения личностных ориентаций МИЦО М. Рокича, самоактуализационный тест САТ Л. Я. Газмана, М. В. Кроза; модифицированный тест Р. С. Вайсмана для изучения развития профессиональных и познавательных интересов и др.). Для доказательств гипотетических положений нами использовались эмпирические основы, т.е. нами разработан и адаптирован к проблеме нашего исследования диагностический инструментарий по изучению профессионально-педагогической направленности студентов, специалистов ФК и С (методика М. В. Прохоровой, Н. В. Кузьминой и др.), педагогической и профессионально-ориентированной практик студентов; разработаны и внедрены в учебный процесс элективные курсы «Управление образовательными системами», «Методика формирования профессионально-педагогической направленности студентов», «Педагогические технологии в практике деятельности учителя физической культуры», «Методики развития личностных и профессиональных качеств юных спортсменов».

Проведенный в рамках исследования анализ соответствующей литературы позволил нам выделить компоненты, типы, виды, структурно-технологические характеристики профессионально-педагогической направленности, проверялась эффективность педагогических условий модели формирования профессионально-педагогической направленности учителей и тренеров для работы в сфере физической культуры. На всех этапах проводились исследования, подтверждающие динамику уровня проявления профессионально-педагогической направленности у студентов и тренеров в процессе обучения в физкультурном вузе.

Для оценки эффективности разработанной модели проводилось сравнение результатов опытно-экспериментальной работы по выявлению уровня сформированности психолого-педагогической компетентности у студентов экспериментальной и контрольной групп на первом этапе, а также сравнение динамики психолого-педагогической подготовленности к профессиональной деятельности обучающихся в данных группах за время трехлетнего формирующего и контрольного этапов.

Проведенное нами экспериментальное исследование эффективности разработанной модели формирования профессионально-педагогической направленности будущих специалистов подтвердило следующие выводы:

1. Основным условием формирования профессионально-педагогической направленности студентов выступает *педагогическая и профессионально-ориентированная практика*. Так нами выявлены определенные существенные повышения показателей личностной направленности («на себя», «на дело» и «на общение»), содержания ценностных ориентаций, внутренней мотивации.
2. По параметрам профессионально-педагогической направленности отмечается повышение уровня критичности по отношению к результатам своей деятельности, самооценки, направленности на самосовершенствование и развитие, что говорит о мотивированности и осознанности студентов как субъектов профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Таким образом, можно выделить основные компоненты составляющих профессионально-педагогической направленности

сти студентов, будущих педагогов и работающих практиков сферы физической культуры и спорта:

- студенты характеризуются положительным отношением к педагогической деятельности, имеют достаточно выраженный интерес к профессии педагога и склонности заниматься ею. Ориентированы на практические, технологические стороны профессиональной деятельности, устойчивы в достижении целей;
- ведущими мотивами занятий физической культурой и выступают индивидуальные, сугубо личностные интересы (повышение спортивного разряда, совершенствование спортивной техники). Данные характеристики коррелируют с показателями личностной направленности, на удовлетворение собственных потребностей, склонностью к соперничеству, достижению статуса в группе;
- работающих практиков отличает широта профессиональных интересов, творческий подход к своей деятельности, ориентация на мировоззренческие аспекты профессиональной деятельности. Опыт практической деятельности позволяет определить ценность методических, научных, специальных знаний.

В организации образовательного процесса в физкультурном вузе и изучения психолого-педагогических дисциплин мы ориентировались на целенаправленное формирование профессионально важных составляющих компетенций будущих педагогов, позволяющих выпускнику физкультурного вуза успешно реализовать себя на рынке труда: умение действовать и раз-

решать различные педагогические ситуации, иметь навыки коммуникативного общения, организации и управления собственной деятельностью, умения обобщать и синтезировать теоретические физкультурно-спортивные, педагогические, информационные, правовые, экономические и др. знания и практический опыт. При этом каждая компетенция рассматривается нами как последовательность действий, приводящих к конкретному результату.

**Педагогические качества** в нашем понимании включают потребности, установки, профессиональную ориентацию, мотивации к педагогической деятельности; теоретические знания в области новых методик и форм преподавания, умения и навыки управления учебно-тренировочной деятельностью, владение методами педагогического контроля и диагностики, способностью к принятию и реализации педагогических решений.

**Организационно-управленческие** представляют совокупность умений и навыков, позволяющих решать организационные задачи, характерные физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Это непосредственная реализация физкультурно-рекреационных замыслов знания в области педагогического менеджмента. Умения организовать среди населения активный отдых и физкультурно-рекреационную деятельность, пропагандировать ЗОЖ, организовать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия, выявлять физкультурно-рекреационные предпочтения населения.

**Физкультурно-спортивные** предполагают наличие определенного уровня физического развития и образованности в области физической культуры; осознание ценностей физической культуры и спорта; знание способов укрепления здоровья и физического саморазвития.

**Экономические качества** характеризуют знание экономических аспектов профессиональной деятельности, рефлексию результатов собственной экономической деятельности при организации профессиональной деятельности; умение ставить профессиональные задачи и установки, интересы, мотивы деятельности в области экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

**Правовые качества** проявляются в знании правовых норм; в способности к оценке и осмыслению правовых норм и явлений; готовности к правовому поведению, наличию профессиональных правовых умений и навыков.

Понимание природы информационных процессов, умения и навыки работы с программными и аппаратными средствами информатизации, готовность применять информационные технологии в профессиональной деятельности, осознание ценностей информатизации и современного информационного общества представляют **информационные качества** будущего специалиста в области физической культуры и спорта. Это предполагает знания в области информационных технологий, технологий саморазвития, тенденций развития общества, различных областей научного знания (социальной философии, педагогики, психологии, физиологии, медицины, социологии и т.д.), физической культуры и спорта; умения использовать информационные технологии для саморазвития и повышения эффективности

собственной физкультурно-рекреационной деятельности, формулировать проблемы и искать новые теоретические способы их решения.

Особое профессиональное значение имеют **проектировочные знания** и умения, которые предусматривают владение знаниями о профессиональной деятельности в области физической культуры и факторах ее успешности; перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией досуга школьников и проведением внеклассной и внешкольной физкультурной работы, организацией активного отдыха разных групп населения, организацией массовых физкультурно-спортивных мероприятий и т.п., а также определение способов решения задач; умение анализировать современный рынок труда, определять возможные пути и направления применения трудовых ресурсов; жизненные и профессиональные ценности, знание духовно-нравственных основ профессиональной карьеры [8].

Таким образом, при формировании у специалистов в области физической культуры и спорта базовых компетенций мы опирались на мнение ученых, которые базовые компетенции соотносили с формированием у них педагогических, организационно-управленческих, физкультурно-спортивных, экономических, правовых, информационных качеств и проектировочных знаний и умений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусова, В. В., Романова А. В., Карпушин Б. А. *Основы профессионально-педагогического мастерства преподавателя (тренера): Конспекты лекций.* –Л.: ГДОИФК, 1988. – 32 с.
2. Божович Л. И. *Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование).* – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
3. *Большой энциклопедический словарь.* – М.: БРЭ, 1997.
4. Выготский Л.С. *Педагогическая психология.* – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
5. Загвязинский, В. И. *О характеристиках качества, эффективности и доступности современного образования // Способы реализации и оценки качества образования: про-*

- блемы, исследования, практический опыт и перспективы: мат. Всерос. науч.-практ. конф. – Тюмень: Изд-во Тюменского университета, 2014. – 270 с.
6. Карпушин, Б. А. Педагогические основы воспитательной деятельности при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 99 с.
  7. Кузьмина Н. В., Реан А. А. Профессионализм педагогической деятельности: Метод пособие. – Рыбинск, 1993. – 54 с.
  8. Лукьяненко Е. Ю. Формирование социально-профессиональной компетентности студентов факультета физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. - №4 (62). – С. 51.
  9. Максимов В. Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
  10. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. – М., 1980. – 112 с.
  11. Решетень И. Н., Никитина Е. Д. Особенности педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту: Метод. разработки для студентов. – М., 1984. – 32 с.
  12. Решетень, И. Н., Кобер И. Х., Прохорова М. В., Абдулов И. Т. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры. – Алма-Ата: Радан, 1990. – 64 с.
  13. Романова А. В., Дранюк О. И. Мастерство воспитателя – специалиста по физической культуре: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 34 с.
  14. Темкин И. В. Физические упражнения и сердечно-сосудистая система. – М.: Высшая школа, 1967. – 125 с.

## САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**В. А. Барков**

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
Гродно, Беларусь

[v.barkov@grsu.by](mailto:v.barkov@grsu.by)

**Аннотация.** В статье на основе анкетного опроса учителей физической культуры представлена оценка их собственного здоровья и отношения к нему, к результатам специфической педагогической деятельности, к двигательной активности в различных формах ее проявления, соотношения реального и идеального представления о себе, что следует признать весьма актуальной современной проблемой. Приведенные результаты исследования представляют научно-практический интерес для педагогов, а также для студентов факультетов физической культуры.

**Ключевые слова:** анкетный опрос, учителя физической культуры, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность

Учитель физической культуры по праву считается ключевой фигурой в педагогическом коллективе школы, формирующей у учащихся физическое здоровье в рамках учебных предметов «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта», а также во внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе. Данный педагог сам должен вести здоровый образ жизни как для своей успешной профессиональной деятельности, так и лично для своего здоровья. Однако учителю не всегда удается успешно сочетать свою трудовую деятельность с факторами, направленными на укрепление здоровья в силу отсутствия самооценивания собственной трудовой

## SELF-EVALUATION OF HEALTH AND RELATED QUALITY, WHICH ARE PROFESSIONAL SIGNIFICANT FOR TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

**V. A. Barkov**

Yanka Kupala Grodno State University  
Grodno, Belarus

**Abstract.** In the article on the basis of a questionnaire survey of teachers of Physical Education provides an assessment of their own health and attitude towards him, to results of the specific educational activities, to motor activity in various forms of its manifestation, the ratio of real and ideal self-image, which should be considered very relevant issue today. These findings represent the scientific and practical interest to teachers, students of refresher course, as well as for students of faculties of Physical Education.

**Keywords:** questionnaire survey, teachers of Physical Education, health, healthy lifestyle, motor activity

деятельности и поведения вне ее. Известно, что самооценка деятельности и поведения человека позитивно влияет на гармоническое развитие личности, ее взаимоотношение с другими людьми, характеризует степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой и условиями труда и отдыха, создает основу для восприятия собственного успеха или неудачи. Это один из важных факторов в социализации и развитии культуры личности. Поэтому актуальным следует признать самооценку учителями физической культуры собственного здоровья и отношения к нему, к результатам собственной деятельности, к двигательной активности в различных формах ее проявления, соотноше-

ния реального и идеального представления о себе.

Цель работы заключалась в исследовании самооценки здоровья и ведения здорового образа жизни учителями физической культуры.

Работа выполнена в соответствии с научно-исследовательской темой кафедры теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».

В качестве основного метода исследования был использован анкетный опрос учителей физической культуры Гродненской области Республики Беларусь ( $n = 86$ ) в период проведения курсов повышения квалификации (ноябрь 2015 года) на базе ГУО «Гродненского областного института развития образования».

Возраст респондентов составил: до 30 лет – 35%, от 31 до 40 лет – 20%, от 41 до 50 лет – 29% и старше 50 лет – 16%. Стаж работы педагогов в должности учителей физической культуры: до 5 лет – 23%, до 10 лет – 16%, до 20 лет – 23%, до 25 лет – 26% и более 25 лет – 12%. Три четверти педагогов закончили высшие учебные заведения, остальные – средние специальные. 13% респондентов были с высшей учительской категорией, 26% – с первой, 42% – со второй и 19% – без категории.

В результате проведенного анкетного опроса указанной группы педагогов было установлено, что, оценивая состояние своего здоровья только 10% отнесли себя к категории «абсолютно здоров», а половина опрошенных (53%) считают себя здоровыми, но при этом имеющими незначительные отклонения от возрастной нормы здоровья. Небольшой процент (16%) составили учителя по какой либо причине не

здоровые. Пятая часть опрошенных (21%) не определились с ответом.

90% опрошенных болеют, но не часто, а остальные (10%) абсолютно не болеют.

С точки зрения респондентов, в равной степени ухудшают состояние здоровья болезни (28%) и ограниченная двигательная активность человека (28%), а также курение (16%), алкоголь (14%), переедание (14%).

Не удивительно, что все респонденты, как специалисты в области физической культуры положительно относились к занятиям физической культурой как во время учебы, так и относятся в настоящее время.

Значительная часть опрошенных (44%) испытывают потребность в двигательной активности, причем 16% – очень остро, но 19% и 9% – не испытывают и абсолютно не имеют желания повышать ее. 12% респондентов уклонились от ответа на поставленный вопрос.

Только иногда три четверти респондентов (76%) желают утром выполнять физические упражнения из средств оздоровительной гимнастики (всегда – 14%, никогда – 10%). Желание всегда выполнять физические упражнения испытывают во время работы 63% опрошенных, что можно объяснить особенностью профессиональной деятельности, связанной с демонстрацией техники выполняемых детьми физических упражнений (иногда желают – 35%, никогда – 2%). Примерно такой же процент респондентов (61%) только иногда хотят выполнять физические упражнения в свободное от работы время, ссылаясь на занятость домашними делами и желание отдохнуть от нелегкого педагогического труда (всегда желают лишь 39% педагогов).

Большинство респондентов отметили, что заниматься физическими упражнениями мешает отсутствие свободного времени (64%), некоторым мешает лень (16%), а

для пятой части опрошенных, как не странно, состояние здоровья.

Из ответов на вопрос «Какими видами физических упражнений Вы регулярно занимаетесь?» следует, что все респонденты регулярно вовлечены в физическую активность, причем предпочтение отдается спортивным играм (36%), легкой атлетике (12%), плаванию (11%), рыбной ловле (11%), туризму, (8%), лыжному спорту (7%), езде на велосипеде (11%), атлетической гимнастике (4%).

Многие учителя изъявляют желание в настоящее время заниматься плаванием, как эффективным средством рекреации, укрепляющим здоровье (60%) и спортивными играми (27%).

К естественному виду двигательной активности человека относится ходьба. В среднем треть респондентов (32%) преодолевают до трех километров пути ежедневно, следуя на работу и с работы, что можно признать весьма положительным фактором для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Остальные их коллеги (27%) проходят до одного километра, а 19% – до двух. До четырех километров в день проходят только 5% педагогов, а 17% – пять и более километров, что является вполне достаточным объемом физической нагрузки для укрепления здоровья.

Условия работы, вызывающие удовлетворенность или неудовлетворенность учителей физической культуры, так же сказываются на состоянии их физического здоровья. Вполне удовлетворены спортивной базой школы, спортивным оборудованием и инвентарем только 15% респондентов, а 44% – просто удовлетворены, что свидетельствует о достаточно серьезном подходе к вопросам качественной организации физического воспитания учащихся районными отделами образования, руководителями учебных заведений, в которых трудятся педагоги. В то же время 14%

опрошенных выразили свое недовольство условиями работы, а 27% не определились с вариантом ответа.

Из проведенного анкетного опроса было установлено, что 69% респондентов вообще не курят, постоянно курят 12%, а иногда курят 19%. На наш взгляд, это не желаемые показатели. Учителя физической культуры должны полностью отказаться от данной вредной привычки в силу особенностей занимаемой должности.

65% опрошенных безразлично относятся к алкоголю. У 23% он вызывает отвращение, при этом 12% получает удовольствие.

Немаловажное значение для укрепления здоровья человека имеет правильно организованные режим питания и сна. Режим питания респондентами оценен следующим образом: половина из них считает его вполне регулярным (53%), треть – нерегулярным (37%), а десятая часть – не определилась с вариантом ответа на предложенный вопрос. Значительная группа педагогов уверена в том, что они питаются нормально (83%). Только десятая их часть указали на постоянное недоедание или переедание, а 7% из них не определились с тем, какой дать ответ.

Ночной сон, как важный фактор восстановления систем и функций организма от физической и умственной нагрузки, у 43% респондентов глубокий, у 34% – поверхностный. 23% имели затруднения с ответом.

Телепередачи о здоровом образе жизни постоянно смотрят 42% анкетированных. Иногда смотрят 53%, а 5% – не смотрят вообще.

Предложив респондентам вопрос «Считаете ли Вы себя образцом для учащихся (знакомых) в плане ведения здорового образа жизни?», мы получили следующие варианты ответов: 63% – «да», 5% – «нет», остальные (32%) не смогли определиться с ответом. В данном случае полученная са-

мооценка соответствует среднему уровню, сформирована на основе оценок их физического здоровья, двигательной активности, результатов трудовой деятельности, отношения к здоровому образу жизни, вредным привычкам.

Таким образом, проблема сохранения здоровья учителя физической культуры в системе непрерывного образования для Республики Беларусь достаточно актуальна. Главным, доминирующим фактором, тающим в себе наибольший резерв здоро-

вья, является здоровый образ жизни: характер правильно организованного труда, отдыха, питания, двигательная активность и т.д. В современных условиях развития общества необходимы научные исследования проблем физической культуры взрослых, факторов, обеспечивающих их здоровье и эффективность жизнедеятельности. Проведенный анкетный опрос учителей физической культуры на предмет их отношения к здоровью, и здоровому образу жизни выявил как позитивные, так и негативные аспекты этого процесса.



## ДИНАМИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕН- НОСТИ СУДЕЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

С. Н. Башарина, С. Ф. Хари-  
тонова

Чурапчинский государственный инсти-  
тут физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## THE DYNAMICS OF IN- CREASING THE LEVEL OF PREPAREDNESS OF THE JUDGES TABLE TENNIS IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

S. N. Basharina, S. F. Khari-  
tonova

Churapcha State Institute of Physical Cul-  
ture and Sports  
Churapcha, Russia

[chukchur@mail.ru](mailto:chukchur@mail.ru)

**Аннотация.** Чтобы стать профессиональ-  
ным судьей по настольному теннису, надо  
провести множество встреч соревнований  
различного ранга, нужно иметь хороший  
опыт, пройти через разные ситуации и  
уметь всё это использовать на практике. В  
нашей республике до 1996 г. судей, прошед-  
ших аккредитацию в Федерации настольного  
тенниса России, не было. На соревнованиях,  
проходящих в РС (Я) работали непрофессио-  
нально подготовленные судьи. В связи с этой  
проблемой, мы решили показать динамику  
роста квалифицированных судей, получивших  
категорию в разрезе лет проведения между-  
народных детских соревнований «Дети  
Азии». Начиная с первых Международных  
спортивных игр «Дети Азии» в Республике  
Саха (Якутия) особое внимание стали уде-  
лять на работу судейской коллегии. Уровнем  
теоретической и практической работ, судьи  
должны способствовать росту мастерства  
спортсменов в данном виде спорта. Безуко-  
ризненное знание правил и умение применять  
их в судейской деятельности являются осно-  
вой рационального регулирования соревнова-  
ний любого уровня. В статье проведен ана-  
лиз подготовленности судей настольного  
тенниса Республики Саха (Якутия). значи-  
мость данного исследования позволит улуч-  
шить процесс профессиональной подготовки  
квалифицированных судей в данном виде  
спорта.

Ведущий судья — это человек, контролиру-  
ющий ход спортивных встреч по настольно-  
му теннису. Он даёт сигнал к началу и окон-

чанию встречи, контролирует время игры,  
фиксирует результаты спортсменов. Судья  
также следит за тем, чтобы во время про-  
ведения спортивных соревнований спортс-  
мены — участники и другие лица (тренеры,  
зрители и т. д.) соблюдали установленные  
правила игры (соревнований) и при необходи-  
мости назначает наказания за нарушения  
правил. Без судейства не обходится ни одно  
соревнование.

**Ключевые слова:** МСИ «Дети Азии»,  
настольный теннис, ведущий судья, подго-  
товленность судьи, квалификация судей, се-  
минар для повышения квалификации, судей-  
ская категория

**Abstract.** To become a professional judge in table  
tennis, it is necessary to hold a number of meet-  
ings of competitions of different rank, you need to  
have a good experience to go through different  
situations and be able to use all of this in practice.  
In our country before 1996. Judges have passed  
the accreditation was not in the Russian Federa-  
tion of table tennis. In a competition held in the  
Republic of Sakha (Yakutia) worked unprofessional  
trained judges. In connection with this problem,  
we decided to show the dynamics of the growth of  
qualified judges receive a category in the context  
of years of international children's contest "Child-  
ren of Asia". Since the first International Sports  
Games "Children of Asia" in the Republic of Sakha  
(Yakutia), special attention was paid to the work  
of the jury. The level of theoretical and practical  
work, the judge must contribute to the growth of  
skill athletes in this sport. Impeccable knowledge  
of the rules and the ability to apply them in judicial

*activities are the basis of sound management at all levels of competition. The article analyzes the readiness of judges table tennis Republic of Sakha (Yakutia). The significance of this study will improve the process of training of qualified referees in this sport.*

*The lead official - a person who controls the course of sports meetings in table tennis. He gives the signal for the beginning and end of the meeting, controls the game, records of athletes. The*

Международные спортивные игры «Дети Азии» проводятся каждые четыре года с 1996 года под патронажем Международного олимпийского комитета, охватывающие весь Азиатский континент. Игры были организованы в ознаменование 100-летия современного Олимпийского движения по инициативе первого Президента Республики Саха (Якутия) М. Е. Николаева. Главная цель международных игр – пропаганда идей Олимпийского движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления международного спортивного сотрудничества.

**Актуальность.** МСИ «Дети Азии» являются важным мероприятием для воспитания гармонически развитой личности, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство, также повышение спортивного мастерства. Эти спортивные игры способствуют повышению социальной и массовой активности людей, также формируют ценностные ориентации юных спортсменов и всего населения нашей республики, имеют позитивное влияние на гармоничное развитие молодого поколения и также имеют большую роль для повышения профессионализма судей по настольному теннису.

**Цель** - выявить профессиональную квалифицированность спортивных судей по настольному теннису РС (Я) на МСИ «Дети Азии» с 1996 – 2016 гг.

**Задачи исследования:**

*judge also ensures that during the sports events athletes - participants and other persons (Coaches, spectators, etc.) comply with the established rules of the game (of the competition) and assigns penalties for violation of the rules if necessary. Without judging does not do any one competition.*

**Keywords:** Children of Asia International sports games, table tennis, a leading judge, trained judges, qualification of judges, a seminar for training, judging category

1. Собрать данные о судейской коллегии МСИ «Дети Азии» по настольному теннису с 1996-2016г.г. федерации настольного тенниса РС (Я).
2. Анализировать профессиональную подготовленность спортивных судей по настольному теннису в разрезе лет проведения МСИ «Дети Азии»;
3. Показать динамику роста категорий спортивных судей по настольному теннису РС (Я) на соревнованиях различного ранга до 2016 г.

Профессиональную готовность судьи по спорту можно определить, как обладающего системой знаний правил соревнований по видам спорта, умеющего оценивать результаты спортсменов на соревнованиях, способного принимать адекватные и быстрые решения в различных ситуациях спортивного соревнования. В спортивных соревнованиях кроме спортсменов равноценными участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта. Поэтому проведение соревнований предполагает не только выявление победителей, но и предъявляет повышенные требования к судейству. Исходя из этого, мы анализировали квалификации спортивных судей МСИ «Дети Азии» по настольному теннису с 1996-2016 гг.

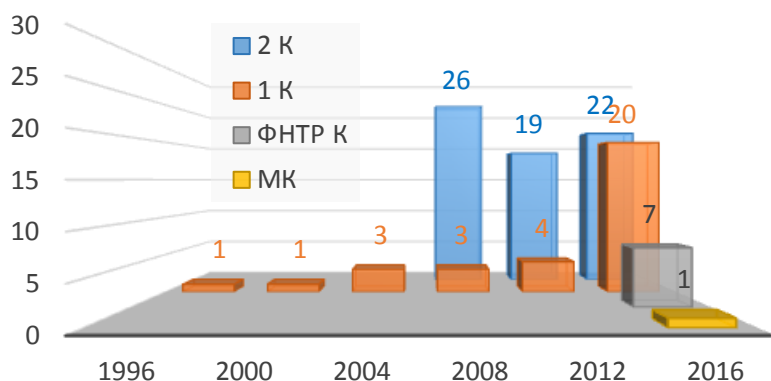


Рисунок 1

Численные показатели квалификации спортивных судей РС (Я) по настольному теннису по годам проведения МСИ «Дети Азии»

На первых играх в 1996 году из 16 судей по настольному теннису республиканскую категорию имел только один человек Сыч В.Я. – Ленск, остальные не имели категорию. Главной судьей соревнований был приглашен Власов Юрий – судья международной категории Республика Бурятия. Перед играми был проведен лекция о правилах судейства соревнований.

В настоящее время в республике действующих спортивных судей по настольному теннису насчитывается 43 человека, из них судья международной категории 1 – Неустроев А.П., судей первой категории 20 человек, второй категории 22.

Федерацией настольного тенниса Республики Саха (Якутия) проводится работа по повышению квалификации спортивных судей в республике. Проведены следующие семинары с приглашением лекторов в 2008 году Н. П. Терешкин – судья МК г. Москва и с 2012 года судья МК В. К. Пономарева из г. Таганрог.

Первый семинар был проведен в июне 2008 года, в рамках подготовки к Международным спортивным играм «Дети Азии 2008». Второй семинар состоялся в мае 2012 года, как этап подготовки уже к играм «Дети Азии 2012». Третий семинар в январе 2013 года, как плановый этап подготовки судейского корпуса всего Дальнего Востока к Чемпионату Дальневосточно-

го федерального округа. Четвертый семинар был проведен в июле 2014 года, в рамках подготовки к VI Спортивным Играм народов Республики Саха (Якутия) – в селе Намцы. Пятый семинар был проведен в декабре 2015 года в рамках подготовки к Международным спортивным играм «Дети Азии 2016». Также, в апреле 2013 года Чурапчинским институтом физической культуры и спорта был организован семинар на базе института в с. Чурапча.

В рамках проведенных семинаров были предусмотрены квалификационные зачеты на повышение судейской категории. Успешно прошли аккредитацию судьи Федерации настольного тенниса России (ФНТР) 7 человек.

Практическая работа судей из Республики Саха (Якутия) на соревнованиях различного ранга.

На всех проведенных играх «Дети Азии» главные судьи были приглашены из других регионов из-за отсутствия квалифицированных судей международной категории. Ими работали в 1996 году Власов Юрий Иванович – судья МК Республика Бурятия, в 2000 и 2004 годах Хохлов Руслан Петрович - судья МК г.Москва, в 2008 году Терешкин Николай Петрович – судья МК г.Москва, в 2012 и в этом году Пономарев Валентин Константинович – судья МК г.Таганрог. Аккредитированные судьи

нашей республики были приглашены Федерацией настольного тенниса России (ФНТР) на соревнованиях различного ран-

га заместителями главного секретаря, заместителями главной судьи и ведущими судьями.

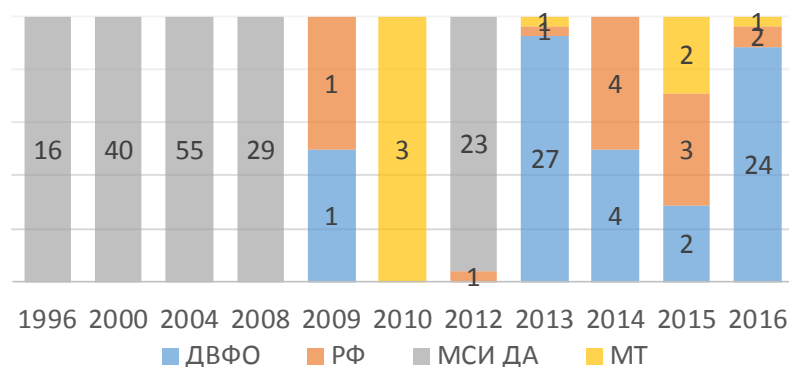


Рисунок 2

Количественные показатели участия спортивных судей РС (Я) по настольному теннису на соревнованиях различного ранга в разрезе лет

### Выводы.

1. Ранее не анализирована профессиональная подготовка квалифицированных судей по настольному теннису Республики Саха (Якутия). Нами были собраны материалы о судейской коллегии по настольному теннису на МСИ «Дети Азии» из отчетов главных судей, а также опыт работы судей на соревнованиях различного ранга.
2. Установлено, что профессиональная подготовленность спортивных судей по настольному

теннису РС (Я) повышается с каждым годом в связи с подготовкой на судейство МСИ «Дети Азии».

3. Исходя из полученных данных видно, что увеличивается динамика роста категорий спортивных судей по настольному теннису РС (Я) на соревнованиях различного ранга.

### ЛИТЕРАТУРА

1. История МСИ «Дети Азии» [Электронный ресурс] [uniorssport.ru/deti\\_azii\\_2016](http://uniorssport.ru/deti_azii_2016).

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО КОМПОНЕНТА МЕТАПРЕДМЕТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МАГИСТРАНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРАКТИКИ

**И. Ю. Бурханова**

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет)  
Нижний Новгород, Россия*

[irina2692007@yandex.ru](mailto:irina2692007@yandex.ru)

**Аннотация.** *Статья посвящена рассмотрению сущности и особенностей формирования ценностно-смыслового компонента метапредметной компетентности магистрантов педагогического направления. Формирование метапредметной компетентности позиционируется как условие реализации профессионально-творческого потенциала магистрантов педагогического направления в сфере физической культуры и спорта. Предлагается структурная модель метапредметной компетентности магистрантов, реализуемая в условиях практики, в которой выделены компоненты: ценностно-смысловой, компонент, профессионально-деятельностный и личностно-рефлексивный. Раскрываются особенности метапредметного содержания и технологического обеспечения практики, в процессе которой, через решение личностно-значимых задач, у магистрантов происходит трансформация системы ценностных ориентаций.*

**Ключевые слова:** *метапредметная компетентность, ценностные ориентации, магистранты, практика, антропные образовательные технологии*

**Введение.** Метапредметная компетентность представляет собой личностный конструкт, включающий методы и способы осуществления знакомых видов деятельности, овладение новыми видами деятельности, рефлексивную оценку са-

## FORMING OF THE VALUABLE AND SEMANTIC COMPONENT OF METASUBJECT COMPETENCE OF UNDERGRADUATES OF THE PEDAGOGICAL DIRECTION IN THE CONDITIONS OF PRACTICE

**I. Yu. Burkhanova**

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University  
Nizhni Novgorod, Russia*

**Abstract.** *Article is devoted to consideration of essence and features of forming of a valuable and semantic component of metasubject competence of undergraduates of the pedagogical direction. Forming of metasubject competence is positioned as a sales term of professional and creative potential of undergraduates of the pedagogical direction in the sphere of physical culture and sport. The structural model of a metasubject competence, undergraduates realized in the conditions of practice in which components are allocated is offered: valuable and semantic, component, professional and activity and personal and reflexive. Features of metasubject content and technological support of practice in the course of which, through the solution of personal and significant tasks, undergraduates have a transformation of system of valuable orientations are revealed.*

**Keywords:** *metasubject competence, valuable orientations, undergraduates, practice, anthropic educational technologies*

мой деятельности и себя в этой деятельности и строящийся на основе индивидуально-личностных характеристик, способностей во исполнение миссии, заложенной в мировоззрении человека и его ценностных ориентациях. Анализ сущностных

характеристик и функциональных особенностей метапредметной компетентности дает основание рассматривать ее, как инструментальную основу культуры личности.

В аспекте понимания ценностных основ современной системы высшего образования, аксиологический подход становится основой для формирования метапредметной компетентности педагога-профессионала, нового научного тезауруса и новой образовательной парадигмы [2]. В широком смысле ценностно-

смысловой компонент метапредметной компетентности педагога-профессионала представляют собой систему присущих членам конкретного профессионального сообщества поведенческих норм, ценностей, представлений и понятий, определяемых спецификой профессиональной деятельности [1, 3].

В психолого-педагогической теории и практике существуют различные подходы к пониманию термина «компетентность» (таблица 1).

Таблица 1

Подходы к определению понятия «компетентность»

Автор дефиниции	Определение
И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов	Единство теоретической и практической готовности педагога в целостной структуре личности, характеризующее его профессионализм.
А. Л. Журавлев, Н. Ф. Талызина	Знания, умения, навыки, а также способы выполнения деятельности.
Л. М. Митина	Доскональное знание своего дела, существа выполняемой работы, сложных связей, явлений и процессов, возможных способов и средств достижения намеченных целей.
А. А. Реан, Я. Л. Коломинский, В. В. Трунаев	Система знаний в противовес понятию профессионального уровня, понимаемого как степень сформированное умений и навыков.
Дж. Равенн	Совокупность знаний, умений и способностей, которые проявляются в личностно значимой для субъекта деятельности.
В. М. Шепель	Знания, умения, опыт, теоретико-прикладная подготовленность к использованию знаний.
В. С. Безрукова	Владение знаниями и умениями, позволяющими высказывать профессионально грамотные суждения, оценки, мнения.
В. А. Демин	Уровень умений личности, отражающий степень соответствия определенной компетенции и позволяющий действовать конструктивно в изменяющихся социальных условиях.

Метапредметная компетентность выступает как интегративная совокупность личностно-осмысленных знаний, умений, ценностных установок, позволяющих учащимся эффективно осуществлять самоуправляемую деятельность по решению учебно-познавательных проблем. Метапредметная компетентность не представ-

ляет собой простую сумму предметных и межпредметных знаний, она включает знания о субъекте, объекте изучения, предмете обучения и деятельности и его процессе в ракурсе рефлексивных и деятельностных характеристик и готовность к их использованию [4]. Эта компетентность является качественно новым образовани-

ем – личностно-рефлексивным знанием о знании и познании и требует от субъекта деятельности осознания механизмов мышления и сознания, процесса своего образования.

Цель исследования: выявить регулятивные функции индивидуально-личностных и профессиональных ценностей в отношении формирования профессиональной компетентности у магистрантов педагогического направления.

Особое внимание уделено метапредметной характеристике профессиональной компетентности педагогов, которая со всей ясностью актуализируется и развивается в ходе научного практико-ориентированного исследования, проводимого магистрантами в период обучения.

**Методы и организация исследования.** Методологической основой исследования стали аксиологический, компетентностный и метапредметный подходы к профессиональному образованию.

Для достижения цели и решения задач исследования был использован комплекс научных методов, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, теоретическое моделирование, формирующий эксперимент по внедрению метапредметного компонента в комплекс заданий практики магистрантов, педагогическое тестирование, качественный анализ результатов исследования.

Нами был организован эксперимент, направленный изучение динамики системы ценностных ориентаций у магистрантов и динамики мотивации к самоутверждению. В исследовании приняли участие 56 студентов магистратуры НГПУ им К. Минина по направлению педагогическое образование очного и заочного отделений. Исследование проводилось дважды – до и после включения магистрантов в

комплекс практики исследовательского характера.

**Результаты исследования.** В структуре метапредметной компетентности считаем целесообразным выделить три компонента:

- ценностно-смысловой (понимание и принятие ценности культуры, науки, деятельности; осознание социальной значимости своей будущей профессии, система интенций к выполнению профессиональной деятельности);
- профессионально-деятельностный (овладение универсальными учебно-профессиональными и познавательными действиями, сформированная проектная культура, готовность к творческой профессиональной деятельности, готовность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости профиль своей профессиональной деятельности);
- личностно-рефлексивный (развитые индивидуальные способности личности к самопознанию, самосовершенствованию, самоактуализации, самоидентификации, самоатрибуции, саморегуляции, самообразованию).

Аксиологический подход, применяемый в исследовании, позволил выявить цели и миссию образования магистрантов в их качественном своеобразии по сравнению с таковыми у бакалавров. Эта особенность заключается в направленности образования магистрантов на формирование метапредметной компетентности средствами исследовательского подхода к самообразованию.

Компетентностный подход позволил сформировать комплекс заданий и оценочных средств для практики магистрантов с ориентацией на построение индивидуальной профессионально-образовательной траектории [5].

Метапредметный подход явился основой формирования у магистрантов «компетенции к расширению компетенций» (по В. П. Зинченко).

Ценностно-смысловой компонент в нашей модели отвечает за целеполагание педагогической деятельности и определяет выбор целей и задач, которые позволят достичь поставленной цели - сформировать ценностно-смысловые компоненты метапредметной компетентности магистрантов педагогического направления и создать условия для формирования их педагогического кредо, как интегрального показателя становления специалиста как субъекта профессионально-педагогической деятельности.

Процесс формирования метапредметной компетентности органично встраивается в такой вид деятельности магистранта как практика. Обогащение содержания практики магистрантов метапредметным компонентом обуславливает особенности организации деятельности как магистранта, так и преподавателя.

Метапредметная компетентность, развивается и актуализируется в ходе практик и выполняет ряд функций: раскрытие и использование уникального субъектного опыта магистранта; овладение личностно значимыми способами познания себя, профессии и мира; формирование мировоззрения и совершенствование системы личностных ценностей.

Для формирования метапредметной компетентности магистранта использовали в основном образовательные технологии, в основе которых лежит диалог. Это и диалог с преподавателем, студентами, учени-

ками, профессионалами из разных областей педагогического труда, диалоговые учебные ситуации, организационно-обучающие игры, внутренние диалоги, диалоги объектами реальной и виртуальной действительности (например, диалоги с первоисточником, вымышленным персонажем).

Диалоговая технология предполагает посредством *поиска знаний* учить студентов мыслить, вырабатывать и совершенствовать учебно-познавательный аппарат, не только осваивать методы обучения специальности, но и *достигать* свою профессию. Такое освоение профессии является в значительной степени *пропедевтическим*, т.е. творческим и воспитывающим индивидуальность, личность – акцент должен делаться не столько на программный продукт, сколько на поисковый процесс. В данном случае процесс поиска решения задачи важнее его результата. Творение – это процесс, творение – это результат.

Представленные выше образовательные технологии (относящиеся к группе антропных образовательных технологий) рассматриваются нами с позиции их возможности обеспечить условия для формирования ценностно-смыслового компонента метапредметной компетентности.

Для исследования особенностей ценностных ориентаций магистрантов использовалась методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, для определения мотивации к самоутверждению - опросник «Губристинская мотивация личности» Ю. Козелецкого.

Анализируя ответы респондентов в тесте «Губристинская мотивация» можно заключить, что первично магистранты определяют стремление к совершенству чуть менее важным для себя мотиватором к профессиональной деятельности, чем стремление к превосходству. Зато в учебной деятельности, у большинства ярко проявляется именно стремление к совер-



шенству, на основании чего можно заключить, что в учебной и профессиональной деятельности магистранты руководствуются разными основаниями, что приводит их к эмоционально-когнитивному диссонансу. Технология, использованная в педагогическом эксперименте, позволяет магистранту провести осмысление и интеграцию учебного и профессионального опыта, учебных и профессиональных успехов и видов деятельности, что приводит к мировоззренческому единству, а именно к обобщенному пониманию ценностей личности и деятельности, где позиция «Я-личность», «Я-магистрант» и «Я-профессионал» сближаются.

Об этом так же свидетельствуют результаты теста М. Рокича. Здесь, на первом этапе практики, магистранты демонстрировали различия в иерархии ценностей, которые на их взгляд значимы для них в настоящее время, и тех, которые должны стать для них ориентирами к самосовершенствованию. При этом интересно, что ценности профессиональной деятельности для них более значимы в настоящее время, а ценности самосовершенствования, самовоспитания самореализации как личности в обществе в большей степени присутствуют в отдаленных перспективах, то есть «профессии я научусь сейчас, а повышать свой культурный уровень и статус в обществе буду когда-нибудь потом». После проведения практики, включающей метапредметный комплекс заданий, произошло сближение «Я-реального» и «Я-идеального» как в отношении терминальных, так и в отношении инструментальных ценностей. Магистранты осознали во всей полноте, что профессиональный и лич-

ностный рост человека могут и должны происходить совместно, и представление их о себе как об узком специалисте уступило место восприятию себя как профессионала с ширококонтекстным мышлением.

**Выводы.** Метапредметная компетентность в исследовании определена как личностный конструкт, включающий методы и способы осуществления знакомых видов деятельности, овладение новыми видами деятельности, рефлексивную оценку самой деятельности и себя в этой деятельности, строящийся на основе индивидуально-личностных характеристик, способностей во исполнение миссии, заложенной в мировоззрении человека и его ценностных ориентациях.

Структура метапредметной компетентности может быть представлена тремя компонентами: ценностно-смысловым; профессионально-деятельностным; личностно-рефлексивным.

Как показывают результаты проведенного исследования у большинства магистрантов наблюдается как сближение «Я-реального» и «Я-идеального», так и трансформация «Я-идеального». Особое значение в этих процессах занимают методы рефлексивного анализа своей деятельности, деятельности в себе и себя в деятельности.

Исходя из вышеизложенного, формирование ценностно-смыслового компонента, определяющее весь процесс построения человеком своей деятельности (учебной трудовой, познавательной), является одной из базовых задач образования на уровне магистратуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Быстрицкая Е. В. Проективный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта //

*Теория и практика физической культуры.* – 2007. – № 11. – С. 50-55.

2. Бурханова И. Ю., Дмитриев С.В. Тенденции развития, векторы и градиенты образовательной деятельности магистрантов – от внешней детерминации к самодетерминации и метасистемному мышлению // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. Том 2: Сборник статей по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. 17 марта 2016 г. – Н.Новгород: Мининский университет, 2016. – С. 42-56.
3. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И. Трансверсальные программы для системы образования магистрантов в сфере физической культуры. часть 1: *docendo discimus* (обучая других, мы учимся сами) // Спортивный психолог. – 2014. – № 3. – С. 15-19.
4. Драндров А.Г., Драндров Г.Л. Роль и место творчества в человеческой деятельности // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. - 2016. – № 1 (6). – С. 220-224.
5. Хадиуллина Р.Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена // Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов: по материалам Международной научно-практической конференции в 18 частях. –2013. – С. 136-137.

## ОСОБЕННОСТИ ДИ- СТАНЦИОННОГО ИЗУЧЕ- НИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЕСТЕСТВЕННОНАУЧ- НЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: МАТЕМАТИКА» СТУДЕНТАМИ- СПОРТСМЕНАМИ РАЗ- НЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

М. И. Галяутдинов,  
А. М. Ситдиков

Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туриз-  
ма  
Казань, Россия

## FEATURES OF DISTANCE LEARNING DISCIPLINE "BASES OF NATURAL SCI- ENCES OF PHYSICAL ED- UCATION AND SPORT: MATHEMATICS" BY STU- DENT-ATHLETES OF DIF- FERENT LEARNING FORMS

M. I. Galyautdinov,  
A. M. Sitdikov

Volga Region State Academy of Physical  
Culture Sport and Tourism  
Kazan, Russia

[gmarat\\_68@mail.ru](mailto:gmarat_68@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрываются особен-  
ности дистанционного изучения дисциплины  
«Естественнонаучные основы физической  
культуры и спорта: Математика» студен-  
тами-спортсменами направления подготов-  
ки 49.03.01 «Физическая культура». Использо-  
ваемая в Поволжской академии дистанционная  
платформа Moodle, позволяет студентам-  
спортсменам разных форм обучения (очной  
формы, очной формы с индивидуальным пла-  
ном обучения, заочной формы обучения) полу-  
чать равные образовательные возможно-  
сти, реализуя при этом индивидуальную об-  
разовательную траекторию.

**Ключевые слова:** дистанционное изучение,  
дистанционная платформа Moodle, элек-  
тронные учебно-методические комплексы  
дисциплин, естественнонаучные основы фи-  
зической культуры и спорта: математика

**Актуальность исследуемой проблемы.**  
Студенты-спортсмены, вынужденные  
большое количество времени уделять  
спортивным сборам, тренировкам и со-  
ревнованиям, находятся в длительной  
территориальной разделенности от пре-  
подавателя и учебного заведения, что  
может являться причиной определенных  
трудностей при изучении ими учебных

**Abstract.** The article describes the features of dis-  
tance learning discipline: "Bases of natural scienc-  
es of physical education and sport: Mathematics"  
by student-athletes specializing in 49.03.01 "Phys-  
ical culture". The Moodle platform is being used in  
the Volga Academy, it allows student-athletes of  
different forms of training (full-time, full-time with  
an individual plan of study, distance education)  
receive equal educational opportunities, achieving  
the same individual educational trajectory.

**Keywords:** distance learning, Moodle platform,  
electronic educational methods of disciplines, nat-  
ural science foundations of physical culture and  
sports: mathematics

дисциплин. Выходом из данной ситуации  
служит использование дистанционных  
образовательных технологий в специаль-  
но созданной виртуальной образователь-  
ной среде [1, 5, 6].

**Материал и методика исследований.** Ис-  
следование осуществлялось на базе  
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная  
академия физической культуры, спорта и

туризма» г. Казани со студентами первого курса направления «Физическая культура» разных форм обучения (очная, заочная, очная с индивидуальным планом обучения).

#### **Результаты исследований и их обсуждение.**

В ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» уже пятый год функционирует дистанционная платформа *Moodle*, позволяющая студентам-спортсменам разных форм обучения (очной формы, очной формы с индивидуальным планом, заочной формы обучения) получать равные образовательные возможности, реализуя при этом индивидуальную образовательную траекторию [7].

Рассмотрим на примере преподавания дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Математика» особенности ее изучения студентами-спортсменами разных форм обучения в условиях виртуальной образовательной среды с помощью дистанционной платформы *Moodle*.

Данная дисциплина предусмотрена для студентов 1 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (бакалавриат). Согласно блочно-модульной технологии дисциплина изучается отдельными блоками: сначала 9 учебных недель блок «Математика», следующие 9 недель блок – «Физика» [2]. И это закономерно, так как темы, рассмотренные при изучении математики, в дальнейшем находят свое применение при изучении физики.

На изучение математики и физики отводится всего лишь 46 аудиторных часов: 10 часов лекций и 36 часов практических занятий. Студенты-спортсмены, пропустившие хотя бы одно аудиторное занятие, казалось бы, теряют возможность полноценного изучения данного курса. Но электронные учебно-методические комплексы

дисциплин (ЭУМКД), выложенные в виртуальной образовательной среде на дистанционной платформе *Moodle*, позволяют полноценно изучать эти дисциплины в удобное для себя время, в удобном для себя месте, будучи даже на соревнованиях за рубежом.

ЭУМКД по блокам «Математика» и «Физика» имеют идентичные структуры и, согласно системе балльно-рейтингового оценивания знаний студентов, каждый разбит на два модуля [3, 4]. Для студентов, обучающихся по индивидуальному плану, имеется дополнительный модуль в структуре ЭУМКД для студентов очной формы обучения.

ЭУМКД включает в себя: описание и план изучения курса; график прохождения тем модулей и получаемые за них баллы; лекционный и практический материалы; список рекомендуемых источников литературы, интернет-ресурсов; задания для самостоятельной работы студента; контрольные и тестовые задания. ЭУМКД для студентов заочной формы обучения реализует дополнительные возможности дистанционных форм проведения занятий: в виде форум-занятия (*off-line*-формат), чат-занятия (*on-line* формат), веб-конференции [8]. Рассмотрим особенности изучения ЭУМКД математики студентами-спортсменами разных форм обучения (таблица 1).

Студенты очной формы обучения посещают все аудиторные, лекционные и практические занятия; выполняют задания, запланированные для самостоятельной работы, тестовые и контрольные задания; при необходимости выполняют задания для отработки пропущенных занятий. Студенты очной формы с индивидуальным планом обучения, посещают аудиторные занятия по мере возможности, если в данный момент нет совпадений с графиком соревнований. Студент-спортсмен, будучи удаленным от учебного

заведения, в удобное для себя время выполняет интерактивные упражнения в виде контрольных работ по индивидуаль-

ным вариантам, тестовые и иные задания, ориентируясь при этом на график прохождения модуля.

Таблица 1

Особенности изучения ЭУМКД «Математика» для студентов-спортсменов разных форм обучения

Наименование модуля	Форма обучения		
	Очная	Очная с ИПО	Заочная
1 модуль Тема: Элементы линейной, векторной алгебры и аналитической геометрии	<ul style="list-style-type: none"> <li>лекции</li> <li>практические занятия</li> <li>самостоятельная работа студентов</li> <li>контрольная работа № 1</li> <li>отработка пропущенных занятий по модулю 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>посещение лекций и практических занятий (если нет совпадений с графиком тренировок и соревнований)</li> <li>самостоятельная работа студентов</li> <li>интерактивные упражнения (контрольная работа по индивидуальным вариантам)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>установочная лекция</li> <li>практические занятия</li> <li>форум (off-line) или чат-занятия (on-line)</li> <li>интерактивные упражнения</li> <li>контрольная работа № 1</li> </ul>
2 модуль Тема: Основы дифференциального и интегрального исчисления функции одной переменной. Элементы теории вероятностей и математической статистики	<ul style="list-style-type: none"> <li>лекции</li> <li>практические занятия</li> <li>самостоятельная работа студентов</li> <li>контрольная работа № 2</li> <li>промежуточный тест</li> <li>отработка пропущенных занятий по модулю 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>посещение лекций и практических занятий (если нет совпадений с графиком тренировок и соревнований)</li> <li>самостоятельная работа студентов</li> <li>интерактивные упражнения (контрольная работа по индивидуальным вариантам)</li> <li>промежуточный тест</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практические занятия</li> <li>форум (off-line) или чат-занятия (on-line)</li> <li>интерактивные упражнения</li> <li>контрольная работа № 2</li> <li>промежуточный тест</li> </ul>
Итоговый тест			
Консультация	Очная	Очная и заочная	
Зачет	Очно		

Для студентов заочной формы обучения помимо установочных лекций, и небольшого количества часов практических аудиторных занятий, предусмотрены дистанционные формы проведения занятий как в *off-line*, так и в *on-line* режимах.

На любом этапе учебной деятельности у студентов-спортсменов есть возможность связаться с преподавателем заочно для разъяснения возникающих затруднений, консультирования. При этом сдача курсо-

вых, дипломных работ, зачетов, экзаменов для всех студентов происходит очно.

**Заключение.** Таким образом, возможности дистанционной среды *Moodle* позво-

ляют изучать различные дисциплины, в частности, «ЕНОФКиС: Математика» студентами-спортсменами разных форм обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Камалеева А.Р., Хадиуллина Р.Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры // Информатика и образование: границы коммуникаций. – 2014. – № 6 (14). – С. 343–346.
2. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата): приказ Министерства образования и науки РФ от 7 авг. 2014г. – № 934. (вступил в силу с 1 сентября 2014 г.). – 11 с.
3. Положение о балльно-рейтинговой оценке знаний студентов ФГБОУ ВПО Поволжская ГАФКСиТ / Принято решением Ученого совета ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФК-СиТ» от 5.09.2013г. – протокол №1. – 16 с.
4. Хадиуллина Р.Р., Галяутдинов М.И. Реализация системы балльно-рейтинговой оценки знаний студентов-спортсменов направления подготовки «Физическая культура» по дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» // Научный обозреватель. – 2015. – № 2. – С. 26-28.
5. Хадиуллина Р.Р., Галяутдинов М.И. Виртуальная образовательная среда вуза физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 68-70.
6. Khadiullina, R.R., Galyautdinov M.I. Conceptual foundation of distance learning in the institutes of higher physical education // Theory and Practice of Physical Culture. – 2014. – № 4. – С. 13.
7. Хадиуллина Р.Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена // Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов: по материалам Международной научно-практической конференции в 18 частях. – 2013. – С. 136-137.
8. Хадиуллина Р.Р., Галяутдинов М.И. Использование межпредметной интеграции физики и информатики при обучении студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 4-2 (111). – С. 368-373.

## ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**С. Д. Зорин**

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## PRACTICE-ORIENTED TRAINING OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

**S. D. Zorin**

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[zorin.dm@mail.ru](mailto:zorin.dm@mail.ru)

**Аннотация.** В российской системе образования компетентностный подход рассматривается как принципиально новая концептуальная основа, являясь современной альтернативой предметно-знаниевому обучению. Требования образовательных стандартов к профессиональной компетентности выпускников факультетов физической культуры и низкий уровень их готовности к эффективному решению задач предстоящей профессиональной деятельности определили проблему исследования. Разработка и научное обоснование условий моделирующих профессионально-педагогическую деятельность учителя физической культуры или тренера-преподавателя в ДЮСШ выступает в качестве основной задачи нашего исследования. Первым условием является создание педагогической модели практико-ориентированного обучения. Вторым условием выступает определение дисциплин учебного плана, содержание которых будет осваиваться студентами и применяться в качестве ориентировочной основы деятельности по выполнению практико-ориентированных учебных заданий. Третьим условием является возрождение института наставничества. Наставник становится центральной фигурой практико-ориентированного обучения.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, система профессионального образования, практико-ориентированное обучение, ком-

Актуальность проблемы исследования. Традиционная ориентация системы высшего профессионального образования на обучение студентов знаниям, умениям и

петентностный подход, педагогическая модель, педагогические условия, институт наставничества

**Abstract.** In the Russian system of education competence approach is seen as a fundamentally new conceptual framework, as a modern alternative to object-znanievomu training. Requirements to the educational standards of professional competence of graduates of physical education and low level of preparedness to effectively address the problems of the upcoming professional activity defined research problem. Development and scientific substantiation of conditions simulating professional-pedagogical activity of the teacher of physical training, or teacher-trainer in Youth serves as the primary task of our research. The first condition is the creation of a pedagogical model of practice-based learning. The second condition of the definition of acts of disciplines curriculum, the content of which will be developed by students and used as a rough basis of the implementation of practice-oriented learning activities. The third condition is the revival of the mentoring institution. Mentor becomes the central figure of practice-based learning.

**Keywords:** educational process, vocational education system of practice-oriented training, competence approach, pedagogical model, pedagogical conditions, mentoring institute

навыкам не обеспечивает подготовки личности, способной решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы. С учетом этого Совет Куль-

турной Кооперации высшего образования для Европы определил ключевые компетенции, которые стали рассматриваться в качестве цели и результатов современного образования. Образовательный процесс в системе профессионального образования стал выстраиваться на принципиальной новой концептуальной основе – компетентностном подходе, выступающем современной альтернативой предметно-знаниевому обучению. Он обеспечивает восстановление нарушенного равновесия между образованием и жизнью посредством смещения конечной цели образования со знаний на интегральные деятельностно-практические умения – компетентность [1].

Существенную роль в формировании новой парадигмы развития отечественного образования сыграло присоединение России в 2003 году к Болонскому процессу и вступление в Единое Европейское образовательное пространство. В принятом 29 декабря 2012 года Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» [3], в Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 годы [5] и Концепция модернизации Российского образования на период до 2020 года [4] поставлены задачи формирования нового качества российского образования и определены основные направления его развития. В российской системе образования компетентностный подход рассматривается как своего рода инструмент усиления социального диалога высшей школы с миром труда, средство углубления их сотрудничества и восстановления в новых условиях взаимного доверия.

В соответствии с компетентностным подходом главным в образовании становится не передача знаний, а формирование базовых компетенций, передача универсальных способов деятельности, формирование принципиальных представлений об устройстве сфер деятельности, переда-

ча норм и правил осуществления профессиональной деятельности.

Между тем, результаты научных исследований и педагогическая практика свидетельствуют о существовании противоречия между заложенными в федеральных государственных образовательных стандартах высшего физкультурного образования требованиями к профессиональной компетентности выпускников факультетов физической культуры и низким уровнем их готовности к эффективному решению задач предстоящей профессиональной деятельности.

Сложившаяся ситуация обуславливает социальную и практическую актуальность разработки и внедрения различных форм компетентностного подхода к профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры. Одной из перспективных форм реализации компетентностного подхода выступает практико-ориентированное обучение.

Его реализация предполагает создание педагогических условий для включения студентов в процессе обучения в вузе в решение практико-ориентированных задач в условиях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность учителя физической культуры или тренера-преподавателя в ДЮСШ.

Разработка и научное обоснование этих условий выступает в качестве основной задачи нашего исследования.

Первым условием является создание педагогической модели практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры, включающем следующие взаимосвязанные между собой направления деятельности преподавателя и студентов: гностическое, проектировочное, организационно-конструктивное, когнитивно-творческое и результативное.



Модель состоит из трех взаимосвязанных модулей: целевого, содержательного, результативного.

I модуль – целевой (включает социальный заказ; цели и задачи). Студент, обучающийся по профилю «Физическая культура и спорт» нацелен по окончании вуза работать тренером-преподавателем в сфере детско-юношеского спорта. Он обладает достаточным уровнем спортивной квалификации и в процессе обучения в вузе продолжает работать над ее повышением.

II модуль – содержательный (включает принципы обучения содержательную сферу и направления). Основной принцип обучения – это взаимосвязь профессиональных знаний и умений с педагогической практикой. Профессионально-ориентированное обучение с направлением подготовки «Физическая культура и спорт», профилем подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификацией «Бакалавр». На первом курсе один раз в неделю двухчасовая ознакомительная практика в ДЮСШ под руководством наставника. На втором курсе два раза в неделю по два часа проводится педагогическая практика в ДЮСШ под руководством наставника. На третьем курсе работа с группой предварительной подготовки в ДЮСШ с шестичасовой нагрузкой в неделю под руководством наставника. На четвертом курсе работа с группой начальной подготовки в ДЮСШ с шестичасовой нагрузкой в неделю самостоятельно или под руководством наставника. Наставник и его ученик взаимосвязано работают в рамках реализации учебных планов и программ ДЮСШ.

III модуль – результативный (прогнозирует реализацию цели, проектирует результат и раскрывает его). Необходимость разработки в вузе системы именно непрерывной (с первого курса до выпуска) практики обусловлена тем, что именно в такой образовательной системе теория органично

сочетается с практикой, знания и умения переплавляются в профессиональную компетентность, студент формируется и развивается как личность и специалист. Практически снимаются проблемы мотивации, успеваемости, посещаемости занятий, отношения к обучению, самореализации в том виде, в каком они сегодня имеются. Сама профессиональная деятельность в переплетении с учебной деятельностью доводит студента до требуемого уровня профессиональной компетентности.

Вторым условием выступает определение дисциплин учебного плана, содержание которых будет осваиваться студентами и применяться в качестве ориентировочной основы деятельности по выполнению практико-ориентированных учебных заданий. К числу этих дисциплин относятся «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика легкой атлетики», «Дисциплины по выбору». Существенная роль в практико-ориентированном обучении отводится тренировочным занятиям в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ).

В рамках дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты факультета физической культуры выполняют практико-ориентированные задания, взаимообучая друг друга в парах сменного состава. Предварительным условием успешности такой формы организации учебно-познавательной деятельности студентов выступает создание «разности педагогических потенциалов»: обучающие должны знать и уметь больше чем обучаемые [2].

Необходимость изучения «Дисциплины по выбору» в рамках практико-ориентированного обучения определяется ее особым положением как практической основы теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-тренировочный процесс в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ)

выступает существенным фактором формирования профессиональной компетентности будущего тренера-преподавателя в области избранного вида спорта.

Третьим условием является возрождение института наставничества. Наставник становится центральной фигурой практико-ориентированного обучения. Как правило, студент факультета физической культуры, обучаясь до поступления в вуз в общеобразовательной школе, получил спортивно-ориентированное образование в ДЮСШ или УОР. Поэтому потенциально его наставниками могут быть учитель физической культуры или тренер по избранному виду спорта. Студент сам выбирает себе наставника. Но если у студента нет возможности выбора себе наставника, то в этом ему может помочь руководитель практики от вуза.

В этой связи возникает вопрос, – как приобщить учителя физической культуры или тренера-преподавателя по спорту к наставнической деятельности и возродить институт наставничества? Мотивационными факторами в современных условиях выступают, с одной стороны, финансирование деятельности наставников, с другой – переживаемое каждым учителем и тренером-преподавателем ДЮСШ чувства ответственности за тех, кого они приобщили к миру физической культуры и спорта: своих учеников они всегда готовы принять как наставники.

Таким образом, практико-ориентированное обучение направлено на повышение эффективности процесса формирования профессиональной компетентности у студентов факультета физической культуры в процессе обучения в вузе. Педагогическими условиями его успешной практической реализации выступают:

- направленность на формирование способности и готовности решать профессиональные задачи на основе актуализации усваиваемых в процессе обучения теоретических и методических знаний;
- использование знаний содержания учебных дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика легкой атлетики», «Дисциплины по выбору» и учебно-тренировочных занятий в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ) в качестве ориентировочной основы деятельности по решению практико-ориентированных заданий;
- привлечение к организации процесса выполнения студентами практико-ориентированных заданий в качестве наставников учителей физической культуры или тренеров, приобщивших их к миру физической культуры и спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Байденко, В.И. Болонский процесс и высшая школа России: время выбора // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 1. – С. 2-7.
2. Драндров Г.Л. Теоретические и организационно-методические основы формирования готовности учителя физкультуры к профессиональной творческой деятельности: монография. – Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. – 353 с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». – Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2013 года.
4. Концепция – 2020 : Развитие образования // Мой профсоюз. – 2008. – №25.
5. Концепция федеральной целевой программы развития образования

<http://eurekanet.ru/ewww/info/14983.ht>

*ml*

## ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИКИ БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**С. С. Иванова**

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина (Мининский университет)  
Нижний Новгород, Россия

[svetlana-604@mail.ru](mailto:svetlana-604@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены проблемы профессиональной подготовки педагога по физической культуре в поликультурном пространстве образовательной организации. Авторами представлены пути решения проблемы организации практик в полиэтнической образовательной организации как основы эмпирической подготовки бакалавров по физической культуре к профессиональной деятельности в поликультурном обществе. Эта проблема рассматривается с позиции социокультурной теории двигательных действий, согласно которой физическая культура и спорт призваны развивать мышление, сознание и деятельность личности. В качестве решения данной проблемы предлагается введение образовательного модуля «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в поликультурном образовательном пространстве», включающего в себя специфическую программу педагогической практики.

**Ключевые слова:** поликультурное образовательное пространство, педагог по физической культуре, педагогическая практика, образовательный модуль

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена новыми требованиями, стоящими перед общеобразовательной и высшей школой по подготовке подрастающего поколения к жизни в условиях многонациональной и этнокультурной среды, а также возросшими требованиями к личности выпускника педвуза как активного и инициативного субъекта этнокультуры и

## THE PROBLEM OF ORGANIZING THE PRACTICE OF THE BACHELOR IN PHYSICAL CULTURE IN A MULTICULTURAL EDUCATIONAL ORGANIZATION

**S. S. Ivanova**

Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University  
Nizhni Novgorod, Russia

**Abstract.** This article considers the problems of professional training of teacher of physical culture in the multicultural environment of the educational organization. The authors presented a solution to the problem of organizing practices in a multi-ethnic educational organization as the basis of the empirical preparation of bachelors of physical culture for professional activity in multicultural society. This problem is considered from a position of sociocultural theory, motor actions, according to which physical culture and sport are designed to develop thinking, consciousness and activity of the individual. As a solution to this problem is the introduction of the educational module "the Professional activity of teacher of physical culture in a multicultural learning environment" that includes a specific program of pedagogical practice.

**Keywords:** polycultural educational space, the teacher on physical culture, pedagogical practice, educational module

его реальным отношением к реализации профессиональной деятельности в условиях полиэтнического пространства [4].

Нижегородская область относится к регионам с ярко выраженным преобладанием численности русского населения. По данным последней Всероссийской переписи населения 2002 г., русские составляют 3,3 млн. чел. от общего этнического состава

населения области. К числу коренных национальностей, проживающих на территории Нижегородской области, относятся татары — примерно 50,5 тыс. чел., мордва — 25 тыс. чел., чувашаи — 11,3 тыс. чел., марийцы — 7,7 тыс. чел. [5].

Однако не стоит забывать про миграционные процессы, которые оказывают влияние на национальный состав населения области. С начала 90-х гг. прошлого века наблюдается увеличение численности представителей народов Кавказа и Средней Азии [2]. В настоящий момент в нижегородском регионе, как и в других русскоязычных регионах, динамически развиваются этнические общности, такие как азербайджанская (более 50 тыс. чел.), армянская (более 100 тыс. чел.), узбекская (более 20 тыс. чел.), казахская (более 10 тыс. чел.), киргизская (более 10 тыс. чел.).

Педагог по физической культуре должен быть специальным образом подготовлен к профессиональной деятельности в полиэтническом пространстве образовательной организации. Решение этой задачи в структуре профессионального образования возможно путем введения образовательных модулей в структуру бакалавриата и магистратуры, причем каждый такой модуль должен включать в себя педагогическую практику. Практика имеет свою специфику и оказывает значительное влияние на профессиональную подготовку студента. В системе образования она выступает как связь между обучением в вузе и самостоятельной деятельностью студента в общеобразовательных учреждениях. Педагогическая практика позволяет студенту бакалавриата решить ряд личностных и профессиональных проблем. В связи с этим ставятся следующие задачи: освоение профессиональной деятельностью в естественных условиях; развитие профессионально-важных качеств в практической деятельности; осознание себя как субъекта профессиональной деятельности и самоидентификации в системе «я-

педагог»; развитие своих педагогических способностей; в процессе практики происходит применение, развитие и коррекция профессиональных компетенций. Практика обладает большим диагностическим потенциалом и позволяет проявить профессиональную направленность: интересы, ценности, идеалы студентов; позволяет осознать, какими психолого-педагогическими техниками владеют студенты, умеют ли управлять собой, взаимодействовать с учениками, их родителями, коллегами. Это особенно важно в условиях поликультурного пространства образовательной организации. Так, например, диагностический потенциал практики в моноэтническом учебном коллективе реализуется и даёт менее разноплановые результаты, чем в полиэтническом учебном или спортивном коллективе. Таким образом, для построения педагогического процесса уже в этом коллективе, необходимо применить знания в дополнительных сферах: в сфере межнационального общения, этно-педагогике и этно-психологии, различных этнических и субкультур.

**Методы и организация исследования.** Для решения задач исследования были использованы такие научные методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, методы экспериментальной диагностики коллектива и личности, а также организма и состояния здоровья обучающихся, педагогическое моделирование компонентов профессиональной деятельности.

**Результаты исследования.** В ходе мониторинга состояния физического, психического и социального здоровья учеников в образовательном пространстве школы были определены зоны улучшения и подобраны соответствующие образовательные и оздоровительные технологии, которые составили содержание практики студентов. Далее был проведён мониторинг акмеологических устремлений центров

и компетенций студентов по работе в полиэтнической образовательной организации, в связи с чем были определены задачи и технологии подготовки студентов к специфической сфере профессиональной деятельности. Все выявленные в результате мониторинга задачи и определенные автором технологии составили основу образовательного модуля «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в поликультурном образовательном пространстве» в ракурсе педагогического моделирования профессиональной деятельности в поликультурном образовательном пространстве, заключительным этапом которого является педагогическая практика.

Целями модуля являются: ознакомление студентов с методикой организации деятельности в условиях полиэтнического общества, возможностями использования этнопедагогического материала по физическому воспитанию в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы, актуализация использования полученных этнопедагогических знаний и умений.

В программу модуля включена непрерывная педагогическая практика, имеющая поликомпонентную структуру и проблемную ориентацию. Целью педагогической практики является содействие качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций педагога по физической культуре в реальных условиях поликультурного пространства, формированию профессионально значимых качеств и психических свойств личности будущего педагога в соответствии с современными требованиями к работникам этого профиля, развитию интереса к избранной профессии.

В результате прохождения модуля студенты получают представление об особенностях воспитания различных этносов, про-

живающих в Нижегородской области, о различных формах, средствах и методах народного физического воспитания и о национальных видах спорта.

По мере освоения программы модуля для студентов раскрываются воспитательные возможности народной педагогики, её традиционное применение и варианты современного использования. В ходе изучения психолого-педагогических дисциплин актуализируются этнопедагогические знания, что позволяет приблизить теоретические положения к практической реальности. Будущие учителя физической культуры выполняют различные практические задания, предполагающие использование различных средств традиционного физического воспитания в интеграции со средствами оздоровления, принятыми у представителей разных этнических культур и зарекомендовавшие себя как эффективные и научно-обоснованные.

В процессе педагогической практики студенты не только учатся использовать и применять на практике сформированные знания и умения, но и начинают вести научно-исследовательскую работу, дополняя имеющуюся у них информацию собственным опытом решения практических проблем.

Программа практики включает следующие компоненты:

1. Конструирование и реализация образовательных технологий.
2. Проектирование поликультурного воспитательного пространства.
3. Проектирование и реализация индивидуальных образовательно-оздоровительных маршрутов школьников.

Такая практика имеет особое значение для профессиональной подготовки будущих педагогов в условиях поликультурного пространства, так как ставит студентов в

ситуацию учителя на уроке, также практикант пробует новую социальную роль, а, следовательно, становится субъектом новых отношений. К достоинствам практики можно отнести и то, что она позволяет органически связать обучение, осуществляемое в различных формах аудиторных занятий, проводимых по циклу дисциплин данного и предшествующих модулей, с выполнением профессиональных функций педагога по физической культуре при работе с детьми-представителями различных этносов.

Студенты не только учатся анализировать педагогические ситуации, но и реально участвуют в них, приобретают определенные профессионально-педагогические умения, связанные с изучением индивидуальных особенностей обучаемых, их поведения, деятельности в процессе обучения, а также умения активизировать деятельность учащихся на уроке и вне урока, вырабатывают собственный стиль педагогического взаимодействия с учениками [3].

Содержание педагогической практики студентов было разработано нами с учетом таких направлений профессиональной подготовки, как теоретическая подготовка студентов к деятельности в поликультурном пространстве и практическая подготовка по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися. Для повышения качества образовательного процесса на уроках физической культуры в соответствии с разделами практики нами были разработаны и предложены студентам определённые задания (таблица 1).

Показателями эффективности практики могут стать следующие педагогические (воспитательные) события: спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и спорта, метапредметные фестивали здоровья, галапредставления показательных

выступлений спортсменов и т.д., разработанные и проведённые студентами-практикантами с учетом поликультурного пространства образовательной организации. Замечено, что максимально толерантные взаимоотношения формируются в совместных творческих видах деятельности, к которым и принадлежит спортивно-оздоровительная деятельность. При этом спортивное соперничество никогда не является основанием для формирования межличностной напряжённости и агрессивности. Более того, некоторые виды агрессивности, реализуясь в форме спортивной злости, снижают общий уровень агрессии, тревожности, позволяют повысить уровень притязаний в просоциальных видах деятельности, ориентирует воспитанников на достижение максимально высокого спортивного результата, на позитивную самопрезентацию, на реализацию социально значимых ролей (спортсмена, болельщика, наставника, члена команды, участника группы поддержки и т.д.) [1].

**Вывод.** Педагогическая практика как имманентно присущий образовательному процессу педагога компонент модуля «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в поликультурном образовательном пространстве» способствует приобретению определенных профессионально-педагогических умений студентов, позволяет построить индивидуальные оздоровительно-образовательные траектории с учетом полученных знаний, поскольку позволяет выявить и применить потенциал поликультурного образования в своей профессиональной деятельности. Тем самым решается проблема поливалентной ширококонтекстной подготовки будущих педагогов по физической культуре в полиэтническом пространстве образовательной организации.

Таблица 1

## Этапы проведения педагогической практики

Разделы (этапы) практики	Формы текущего контроля
<b>Раздел 1. Конструирование и реализация образовательных технологий</b>	
<i>Подготовительно-организационный этап</i>	
1. Ознакомление с основной образовательной программой по физической культуре, изучение документации учителя. 2. Разработка собственного планирования работы по физической культуре 3. Посещение уроков физической культуры коллег	Предоставление макетов документации руководителю практики
<i>Производственный этап прохождения практики</i>	
1. Проведение уроков физической культуры 2. Анализ уроков физической культуры коллег	Конспекты проводимых уроков, протоколы пульсо – и хроно-метрии
<i>Заключительный этап</i>	
Анализ и самоанализ проведённых уроков	Анализ и самоанализ.
<b>Раздел 2. Проектирование поликультурного воспитательного пространства</b>	
<i>Подготовительно-организационный этап</i>	
Проектирование мероприятия в условиях полиэтнического пространства организации	Проект программы мероприятия
<i>Производственный этап прохождения практики</i>	
Проведение мероприятия	Программа мероприятия
<i>Заключительный этап</i>	
Анализ и самоанализ результатов мероприятия, подготовка отчета по практике	Анализ и самоанализ мероприятия в форме презентации
<b>Раздел 3. Проектирование и реализация индивидуальных образовательно-оздоровительных маршрутов школьников</b>	
<i>Подготовительно-организационный этап</i>	
Подготовка диагностического пакета для проведения исследования всех видов здоровья	Дайджест методов диагностики
<i>Производственный этап прохождения практики</i>	
Проведение диагностики учащихся, обработка результатов, оформление полученных данных по соответствующему образцу	Обсуждение промежуточных результатов диагностики
<i>Заключительный этап</i>	
Систематизация полученных данных и оформление индивидуальных программ	Индивидуальные программы образовательно-оздоровительного маршрута

## ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова С. С. Реализация студентами здоровьесформирующих технологий в межэтническом пространстве школы // *Современные проблемы науки и образования.* – 2015. – № 6.
2. Кочкин Д. Социальное сопротивление нелегальной иммиграции в Нижегородской области / *Общество и этнополитика: материалы Третьей Междунар. науч.-практ. Интернет-конф., 1 апреля – 1 мая 2010 г.* / под



- ред. Л. В. Савинова. – Новосибирск : СибАГС, 2010. – 304 с.
3. Михайлова Т. А. Профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики: дис. ...канд. пед. наук. – Челябинск: ЧГПУ, 2004.
  4. Соколовская Л. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к этнопедагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Сургут: СГПУ, 2007.
  5. Численность и размещение населения. – М.: Статистика России, 2004. – (Итоги Всероссийской переписи населения: в 14 т. / Федер. служба гос. статистики. – Т. 1).

# ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**К. Р. Исмагилов**

*Казанский государственный архитектурно-строительный университет  
Казань, Россия*

# THE USE OF MULTIMEDIA TECHNOLOGIES IN TEACHING THE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION

**C. R. Ismagilov**

*Kazan state architectural-building University  
Kazan, Russia*

[kamil.ismagilov@yandex.ru](mailto:kamil.ismagilov@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье освещаются вопросы интеграции мультимедийных технологий в образовательную среду. Во вводной части статьи выявляются противоречия, связанные с внедрением мультимедийных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту, рассматривается актуальность данной проблемы. Содержательная часть статьи посвящена описанию роли и применению мультимедийных технологий в изучении дисциплины по физической культуре и спорту. Описываются возможности двух программных мультимедийных продуктов для целей использования в учебном процессе физического воспитания студентов. Приводятся рекомендации по эффективному использованию мультимедийных технологий в обучении.

**Ключевые слова:** учебный процесс, мультимедийные технологии, физическая культура и спорт

**Введение.** Тенденции развития современной России обуславливают необходимость информатизации всего общества, затрагивая и образовательную сферу. Однако процесс информатизации в образовательной сфере, в частности в области физической культуры и спорта, происходит с некоторым отставанием по причине имеющихся внутренних противоречий. Желание преподавателей по физической культуре использовать в обучении современные компьютерные технологии,

**Abstract.** This article highlights the integration of multimedia technologies in educational environment. In the introductory part of the article identifies the contradictions associated with the introduction of multimedia technologies in educational process on physical culture and sport, discusses the relevance of this problem. The content of the article is devoted to the description of the role and application of multimedia technologies in the study of the discipline of physical culture and sport. Describes the capabilities of two software multimedia products for use in the educational process of physical education of students. Provides guidance on the effective use of multimedia technologies in education.

**Keywords:** educational process, multimedia technologies, physical culture and sports

например, мультимедийные, и соответствующее оборудование с одной стороны сопряжено с отсутствием финансирования на эти цели, с наличием организационных проблем, с другой стороны. Но внедрение инновационных компьютерных технологий и мультимедийных средств обучения в учебный процесс необходимо, поскольку оно повышает эффективность обучения, совершенствуя его. И потому проблема актуальна и подлежит изучению.

**Цель исследования.** Теоретически и экспериментально обосновать совершенствование процесса изучения дисциплины по физической культуре и спорту на основе использования мультимедийных технологий.

**Задачи исследования.** В соответствии с целью поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературные источники, отечественный опыт создания и использования методического и программного обеспечения преподавания дисциплины по физической культуре и спорту с помощью мультимедийных технологий в сфере высшего образования.
2. Выявить возможности и особенности применения мультимедийных технологий в сфере высшего образования.
3. Разработать техническую базу по использованию мультимедийных технологий в конкретном учебном заведении.
4. Практическая реализация.

Методологической основой исследования являются работы ведущих ученых в области совершенствования учебно-воспитательного процесса (*В. П. Беспалько, В. С. Леднев*), технологии разработки и применения мультимедийных и компьютерных технологий в обучении (*В. М. Богданов, М. Г. Бодров, П. К. Петров*).

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач в ходе проводимых исследований были использованы следующие методы:

1. Теоретическое изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Интервьюирование и анкетирование преподавательского состава и студентов ВУЗа.
4. Тестирование.
5. Математико-статистические методы обработки результатов научного исследования.

Научное исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Казанского государственного архитектурно-строительного университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время наблюдается насущность включения в образовательный процесс по физической культуре и спорту наравне с традиционными средствами обучения мультимедийных технологий. Мультимедийные технологии позволяют значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку, сохранение и передачу информации, качественно и нагляднее изменять содержание формы обучения и др. Рассмотрим возможности мультимедиа технологий на примере двух программ.

Программа «Sound Forge» в части обработки аудио файлов позволяет [2]:

- создание аудио заставок и рекламных пауз при проведении физкультурных массовых мероприятий;
- написание музыки с использованием музыкальных сэмплов для работы в аэробике и др.

Программа «Adobe Premiere» в части озвучивания и обработки видео приложений позволяет [2]:

- запись и обработку видеоматериала;
- создание визуальных эффектов и анимированной графики;

- редактирование имеющегося материала;
- создание видео уроков.

Уникальный способ накопления информации, создание собственной электронной библиотеки [1, 2]:

- быстрый и легкий способ поиска информации через сеть интернета;
- компактный способ хранения информации, быстрый поиск необходимого материала;
- запись видеоматериала для создания видео урока;
- воспроизведение имеющегося материала на экран (возможность покадрового и замедленного показа);
- сканирование текстов, фотографий, рисунков, схем и сохранение их в электронном виде;
- копирование любого документа, протоколов соревнований;
- распечатка любых материалов, текстов, фотографий и др.

Итак, при рассмотрении возможностей этих двух программ можно заключить, что мультимедийные технологии интерактивны, обеспечивают одновременное представление различных видов данных, содержащих текстовую, звуковую и визуальную информацию (графику, видео, анимацию). За одним объектом мы можем не только наблюдать, но и управлять им.

Заметим, что использование мультимедийных технологий на занятиях физической культуры существенно повысит наглядность путем использования трехмерной графики, звука, мультимедиа и соответствующих интерфейсов. Эти технологии могут значительно обогатить арсе-

нал применяемых средств физического воспитания. Но использование мультимедийных технологий должно быть максимально дозированным в соответствии с педагогическими принципами обучения.

К числу особенностей мультимедийных технологий следует отнести:

- стимулирование мотивации при обучении;
- повышение информативности занятий;
- повышение наглядности обучения;
- осуществление повтора наиболее сложных для запоминания моментов;
- возможность осуществления непрерывного музыкального или любого другого аудиосопровождения;
- возможность использования видео фрагментов из фильмов, видеозаписей и т.д., функции «стоп-кадра», покадрового «пролистывания» видеозаписи;
- возможность создания больших баз данных.

Рассмотрим вопрос, касающийся основных средств мультимедийных технологий. Рекомендуем, например, спортивный зал оснастить следующим мультимедийным оборудованием:

1. Компьютером в полной конфигурации. А именно, с современной видеокартой, которая позволит воспроизводить на экране монитора видеоизображения и фотографии с видеокамеры или фотоаппарата.
2. Мультимедийным проектором, настенным экраном или плаз-

менным телевизором с диагональю не менее 100 дюймов.

3. Планшетным сканером, принтером.
4. Акустической системой, усилителем, наушниками и микрофонами.
5. Пишущим плеером с жестким диском достаточного объема.
6. Носителями информации, например, флэш накопителем.

Наличие такого оборудования позволит:

- хранить большое количество программных и нормативных документов по физической культуре в электронном виде;
- хранить всю документацию по обеспечению проведения соревнований по различным видам спорта, например, карточки, протоколы, наградные листы, заявки и др.;
- иметь образцы экзаменационных билетов, конкурсных и олимпиадных заданий и др.;
- разрабатывать рабочие учебные программы и методические пособия по обучению двигательным навыкам и умениям, входящих в рабочую программу по физической культуре;
- облегчить проведение календарно-тематического планирования и написание конспектов лекций;
- хранить в учебном процессе видео материалы и учебные программы;
- создавать банк видео уроков.

В ходе рассуждений о применении мультимедийных технологий в преподавании физической культуры и спорта резюмируем, что эти технологии:

1. Развивают мотивацию к обучению, занятия становятся более интересными.
2. Позволяют студентам усваивать более сложные задачи в результате наглядной, эффективной и динамичной подачи материала.
3. Предоставляют больше возможностей для развития личных и социальных навыков.
4. Прививают студентам творческий подход.

**Выводы.** Мультимедийные технологии представляют собой наиболее быстро развивающееся направление новых информационных технологий, используемых в учебном процессе. Использование мультимедийных технологий в процессе обучения студентов по физической культуре и спорту - разновидность процесса управления их познавательной деятельностью. Мультимедийные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3.
2. Соловов А. В. Проектирование компьютерных систем учебного назначения: Учебное пособие. – Самара: СГАУ, 2012. – С. 138.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТРЕНЕРОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХ ТЕСТОВ

М. А. Қдырова, Г. О. Назарова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## PROFESSIONALLY PEDAGOGICAL PREPARATION OF COACHES AND ITS IMPROVEMENT WITH THE USE OF EDUCATIONAL TESTS

M. A. Kdirova, G. O. Nazarova

Uzbek state institute physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** В статье анализируются результаты дифференцированного тестирования профессионально-педагогической подготовленности тренерских кадров, работающих в ДЮСШ по волейболу. Установлены четко выраженные различия между показателями профессиональной компетенции тренеров в зависимости от их должностной принадлежности, на этой основе выдвигается идея о путях дальнейшего совершенствования профессионально – педагогических знаний, умений и навыков у тренеров по волейболу. Проведена апробация в ходе педагогического эксперимента, с привлечением студентов выпускного курса, обучающихся в Узбекском государственном институте физической культуры.

**Ключевые слова:** тренерские кадры, профессионально-педагогическая компетентность, дифференцированная оценка, тестирование, нормативные требования

Системообразующий результат подготовки спортсменов высокого класса, способных решать большие задачи спорта высших достижений, по утверждению многих специалистов, во многом определяется талантом, одаренностью и творческим фанатизмом тренеров. Однако, они же считают, что «ни талант», «ни одаренность» и «ни творческий фанатизм» тренера не гарантируют высокие результаты в тренерской работе, если он не будет постоянно совершенствовать свои профес-

**Abstract.** The article analyzes the results of the differentiated testing of professional and pedagogical training of the coaching staff, working in the Youth Volleyball. Established clearly marked differences between the indices of the professional competence of trainers depending on their official affiliation, on the basis of which put forward an idea on how to further improve the professional and pedagogical knowledge and skills coaches in volleyball, which was tested in the course of pedagogical experiment with the involvement of graduate students, studying in the Uzbek State Institute of physical culture.

**Keywords:** coaching staff, professional and pedagogical competence, differentiated evaluation, testing, regulatory requirements

сиональные знания и навыки, если не будет изучать передовой опыт работы тренеров, если не будет пользоваться новейшими достижениями спортивной науки [1, 2, 3, 4, 5].

Наблюдения за ходом тренировочного процесса по волейболу во многих ДЮСШ показывают, что при развитии физических качеств и технико-тактических навыков в основном применяются стандартные упражнения, Тренеры подходят к организации занятий шаблонно, без элементов

творчества. В ходе обучения и совершенствования тех или иных качеств (навыков), не используются эффективные педагогические технологии, тренажерные и технические средства.

Известно, что эффективность процесса подготовки спортивного резерва во многом определяется наследственной и приобретенной в ходе жизни двигательной способностью детей, привлеченных к занятиям. Следовательно, тренер в ходе поиска, подбора и отбора детей в ДЮСШ должен знать и уметь увидеть в них глубоко заложенные двигательные задатки и признаки одаренности, и только после этого ему следует принимать решение о привлечении ребенка к занятиям в спортивной школе [3, 4, 5].

**Целью исследования** является дифференцированное изучение уровня профессионально-педагогической подготовленности тренеров по волейболу в зависимости от их должностной принадлежности. Предполагается, что такой подход к оценке деятельности тренеров может создать возможность определить пути дальнейшего совершенствования их профессионально-педагогической компетентности и поднять квалификационный статус спортивных школ по волейболу на более высокий уровень функционирования. Для реализации выдвигаемой цели в работе использовались программно-дифференцированные тесты для определения уровня теоретических знаний и практических навыков исследуемых тренерских кадров.

**Результаты исследования.** Результаты тестирования профессионально-педагогической подготовленности (ППП) тренеров с точки зрения дифференцированных баллов, достигнутых ими в зависимости от должностной принадлежности, позволили выявить низкий уровень теоретических знаний и практических навыков. Так, из числа испытуемых, участвующих в

тестировании в качестве «Тренер по волейболу» (80 чел.) только 16 чел. были удостоены наивысшего балла «5» (86-100 б), оценкой «4» были отмечены 23 чел. (71-85 б) и 41 чел. тестирование выдержали с оценкой удовлетворительно (56-70 б). Соответственно получили: «Тренеры-преподаватели»: «5» - 2 чел.; «4» - 13 чел.; «3» - 362 чел.

Из 31 специалиста «Тренера-методиста по волейболу» завершили тестирование с оценкой: «4» – 3 чел.; «3» – 28 чел. Оценки «5» никто из тренеров-преподавателей не был удостоен.

Анализ результатов тестирования выявил ряд недостатков: 1) крайне низкий уровень профессионально-педагогических способностей, характерно для всех категорий тренеров; 2) низкий уровень знаний основных вопросов теории и методики волейбола, отсутствие личного показа технических приемов у молодых специалистов, что свидетельствует об исчезновении у них так называемой «Тренерской формы», 3) низкий уровень физической подготовленности тренеров всех категорий, что, очевидно, является результатом отсутствия в режиме их работы самосовершенствования и самоподготовки. Тем не менее, результаты тестирования тренеров всех категорий позволяют определить процедурно-коррекционные пути дифференцированного воздействия на процесс дальнейшего совершенствования профессионально-педагогического мастерства тренерских кадров, работающих или претендующих работать на соответствующих штатных должностях детско-юношеских спортивных школ по волейболу.

Исходя из этого, нами сделана попытка изучить возможности совершенствования ППП тренеров по волейболу с использованием дифференцированных обучающих тестов, суммарные эффекты которых были апробированы в ходе педагогического эксперимента.

Эксперимент был организован на базе УзГИФК. В качестве испытуемых были привлечены студенты 4 курса, обучающиеся по специализации «Теория и методика волейбола» в составе 20 чел., разделенные на две группы по 10 чел. Первая группа участвовала в эксперименте в качестве контрольной группы (КГ), а вторая – в качестве экспериментальной (ЭГ). КГ в течение эксперимента обучалась в обычном режиме согласно действующему учебному плану в рамках программы дисциплин «Теория и методика волейбола» и «Спортивно-педагогическое совершенствование по волейболу».

В содержание занятий ЭГ были дополнительно включены следующие две программы обучающих тестовых заданий:

1. Совершенствование профессиональных навыков и умений «показа» и «рассказа» (объяснение) структуры воспроизведения техники их выполнения и фактического выполнения передач мяча, приема подач и блокирования.
2. Совершенствование профессиональных знаний по теории и методике спортивной тренировки с использованием программированных обучающих ситуационно-тестовых заданий.

Было проведено исходное и итоговое тестирование. Сравнительная характеристика результатов тестирования профессионально-педагогической компетентности студентов обеих групп позволили выявить

тенденцию ярко выраженного доминирования уровня проявления теоретических знаний относительно практических навыков воспроизводства техники основных игровых приемов волейбола (таблица 1).

Так, например, у студентов КГ, которые занимались на академических и факультативных занятиях, построенных на основе действующей учебной программы, среднестатистический уровень теоретических знаний до начала эксперимента соответствовал оценке  $34,4 \pm 3,2$  балла, а к концу педагогического эксперимента уровень знаний составил  $36,1 \pm 3,6$  балла, т.е. за период эксперимента разница прироста знаний составила всего лишь  $1,7 \pm 0,4$  балла. Уровень проявления практического навыка воспроизведения техники передачи мяча сверху-снизу над собой в этой группе до эксперимента составил  $5,0 \pm 0,6$  балла, а после –  $6,3 \pm 0,8$  балла при разнице прироста профессионального навыка на  $1,3 \pm 0,2$  балла. Средняя оценка, выставленная за навык воспроизводства техники нападающего удара из зоны №4, до эксперимента составила  $4,5 \pm 0,3$  балла, а к концу завершения эксперимента –  $6,3 \pm 0,8$  балла, т.е. способность выполнения навыка показа техники нападающего удара по данному тесту за период эксперимента возросла всего лишь на 0,5 балла. Среднестатистическое значение оценки навыка выполнения подач на технику и на точность в этой группе до эксперимента составило  $5,5 \pm 0,6$  балла, а после –  $6,1 \pm 0,6$  балла (разница роста оценки навыка составила 0,6 балла).

Таблица 1

Показатели эффективности совершенствования профессиональных знаний и навыков по волейболу у студентов УзГИФК в условиях педагогического эксперимента, ( $M \pm \sigma$ )

№	Тестовые задания	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница
---	------------------	--------	-----------------	--------------------	---------



1	Задания по «Теории и методике спортивной тренировки» (50 вопросов, макс. балл 50)	КГ ЭГ	34,4±3,2 35,3±2,8	36,1±3,6 42,2±3,4	1,7±0,4 4,8±0,6
2	Задания по практике: передача мяча сверху-снизу над собой в кругу диаметром 3м (20 передач, макс. балл 10)	КГ ЭГ	5,0±0,6 5,6±0,5	6,3±0,8 7,8±1,0	1,3±0,2 2,2±0,5
3	Нападающий удар из зоны №4 после приема мяча от нападающего удара (по 2 раза в зоны 1, 5, 6, макс. балл 10)	КГ ЭГ	4,5±0,3 4,1±0,4	5,0±0,3 6,2±0,4	0,5±0,0 2,1±0,0
4	Верхняя прямая подача по зонам (в каждую зону 2 раза за 2 мин., макс. балл 10)	КГ ЭГ	5,5±0,6 5,7±0,5	6,1±0,6 7,8±0,6	0,6±0,0 2,1±0,1
5	Прием подач в зонах 1, 5, 6 (по 3 раза в каждую с доводкой в зону 2 макс. балл 10)	КГ ЭГ	4,1±0,2 5,2±0,3	5,1±0,3 7,2±0,4	1,0±0,1 2,0±0,1
6	Одиночное блокирование нападающего удара в зонах 2, 3, 4 (по 2 раза в каждой зоне, макс. балл 10)	КГ ЭГ	3,6±0,2 3,9±0,1	4,2±0,4 6,1±0,3	0,6±0,2 2,2±0,2
7	Суммарное среднее значение баллов за практические навыки (макс. балл 50)	КГ ЭГ	22,7±1,9 24,5±1,8	26,7±2,4 35,1±2,7	4,0±0,5 10,6±0,3
8	Суммарное среднее значение баллов за теорию и практику (макс. балл 100)	КГ ЭГ	57,1±3,2 59,8±3,8	62,8±4,8 77,3±4,6	5,7±1,6 17,5±0,8

При тестировании навыка воспроизводства игрового приема «Прием подач в зонах №№ 1,5,6» до эксперимента средняя оценка составила 4,1±0,2 балла, а после – 5,1±0,3 балла, разница роста оценки при этом составила 1,0±0,1 балла.

Оценка качества демонстрации навыка выполнения одиночного блокирования перед началом эксперимента составила в среднем 3,6±0,2 балла, а после – 4,2±0,4 балла, т.е. за период эксперимента величина роста качества этого навыка в КГ возросла всего лишь на 0,6 балла.

Средне групповая оценка за практические навыки воспроизводства основных игровых приемов волейбола у студентов КГ, до эксперимента составила 22,7±1,9 балла, а после – 26,7±2,4 балла с разницей роста оценки за демонстрацию навыков на 4,0±0,5 балла, что указывает на недостаточный темп усвоения ими практических навыков за относительно продолжительный период проведения эксперимента. Более того, при сопоставлении уровня

усвоения теоретических знаний (M=34,4 балла до эксперимента и 36,1 балла – после) и практических навыков (22,7 балла до эксперимента и 26,7 баллов – после) выявляется картина, свидетельствующая о значительном отставании практических умений студентов КГ воспроизводить (показывать, демонстрировать технику и точность выполнения игровых приемов). А суммарные средние показатели оценки теоретической и практической (методической, репродуктивной) подготовленности у этой группы как до (57,1±3,2 балла), так и после (62,8±4,8 балла) эксперимента были явно недостаточными и соответствовали низким пределам критерия оценки «удовлетворительно».

Видно, что за период проведения педагогического эксперимента у студентов КГ не прослеживаются какие-либо ярко выраженные признаки, свидетельствующие об интенсивном усвоении профессиональных знаний и навыков, характерных для тренеров. Более того, при анализе результатов тестирования практических навыков у

студентов этой группы была выявлена контрастная тенденция, указывающая на тот факт, что по мере возрастания сложности тестовых заданий по их структурному содержанию постепенно снижалось качество их выполнения. Самые низкие оценки были выявлены при выполнении теста по блокированию (3,6 – 4,2 балла), нападающему удару (4,5 – 5,0 балла) и приему подач с доводкой мяча в зону (4,1 – 5,1 балла).

Результаты тестирования студентов ЭГ, которые в ходе плановых занятий (ТИМВ, СПС) и в режиме самостоятельной подготовки дополнительно отрабатывали разработанные обучающие тестовые задания, позволили выявить ярко выраженную тенденцию интенсивного повышения уровня их профессиональной компетентности к концу эксперимента. Так, если в этой группе уровень теоретических знаний до эксперимента соответствовал в среднем  $35,3 \pm 2,8$  балла, то к концу эксперимента эта величина достигла до  $42,2 \pm 3,4$  балла, что значительно больше, чем аналогичные показатели, зарегистрированные в КГ.

Оценки, выставленные за выполнение практических тестовых заданий по воспроизведению основных игровых приемов волейбола студентами этой группы, были также высокими относительно данных, установленных в КГ. В частности, средняя оценка за выполнение теста № 2 до эксперимента составила  $5,6 \pm 0,5$  балла, а после –  $7,8 \pm 1,0$  балла при разнице роста уровня навыка на 2,2 балла; тест-навык № 3 –  $4,1 \pm 0,4$ ;  $6,2 \pm 0,4$ ; 2,1 балла; тест-навык № 4 –  $5,7 \pm 0,5$ ;  $7,8 \pm 0,6$ ; 2,1 балла; тест-навык –  $5,2 \pm 0,3$ ;  $7,2 \pm 0,4$ ; 2,0 балла; тест-навык № 6 –  $3,9 \pm 0,1$ ;  $6,1 \pm 0,3$ ; 2,2 балла.

Суммарное среднее значение оценки за выполнение тестовых заданий по практическим навыкам в этой группе до экспе-

римента составила  $24,5 \pm 1,8$  балла, а после оно достигло  $35,1 \pm 2,7$  балла с разницей роста исполнительского мастерства на 10,6 балла, что намного выше уровня данных, установленных в КГ. А суммарное среднее значение оценок, выставленных за теорию и выполнение практических навыков в ЭГ, до эксперимента было выражено в среднем  $59,8 \pm 3,8$  балла, после эксперимента оно возросло до  $77,3 \pm 4,6$  балла, что соответствует пределам критерий оценки «хорошо», тогда как в КГ эти показатели ( $57,1 \pm 3,2$  и  $62,8 \pm 4,8$  балла) варьируют в значительно низких пределах оценки «удовлетворительно».

**Заключение.** Сравнительный анализ фактических материалов, характеризующих уровень и динамику проявления показателей изучаемых параметров ППП тренеров на примере студентов контрольной и экспериментальной групп, позволяет считать, что разработанные и апробированные в ходе эксперимента программы обучающих тестовых заданий представляют собой эффективное средство совершенствования профессиональных знаний и навыков, необходимых для тренерской деятельности. Важно подчеркнуть и тот факт, что периодическая аудиторская диагностика и оценка уровня ППП тренеров с использованием программированных тестовых заданий и нормативных упражнений являются одним из важных факторов, стимулирующих процесс дальнейшего совершенствования теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта. Более того, результаты подобной формы диагностики ППП тренеров могут быть использованы в качестве критерия оценки при приеме специалиста на работу, для адекватной расстановки или перестановки кадров на соответствующие должности с учетом их профессиональной компетентности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Академия, 2013. – 464 с.
2. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 38 с.
3. Резников Ю. О., Барташников О. О., Горячун Т. Ю. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера. – М.: Олимпия, 2005. – 147 с.
4. Саная М. В. Психологические особенности деятельности и личности тренера // Лекции для студентов. – М.: Олимпия, 2010 – 42 с.
5. Станкин М. И. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. – 118 с.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Т. К. Колесова, Ф. А. Слепцова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## ASSESSMENT OF STUDENT LEARNING OUTCOMES, SPORTS AND EDUCATIONAL PROFILE

T. K. Kolesova, F. A. Sleptsova

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports  
Churapcha, Russia

[fenya.sleptsova@mail.ru](mailto:fenya.sleptsova@mail.ru)

**Аннотация.** При разработке модели учтено положение о том, что в основе современного профессионального образования определен деятельностный-компетентный подход, при его осуществлении происходит формирование компетенций, необходимый молодому человеку для успешной жизни и профессиональной деятельности.

В модели специалиста выделяются две главные составляющие: профессиональная и личностная. Помимо образовательной и тренировочной деятельности основное внимание мы уделяем организации самостоятельной учебно-профессиональной деятельности, в ходе которой вершится повышение уровня качества профессиональной компетенции.

**Ключевые слова:** модель подготовки специалиста, качество образования, образовательный процесс, тренировочный процесс, воспитание, опрос, анкетирование работодателей, трудоустройство.

**Введение.** Качество образования в вузе - это комплексная характеристика процессов воспитания и обучения человека в системе высшей школы, удовлетворяющая потребности заинтересованных лиц и представляющая собой совокупность получаемых при этом результатов. Если же еще дополнительно учитываются и затрачиваемые ресурсы, то исследуемая таким образом характеристика называется «интегральное качество образования в вузе», синонимом которому является «эффективность образования в вузе» [11].

Методологической основой исследования является системный подход.

Материалами исследования являются работы российских ученых по заявленной тематике, результаты анализа нормативных документов, отчетов, распоряжений Министерства образования РФ.

Методами исследования, которые применялись в работе, являются наблюдение, моделирование, опрос и анкетирование.

Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Республики Саха (Якутия), национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина.

Кроме того, роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях

являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи [10].

Занятие спортом в юности развивает ум, в зрелом возрасте помогает обрести ясность мыслей, способствует психологическому здоровью, помогает человеку успешно справляться со многими трудностями и приносит ему радость ощущения жизни [5].

Геообразовательное пространство РС(Я) отличается низкой плотностью населения, рассредоточенного на 3 млн. кв. км. в сельской местности РС(Я) проживает 328 тыс. чел., или 34.0% от общей численности населения. Насчитывается 467 сел и 90 мелких поселений перспективного проживания. Необходимость повышения качества жизни на селе требует создания инфраструктуры центров развития человеческого потенциала в виде профессионального образования [2].

В Республике Саха (Якутия) одним из центров подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта является Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, был основан 1999 году по Указу первого Президента Республики Саха (Якутия) М. Е. Николаева, как спортивный вуз в сельской местности.

**Организация и результаты исследования:** Профессиональная деятельность будущего специалиста в современном обществе предполагает профессиональную мобильность, творческую самореализацию, владение профессиональным общением, умение применять технологии, брать на себя ответственность за решение задач [3]. Современному обществу необходимы такие работники в системе образования, которые способны не только видеть проблемы, но и продуктивно решать их [6]. Мы считаем, что наши выпускники более конкурентоспособны на рынке труда.

Качество образования, с нашей точки зрения, есть такая подготовка специалистов образовательной организации, которые способны к эффективной профессиональной деятельности, к быстрой адаптации в современных условиях, владеющих технологиями в своем направлении, умением использовать полученные им знания при решении профессиональных задач [8].

Модель специалиста спортивно-педагогического профиля на основе внедрения деятельностно-компетентного подхода в образовательный процесс содержит информацию не только о современной объективно необходимой деятельности, но и о той ее форме, которая понадобится в простетивии времени, ибо деятельность изменяется, развивается.

При этом учитываются изменения технологии, законодательства, потребностей потребителей, организации воспитательной работы и культуры организации, требующие реакции со стороны системы образования.

При разработке модели учтено положение о том, что в основе современного профессионального образования определен деятельностно-компетентный подход, при его осуществлении происходит формирование компетенций, необходимый молодому человеку для успешной жизни и профессиональной деятельности.

В модели специалиста выделяются две главные составляющие: профессиональная и личностная. Профессиональная составляющая специалиста описано в нормативных документах. Она формируется из трех компонентов: фундаментально-профессиональной, интегрально-профессиональной и специальной. Личностные составляющие: ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, личностного самосовершенствования. Социальные: относящиеся к социальному взаимодействию человека и среды; социаль-

но-трудова. Также определяем основные группы, для формирования молодого специалиста: относящиеся к личности; относящиеся к личности человека с другими людьми; относящиеся к деятельности [9].

Формирование вышеназванных компетенций целостности личности – личности специалиста – возможно при условии освоения идеи «обучение через всю жизнь».

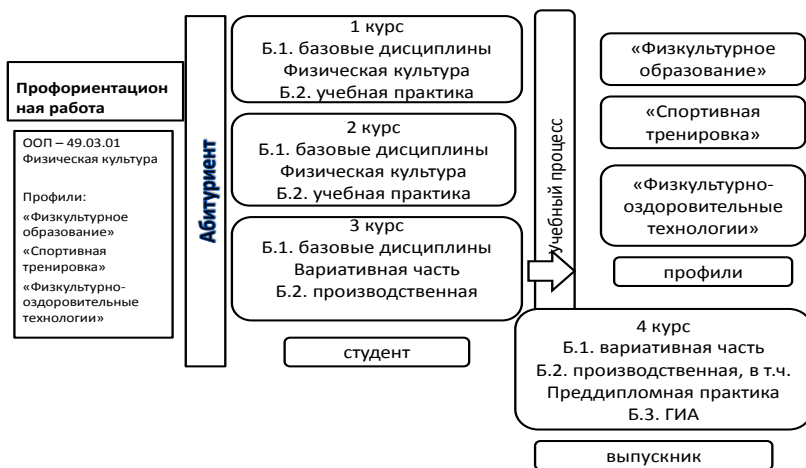


Рисунок 1

Модель профессиональной подготовки (49.03.01 Физическая культура)

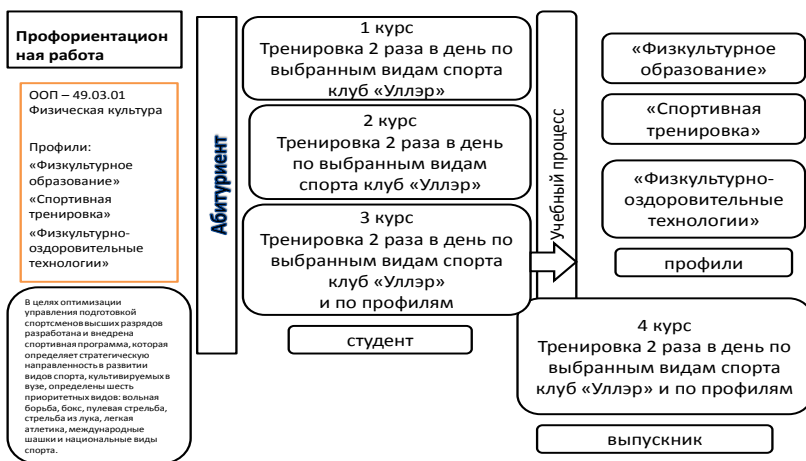


Рисунок 2

Модель тренировочного процесса (49.03.01 Физическая культура)

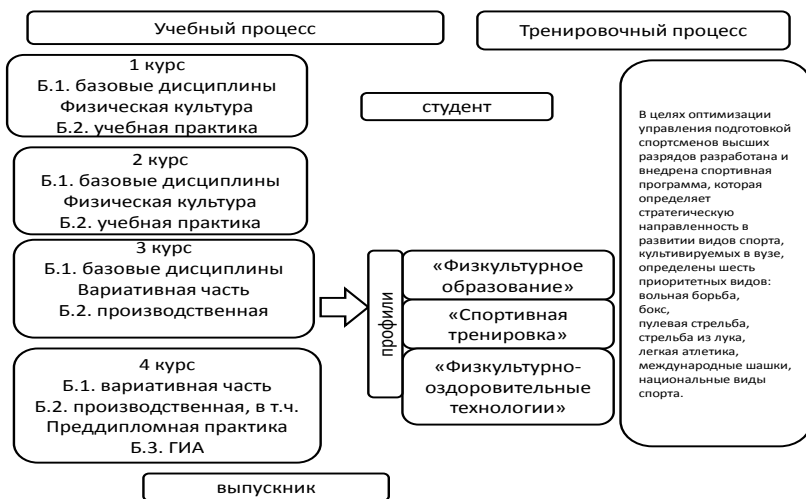


Рисунок 3

Модель образовательного процесса в целом (49.03.01 Физическая культура)

Завершенность каждого этапа связана с развитием.

Сегодня наше государство нуждается в специалистах, способных постоянно обновлять свои знания, овладевать новыми навыками, умеющими не только искать рабочие места для себя, но и создавать их для других – это одна задача соответствия высшего образования требованиям современности. И поэтому гарантировать достойное место в мировом сообществе может лишь высокое качество образования, соответствующая подготовка специалиста, отвечающая всем происходящим изменениям [7].

Сегодняшний переход в системе образования на новые стандарты требует пере-

структурировать и систему обеспечения качества подготовки специалистов, которая включает и процессы, и результаты качества образования. Поэтому проблемы качества образования конкретного вуза актуальны сегодня в стране и в частности в нашем регионе.

В нашем вузе одним из направлений системы качества подготовки конкурентно-способных специалистов является: трудоустройство и анализ востребованности выпускников, процесс обучения и тренировочный процесс [3].

Исследования по проблеме востребованности выпускников вуза на региональном рынке образовательных услуг показало достаточно высокий уровень.

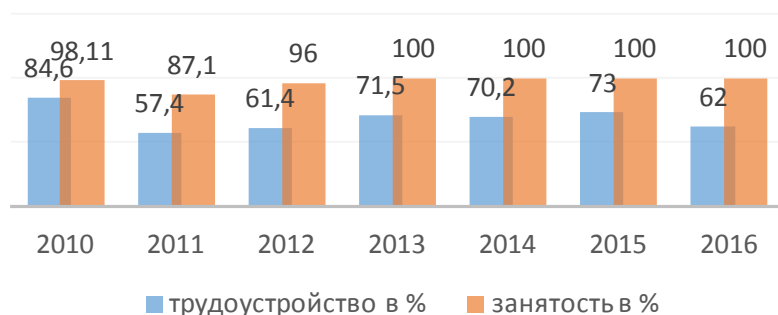


Рисунок 4

Показатель трудоустройства и занятости среди выпускников 2010 - 2016 (данные центра содействия трудоустройству выпускников)

На рисунке 4 можно увидеть занятость выпускников, которое составляет 100%, трудоустройство по специальности в среднем составляет 62%, из поступивших по целевому направлению в 2016 году среди выпускников, закончивших по целевому направлению 1, призыв в армию. В связи с вступлением в (2001 г.) силу поправок, в «Закон о воинской службе» в 2016 году увеличилось количество призванных в ряды РА – 15 выпускников. В 2016 году поступление в магистратуру СВФУ и ФГБОУ ВО ЧГИФКиС – 6 выпускников.

Далее для того чтобы узнать какие факторы оказывают, по мнению работодателей,

наибольшее влияние на эффективность профессиональной деятельности специалиста (рост его карьеры) мы организовали анкетирование для работодателя. Всего приняло участие 19 предприятий и образовательных учреждений.

Также проведены опросы студентов с целью изучения мнения об уровне обеспечения качества учебного процесса и совершенствования его содержания, организации учебной работы (анкеты «Эффективность организации учебной работы», «Качество и содержание учебного процесса в ЧГИФКиС», «Готовность студентов первого курса к учебной деятельности»).

Одним из важнейших показателей, определяющих качество подготовки специалистов, является удовлетворенность обучающихся организацией и учебной деятельностью. Она также необходима для полу-

чения образования различных уровней. Поэтому важно знать, насколько студентов удовлетворяет организация учебной деятельности вуза. В связи с этим среди студентов был проведен опрос (рисунок 5).

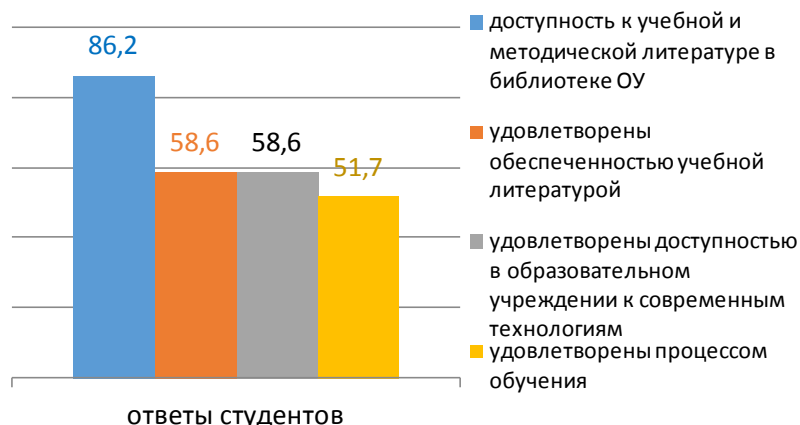


Рисунок 5

Удовлетворенность студентов организацией учебной деятельности

Так, например, 58,6% удовлетворены обеспеченностью учебной литературой; 86,2% отметили доступность к учебной и методической литературе в библиотеке института; 58,6% удовлетворены доступностью в образовательном учреждении к современным технологиям (возможность работы на компьютере, использование ресурсов интернета); удовлетворены процессом обучения – 51,7% студентов.

В тренировочной деятельности у студентов ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Именно на спортивных тренировках проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание и самодисциплина. Эти качества необходимы при подготовке высококвалифицированного специалиста, от деятельности которого зависит эффективность и продуктивность руководимого им участка работы, людей, находящихся в его подчинении [4].

Особое внимание уделяется спортсменам высшего спортивного мастерства. В 2016 году на базе ЧГИФКиС был открыт ГБУ РС(Я) региональный центр спортивной подготовки, при котором ведется научно-

методическое сопровождение спортивной деятельности по приоритетным видам спорта, таким как вольная борьба, бокс, легкая атлетика, настольный теннис, пулевая стрельба, и стрельба из лука.

Достаточно глубокие знания, умения и навыки в какой-либо конкретной области деятельности рассматриваются нами как необходимый компонент качества подготовки специалиста. Помимо образовательной и тренировочной деятельности основное внимание мы уделяем организации самостоятельной учебно-профессиональной деятельности, в ходе которой вершится повышение уровня качества профессиональной компетенции. При этом мы опираемся на следующие принципы [1]: развитие учебно-профессиональной мотивации, направленности на саморазвитие и самосовершенствование; ориентация на самостоятельный выбор студентом в рамках профессии определенной области для более глубокого изучения; связь с реальным производством (выполнение конкретных заданий, исходя из нужд предприятий); использование активных форм и методов обучения; активизация научно-исследовательской работы студентов.



Таблица 1

Количественный показатель составов сборных команд по видам спорта среди студентов на 2015-2016 учебный год

№	Отделение	Тренерский состав	Всего студентов	Сборная команда улуса	Сборная команда РС(Я)	Сборная команда РФ	В других сборных командах
1	Вольная борьба	3	41	12	12	3	4
2	Бокс	1	18	7	6	2	-
3	Легкая атлетика	2	21	1	4	4	-
4	Пулевая стрельба	2	9	3	2	-	-
5	Стрельба из лука	1	6	2	3	1	-
6	Настольный теннис	2	8	11	2	-	-
7	Национальные прыжки	1	15	12	3	-	-
8	Мас-рестлинг	1	29	5	1	-	-
9	Борьба «Халсагай»	1	43	5	2	-	-
10	Спортивные игры	2	23	8	-	-	-
11	Шашки	1	4	4	4	2	-
<b>Всего:</b>		<b>17</b>	<b>217</b>	<b>69</b>	<b>49</b>	<b>11</b>	<b>4</b>

## ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э. Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. – Екатеринбург: УГППУ, 2000. – 258 с.
2. Готовцев И. И., Винокурова У. А. Чурапчинский региональный научно-образовательный и спортивно-оздоровительный кластер.
3. Иванченко И. В. Проблема повышения качества образования в вузе // Молодой ученый. – 2016. – №5.1. – С. 18-21.
4. Мусина С. В., Егорычева Е. В., Татарников М. К. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов и ее связь с профессиональным становлением // Современные проблемы науки и образования. – 2010. – №2. – С. 71.
5. Николаев М. Е. Здоровое начало – спортивный, активный и здоровый образ жизни молодежи XXI века.
6. Пузанков Д., Федоров И., Шадриков В. Взгляд на развитие системы высшего профессионального образования // Высшее образование в России. – 2004. – №9. – С. 14-18.
7. Радионова Н. Ф., Тряпицына АЛ. Компетентностный подход в педагогическом образовании // Вестник Омского государственного педагогического университета. – Омск, 2006.
8. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста. // Высшее образование сегодня. – 2004. – №3. – С. 20-28.
9. Трунцева Т. Н. К вопросу о деятельности способов формирования профессиональной компетентности учителя // Профильная школа. – 2010. – №2. – С.48-49; № 4 – С. 33-36.
10. <http://base.garant.ru/26751048/>
11. Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 №7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2015 годы» (с изменениями и дополнениями)».

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР «ТИИК» КАК СЕТЬ ВИРТУАЛЬНЫХ МА- СТЕРСКИХ (НА ПРИМЕРЕ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС В СЕЛЬСКИХ МАЛОКОМ- ПЛЕКТНЫХ ДОШКОЛЬ- НЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)»

М. А. Манасытова<sup>1</sup>,

М. А. Федорова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чурапчинский государственный ин-  
ститут физической культуры и спор-  
та

<sup>2</sup>Детский сад «Солнышко»  
Чурапча, Россия

[manasytovam@mail.ru](mailto:manasytovam@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. В Чурапчинском институте физической культуры и спорта открыт профиль «Дошкольное образование» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование». Совместная работа пяти образовательных дошкольных учреждений с физкультурным институтом обогащает содержание рабочих программ дисциплин по дошкольному образованию. В этих учреждениях студенты проходят педагогические практики, ведется экспериментальная работа для курсовых и дипломных работ студентов.

**Ключевые слова:** кластер, виртуальная мастерская, мастер-классы, кейс-технология

В связи с вступлением в силу Закона 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 2012 года дошкольное образование рассматривается в качестве отдельного уровня образования. Разработан Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, целью которого является повышение социального статуса дошкольного образования и обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного

## CLUSTER «ТИИК» AS VIR- TUAL WORKSHOPS (e.g. FSES IN THE SMALL VIL- LAGE KINDERGARDENS

M. A. Manasytova<sup>1</sup>,

M. A. Fedorova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Churapcha State Institute of Physical Cul-  
ture and Sports

<sup>2</sup>«Solnychko» kindergarden  
Churapcha, Russia

**Abstract.** The article is about the work of educational cluster Tihik in net cooperation of 5 pre-school educational establishments in the «Churapcha Institute of Physical Education and Sport» is opened the department «Pre-school Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» Cooperation of 5 educational establishments with Physical Institute enriches the content of educational work programs in pre-school education. Students have pedagogical practice in these establishments, and have experimental work for course and diploma works.

**Keywords:** cluster, virtual workshop, master-class, case technology

образования. Стандарт дошкольного образования – это, прежде всего, стандарт «поддержки разнообразия детства». Сегодня в сельских малокомплектных дошкольных учреждениях в суровых условиях Якутии, что нужно сделать, чтобы обеспечить качество образования, независимо от места жительства.

Мы, 5 сельских малокомплектных дошкольных учреждений считаем, что наиболее эффективными условиями ре-

шения этого направления является отработка новых вариативных моделей взаимодействия, а также сетевой характер взаимодействия образовательных дошкольных организаций. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ в статье 15 говорится о сетевой форме реализации образовательных программ «Сетевая форма реализации образовательной программы – совместная реализация образовательной программы несколькими организациями, осуществляющими образовательную деятельность, с привлечением при необходимости организаций науки, культуры, спорта и иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, учебных и производственных практик и иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой, посредством организации сетевого взаимодействия» [2]. Основной целью применения сетевых форм реализации образовательных программ является повышение качества образования.

Продуктами нашего проекта являются: кластер, виртуальные мастерские, мастер-классы в форме кейс технологий. Мы считаем, что формирование кластера способствует повышению результативности научно-внедренческой деятельности, качественному удовлетворению потребностей в образовательной услуге, а также созданию условий для саморазвития и самоорганизации субъектов кластера. И государство, и потребители услуг (родители) предъявляют большие требования к дошкольным образовательным учреждениям по повышению качеству образования. В то же время, в общем и целом стиль взаимодействия с учредителем и источниками финансирования остается прежним. Кадровый состав большинства дошкольных образовательных учреждений, особенно сельских малокомплект-

ных, малое количество штатных педагогических работников, имеющих высшее образование соответствующей направленности, зачастую приводят к тому, что многие проблемы остаются нерешенными, так как для этого требуется интеллектуальный и ресурсный потенциал совершенно иного порядка. Получается, что для выполнения задач, поставленных перед дошкольными учреждениями, необходимо существенно увеличить ресурсное обеспечение (интеллектуальное, финансовое, социальное, информационное).

Проблемы:

1. Отдаленность сельских малокомплектных дошкольных образовательных учреждений от районного центра.
2. Нехватка высококвалифицированных педагогических кадров.
3. Не соответствие материально-технической базы по созданию развивающей предметно-пространственной среды по требованиям ФГОС ДО.
4. Отсутствие дорожно-транспортной схемы.
5. Недостаточное обеспечение методической литературой.
6. Проблемы интернет связи для проведения мастер-классов в виртуальных мастерских.

Цель проекта: создание сети виртуальных мастерских в сельских малокомплектных дошкольных образовательных учреждениях по внедрению ФГОС для повышения качества образования.

Задачи:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение качества дошкольного образования на основе

единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Несмотря на отдаленность, несмотря на свои вышеуказанные проблемы, каждое образовательное дошкольное учреждение имеет свои сильные стороны с при-

оритетным осуществлением по разным видам деятельности. Еще до принятия ФГОС наши дошкольные образовательные учреждения создавали свои развивающие предметно-пространственные среды. По ФГОС ДО в части, формируемой участниками образовательных отношений, нами разработаны авторские Программы, апробированные в наших детских садах, направленные на развитие детей в нескольких видах деятельности.

Механизмы реализации:

- уход от группового принципа деления контингента дошкольников в детских садах;
- формирование свободно конструируемых детских сообществ;
- создание цифровой развивающей среды;
- внедрение института игромастеров и тьюторов;
- организация виртуальных мастерских с использованием ресурсов дошкольных образовательных учреждений.

Эти Программы обеспечивают развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывают следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей:

- социально-коммуникативному развитию (МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил» с. Юрюнг-Кюель Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия));

- познавательному развитию (МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээн» с. Толон Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)).
- речевому развитию (МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн» с. Туора-Кюель Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия));
- художественно-эстетическому развитию (МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Сулусчаан» с. Толон Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия));
- физическому развитию (МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления «Ньургюяна» с. Киянки Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)).
- обмену ресурсами педагогов;
- сетевому образованию в открытом доступном информационном пространстве;
- открытию конкурентного рынка услуг дополнительного образования;
- появлению цифровой педагогики;
- обеспечению эффективного стратегического управления развитием ДОУ.

В августе 2016 г. разработан совместный проект по решению педсоветов вышеуказанных ДОУ «Образовательный кластер «Тиһик» как сеть виртуальных мастерских (на примере внедрения ФГОС ДО в сельских малокомплектных дошкольных учреждениях)», призванный обеспечить взаимодействие партнеров для повышения качества образования. 21 сентября 2016 г. состоялся круглый стол с участниками проекта на муниципальном уровне, в рамках которого определена специфика образовательной программы Кластера. По требованиям потребителей образовательных услуг рационально распределены образовательные программы по дополнительному образованию следующим образом:

Создание образовательной кластерной среды способствовало:

- разнообразию образовательных программ и форм дополнительного образования;
- созданию образовательной единой системы, открытой во внешнюю среду, предусматривающей выход за рамки образовательной программы и занятий;
- школа оздоровительной (Скандинавской) ходьбы;
- гостиная «У камелька»;
- театральная студия «Сияние маленьких звезд»;
- игровая среда «Сайдьыс»;
- клуб «Хоролуу санары» («Устами малыша»).

Эти программы на основе Кластера обеспечивают:

- открытость образовательных учреждений;
- доступность и качество дошкольного образования;
- индивидуальное сопровождение одаренных детей;
- формирование организационно-правовых основ сельских ДООУ в контексте сетевого взаимодействия;
- современная модель управления;
- экономические механизмы повышения эффективности управления.

Апробация действующих программ:

- традиционный конкурс на муниципальном уровне «Хоролуу саңары» («Устами малыша»);
- республиканские мастер-классы, Всероссийская научно-практическая конференция по Скандинавской ходьбе, республиканская телепередача и республиканские газеты «Спорт Якутии», «Якутия» при Правительстве Республики Саха (Якутия) о Школе оздоровительной Скандинавской ходьбы;
- республиканский конкурс «Сулусчаанна мааскалар» театральной студии;
- победители республиканского конкурса игровой среды.

Внедрение новых проектов требует освоения новых технологий, новых форм взаимодействия, получения новых знаний. Поэтому участники сети неизбежно должны включаться в процесс сетевого обучения. В рамках такого обучения на базе ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» созданы Координа-

ционный Совет Кластера и «Школа тьюторов и игромастеров Кластера». Игромастер – специалист, обладающий определенными видами ремесла и образовательными технологиями. Утверждены план работы Координационного Совета и Положение о кластере. Использование ресурсов, обмен услугами и ресурсами – это и формы сетевого договора, которые можно эффективно использовать для расширения ресурсной сферы и нашего института, и ДООУ. Главным признаком сетевого договора является то, что договор заключает сеть, а не отдельное учреждение. Но договор действует для любого участника сети, то есть каждый может воспользоваться предложенным ресурсом.

Виртуальная мастерская - это та цифровая образовательная среда, где ребенок обучается в мастер-классах по выбранной деятельности. Новая инфраструктура детского сада воплощает идеи свободной детской деятельности, многофункциональность, трансформируемость оборудования, учет этнокультурных и региональных особенностей. По замыслу авторов-разработчиков Кластера, с помощью нее педагоги могут виртуально или по видеозаписи вести свои мастер-классы и применить работу других игромастеров в непосредственной образовательной деятельности. Конечным продуктом является разработка мастер-классов по кейс - технологии по каждой программе ДООУ. Благодаря кейс - технологии у педагогов появится возможность представить не только основные теоретические сведения, но и аналитический материал, а также продемонстрировать опыт работы в других детских садах.

Этапы реализации проекта:

Первый этап 2016–2017 гг. Подготовительный этап по сетевой форме реализации образовательных программ при Кластере.

Второй этап 2017–2018 гг. Реализация образовательных программ в сетевой форме при Кластере.

Третий этап 2018–2019 гг. Заключительный этап: анализ, обобщение результатов и распространение опыта работы.

Задачи первого этапа:

- разработка нормативно-правовых (Положение о Кластере, договор о сетевом взаимодействии) организационно-управленческих (состав Координационного совета, план работы Координационного совета, планы мастер-классов), психолого-педагогических документов (мониторинг УУД), кадровое (распределение кадров для проведения мастер-классов), финансовое (внесение дополнений в Положении о стимулировании) обоснование;
- разработка механизма организации учебного, методического и воспитательного процесса (механизм внедрения виртуальной мастерской, разработка кейсов мастер-классов);
- разработка образовательных программ по дополнительному образованию в сетевой форме;
- формирование плана мероприятий по созданию и внедрению виртуальной мастерской.

Задачи второго этапа:

- мониторинг качества реализации образовательного процесса;
- апробация эффективных образовательных и управленческих технологий в организации образо-

вательного процесса сетевого взаимодействия при Кластере;

- разработка механизмов финансирования и стимулирования деятельности педагогов;
- формирование, коррекция образовательных программ;
- поквартальный мониторинг выполнения календарного плана-графика, графика выполнения плана педагогами, коррекция при необходимости.

Задачи третьего этапа:

- подготовка методических рекомендаций по созданию виртуальной мастерской;
- разработка педагогического, психологического мониторинга и сопровождения;
- разработка модели сетевой организации «Образовательный кластер «Ти́ник» как сеть виртуальных мастерских (на примере внедрения ФГОС в сельских малокомплектных дошкольных учреждениях)».

Таким образом, дошкольные учреждения проекта могут стать базой для прохождения педагогической практики студентов, экспериментальной площадкой для курсовых, дипломных работ студентов и кандидатских диссертаций педагогических работников нашего института физической культуры и спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ МО и Н РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».

## МАРКЕТИНГОВЫЕ ПРИЕМЫ ФИТНЕС КЛУБОВ, НА СЛУЖБЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

**И. И. Парчевская**

*Московский политехнический университет*

*Москва, Россия*

## MARKETING TECHNIQUES OF FITNESS CLUBS, IN THE SERVICE OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES

**I. I. Parchevskaia**

*Moscow Polytechnic University*

*Moscow, Russia*

[2pi1@mail.ru](mailto:2pi1@mail.ru)

**Аннотация.** Успешное развитие фитнес клубов во многом зависит от разнообразия предлагаемых ими услуг и спортивно-оздоровительных программ. Другими факторами их благополучия является удобное место их расположения и возможность выбора клиентом времени занятий. Данные маркетинговые приемы при внедрении их в учебный процесс по физической культуре способны существенно повлиять на формирование положительной и устойчивой мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** маркетинговые приемы, мотивация, тайм менеджмент, индустрия спорта и фитнеса, физическая культура

**Актуальность исследования.** По многочисленным статистическим данным состояние здоровья учащейся молодежи из года в год снижается, так же, как и уровень их физической подготовленности. Собственно, корреляция между состоянием здоровья и уровнем физической подготовленностью доказана уже давно и многократно. Если тенденция на протяжении многих лет не меняется, значит, мы делаем что-то не так.

Студенческие годы – это последний этап целенаправленного педагогического взаимодействия в сфере физической культуры личности. Если в результате этого процесса осуществиться переход личности к осознанному самостоятельным занятиям

**Abstract.** Successful development of fitness clubs depends on the variety of services it offers largely and sports programs it does. Other factors of their well-being are a convenient place for their location and a choice of client's time. These marketing techniques while implementing them in educational process on physical culture can significantly influence the formation of positive and sustainable motivation of students to employments by physical exercises.

**Keywords:** marketing techniques, motivation, time management, industry of sports and fitness, physical culture

физической культурой под воздействием личной мотивации, то цель физического воспитания можно считать достигнутой.

Следовательно, задачу физического воспитания в вузе можно определить как формирование компетенции по достижению личностно мотивированного субъекта деятельности в формировании и поддержании своего здоровья физической формы, как факторов их успешного профессионального и личностного роста, а также активного и плодотворного долголетия.

Одним из правил, обуславливающих развитие сферы учебной деятельности, является следующее: если то, что вы делаете, не приносит ожидаемых результатов, по-



попробуйте сделать это по-другому. Отличные примеры маркетинговых решений нам демонстрирует фитнес индустрия. Она не может себе позволить выходить на рынок с одинаковым набором услуг на протяжении десятилетий. Интерес клиентов всегда надо подпитывать новизной, поскольку «нет предела совершенству». Если вчерашние школьники приходят в ВУЗ и в расписании занятий физкультуры видят тот же перечень секций что и в учебных разделах одиннадцатилетней школьной программы, то их интерес узнать что-то новое никак не стимулируется. В лучшем случае, они продолжают занятия в спортивных секциях как члены сборных команд, но таких не более 12-15%. Остальные 48-55% регулярно посещают занятия с целью получения зачета. Такой мотив не поможет нам решить поставленную задачу, так как он ограничен во времени, направлен не на сам субъект деятельности и его достижения, а на оценку его активности неким экспертом, не всегда являющимся для него авторитетом.

Чтобы поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями у студентов, надо идти в ногу со временем. Поэтому преподавателям следует быть в курсе новых тенденций и изыскивать возможности частичного или полного внедрения этих новшеств в учебные занятия, а еще лучше быть на передовой в создании новых течений в индустрии фитнеса. Многие фитнес новинки приходят в индустрию спорта в результате объединения различных оздоровительных методик в одну систему, например: дыхание и гимнастические упражнения – «Бодифлекс»; хореография и статические упражнения – «Бодибалет»; ЛФК и статические силовые упражнения – «Пилатес»; ЛФК и упражнения на растяжку и гибкость спины – «Стретчинг»; силовая гимнастика – «АВС» и т.д. Другие направления приходят с ули-

цы, например: кроссфит, фрисби, танцевальные уличные направления и др.

Если не замыкаться в рамках своего академического физкультурного образования, полученного 10 лет назад и более, а пытаться адаптировать современные направления к учебным занятиям, то у нас появляется возможность изменить мотивацию студентов. Во-первых, это расширяет круг представлений самих студентов о масштабности индустрии спорта и фитнеса. Быть причастным к такой мощной индустрии становится престижно. Во-вторых, интерес узнать и попробовать что-то новое, активизирует положительный эмоционально-познавательный фон к новым занятиям. Далее педагогическое мастерство преподавателя удержит и подпитывать этот интерес. В-третьих, это требует от преподавателя постоянно повышать свой профессиональный уровень и следить за тенденциями индустрии спорта и фитнеса, творчески подходить к своей профессии и создавать новые продукты фитнеса, в рамках учебного процесса в ВУЗе.

Так, например, в Московском политехническом университете на кафедре физического воспитания предлагается студентам на выбор 22 вида фитнеса и спортивных направлений. Более того, студент не обязан постоянно посещать одну секцию, он может попробовать все направления или выстроить свою индивидуальную программу посещения двух или трех направлений с удобной для него периодичностью. Такой принцип работает во всех фитнес центрах, где клиент покупает абонемент на месяц или более и может посещать все направления, которые ему предлагает клуб. Все занятия проходят исключительно во второй половине дня.

Возможность выбора специализации, места и времени занятий, требует от студента формирования навыков тайм менеджмента, что непосредственно должно при-

вести к привычке самостоятельно и регулярно выделять время для занятий физическими упражнениями. Данный аспект приближает нас к решению поставленной перед нами задачи. Надо признать, что фактор времени на сегодня остается наиболее значимым для студентов, так как многие выбирают время и место занятий которые наилучшим образом вписываются в их учебное расписание. Но надо отметить и тот факт, что по опросам студентов к 12-15% занимающихся в составе сборных команд добавилось еще 15-17% из числа 1-3курсов и 1,6% старшекурсников, которые занимаются в секциях по интересам, основным мотивом выступает - желание физического совершенствования и достижения спортивных результатов. Таким образом, мы практически удвоили количество студентов, заинтересованных в занятиях спортом и фитнесом по мотивам личностного роста.

**Результаты исследования.** Данный эксперимент начался в 2016/17 учебном году, на всех курсах московского политехнического университета. В перспективе система должна развиваться по правилам синергии и сможет выйти на новый уровень преподавания физической культуры на принципах фитнеса и спортизации.

Так, например, в современной спортивной тренировке игроков придерживаются следующей структуры: разминка – до 7 минут, упражнения в тренажерном зале – 20-25 минут, игровая тренировка – 45-50 минут, стретчинг – 15 минут. Каждый из разделов тренировочного занятия с игроками будет проводить специалист в данной сфере, что позволит существенно повысить эффективность занятий. Подобных пересечений в спортивной тренировке очень много, тот же профессиональный стретчинг необходим в любом виде спорта и как профилактика травматизма и как средство повышения спортивных результатов и как способ снятия мышечного напряжения. Работа в тренажерном зале необходима для всех занимающихся спортом или адаптационной физической культурой – это коррекция телосложения, рост мышечной силы, восстановление после травм.

**Заключение.** Самые главные перемены мы ожидаем в сознании наших студентов. Им еще предстоит научиться грамотно распоряжаться своим выбором, а нам им в этом помочь, если попросят, или не мешать накапливать свой положительный и отрицательный опыт. У них для этого есть четыре года обучения в ВУЗе.

## ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ДВИЖЕНИЙ КАК ОСНОВА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ

Н. С. Романов<sup>1</sup>,

А. И. Пьянзин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Romanov Academy of Sport Science

Miami, USA

<sup>2</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## GENERAL THEORY OF MOVEMENT AS A BASIS FOR STUDY AND TRAINING MOVEMENTS

N. S. Romanov<sup>1</sup>,

A. I. Pyanzin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Romanov Academy of Sport Science

Miami, FL, USA

<sup>2</sup>Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[drromanov@aol.com](mailto:drromanov@aol.com)

**Аннотация.** Рассматривается необходимость создания Общей Теории Движений (ОТД), позволяющей иметь единую основу для изучения, анализа, обучения движениям любой модальности. Структурная основа ОТД базируется на логике взаимодействия с гравитацией посредством веса тела, Позы и действий по смене Поз, определяющих специфические движения, их форму, координацию и намерения.

**Ключевые слова:** общая теория движений, гравитация, вес тела, Поза, действие, обучение, восприятие

Создание Общей Теории Движений (ОТД) есть необходимость, продиктованная современной практикой развития физической культуры и спорта. Настало время, когда появилась возможность рассмотреть движения с единой теоретической базы, создать классификацию движений и на этой основе создать единую теорию и практику обучения движениям, методологический фундамент для научных исследований в области физической культуры и спорта [1]. Развитие ОТД есть составная часть развития человеческих знаний, позволяющих поместить ОТД в ряду наук, объясняющих законы нашего существования.

Когда мы говорим Общей Теорией Движений, мы предполагаем, что существует нечто такое, неотъемлемое для любых движений, совершаемых человеком и жи-

**Abstract.** This paper discusses the necessity of developing General Movement Theory (GMT). It allows us to have a unified base for the study, analysis, and teaching movement of any modality. The structural foundation of GMT is based on the logic of interaction with gravity via body weight, Pose and actions to change Poses, which are defining specificity of movement, their form, coordination and intention.

**Keywords:** general theory of movement, gravity, body weight, Pose, action, teaching, perception

вотными (в воздухе, на воде, и на суше), определяющее их качество и количество, дающее их многообразие и единство одновременно. Что же такое, единое и многообразное, неотъемлемое и присущее для каждого движения на Земле? Ответ, разумеется, очень прост – это среда существования. На Земле, где бы ни было это существование, на суше, в воздухе или в воде – это есть гравитационное поле Земли или земное тяготение.

Начнем с того, что все наши биологические функции развиты в соответствии с требованиями гравитации [2]. Это также относится к форме и структуре живых и неживых тел [3]. В целом, можно сказать, что мы потребители гравитации, которая существует независимо от нас, как фундаментальная реальность, действующая на нас без каких-либо остановок, промежу-

ков и существенных колебаний на протяжении всей нашей жизни.

В сущности, наша жизнь есть непрерывное взаимодействие с гравитацией, которое может носить позитивный или негативный характер, оказывающей непосредственное воздействие на наши кости, связки, сухожилия, мышцы, сосудистую и дыхательную системы, и т.д., вплоть до клеточных процессов [4], определяющей характер и специфику наших движений.

Говоря об ОТД в историческом аспекте, и сравнивая её с историей науки, которую А. Ампер [5] разделил на 4 периода: 1) аутоптический (чисто описательный), 2) криптоистический (изучение скрытых причин), 3) тропономический (изучения изменений, происходящих в существах), 4) криптологический (постижение законов, управляющих последовательностью естественных явлений в определённом порядке), можно с полным основанием сказать, что ОТД находится на первом периоде развития, ибо даже название её ещё не в обиходе научной терминологии.

В Советском Союзе наука о движении, по словам Н. А. Бернштейна [6] прошла от биомеханики в физиологию двигательной активности, где физиологическое направление, с точки зрения управления движениями, получило развитие в работах В.С. Фарфеля [7] и М.М. Богена [8]. В то же время биомеханическое направление получило развитие в работах Д.Д. Донского [9, 10] и В.М. Зациорского [11]. На Западе изучение движений человека получило развитие в Кинезиологии [12], на базе трех основных предметов – механики, анатомии и физиологии. Всё это, в принципе, представляет механическое смешение большого объёма знаний, безусловно, полезных и нужных, но, в целом, эклектических, не позволяющих рассматривать, изучать и обучать движениям на единой основе.

Наука о движении, в настоящее время, представляет собой массив данных, без стоящей за этим, какой-либо общей теории. Точно так же высказался известный невролог Francis Crick [13, 14] о нейронауке или работе нашего мозга, который управляет телом в движении, говоря, что «нейронаука обладала большим количеством данных без теории». Буквально это означало, «чего явно недостает, так это широкой базы идей», и «мы понятия не имеем, как эта штука работает» [14]. То, что мы называем наукой о движении, представляет собой, главным образом, многочисленные факты (знания) из механики, физиологии, анатомии, психологии и неврологии (главным образом из патологии и исследований на животных), но она не является общей теорией, объединяющей эти части в единую систему, даже если мы все время говорим о системе...

Что же есть ОТД как Реальность и Необходимость? Реальность в том, что нет объединяющей теории движения, вместо которой существует множество понятий из различных отраслей знаний, используемых для описания движений и, базирующихся на этом, объяснения движений. Но так ли это на самом деле? Можем ли мы действительно на этой основе объяснить локомоции человека и животных, если, даже для такого «простого» движения, как бег [15, 16], мы до сих пор не имеем приемлемого объяснения? Каково общее начало, происхождение движений? Какие факторы реально отражают общность движений, независимо от их вида и природы? Каковы общие элементы движения? Какова их общая структура?

Необходимость же есть то, что существующая практика жизни нуждается в теории, позволяющей объяснить движение и его многообразие, в рамках единой концепции, пронизывающей все уровни его проявления, с физического (механического) до мыслительного и духовного. Это необходимо для создания более эффективной

теории и практики физического воспитания и спорта, фундаментальных основ здорового образа жизни человеческого общества.

Почему мы двигаемся? Как мы двигаемся? Понятно, что эти вопросы не возникли вчера. Желание понять сложность и многогранность движения уходит своими корнями в далёкое историческое прошлое. И совсем не удивительно, что эти, далеко не праздные вопросы, были затронуты, довольно-таки глубоко, гениальными древними греками. Один из светлейших умов этой эпохи и всех времён, Аристотель [17], был одним из первых, кто описал связь в цепи, ведущей к действию: «желание и мысль, имеющие отношение к действию – есть двигатели. Все желания также нацелены на одну и ту же цель; объект желания есть стартовая точка интеллекта, заинтересованного в действии, и последняя стадия (наших рассуждений) есть начальная стадия действия)».

Собственно говоря, Аристотель сказал, что наши желания и действия продиктованы, постоянно возникающими, потребностями. Таким образом, эти потребности/нужды, то есть элементарные факторы выживания: кислород, питье, еда, крыша; заставляют нас двигаться, действовать, учиться, работать, изучать, развивать нашу культуру, видение, веру. Постоянно возникающие нужды, распознаваемые как недостаток или необходимость чего-либо для нашего существования, определяют наши мысли и желания, а также действия для их удовлетворения.

Развитие этих идей получило историческое продолжение в философских работах многих мыслителей, а также нашло отражение в современных трудах психологов. Так основатель экологической психологии James J. Gibson [18], писал, что «наше движение продиктовано средой, и отражает наши взаимодействия с ней как акт выживания». Выживание, таким образом, есть

формирование специфических отношений с внешней средой, которая находится вне нашей способности её изменять. Такие факторы среды, как гравитация, погода, воздух, вода в основном не изменяются человеком, но позволяют ему к ним адаптироваться. Поэтому действия человека состоят в приспособлении к требованиям среды, которые становятся нашими необходимостями и, по мере повышения остроты, нуждами.

Говоря о приспособлении и адаптации человека к внешней среде, необходимо понимать, что это есть постоянное, непрерывное потребление и восстановление энергии, вещества и информации. Жизнь индивида, как глобальный фактор потребления энергии, вещества и информации, существует, тем не менее, на нескольких уровнях – от духовного до механического, которые непрерывно взаимодействуют между собой, представляя собой систему невероятной сложности со скрытой от наших глаз и понимания архитектурной отношений. Движение, в этом смысле, есть внешнее выражение этих отношений, которые нам необходимо понять, чтобы осознать, как реально построено движение и, на этой основе, разработать объективную (универсальную) модель, а также методы обучения этой технике движений.

Итак, чтобы выполнить движение, необходимо ощутить, осознать наши возникающие потребности, то есть понять то, что мы хотим, затем подумать, как удовлетворить их, и начать действовать, включая наши мышцы, энергетические системы (от органов – работа сердца, лёгких, до клеток – расщепление АТФ) и активируя, тем самым, восстановительные механизмы, вызывающие желания поесть, попить, отдохнуть...

Всё это кажется нам довольно-таки понятным и известным из анатомии, физиологии, биохимии и биомеханики. Тем не менее, здесь упущен один очень важный

фактор, нормирующий все названное по активности, рекрутированию систем и органов, и который можно было бы назвать общим знаменателем всех этих процессов. По своему проявлению этот фактор обладает рядом качеств, делающих его объективным, неизменяющимся во времени, стабильным, свободным от эмоций и мышления, при своём воздействии на все уровни существования, общим для всех и вся.

Этим глобальным фактором является гравитация или сила притяжения Земли, которая проявляется, как вес тела для всех объектов на земле и через это влияет на многие химические, биологические и экологические процессы на Земле [4] также на выполнение движений [19]. Говоря словами James J. Gibson [18], «мы были созданы миром, в котором живём».

Разумеется, мышление и эмоции также влияют на движение, в смысле их влияния на физиологические (работу мышц) и биохимические процессы, однако, в то же время, необходимо понимать, что в эволюционном развитии вес тела, как «представитель» гравитации, появился гораздо раньше всех этих сложных процессов, и, в связи с этим, определял рамки их развития, то есть фактически моделировал их. Данная логика означает, что функционирование этих процессов напрямую связано с обслуживанием существования веса тела, которое также завуалировано влиянием психики, высшей нервной деятельности человека, появившееся в эволюционном развитии, как необходимость более высокой степени выживания, обеспечивая более совершенные отношения с внешней средой. В этой связи необходимо более ясное понимание веса тела, как единицы существования в среде земной гравитации. Что это не просто масса тела, прижатая гравитацией к земле, но также и тело, обладающее ощущениями, чувствами, восприятиями, мышлением и духов-

ностью, которому необходимо перемещаться в этом поле гравитации.

Вопрос заключается только в том, какова концептуальная основа этих физических перемещений из точки «А» в точку «Б»? Является ли это результатом наших активных мышечных усилий, основанных на наших ощущениях, чувствах, мышлении, о том, как мы должны выполнить это перемещение? Или всё это направлено на достижение того, что уже «предписано» природой, и наша задача следовать этому предписанию. Действительно ли наши мышечные усилия, ощущения, чувства, мышление, восприятие соответствуют предписанному, которое мы можем назвать стандартом, или же мы отклоняемся от него, делая наше движение менее эффективным, расплачиваясь большим количеством затраченной энергии, усилий и травматизмом.

Понимание этого прозвучало в истории человечества не раз. Английский философ Francis Bacon (1561-1626) писал: «Мы можем управлять природой, только повинувшись ей». Французский учёный 19-го столетия Клод Бернар [5] пришёл к такому же заключению: «...сила, которую человек приобретает над природой, является иллюзией: он подчиняется закону, а не управляет им. Но, чтобы подчиниться закону, всё же необходимо его знать».

Однако, как свидетельствует Э. С. Рид [20], «в руководствах по моторным навыкам: описываются траектории, временные параметры движений, силовые и энергетические характеристики движений рук и частей тела, однако только ничтожно малое количество работ посвящено изучению того, что достигается (конечный результат). Ни одно из этих исследований не помогло нам понять, как выполняются действия в реальной жизненной ситуации». Суть, в таком случае, заключается в знании законов, определяющих эффективность наших движений, прошедших

через наши ощущения, чувства, мышление и восприятие, как отражение этих законов, и, соответственно, привести к правильным, адекватным действиям.

Гравитация, как постоянно действующая и неизменная сила и вектор на Земле, проявляется, как вес тела (продукт массы тела на гравитационное ускорение), инициирует мышечную активность, их специфическое рекрутирование (координацию), в связи со своими количественными изменениями при движении (бег, прыжки, метания и т.д.), и таким образом простирает своё влияние на все физиологические и биохимические процессы, вовлечённые в эту активность. Однако движение тела – это не просто движение веса тела, специфичность этого проявляется, как движение через определённые позы [21, 22]. Отмечая эту особенность движений, Э. С. Рид [20] писал: «Используя терминологию James J. Gibson, нам нужно понять действие, как то, что объединяет отдельные

движения в позы, позволяющие субъекту использовать окружающие его возможности среды. Когда субъект стоит перед решением новой моторной задачи, то для её решения ему необходимо выделить из потока поведенческой активности, включающего много гештальтов действия, определённую группу движений и поз».

Таким образом, движение человека есть процесс удовлетворения специфических потребностей путём перемещения веса тела через определённые позы посредством действий, соединяющих позы в специфическое движение. При этом надо понимать, что позы есть специфическое приложение веса тела, сопровождающееся соответствующими ощущениями, восприятиями и работой мышц. Эта внутренняя логика присуща любым движениям человека и должна быть структурной основой для изучения, моделирования и обучения движениям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Романов Н. С., Пьянзин А. И. *Общая теория движений. Учебное пособие.* – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 150 с.
2. Анохин П. К. *Избранные работы. Философские аспекты теории функциональных систем.* – М.: Наука, 1978. – С. 27-48.
3. Bejan A. *Shape and Structure, from Engineering to Nature.* – Cambridge, 2000.
4. Morey-Holton E. R. *The Impact of gravity on life // Evolution on Planet Earth.* – Elsevier, 2003. – P. 143-159.
5. Бернард К. *Лекции по экспериментальной патологии.* – М.,-Л.: Медгиз, 1937.
6. Бернштейн Н. А. *Физиология движений и активность.* – М.: Наука, 1990. – 268 с.
7. Фарфель В.С. *Управление движениями в спорте.* – М., Физкультура и спорт, 1975.
8. Боген М. М. *Обучение двигательным действиям.* – М., Физкультура и спорт, 1985.
9. Донской Д. *Биомеханика с основами спортивной техники.* – М., Физкультура и спорт, 1971.
10. Донской Д. *Биомеханика. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов.* – М.: Просвещение, 1975.
11. Донской Д. Д., Зацюрский В. М. *Биомеханика.* – М.: Физкультура и спорт, 1979.
12. Luttgens K., Deutsch H., Hamilton N. *Kinesiology. Scientific Basis of Human Motion. Eighth Edition.* – Brown & Benchmark, 1992.
13. Francis H. C. *Thinking about the Brain // Scientific American.* – 1979. – September. – Vol. 241 – P. 181-188.
14. Hawkins J. *On Intelligence.* – Owl Books, 2004. – P. 10.
15. Назаров В. Т. *Движения Спортсмена.* – Мн.: Польша, 1984. – 176 с.

16. Bertram J. *What is running, and why? Understanding the phenomenon gives meaning to the mechanisms // International Calgary Running Symposium.* – 2014. – August 14-17.
17. Aristotle. *Selections. De Anima. Book III. Chapter 4. [Desire and Action], [The Role of Thought and Desire in Producing Action],* Translated by Terence Irwin and Gail Fine. – Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc., 1995. – P. 202.
18. Gibson, J. J. *The ecological approach to visual perception.* – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.
19. Romanov N., Fletcher G. *Runners do not push off the ground but fall forwards via a gravitational torque // International Journal of Sports Biomechanics.* – 2007. – September. – Volume 6. – Issue 3. – P. 434-452.
20. Руд Э. С. (1990). *Уроки по теории действия // Управление движениями.* – М.: Наука, 1990. – С. 7-19.
21. Romanov N. *Pose Method of Teaching Running Technique: Methodological Study.* – Cheboksary: Chuvash State University Press, 1988. – P. 1-19.
22. Romanov N. *Pose Method of Running.* – Coral Gables: Pose Tech Press, 2002.



## ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**С. Е. Солтанбеков**

*Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан*

[sse05@mail.ru](mailto:sse05@mail.ru)

**Аннотация.** В этой статье исследованы вопросы применения дистанционных технологий в образовательном процессе подготовки учителей физической культуры в Республике Казахстан.

**Ключевые слова:** дистанционные образовательные технологии, бакалавриат, физическая культура, тьютор

Одним из важнейших направлений модернизации образования в Республике Казахстан является создание системы открытого и дистанционного образования.

Особая актуальность становления в Республике Казахстан системы открытого и дистанционного образования определяется рядом факторов. Во-первых, это «территориальный фактор», характеризующийся тем, что Казахстан обладает огромными территориями, а основные научно-технические ресурсы сосредоточены в крупных городах. Во-вторых, это «фактор рыночной экономики», который требует развитие сферы образовательных услуг в условиях неопределенности и ограниченности ресурсов в сфере образования. В последние годы произошли значительные изменения на рынке труда: возросли требования к персоналу, большое внимание при подборе персонала уделяется технологической подготовленности специалистов. В-третьих, это «личностный фактор», который связан с формированием у учащихся и населения в целом новых потреб-

## APPLICATION OF THE CONTROLLED FROM DISTANCE TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS IN THE FIELD OF PREPARATION OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

**S. E. Soltanbekov**

*Pavlodar state pedagogical institute  
Pavlodar, Kazakhstan*

**Abstract.** In this article examined questions of preparation of teachers of physical culture to application of the controlled from distance technologies in an educational process sent to modernization of education in Republic of Kazakhstan.

**Keywords:** controlled from distance educational technologies, bachelor, physical culture, tutor

ностей по отношению к содержанию обучения и образовательным технологиям [1, 2].

Дистанционные образовательные технологии в обучении студентов являются одним из важных направлений деятельности института.

Организация учебного процесса осуществляется с применением современных образовательных технологий, основанных на использовании Интернета для обеспечения доступа студента к образовательным ресурсам института, а также систем тестового контроля знаний.

ДОТ осуществляет технологическое сопровождение учебного процесса, проводит обучение преподавательского состава по технологиям дистанционного обучения.

*Преимущества дистанционного обучения:*

1. Возможность получения образования по сокращенным образовательным программам бакалавриата на базе профессионального и высшего профессионального образования без отрыва от основной деятельности по месту жительства (временного пребывания).
2. Возможность обучения по индивидуальному учебному плану.
3. Иногородние студенты имеют возможность оптимизировать свои затраты за счет сокращения расходов на проезд к месту обучения и проживания.
4. После успешной итоговой аттестации выдается диплом государственного образца (диплом о высшем образовании).

*Используя дистанционное образование, студент получает возможность:*

1. Получить доступ к учебно-методическим комплексам дисциплин.
2. Задать вопрос преподавателю (тьютору) и получить консультацию.
3. Отправить контрольную (курсовую) работу (в том числе в электронном варианте) и получить рецензию преподавателя.
4. Пройти контроль знаний, сдав пробный тест в системе ДОТ.
5. Узнать расписание сессии.
6. Просматривать новостной форум, содержащий информацию об организации учебного процесса.
7. Получить доступ к электронной библиотеке ВУЗа.

8. Общаться со студентами и преподавателями в режиме on-line.

*Основные направления деятельности ДОТ:*

1. Организация и управление учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям.
2. Разработка дидактических средств дистанционного обучения.
3. Информационно-техническое обеспечение учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям.
4. Создание баз данных информационных образовательных ресурсов.
5. Участие в переподготовке научно-педагогических кадров для эффективного использования информационных и коммуникативных технологий (ИКТ).

*Учебно-методическая база для обучающихся по ДОТ:*

1. Электронная библиотека ВУЗа.
2. Электронные лекции, электронные учебники и пособия.
3. Курсовые кейсы.
4. Видеолекции и видеоматериалы.
5. Ресурсы Интернет.
6. Аудиоматериалы.

*ДОТ обеспечивает:*

1. Внедрение в учебный процесс современных учебно-методических и дидактических материалов и программного обеспечения автоматизированных систем обучения, систем информационно-технического

- обеспечения, информационно-библиотечных систем.
2. Разработку и внедрение дидактических средств дистанционных образовательных технологий.
  3. Разработку учебно-методических комплексов, учебно-методических пособий и дидактических материалов на электронных носителях.
  4. Разработку, приобретение и освоение электронных учебников, мультимедийных курсов, методических пособий и других методических средств ДОТ.
  5. Разработку и внедрение тестирующих систем и других средств контроля знаний, методики использования информационных ресурсов для ДОТ.
  6. Научное и методическое обеспечение обучающихся через взаимодействие участников учебного процесса с использованием телекоммуникационных средств, с учетом возможностей обучающихся.
  7. Организацию текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся в информационной системе, защищенной против подлогов, фальсификаций путем применения электронных методов ограничения доступа, методов независимой оценки, публичных защит работ в территориальных аттестационных комиссиях.
2. Создание основы для творческого подхода педагогического коллектива к процессу подачи знаний с учетом всех инноваций, происходящих в образовательном пространстве.
  3. Выработка рекомендаций по применению новой технологии.
  4. Качество знаний студентов, обучающихся по ДОТ по всем дисциплинам превышает качество знаний студентов, обучающихся по традиционной системе.
  5. Повышение уровня творческого мышления и научно-исследовательской деятельности студентов.
  6. Конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

Эффективность и качество дистанционного обучения зависит не только от развитой материально-технической базы и наличия учебно-методического обеспечения образовательного процесса. В значительной степени это определяется готовностью преподавателей к осуществлению профессиональной деятельности в системе дистанционного обучения.

Становление и развитие системы открытого и дистанционного образования позволит не только обеспечить доступ к качественному образованию, но и предоставит возможность завоевать определенное место на мировом рынке образовательных услуг [3].

Основные преимущества дистанционного обучения в сравнении с традиционными формами очного обучения определяются следующим.

Основу образовательного процесса при дистанционном обучении составляет целенаправленная и управляемая интенсивная самостоятельная работа учащегося,

#### *Ожидаемые результаты внедрения ДОТ:*

1. Повышение компетентности преподавателей в применении новых информационных технологий в учебном процессе.

который может сам выбрать «индивидуальную траекторию обучения», то есть может определять последовательность освоения учебных дисциплин и курсов, учиться в удобной для себя обстановке, в индивидуальном темпе, в удобное для себя время. Поэтому основным преимуществом дистанционного обучения следует считать определенную «свободу» в плане местонахождения, времени обучения и его темпов. Это делает дистанционное обучение актуальным для реализации идеи непрерывного образования, «образования через жизнь» [1, 2, 3]. Важным преимуществом дистанционного обучения является его экономическая целесообразность. По оценкам экспертов, стоимость дистанционного обучения значительно ниже, чем обучение при использовании традиционных форм организации учебного процесса [4].

Однако, несмотря на положительные моменты, реальное использование дистанционного обучения в казахстанской образовательной системе может быть охарактеризовано как недостаточное.

Эффективность дистанционного обучения определяется тремя основными факторами: *фактор материально-технического обеспечения* (материально-техническая

база учебного заведения); *фактор учебно-методического обеспечения* (учебно-методические комплексы, образовательные программы и технологии); *фактор организационного обеспечения* (тьюторы – преподаватели, подготовленные к осуществлению своей профессиональной деятельности в режиме дистанционного обучения).

Основной причиной недостаточного применения дистанционных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту является неготовность преподавателей к осуществлению профессиональной деятельности в системе дистанционного обучения, специфика творческой специальности требующей контактных часов обучения, поэтому если обеспечить базовые практические дисциплины контактными часами можно адаптировать дистанционную форму обучения на специальности ФКС и НВП.

Таким образом, главными задачами преподавателя при организации образовательного процесса в системе дистанционного обучения являются: разработка дистанционного учебного курса; разработка инструкции по обучению; консультирование учащихся; контроль результатов обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Полат Е. С., Моисеева М. В., Петров А. Е. Педагогические технологии дистанционного обучения / Под ред. Е. С. Полат. – М.: Академия, 2006.
2. Карпенко М. П. Телеобучение: монография. – М.: СГА, 2008. – 800 с.
3. Малитиков Е. М., Карпенко М. П., Колмогоров В. П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // Право и образование. – 2000. – №1 (2). – С. 42–54.
4. Зайченко Т. П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: Учебное пособие. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 167 с.

## К ВОПРОСУ О КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЯХ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. И. Трищина,  
Н. И. Филимонова,  
Н. Н. Филимонов

Барановичский государственный университет

Барановичи, Беларусь

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** В статье анализируются различные подходы к определению понятий «компетенции», «компетентность», «компетентностный подход», определены основные задачи при подготовке будущих педагогов в области физического воспитания. Рассматривается компетентностный подход в качестве главного компонента в подготовке будущих педагогов как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разносторонне развитие и самоутверждение личности, формирование профессионально значимых компетенций, профессиональной готовности и личностных качеств.

В статье раскрыты особенности подготовки современных специалистов системы образования в области физической культуры в соответствии с разработанным на основе компетентностного подхода образовательным стандартом первой ступени высшего образования Республики Беларусь.

**Ключевые слова:** компетенции, компетентность, компетентностный подход, образовательный стандарт, физическое воспитание

На современном этапе развития системы образования в Республике Беларусь в связи с изменением нормативной правовой базы и сменой образовательной парадигмы происходит трансформация основных подходов к обеспечению качества образования будущих педагогов в области физического воспитания.

## TO THE QUESTION ON KEY COMPETENCES FUTURE TEACHERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

T. I. Trischina,  
N. I. Filimonova,  
N. N. Filimonov

Baranovichi State University

Baranovichi, Belarus

**Abstract.** The article analyzes various approaches to the definition of "competence", "competence", "competence approach", the main tasks in the preparation of future teachers in physical education. The competence approach is considered as the main component in the preparation of future teachers as a unified process of education and training, in the course of which the diverse development and self-assertion of personality, the formation of professionally significant competence, professional readiness and personal qualities.

In the article the features of preparation of modern specialists of the education system in the field of physical culture in accordance with the developed on the basis of competence approach, educational standard of higher education of the Republic of Belarus.

**Keywords:** competence, competence, competence approach, educational standard, physical education

Сегодня преподавателю необходимо обеспечить теоретическую, методическую, практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности, который способен на высоком научно-методическом уровне осуществлять процесс физического воспитания как здоро-

вых, так и детей с особенностями психофизического развития.

Современные условия общественного развития требуют того, чтобы будущие педагоги обладали высоким уровнем профессиональной готовности, познавательными потребностями, интересами. Поэтому важным является компетентностный подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессионально значимых компетенций, профессиональной готовности и личностных качеств.

Главным компонентом содержания обучения при компетентностном подходе является результат решения разнообразных задач и выполнение профессиональных функций. Данный результат формируется путем применения активных форм, методов обучения, а также включения обучающихся в созданные в образовательном процессе ситуации, моделирующие профессиональные и жизненно важные проблемы.

Внедрение компетентностного подхода на уровне образовательного процесса учреждения высшего образования предполагает переориентацию в соответствии со сформулированными на компетентностной основе целями и результатами образования содержания обучения на деятельностный тип, внедрение ситуаций и задач, моделирующих социальный и содержательно-профессиональный контексты будущей профессии и выступающих как средства формирования и диагностики компетенций.

Компетентностный подход обеспечивает формирование у будущих педагогов знаний, умений и навыков, которые осваиваются посредством самостоятельного поиска способов деятельности в учебно-воспитательном процессе.

Подготовка современных специалистов системы образования в области физической культуры осуществляется в соответствии с разработанным на основе компетентностного подхода образовательным стандартом первой ступени высшего образования для специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

В действующих образовательных стандартах высшего образования первой ступени Республики Беларусь компетентностный подход представлен:

- на терминологическом уровне;
- в общих характеристиках избранной специальности;
- в требованиях, предъявляемых к уровню подготовки будущего педагога [1].

Данный образовательный стандарт направлен на определение качества подготовки будущих специалистов; раскрывает основные цели, принципы профессиональной подготовки обучающихся, требования к формированию профессионально значимых компетенций будущего педагога в области физического воспитания.

Главными задачами при подготовке будущих педагогов в области физического воспитания являются:

- формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции, для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности;
- формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры, спорта и туризма.

В соответствии с целевым компонентом подготовка специалиста направлена на формирование значимых компетенций:

- 1) академические – включают знания, умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться;
- 2) социально-личностные – содержат культурно-ценностные ориентации, знания идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им;
- 3) профессиональные – определяют способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в физкультурно-оздоровительной деятельности.

В образовательном стандарте чётко изложены требования к каждой группе компетенций, которые позволят объективно оценить уровень подготовки будущих педагогов к осуществлению физического воспитания. На основе предъявленных требований представлена целостная содержательная характеристика социально-профессиональной компетентности будущего специалиста [2].

Сформированные в процессе обучения компетенции у обучающихся способствуют развитию профессиональной компетентности.

Следует подчеркнуть, что исследователи понимают «компетентность» как:

- способность применять свои знания и умения;
- интегрированный результат образования в учреждении высшего образования;

- конечный результат процесса образования.

В образовательном стандарте указаны виды профессиональной деятельности, в которых будущий педагог должен проявлять специфическую компетентность: воспитание, обучение основным двигательным умениям и навыкам, учебно-методическая, научно-практическая, идеологическая деятельность.

Таким образом, обобщая различные контексты понятия «компетентностный подход» в психолого-педагогической литературе, его можно определить как систему основных требований, предъявляемых к организации образовательно-воспитательного процесса, направленного на обеспечение профессиональной готовности будущих специалистов в области физического воспитания, определение значимых академических, профессиональных, социально-личностных компетенций, совокупность которых обеспечивает положительный результат решения профессиональных задач.

Внедрение компетентностного подхода в систему высшего педагогического образования позволит предъявлять новые требования к подготовке педагогов, которые должны обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, позволяющими им стать мобильными, отвечающими динамичным характеристикам современных социально-экономических условий и конкурентоспособными специалистами.

Подготовка будущих педагогов на основе компетентностного подхода предполагает развитие у студентов умений оценивать, осознавать, прогнозировать, моделировать и конструктивно решать различные виды учебно-профессиональных задач в процессе учебно-воспитательной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Жук О. Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход. – Минск : РИВШ, 2009. – 336 с.
2. Образовательный стандарт ОСВО-1-03 02 01-2013 Высшее образование. Первая ступень для специальности 1-03 02 01 Физическая культура. – Утв. и введён 30.08.2013 г., № 88. – Минск: МО РБ, 2013. – 30 с.



## КОМФОРТНОСТЬ ВИРТУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Р. Р. Хадиуллина**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

## COMFORT VIRTUAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION

**R. R. Khadiullina**

*Volga Region State Academy of Physical Culture Sport and Tourism  
Kazan, Russia*

[h\\_rezeda@bk.ru](mailto:h_rezeda@bk.ru)

**Аннотация.** Длительные тренировки и соревнования вынуждают студентов-спортсменов пропускать аудиторные лекционные и практические занятия. Появляется острая необходимость использования в образовательном процессе дистанционных образовательных ресурсов и технологий в специально созданной виртуальной образовательной среде вуза физической культуры. Такая среда, направленная на обеспечение развития и саморазвития личности обучаемого, исходя из его индивидуальных особенностей, формы обучения, состояния здоровья, позволяет получить каждому студенту-спортсмену равные образовательные возможности, что делает процесс его обучения более комфортным.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, виртуальная образовательная среда, комфортность

**Актуальность исследуемой проблемы.** Тренировочные сборы, подготовка и участие в соревнованиях являются причиной длительной территориальной разделенности студентов-спортсменов от учебного заведения и преподавателя. Студенты, вынужденные пропускать аудиторные лекционные и практические занятия, могут испытывать ощущение дискомфорта, тревоги, неуверенности за результат учебной деятельности, что может также сказаться и на спортивных результатах. Поэтому очень важно создать для студента-спортсмена такие условия, в которых он будет чувствовать себя уверенно и комфортно, что позволит ему осуществлять одновременно учебно-познавательную,

**Abstract.** Long-term training and competition are forcing student-athletes to miss classroom lectures and practical classes. You receive an urgent need to use in the educational process of distance learning resources and technologies in a specially created virtual educational environment of high school physical education. Such an environment aimed at ensuring development and self-development of the individual student, on the basis of its individual characteristics, forms of education, health, allows to get each student-athlete to equal educational opportunities, which makes the process of learning more comfortable.

**Keywords:** students, athletes, virtual learning environment, comfort

социально-коммуникативную и тренировочно-соревновательную деятельности. Решению данной задачи может служить использование наряду с традиционными образовательными ресурсами дистанционных образовательных ресурсов и технологий в специально разработанной образовательной среде. Виртуальный способ передачи информации, взаимодействия субъектов в такой среде определяет ее название как «виртуальная образовательная среда».

Виртуальная образовательная среда стирает территориальные и временные границы между обучающим и обучаемым, что позволяет студентам-спортсменам

получать равные образовательные возможности вне зависимости от формы обучения и состояния здоровья. Появляется возможность обучения в любое удобное для себя время, в любом удобном месте в соответствии с графиком своей тренировочно-соревновательной деятельности. Вместе с тем остается важным вопрос удовлетворенности студентов-спортсменов предметно-пространственными условиями образовательной среды, психологическим состоянием и результатами интеллектуальной деятельности при виртуальном способе взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Материал и методика исследований. Исследование комфортности виртуальной образовательной среды осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» г. Казани со студентами 1 курса направления «Физическая культура» разных форм обучения (очная, заочная, очная с индивидуальным планом обучения). Инструментариями для определения комфортности среды послужила «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н. А. Курганского [4], а также собственная анкета-опросник.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Широкое использование информационно-коммуникационных, дистанционных образовательных ресурсов и технологий, виртуальных способов получения, обработки и передачи информации в образовательном процессе приводит к появлению таких понятий, как информационно-образовательная среда и виртуальная образовательная среда вуза.

Многие исследователи давали свои трактовки данным понятиям (Е. В. Мельникова, Я. А. Ваграменко, И. В. Роберт, Е. С. Полат и др.) [4, 6]. Несмотря на то, что в основу ин-

формационно-образовательной среды исследователями вкладываются разные ключевые понятия, общим для всех определений является тот факт, что такая среда неразрывно связана с человеком как субъектом образовательного процесса, направлена на развитие личности обучаемого, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей пользователей. На основании анализа данных определений, а также учитывая специфику образовательного процесса студентов-спортсменов, интегрированный характер информационно-образовательной среды, дадим свое понимание данного термина для вуза физической культуры.

Информационно-образовательная среда – особым образом организованное пространство учебного заведения, построенное на интеграции ее составляющих компонентов (традиционно-информационной, виртуальной образовательной и социально-коммуникативной), оптимальном использовании традиционных и дистанционных форм, методов и средств обучения, взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (студента, преподавателя, тренера, сотрудников отдела информационных технологий, административного управления); ориентированное на обеспечение учебно-познавательного и социально-коммуникативного процессов в соответствии с тренировочно-соревновательной деятельностью студентов-спортсменов [8].

Опираясь на мнения многих исследователей (А. Ю. Уваров, В. П. Тихомиров, Е. С. Полат, М. Е. Вайндорф-Сысоева, и др.) [3, 4] можно предположить, что одним из компонентов информационно-образовательной среды вуза является виртуальная образовательная среда, определяемая пространством взаимодействия субъектов образовательного процесса. Личностно-ориентированный подход, лежащий в основе такого взаимодействия, позволяет учитывать особенности

индивидуальных образовательных траекторий студентов-спортсменов разных форм обучения. При этом каждый студент получает возможность осуществления учебно-познавательной, социально-коммуникативной деятельности параллельно с тренировочно-соревновательной, что в совокупности представляет реализацию им индивидуальной образовательной траектории [7, 8].

Форма обучения студента определяется интенсивностью его тренировочно-соревновательной деятельности и зависит от квалификации спортсмена, его звания:

- студенты очной формы обучения редко выезжают на соревнования, не участвуют в тренировочных сборах, поэтому они не пропускают аудиторные практические и лекционные занятия;
- студенты, обучающиеся по индивидуальному плану обучения, ведут интенсивную тренировочно-соревновательную деятельность, поэтому они посещают учебные занятия только тогда, когда нет совпадений с графиком их тренировок и соревнований;
- студенты заочной формы обучения, в большинстве своем, это действующие тренеры, учителя физической культуры, спортивные менеджеры, спортсмены-инвалиды, посещающие занятия во время установочных и зачетно-экзаменационных сессий, и то в том случае, если нет совпадений с графиком тренировок и соревнований.

Таким образом, видно, что студенты-спортсмены разных форм обучения находятся в разных образовательных условиях. Те студенты, которые вынуждены пропускать учебные занятия, могут испытывать психологический дискомфорт, беспокой-

ство за невозможность осуществления учебно-познавательной деятельности во время тренировок и соревнований; неудовлетворенность пространственно-предметными условиями образовательной среды, результатами обучения.

В такой ситуации расширение виртуальной составляющей информационно-образовательной среды вуза физической культуры позволит преодолевать одно из главных противоречий, возникающих в образовательной деятельности студента-спортсмена: между необходимостью получения багажа необходимых знаний, умений, навыков и компетенций для дальнейшего профессионального роста и длительной территориальной разделенностью от преподавателя и учебного заведения в связи с тренировочно-соревновательной деятельностью. Такой процесс является личностно-ориентированным и направленным на удовлетворение образовательных потребностей студентов-спортсменов всех форм обучения.

С точки зрения концепции личностно-ориентированного образования (Е. В. Бондаревская, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Сериков, В. И. Слободчиков, И. С. Якиманская [1, 10] и др.) виртуальная образовательная среда вуза физической культуры направлена на обеспечение развития и саморазвития личности обучаемого, исходя из индивидуальных особенностей предметной деятельности и субъекта познания; предоставляет каждому обучаемому возможность реализовывать себя в учебно-познавательной деятельности согласно его способностям, склонностям, интересам, интенсивности тренировочно-соревновательной деятельности и форме обучения; позволяет моделировать педагогические ситуации, требующие индивидуальный, личностный подход. Все это будет способствовать удовлетворенности студента-спортсмена предметно-пространственными условиями виртуаль-

ной образовательной среды, что, в результате, определяет ее комфортность.

На основании ряда исследований (Б. Г. Ананьева, Н. А. Курганского, В. И. Слободчикова, Д. И. Фельдштейна и др.) под комфортностью образовательной среды вуза физической культуры, мы подразумеваем три ее структурные составляющие, оцениваемые по определенным показателям [5]:

- *психологическая комфортность* – это состояние, которое возникает в процессе жизнедеятельности студента-спортсмена и характеризуется состоянием радости, удовольствия, удовлетворения от образовательного процесса; это такие условия, при которых любой студент чувствует себя спокойно, уверенно за возможность осуществлять учебно-познавательную деятельность по удобному для себя графику;
- *интеллектуальная комфортность* – это удовлетворенность студентов-спортсменов своей мыслительной деятельностью и ее результатами, в том числе, полученными дистанционно;
- *физическая комфортность* – это соответствие между соматическими, телесными потребностями и предметно-пространственными условиями образовательной среды.

Для определения комфортности виртуальной образовательной среды нами была использована методика «Оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» [5], а также собственная анкета-опросник.

Согласно методике, предложенной Н. А. Курганским, нами были исследованы такие состояния студента, как психическая

активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность. Вопросы нашей анкеты-опросника были направлены на изучение также трех составляющих комфортности виртуальной образовательной среды. При этом исследовалась удовлетворенность студентов-спортсменов:

- возможностью обучаться в условиях виртуальной образовательной среды вуза физической культуры, совмещая при этом учебно-познавательную, социально-коммуникативную и тренировочно-соревновательную деятельности;
- возможностью регулировать график изучения дисциплин;
- процессом, условиями и результатами обучения;
- своевременным получением обратной связи от субъектов образовательного процесса;
- соответствием между соматическими, телесными потребностями и предметно-пространственными условиями виртуальной образовательной среды.

На формирующем этапе эксперимента контрольная группа обучалась в отсутствии виртуальной образовательной среды: студенты-спортсмены, уезжавшие на тренировки и соревнования, не могли получить помощь со стороны преподавателя, сотрудников административного управления и информационного отдела. По приезду с соревнований студентам приходилось выполнять задания и сдавать задолженности в сжатые сроки, так как они снова уезжали на тренировочные сборы.

Экспериментальная группа студентов в процессе обучения использовала наряду с традиционными ресурсами все необхо-

димые дистанционные образовательные ресурсы и технологии (электронные курсы, интерактивные упражнения). Взаимодействие субъектов образовательной среды осуществлялось как очно, так и дистанционно с помощью платформы дистанционного обучения Moodle. Такие студенты при любых затруднениях во время самостоятельного изучения дисциплины имели возможность получить методическую помощь со стороны преподавателя, техническую помощь со стороны сотрудников отдела информационных технологий, координирующую поддержку со стороны сотрудников административного управления (деканата, учебного отдела и т.д.) [9].

После изучения дисциплины «Информатика» в конце первого семестра обучения показатели комфортности образовательной среды у студентов-спортсменов экспериментальных групп повысились, что можно объяснить сформированностью у них самообразовательных умений и навыков работы с информационными ресурсами, в том числе и с дистанционными образовательными [2, 7]. Измерение уровня

комфортности после обучения дисциплине «Физика» еще раз подтвердили результаты измерений, полученные после обучения информатике.

Каждый компонент комфортности образовательной среды исследовался в отдельности, но для большей наглядности в итоге были проанализированы среднеарифметические значения трех ее составляющих: психологической, интеллектуальной, физической. Таким образом, по результатам контрольного этапа эксперимента уровень комфортности образовательной среды у студентов контрольных групп повысился в среднем на 5,6 %, у экспериментальных – на 15,8%.

**Заключение.** Таким образом, можно утверждать, что использование дистанционных образовательных ресурсов и технологий в условиях виртуальной образовательной среды вуза физической культуры позволяет делать образовательный процесс студентов-спортсменов разных форм обучения более комфортным, что в дальнейшем положительно скажется на результатах обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно ориентированного образования. – Ростов н/Д.: РГПУ, 2000. – 352 с.
2. Быстрицкая Е. В., Бурханова И. Ю. Самоидентификация и самореализация студента в антропно организованной учебной деятельности // Вестник Института образования человека. – 2015. – №2. URL: <http://eidos-institute.ru/journal/>.
3. Вайндорф–Сысоева М. Е. Организация виртуальной образовательной среды в подготовке педагогических кадров к инновационной деятельности: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – М., 2009. – 388 с.
4. Полат Е. С., Моисеева М. В., Петров А. Е., Бухаркина М. Ю., Аксенов Ю. В., Горбунькова Т. Ф. Дистанционное обучение: учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
5. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Манничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
6. Роберт И. В. Теоретические основы создания и использования средств информатизации образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1994. – 36 с.
7. Хадиуллина Р. Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена // Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов: по материалам Международной научно-практической конференции в 18 частях. – 2013. – С. 136-137.

8. Хадиуллина Р. Р., Галяутдинов М. И. *Виртуальная образовательная среда вуза физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 68-70.*
9. Лутфуллин И. Я., Мавлиев Ф. А., Хадиуллина Р. Р. *Основные направления использования информационных технологий в практике спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 88-93.*
10. Якиманская И.С. *Технология личностно-ориентированного образования. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.*

# DEMAND FOR THE GRADUATES OF THE EDUCATIONAL PROGRAM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LABOUR MARKET

E. V. Bronskiy, V. I. Lebedeva

*Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan*

[evena\\_salto@mail.ru](mailto:evena_salto@mail.ru)

**Abstract.** *In the modern market economy conditions, a set of students and demand for graduates in the labor market is one of the criteria for the success of the educational program. The proposed article examines the demand for graduate education of physical culture and sports in the labor market. Found that for years, the positive dynamics has studied with a clear increase in the number of applicants in 2013, who has chosen the faculty for education, as well as on an equal percentage enrolled in the first course of the total number of applications submitted. The level of demand in the labor market of graduates consistently high - this is confirmed by the employment monitoring and the analysis of employers' applications, the number of which usually exceeds supply.*

**Keywords:** *educational program, physical culture and sports, vocational work, demand, supply and demand in the labor market, employers*

In the market economy conditions, one of the criteria for success of university is a set of students and the demand for graduates in the labor market, which is the subject of many studies [1, 2].

Over half a century, the Faculty of Physical Culture and Sports in the Pavlodar State Pedagogical Institute prepares highly qualified teachers. The Faculty is the clear leader in the Institute by number of applicants and

**Аннотация.** *В современных условиях рыночной экономики одним из критериев успешности Образовательной программы является набор студентов и востребованность выпускников на рынке труда. В предлагаемой статье рассматривается вопрос востребованности выпускников образовательной программы физической культуры и спорта на рынке труда. Установлено, что за исследуемые годы прослеживается положительная динамика, с явным увеличением в 2013 году количества абитуриентов, выбравших факультет для получения образования, а также относительно равный процент поступивших на первый курс от общего количества поданных заявлений. Уровень спроса на рынке труда на выпускников факультета стабильно высокий - это подтверждается мониторингом трудоустройства и анализом заявок работодателей, количество которых, как правило, превышает предложение.*

**Ключевые слова:** *образовательная программа, физическая культура и спорт, профориентационная работа, востребованность специальности, спрос и предложение на рынке труда, работодатели*

admitted students on the first course. This trend has continued for many years. Despite demographic difficulties, associated with a reduction in the number of high school graduates, their transfer abroad and in other prestigious Universities, the number of applicants of the Faculty and admitted students on the first course traditionally increases from year to year.

Dynamics of demand among students "Physical Culture and Sports" presented in the diagram. For four years, the interest of applicants to specialty increased by one third. From year to year there is a positive dynamic,

with a clear increase in the number of applicants in 2016, who has chosen the faculty for education, as well as on an equal percentage enrolled in the first course of the total number of submitted applications (figure 1).

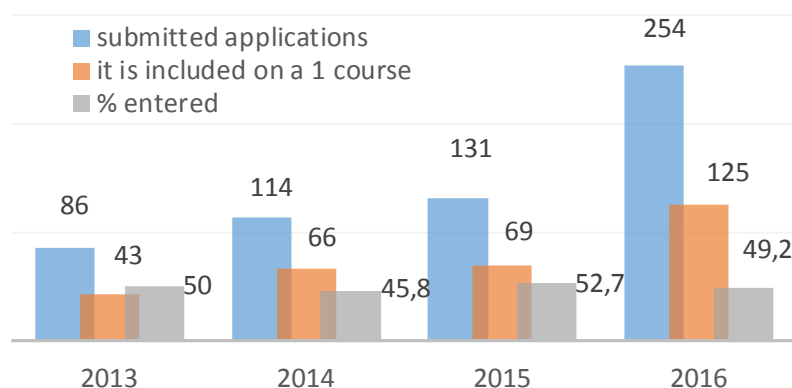


Figure 1  
Dynamics of demand among students "Physical Culture and Sports"

Analysis of monitoring suggests that the demand for training students on educational program (EP) "Physical Culture and Sports" is constantly improving and has positive dynamics, especially over the last year. The number of enrolled students on the first course had increased compared with previous years, almost one-third. More than half of enrolled students received state educational grants.

Stable situation shows that the staff of the Faculty conducts strategically and tactically well thought- market policies of providing educational services to the population.

Such success was not easy for the faculty. To enter achieved frontiers, the faculty staff carries out systematic vocational guidance work with graduates of schools and colleges.

Twice a year, in the spring "Open Day" is held at the Institute and the Faculty. This organizational -information event offers the opportunity to all applicants to meet with the educational programs of all specialties of the Institute on the same day. The Faculty prepares information on sports base, the achievements of athletes, professional activi-

ty perspectives, as well as a varied material (information booklets, videos, content and requirements of entrance examinations). During Spring Break free training courses are held for potential applicants. Such courses are held within ten days and before the entrance exams.

Wide region, the Faculty is in close contact with the district departments of education, physical education teachers and coaches in various sports, many of whom are graduates of PSPI. Departments of the faculty work closely with the regional boarding school for gifted children in sport, sports and public schools.

The level of demand of the faculty graduates is consistently high in the labor market, as evidenced by the monitoring of employment and the analysis of employers' applications, the amount of which usually exceeds supply. This is evidence that the current labor market suffers from a lack of qualified specialists in the sphere of physical culture and sports (figure 2) [3].

For all years, 100% of graduates were employed in state organizations of physical-



sports educational profile. At the same time, the percentage of graduates, eligible for free allocation, reduces in connection with providing them employment vacancies (table 1).

Two-thirds of graduates employs in state educational and sports organizations, and the rest, in private structures or are entitled to a free employment. It is obvious that in

the coming years, due to customer demand in the state educational and sports organizations, offer from them on the graduates will gradually decrease. Despite the favorable balance of supply and demand in the labor market at the moment, faculty administration will pay special attention to the possibility of distribution of graduates in commercial structures.

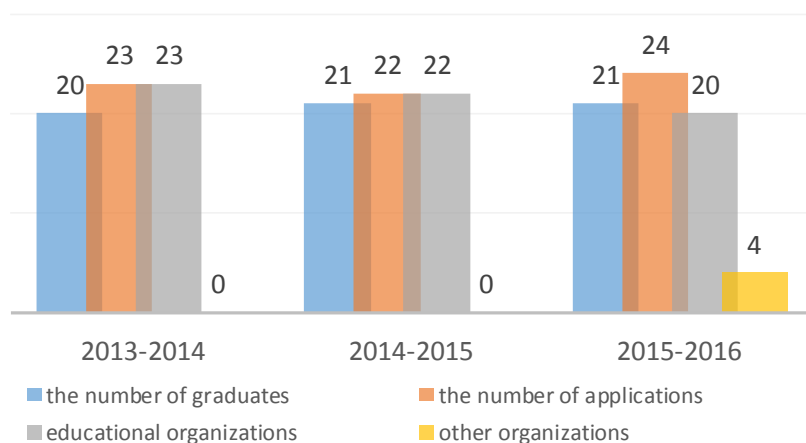


Figure 2  
Demand and supply of graduates of educational programs in the labor market

Table 1

Positioning of experts of physical culture and sports in the labor market

Year	n	Employed		Distribution of graduates in the labor market (n)		
		n	%	state sports organizations	state education organization	private structures and free employment
2013	49	49	100	10	23	16
2014	51	51	100	12	21	18
2015	53	53	100	17	21	15
2016	34	34	100	10	20	4

The Faculty of Physical Education and Sports believes that feedback from consumers is one of its objectives in terms of distribution of graduates. In particular, it maintains close relationships with major employers: the Department of Education of Pavlodar region and the Department of Sports and Physical Culture of Pavlodar region by providing information about the graduates and identifying the vacancies in the labor market. Be-

tween the administration of the faculty and employers established strong constructive contacts that allow every year to employ graduates, that can largely maintain high competitiveness of graduates OP in the educational market of Pavlodar region.

Major employers of graduates OP are:

- Department of Education of Pavlodar region (kindergartens, second-

ary schools, gymnasiums, lyceums, colleges) - for teachers of physical culture;

- Department of Education of Pavlodar (kindergartens, secondary schools, gymnasiums, lyceums, colleges) - for teachers of physical culture;
- Department of Physical Culture and Sports of Pavlodar region (children sports schools, specialized children-youth schools of Olympic reserve, high school sports, sports clubs) - for coaches, methodologists and instructors in sports;
- Department of Physical Culture and Sports of Pavlodar (children-youth clubs) - for sports coaches and organizers of sports and recreation activities in the community;
- Regional Training Center of Physical Culture of Department of Education of Pavlodar region.

Besides the above-mentioned institutions of the graduate's work in private sports clubs, schools, sports centers.

Communication between the faculty and the employers carried out due to:

- passing the pedagogical and professional practices in the field of employers, educational institutions of different types, schools and sports clubs;
- participation of employers in discussing the content of educational programs for bachelors;
- organization of the final certification of the graduates on the basis of employers;
- participation of the faculty in joint activities (traditional "August" readings, the jury "Best Teacher of

the Year", meetings of Scientific and Methodological Council of Regional Training Center of Physical Culture of Education Department of Pavlodar region, reviewing the scientific and methodical production of teachers of physical culture;

- joint organization and holding of scientific-practical conferences, round tables.

Analyzing the level of training of graduates, employers offer their adjustments to improve the educational program. These proposals have specific and applied nature and they are reflected in the content of educational programs.

In particular topic of student projects is consistent with employers, is directly relevant to their future professional activity. Works are carried out at the graduation course and at the course before the graduation course, usually on the basis of educational institutions in the city.

In order to assess the professional competence of graduates of the educational program, state certification is conducted on the basis of employers with participation of leading specialists, heads of educational institutions.

Leading experts in the field of physical culture and sports (with a high professional status) are invited as chairpersons of the State Attestation Commission. In particular, the leaders and managers of state authorities in the sphere of physical culture and sports, regional training center of physical culture, teachers of the highest qualification category.

Constructive contacts with employers, the presence of feedback allows the faculty to maintain its leading position in the market of educational services in the region, where two more universities carry out the training of bachelors of physical culture and sports. By

all indications of Republican ranking of specialty and educational programs, the Faculty of Physical Culture and Sports in Pavlodar State Pedagogical Institute is far ahead of them. At the same time, despite the favora-

ble market conditions, the management faculty must soon take preventive measures to reduce the risk of demand for graduates in the labor market.

#### REFERENCES

1. *Troshina K. Career and motivation / Personnel Management. – 1998. – № 12.*
2. *Meskon M. H. Fundamentals of Management. – M. : Case, 1993.*
3. *Bronskiy E. V. Career growth and demand in the labor market of bachelors specializing in physical culture and sports // Pedagogical Gazette Kazakhstan. – 2013. – №. 1. – P. 4-11.*

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORT TRAINING

## ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ОБВОДКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА

**В. Е. Афоншин**

*Марийской государственной университет*

*Йошкар-Ола, Россия*

## TEACHING YOUNG PLAYERS THE BALL DRIBBLING TECHNIQUE AND STROKE USING AN INTERACTIVE SIMULATOR COMPLEX

**V. E. Afonshin**

*Mari State University*

*Ioshkar-Ola, Russia*

[afonshin16@gmail.com](mailto:afonshin16@gmail.com)

**Аннотация.** В статье представлен разработанный авторами интерактивный тренажерный комплекс, формирующий искусственную управляющую среду для обучения юных футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки, самоконтроля, диагностики и самокоррекции качества их усвоения, раскрываются комплекс тренировочных упражнений с использованием этого комплекса с учетом их направленности на обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки и организационно-методические условия их эффективного применения. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о повышении эффективности процесса обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки с использованием интерактивного тренажерного комплекса.

**Ключевые слова:** футбол, ведение мяча, обводка, интерактивный тренажерный комплекс, искусственная управляющая среда, комплекс упражнений, методика

**Актуальность проблемы.** Результаты выступлений юношеских и молодежной сборных команд России в официальных международных соревнованиях за последние 10 лет, начиная с 2001 года говорят о том, что из 44 международных турниров высшего уровня для команд юношей возраста до 17, до 19 и до 21 года сборные команды России лишь в трех смогли выйти в финальную часть соревнований, и лишь в 2006 году юношеская команда до 17 лет стала чемпионом Европы. Игроки команд, добивающихся успехов на

**Abstract.** In the article the authors developed an interactive training complex, forming an artificial control Wednesday for training young footballers' techniques of reference ball and stroke, self-control, Diagnostics and self-correction of the quality of their assimilation, reveals the complex training exercises using this complex, given their focus on teaching young players the ball dribbling technique and strokes and organizational-methodological conditions for their effective application. Results of pedagogical experiment indicated on enhancing the effectiveness of the process of teaching young players the ball dribbling technique and stroke using an interactive simulator complex.

**Keywords:** football, dribbling, strokes, interactive training complex, artificial management Wednesday, compound exercises, technique

чемпионатах мира и Европы, владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В основе техники, позволяющей им успешно решать тактические задачи в ходе игры, лежат скоростное ведение мяча, финты и дриблинг. В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в этих компонентах техники владения мячом, что обусловлено, по их мнению, низкой педагогической эффективностью традиционных подходов к обучению этим техниче-

ским приемам на начальных этапах спортивной подготовки.

Одним из перспективных направлений совершенствования процесса спортивной подготовки является создание и широкое применение высокотехнологичных тренажерных комплексов, оснащенных специальной диагностической и управляющей аппаратурой для повышения технического мастерства спортсменов, измерения показателей спортивной подготовленности, оперативной коррекции учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [1, 2, 3, 4, 5].

Современный уровень развития светодинамических технологий предоставляет возможность создания интерактивного тренажерного комплекса (ИТК), который позволит многовариантно моделировать пространственно-временную структуру игровых ситуаций соревновательной деятельности в спортивных играх, и интенсифицировать процесс овладения способами выполнения технико-тактических приемов по заданным характеристикам.

Обзор научно-методической литературы и состояния педагогической практики свидетельствует о существовании **противоречия** между высоким дидактическим потенциалом интерактивных тренажерных комплексов и недостаточной научной разработанностью вопросов их создания и применения в обучении юных футболистов технике ведения мяча и обводки.

Необходимость разрешения этих противоречий обуславливает социальную, практическую и научную актуальность проблемы нашего исследования, которая сформулирована следующим образом: *Какими должны быть ИТК и методика его применения, чтобы повысить эффективность процесса обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки?*

Решение этой проблемы выступает в качестве **цели** нашего исследования.

Для достижения этой цели нами решались следующие частные **задачи**:

1. Создать ИТК, формирующий искусственную управляющую среду для обучения юных футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки, самоконтроля, диагностики и самокоррекции качества их усвоения.
2. Разработать комплекс тренировочных упражнений с использованием ИТК с учетом их направленности на обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки.
3. Определить и теоретически обосновать организационно-методические условия эффективного применения этих упражнений в процессе обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки.
4. Экспериментально обосновать повышение эффективности процесса обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки с использованием ИТК.

**Результаты исследования.** Нами был разработан ИТК, который обеспечивает: создание с помощью технических средств динамически изменяющееся световое и звуковое оформление тренировочного пространства, задающее пространственно-временные условия перемещений спортсмена с мячом и без мяча вне и в ситуации противоборства с соперником; регистрацию параметров функционального состояния и выполнения тренировочного задания.

Оперативное управление оформлением тренировочного пространства осуществляется вручную (тренером), по заранее

заданной или формируемой с учетом результатов диагностики показателей подготовленности, функционального состояния и деятельности спортсмена программе. В структуре ИТК выделяются три самостоятельных по назначению части. Первая часть обеспечивает свето-динамическое и звуковое оформление тренировочного пространства, вторая - контроль состояния спортсмена и параметров выполнения тренировочного задания, третья - фиксацию и анализ поступающей видеоинформации. ИТК относится к классу биотехнических систем, так как в его структуру включены биологические объекты – спортсмены; параметры их поведения и состояния определяют конкретную программу тренировки.

Нами была разработана инновационная методика, целью которой выступает совершенствование процесса обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки с использованием ИТК. Достижение этой цели обеспечивается через решение следующих задач: научить технике передвижений без мяча: научить приемам ведения мяча с сохранением пространственно-временной структуры беговых шагов; научить технике обводки с применением финтов «уходом» и «остановкой».

Использование ИТК позволяет существенно расширить круг тренировочных средств (упражнений) для успешного решения этих задач.

Овладение навыками ведения мяча предполагает развитие способности *управлять скоростью и направлением перемещения* по игровой площадке. Для решения этой задачи применяются тренировочные упражнения с использованием ИТК: с «лесенкой», на «шахматном поле»; с «разрешенными зонами»; с бегом «по кочкам»; с разрешенными зонами с ориентацией на предмет; с «погоней за линией»; с «погоней за зайчиком»; с «преодолением пло-

щадки с запрещенными зонами»; с уходом в сторону от «запрещенной зоны»; с «лесенкой с уходом в сторону и вперед после финта»; с «лесенкой с изменением скорости и уходом в сторону»; подвижная игра с «запрещенными зонами».

Другой способностью, развитие которой необходимо для овладения навыками ведения мяча и обводки, является способность *управлять силой удара по мячу, измеряя ее с длиной и скоростью бегового шага*. ИТК позволяет с помощью свето-динамической подсветки создавать маршруты передвижения футболиста с ведением мяча и расстояние, при котором выполнение очередного удара по мячу при ведении не приводит к нарушению структуры беговых движений. Это существенно расширяет круг тренировочных упражнения для обучения и совершенствования навыков ведения мяча и обводки: упражнения с ведением мяча по «лесенке»; упражнения с ведением мяча на «шахматном поле»; упражнения в ведении мяча с нахождением в «разрешенных зонах»; ведение «по зонам»; упражнение в ведении мяча с «погоней за зайчиком»; упражнения в ведении мяча с «преодолением площадки с запрещенными зонами»; упражнение с уходом в сторону от «запрещенной зоны»; упражнения в ведении мяча с преодолением площадки с «инерционными запрещенными зонами»; упражнение в ведении и обводке «лесенка с уходом в сторону и вперед после финта»; упражнение в ведении мяча «лесенка с изменением скорости и уходом в сторону».

Решение задач обучения технике ведения мяча и обводке с использованием ИТК осуществляется на основе учета ряда организационно-методических условий:

- последовательность обучения от общего к частному, обеспечивающая возможность использования механизма положительного

переноса с усвоенного на новый учебный материал;

- выполнение упражнений с применением методических приемов повторных, смежных, сближаемых, контрастных и вариативных заданий;
- оперативный контроль качества выполнения тренировочных заданий;
- регулирование сложности и трудности выполнения тренировочных заданий с учетом индивидуальных учебных возможностей занимающихся;
- выполнение упражнений в рамках соревновательного метода.

Для экспериментального обоснования повышения эффективности процесса обучения технике ведения мяча и обводки на основе инновационной методики с применением ИТК нами с сентября 2014 года по июнь 2015 года был проведен **формирующий педагогический эксперимент** с участием двух групп футболистов в возрасте 10-11 лет, обучающихся в группах

начальной подготовки ДЮСШ «Спартак» г. Йошкар-Ола. Контрольная группа (КГ) футболистов тренировалась с учетом содержания и требований типовой программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, разработанной коллективом авторов под руководством М. А. Годика. Футболисты экспериментальной группы (ЭГ) обучались технике ведения мяча и обводки на основе разработанной нами экспериментальной методики с использованием ИТК. Полностью программу эксперимента выполнили 18 футболистов КГ и 16 футболистов ЭГ.

У всех испытуемых в начале и после завершения педагогического эксперимента измерялись показатели двигательных способностей, качества овладения техникой ведения мяча и обводки. Установлено, что в начале эксперимента обе группы были однородны по изучаемым показателям.

В [таблице 1](#) приведены показатели двигательных способностей футболистов после завершения педагогического эксперимента. Установлено, что футболисты ЭГ имеют небольшое преимущество в результатах бега по прямой на 15 и 30 м (на 0,07 и 0,05 с соответственно).

Таблица 1

Показатели двигательных способностей испытуемых после завершения педагогического эксперимента,  $X \pm \sigma$

Тестовые упражнения	Группы испытуемых		P
	КГ, n=18	ЭГ, n=16	
Бег 15 м, с	3,47±0,10	3,40±0,11	≥ 0,05
Бег 30 м, с	5,70±0,22	5,65±0,17	≥ 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,85±0,20	9,65±0,25	≤ 0,05
Бег зигзагом, с	8,63±0,21	8,40±0,25	≤ 0,05
Прыжок в длину с места, см	166,1±7,2	169,7± 8,3	≥ 0,05
Тройной прыжок с места, см	491,0±12,1	496,6±14,3	≥ 0,05
Подтягивание из виса, раз	3,4±1,5	3,7±1,4	≥ 0,05
Разгибание рук в упоре лежа, раз	32,5±10,5	37,2±12,3	≥ 0,05
Опускание – поднимание туловища, раз	42,4±13,0	45,2±13,0	≥ 0,05

В челночном беге 3x10 м и беге зигзагом преимущество футболистов ЭГ уже является достоверным и составляет соответственно 0,20 и 0,23 с. Уровень развития скоростно-силовых и силовых способностей футболистов обеих групп существенно не различается.

Показатели разности между временем пробегания отрезка 30 м по прямой, с одной стороны, временем челночного бега 3x10 м и временем бега зигзагом, с другой, рассматривались нами как показатели координационных способностей, так и

показатели качества усвоения техническими приемами бега – остановками и поворотами. Выявлено, что эти показатели существенно выше у футболистов ЭГ - 4,00 и 2,75 с против 4,15 и 2,93 с у футболистов КГ (таблица 2).

Футболисты ЭГ быстрее преодолели 30 м с ведением мяча по прямой, они имели достоверное преимущество перед футболистами КГ во времени ведения мяча с челночным бегом и беге зигзагом – (таблица 3).

Таблица 2

Показатели координационных способностей испытуемых после завершения педагогического эксперимента,  $\bar{X} \pm \sigma$

Тестовые упражнения	Группы испытуемых		P
	КГ, n=18	ЭГ, n=16	
Челночный бег 3x10 м – бег 30 м, с	4,15±0,09	4,00±0,11	≤ 0,05
Бег зигзагом – бег 30 м	2,93±0,15	2,75±0,12	≤ 0,05
Тройной прыжок – (прыжок в длину с места) x 3, см	-7,3±4,6	-12,5±6,3	≥ 0,05
Жонглирование мячом ногами, удары	25,6±11,8	29,5±10,6	≥ 0,05

Таблица 3

Показатели качества владения испытуемыми техникой ведения мяча и обводки после завершения педагогического эксперимента,  $\bar{X} \pm \sigma$

Тестовые упражнения	Группы испытуемых		P
	КГ, n=18	ЭГ, n=16	
Ведение мяча 30 м, с	6,91±0,33	6,68±0,30	≤ 0,05
Ведение мяча в челночном беге 3x10 м, с	12,23±1,89	11,05±1,54	≤ 0,05
Ведение мяча в беге зигзагом, с	11,40±1,57	10,33±1,02	≤ 0,05
Ведение мяча 30 м - бег 30 м, с	1,21±0,10	1,03±0,11	≤ 0,05
Ведение мяча в челночном беге 3x10 м – челночный бег 3x10 м, с	2,38±0,20	1,40±0,15	≤ 0,05
Ведение мяча зигзагом – бег зигзагом, с	2,77±0,24	1,93±0,22	≤ 0,05
Обводка	9 из 18 (50%)	12 из 16 (75%)	≤ 0,05

Футболисты ЭГ лучше справились с тестовым упражнением «обводка»: из 16 человек 12 (75 %) успешно выполнили данное тестовое задание.

Таким образом, применение разработанной нами инновационной методики обу-

чения технике ведения мяча и обводки с применением ИТК обеспечивает существенное повышение показателей скорости бега юных футболистов с мячом и без мяча по прямой, с изменением направле-



ния передвижения, эффективность вы-

полнения технического приема обводки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л. Способ обучения навыку ведения мяча / Роспатент на изобретение. Номер патента 2568181, Россия, 2015. Заявка №2014143785/12. Дата подачи заявки 29.10.2014.
2. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Полевщиков М. М., Роженцов В. В. Методика тренировки и оценки умения видеть игровое поле // Современные проблемы науки и образования (электронный научный журнал). – 2015. – № 5. URL: <http://www.science-education.ru/128-22534> (дата обращения: 02.11.2015).
3. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х. Систематизация технических приемов в футболе с учетом общего и частного в их содержании // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 1). – С. 131-134.
4. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=25089> (дата обращения: 30.08.2016).
5. Драндров Г. Л., Афоньшин В. Е. Развитие тактических способностей у юных футболистов на основе разработки и применения информационных технологий // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФК-СиТ, 2015. – С. 237-239.

## РОЛЬ СИНХРОННОГО ЗАМАХА РУК И ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ НОГ В ПОВЫШЕНИИ ВЫСОТЫ ПРЫЖКА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

С. Ф. Ашуркова,  
Ж. К. Абдужаббаров

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## ROLE OF SYNCHRONOUS HANDS SWING AND MANIFESTATION OF LEGS FORCE IN INCREASING JUMP HEIGHT AT VOLLEYBALL FEMALE PLAYERS

S. F. Ashurkova,  
Zh. K. Abduzhabbarov

Uzbek state institute physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** На основании результатов исследования юных и взрослых высококвалифицированных волейболисток в статье показана роль симметричного замаха рук и силы ног в проявлении прыгучести, а также обсуждаются пути их совершенствования у волейболисток разного возраста и квалификации. Дано заключение о необходимости использования в ходе тренировочных занятий упражнений на раздельное и симметричное развитие инерционных сил рук и взрывной силы, что может привести к возрастанию высоты вертикального прыжка с места, а также может способствовать развитию прыжковой выносливости.

**Ключевые слова:** волейболистки, прыгучесть, активный симметричный замах рук, симметричное развитие силы ног

**Актуальность.** Одной из ярко выраженных тенденций современного волейбола является непрерывное возрастание объёма технико-тактических действий, выполняемых в прыжке. По данным некоторых авторов установлено, что в течение одной соревновательной игры волейболисток высших разрядов только для выполнения нападающих ударов игроки совершают от 242 до 394 прыжков, а количество прыжков для блокирования составляет от 244 до 441 раз [1]. В ходе тренировочных мезоциклов число прыжков, выполненных в атаке и блокирование, достигает 1830 раз

**Abstract.** On the basis of results of young and adult highly skilled volleyball players the role of symmetric swing of hands and force of legs in manifestation of spring ability is shown in article, and also ways of their improvement at volleyball female – players of different age and qualification are discussed. The conclusion about need of use is drawn during the training of exercises on separate and symmetric development of inertial forces of hands and explosive strength that can lead to increase of height of vertical standing jump, and also can promote development of hopping endurance.

**Keywords:** volleyball players, jump ability, active symmetric swing of hands, symmetric development of force of feet

[2]. Если прибавить к этому количеству прыжков и те, которые совершаются при выполнении передач мяча и подач, то станет ясно, насколько велико значение прыгучести и прыжковой выносливости в современном волейболе. Именно в этом плане весьма актуальны и практически значимы вопросы поиска резервных возможностей дальнейшего развития прыгучести и прыжковой выносливости у волейболисток.

Анализ литературных источников по волейболу, изданных в последние годы, показывает, что при развитии прыгучести и

прыжковой выносливости почти не уделяется внимания на долевое участие правой и левой руки при синхронном выполнении активного замаха двумя руками с точки зрения «праворуких» и «леворуких» волейболистов [2, 3, 4, 5]. Из поля зрения тренеров выпадает и то, что при развитии взрывной силы ног не учитывается степень симметричности проявления скоростно-силовых возможностей правой и левой ног. Вполне возможно то, что при замахе рук и отталкивании двумя ногами для выполнения вертикального прыжка при нападающем ударе или блокировании между инерционной силой правой и левой руки, а также взрывной силы правой и левой ноги имеется асимметрическая разница, которая может оказать негативное влияние на высоту вертикального прыжка.

**Целью настоящего исследования** явилось изучение состоятельности выше выдвинутого предположения на примере юных волейболисток 15-16 лет (12 чел.), занимающихся в ДЮСШ и волейболисток команды высшей лиги «СКИФ» (Ташкент, 12 чел.). При этом использовался метод определения высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног в новой модификации, включающей варианты:

- с симметричным замахом обеих рук;
- с отдельным замахом правой и левой руки (одна из рук привязывается к телу);
- с отталкиванием правой и левой ногой.

Кроме того, определялась скоростная сила мышц правой и левой ноги по данным максимального количества скоростных приседаний правой и левой ногой.

**Результаты исследования.** Результаты исследования показали, что среднестатистическое значение высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног (с замахом обеих рук) у юных волейболисток 15-16 лет, тренирующихся в ДЮСШ, составило 41,4 см., а у волейболисток команды «СКИФ» (18-20 лет) – 44,7 см. (таблица 1). Такой уровень прыгучести является крайне недостаточным для волейболисток данного возраста и квалификации, так как по нормативным данным, представленным Ю. Д. Железняком [4], высота вертикального прыжка с места толчком обеими ногами у волейболисток 15-16 лет должна быть равна 52-55 см., а у волейболисток 18-20 лет она должна составить 62-65 см.

Таблица 1

Показатели уровня вертикальной прыгучести и скоростной силы мышц правой и левой ноги у волейболисток разного возраста и квалификации, n=12, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Тесты	Юные волейболистки	Волейболистки команды «СКИФ»	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места толчком с обеих ног, (см)	41,4±1,02	47,7±0,98	6,3
Скоростное приседание правой ногой, (кол-во)	4,9±0,12	7,4±0,23	2,5
Скоростное приседание левой ногой, (кол-во)	2,4±0,13	4,2±0,18	1,8
Разница количества приседаний	2,5	3,2	-

правой и левой ногой, (кол-во)			
Следует полагать, что такой низкий уровень прыгучести у обследованных категорий волейболисток объясняется, с одной стороны, недостаточным уровнем симметричного развития скоростной силы ног. Это видно по данным скоростных приседаний правой и левой ногой, а с дру-			гой – неравнозначной (асимметричной) инерционной силой, проявляемой путём активного замаха обеими руками, а также низким и асимметричным развитием взрывной силы правой и левой ноги (таблица 2).

Таблица 2

Показатели уровня высоты вертикального прыжка с места с замахом правой и левой руки и толчком правой и левой ноги у юных волейболисток разного возраста и квалификации, n=12, ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Тесты	Юные волейболистки	Волейболистки команды «СКИФ»	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места с замахом правой руки, (см)	36,7±0,72	40,4±0,98	3,7
Вертикальный прыжок с места с замахом левой руки, (см)	33,4±0,68	35,2±0,70	1,8
Разница исследуемых показателей, (см)	3,3	5,2	-
Вертикальный прыжок с места толчком правой ноги, (см)	34,2±0,64	35,4±0,72	1,2
Вертикальный прыжок с места толчком левой ноги, (см)	31,6±0,58	32,0±0,63	0,6
Разница исследуемых показателей, (см)	2,6	3,4	-

Из представленных таблиц видно, что, если фактическая высота вертикального прыжка с места толчком с обеих ног у волейболисток 15-16 лет, составила в среднем 41,4±1,02 см., то прыгучесть с места с замахом правой руки соответствовала 36,7±0,72 см., а с замахом левой руки - 33,4±0,68 см. Следовательно, разница между высотой выпрыгивания с замахом правой руки составляет 4,7 см., а с замахом левой руки – 8,0 см.

Высота вертикального прыжка толчком правой ноги была равна 34,2±1,64 см., а толчком левой ноги 31,6±0,58 см. Иначе говоря, между абсолютной высотой вертикального прыжка с места с замахом обеих рук и высотой прыжка толчком пра-

вой ноги достигает 7,2 см., а толчком левой ноги – разница увеличивается ещё больше и достигает 9,8 см.

У волейболисток команды «СКИФ» отмеченные выше различия между показателями прыгучести юных волейболисток 15-16 лет отличались ещё с большей достоверностью. У квалифицированных волейболисток результат абсолютной прыгучести составил 47,7±0,98 см., при прыжке с замахом правой и левой рукой, соответственно составил 40,4±0,98 см. и 35,4±0,72 см. Видно, что разница между абсолютной прыгучестью и прыгучестью с замахом правой рукой составляет 7,3 см., а с замахом левой рукой – 12,5 см. При этом асимметрическая разница инерционной

силы, проявляемая посредством активного замаха правой и левой руки, была также значительна – 5,2 см., что указывает на неравнозначный инерционно-маховый вклад правой и левой руки для обеспечения максимально возможной высоты вертикального прыжка.

Разница высоты вертикального прыжка между другими показателями прыгучести у данной категории волейболисток была также значительной. В частности, определённая разность между абсолютной высотой прыжка и прыжка толчком правой ноги составляет 12,3 см., а прыжка толчком левой ноги достигла 15,7 см. При этом асимметрическая разность высоты прыжка толчком правой и левой ноги составляет 3,0 см.

**Заключение.** Исходя из приведённого анализа результатов исследования прыгучести у юных волейболисток 15-16 лет и высококвалифицированных волейболисток команды «СКИФ» с исключением

отдельных элементов вертикального прыжка с места можно сформулировать выводы о том, что для обеспечения максимальной высоты прыгучести необходимо:

- симметричная инерционная сила, проявляемая активными маховыми движениями правой и левой рукой;
- симметричная взрывная сила, проявляемая мышечными группами правой и левой ногой.

Полученные результаты исследования и выводы, выдвинутые на их основе, ориентируют на необходимость симметричного развития инерционной силы обеих рук путём их активного махового движения и взрывной силы обеих ног с использованием соответствующих упражнений как в ходе обучения, так и в процессе тренировки волейболистов различного возраста и квалификации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. *Спортивные игры* – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Айрапетьянц Л. Р. *Волейбол: Учебник для высших учебных заведений*. – Т.: Zar qalam, 2006. – 240 с.
3. Беляев А.В., Савин М. В. *Волейбол: Учебное пособие для ИФК*. – М.: ФОН, 2000. – 368 с.
4. Железняк Ю. Д. *Волейбол: У истоков мастерства*. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Железняк Ю. Д., Нестеровский Д. И., Иванов В. А. и др. *Теория и методика спортивных игр: Учебник для студ. высш. учеб. заведений*. – М.: Академия, 2013. – 464 с.

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Б. У. Бадалова, М. М. Низомов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Лечебно-оздоровительный центр ГНК РУз  
Ташкент, Узбекистан

## ALTERNATIVE MEANS AND METHODS OF EASTERN GYMNASTICS IN BADMINTON TRAINING ON INITIAL STAGE

B. U. Badalova, M. M. Nizomov

Uzbek State Institut of Physical Culture  
Treatment and Wellness Center GNK RUz  
Tashkent, Uzbekistan

[datoaziz@mail.ru](mailto:datoaziz@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены специфические аспекты применения нетрадиционных методов обучения бадминтону. Приводятся сведения о развитии и становлении бадминтона в мире и у нас в Республике Узбекистан. Раскрываются вопросы развития физических качеств бадминтонистов. Предложены новые комплексы упражнений, разработанные на основе нетрадиционной методики использования средств восточной гимнастики ушу при обучении игре в бадминтон.

**Ключевые слова:** здоровое поколение, правовые основы, физическая подготовленность, начальная подготовка, бадминтон, нетрадиционные методы, восточная гимнастика, техника игры, принципы методики

Правительство Республики Узбекистан выделяет большие средства на развитие физической культуры и спорта. Из года в год улучшается материальная база физкультурных организаций. Реализация государственной программы «Год здоровой матери и ребенка» определено дальнейшее совершенствование законодательства и нормативно-правовой базы, касающейся охраны семьи, материнства и детства, защиты интересов женщин, повышения их роли в воспитании здорового ребенка. 9 февраля 2016 года Президентом Исламом Каримовым была утверждена программа

**Abstract.** Theme about nonconventional means and methods of use of exercises from westerns gymnastics is carried out teacher training process of badminton. In the given work data on development and badminton formation in the world and at us in Republic Uzbekistan are resulted. Questions of development of physical qualities of badminton players reveal. The analysis of use of means and methods of development of physical qualities of sportsmen as traditional and nonconventional. The analysis means and methods of use of exercises from westerns gymnastics is carried out.

**Keywords:** healthy youthful, basic law, physical training, first beginning training, badminton, nonconventional methods, westerns gymnastics, technical player and principal methods

«Год здоровой матери и ребенка». в ней определен комплекс мер, направленных на более глубокое осознание и утверждение в обществе благородной идеи «Здоровая мать и ребенок-основа счастливой семьи, счастливая семья-основа процветающего государства», что позволит улучшить здоровье и повысить уровень физической подготовленности подрастающего поколения [1]. Вовлечение детей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей спецификации того или иного вида спорта. Выбор

вида спорта, в наибольшей мере должен соответствовать индивидуальным особенностям человека, что составляет сущность спортивной ориентации. Повышение мастерства спортсменов - это непрерывный процесс совершенствования. Он охватывает все стороны спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и другие. Большинство специалистов по бадминтону отмечают большое значение технической подготовки в системе тренировки спортсменов и указывают на то, что лучших результатов можно достичь только при условии сочетания высокого уровня развития функциональных возможностей спортсмена с отличным усвоением наиболее рациональной техники игры.

Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы занятий бадминтоном, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата. Весь многолетний процесс совершенствования техники игры в бадминтон базируется на закономерностях возрастного развития моторики, обуславливающих формирование элементов движений.

На современном этапе развития мирового спорта, на первый план выходят технологии тренировочного процесса, методики их совершенствования, использование индивидуальных особенностей спортсмена, также тех технических элементов, которые составляют важные временные характеристики. И одним из основополагающих моментов в обучении и подготовке спортсменов являются новые и эффективные методики, возможность их применения на самом раннем этапе обучения игре в бадминтон, позволяющие в короткий срок сформировать современную технику владения спортсменами, которые отвечали бы всем требованиям соревновательной практики.

Повышение качественной стороны тренировочного процесса подразумевает "активное включение" тренера непосредственно в управление двигательной активностью спортсмена во время занятия. В связи с этим, весьма актуален поиск педагогических приемов, основанных на реальных психологических феноменах, доступных для гармоничного включения в ежедневный тренировочный процесс [2].

Особенности и актуальность темы: продолжающийся рост спортивных результатов у бадминтонистов, в первую очередь, предъявляет повышенные требования к их физической подготовленности. Достижение ее высокого уровня в настоящее время сопряжено со значительной интенсификацией и увеличением продолжительности тренировочного процесса и, в первую очередь, процесса физической подготовки уже на ранних этапах спортивной специализации, что в конечном итоге, не приносит ощутимого положительного результата, т.к. зачастую приводит к различного рода физическим и психоэмоциональным перегрузкам, нарушению становления функций организма в детском и подростковом возрасте, снижению иммунитета, сокращению времени, необходимого для разностороннего развития личности. Возникает необходимость поиска наиболее рациональных путей совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, предусматривающих разработку таких средств и методов спортивной тренировки, которые способствуют повышению его эффективности, т.е. позволяют учитывать возрастные особенности юных спортсменов, сохраняющие их здоровье, не требующие дополнительных затрат времени и, в то же время, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности и, как следствие, рост спортивного мастерства.

Объектом является процесс повышения уровня физической и технической подготовленности бадминтонистов на этапе

начальной подготовки. Предмет – нетрадиционные средства и методы направленного воздействия на воспитание физических качеств на примере бадминтонистов.

Целью работы – ознакомить с нетрадиционными средствами и методикой их использования в тренировочном процессе на начальном этапе обучения бадминтонистов.

Задачи:

1. Определение теоретических и практических знаний нетрадиционных средств о методике обучения бадминтону.
2. Оптимизация педагогической деятельности с использованием технологий, повышающих эффективность тренировочного процесса.

Во время начального обучения игрок осваивает технику держания ракетки и технику основных ударов в положении стоя и в движении. Только после этого можно переходить к изучению простейших тактических вариантов. Наиболее распространенный вид тренировки – упражнения с партнером. Каждый из партнеров поочередно подает другому воланы для отработки техники определенного удара или подачи.

Во время командных тренировок особое внимание уделяется вопросам тактической игры и совершенствованию парной игры. Наряду с тактико-технической тренировкой, проводятся специальные занятия по разностороннему развитию быстроты, выдержки, силы и быстроты реак-

ции спортсменов. Целью данной работы является использование нетрадиционных средств восточной гимнастики (ушу) при обучении бадминтонистов на начальном этапе обучения [3].

Исходя из цели был разработан комплекс упражнений восточной гимнастики (ушу) для обучения бадминтонистов на начальном этапе подготовки, который включает 3 комплекса, которые состоят из упражнений ушу: Гунбу, Цилунбу, Чабу связанных особенностями игровой деятельности бадминтонистов (с использованием бамбуковой палочки, меч Цзян и ракетки бадминтона).

1-й комплекс: имитация при помощи Бамбуковой палочкой, затем мечем Цзян, и открытой стороной ракетки, спереди, сбоку, сзади, снизу.

2-й комплекс: выпад на правую, левую ногу с использованием Бамбуковой палочкой, затем мечем Цзян, и ракеткой.

3-й комплекс: полу-выпад на правую, левую ногу с использованием Бамбуковой палочкой, затем мечем Цзян, и ракеткой.

Следует сделать, что нами предложенные упражнения восточной гимнастики улучшат физическую и техническую бадминтонистов.

Зная последовательность этих упражнений, тренеру необходимо придерживаться следующих принципов их проведения: принцип доступности, принцип постепенного увеличения дозировки и выполнения и принцип разнообразия, т.е. упражнения, входящие в комплекс должны быть разнообразными и разносторонними.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан о Государственной программе «Здоровое поколение».* – Т., 2000.
2. *Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие.* – М., 2010.
3. *УШУ*  
<http://www.dvorsportinfo.ru/images/stories/bistrotta .jpg>



## ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВ- НЫХ СЕКЦИЯХ

Т. Д. Байтураев,  
Л. З. Холмуродов

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## STUDY OF THE BASIC ORGANIZATIONAL FORMS OF TRAINING SESSIONS IN SPORTS CLUBS

T. D. Baituraev,  
L. Z. Holmurodov

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** В работе, изучены основные организационные формы тренировочного процесса. Определены групповые и индивидуальные формы занятий физической культурой и спортом продолжительностью от 1 до 6 часов. В статье также определено: какое значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных тренировочных занятиях по заданию тренера дома.

**Ключевые слова:** Формы тренировочного процесса, групповые, индивидуальные. Повышение уровня тренированности. Дополнительные тренировочные задания.

**Цель исследования** – изучить основные организационные формы тренировочного процесса в спортивных секциях, каковыми являются групповое и индивидуальное занятие. В спортивных секциях до 2 часов основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная). Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Задачи частей занятия:

1. Вводная – организационная построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и

**Abstract.** In this paper have studied the basic organizational form of the training process for all athletes. Determined group and individual lessons for Physical Culture and Sport with duration 1 to 6 hours. The article also identified for improvement the level of fitness exercise has to be performed on the additional training sessions on the instructions of the coach at home.

**Keywords:** Forms of the training process, group, individual. Increasing the level of fitness. Additional training tasks.

содержание урока, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) – разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.
3. Основная – повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и

др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. Заключительная – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

**Задачи исследования** – определить, какое значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных тренировочных занятиях по заданию тренера дома. Определить продолжительность таких занятий в виде утренней зарядки или утренней тренировки с продолжительностью 30-60 минут для всех занимающихся.

К дополнительным тренировочным занятиям относятся, кроме утренней зарядки, кроссы, ходьба на лыжах, игры в баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которыми спортсмены-студенты занимаются в свободное время.

При проведении занятий используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение. И когда преподаватель указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку.

Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, иногда бывает в приседаниях,

долго объясняешь, как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает.

Последовательность отработки того или другого упражнения вытекает из предыдущего и включает в себя ознакомление, разучивание и совершенствование. Ознакомление способствует созданию у обучаемого правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово его показать;
- объяснить сложности техники и предназначение упражнения;
- если необходимо, показать упражнение по частям (фазам).

**Заключение.** В процессе ознакомления может проводиться опробование упражнения. Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом; по частям, если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям, если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнить в целом сложно из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений. Совершенствование обеспечивается постоянной тренировкой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коробейников Н. Физическое воспитание. – М., 1989.
2. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. – Тошкент, 1997.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Тошкент, 2000.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ЖЕНСКОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В. Блондина, А. И. Пьянзин

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## FEATURES OF THE APPLICATION OF TRAINING LOADS IN FEMALE POWERLIFTING

V. Blondina, A. I. Pyanzin

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[pianzin@mail.ru](mailto:pianzin@mail.ru)

**Аннотация.** Данная работа посвящена изучению специфики реализации тренировочной нагрузки и применения тренировочных средств в женском пауэрлифтинге с учетом цикличности физиологических процессов организма. Полученные данные указывают на возможность существенного прироста результатов при условии соблюдения адекватности нагрузки.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, тренировка, нагрузка, женщины

**Введение.** Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимального отягощения. В него входят три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Современное состояние и степень разработанности многих вопросов подготовки спортсменов – пауэрлифтеров, напрямую связаны с различными аспектами спортивной подготовки в силовых видах спорта и имеют глубокие научно – исторические корни, в первую очередь, в области классической тяжелой атлетики. Из отечественных специалистов весомый вклад в разработку теоретических, методических и практических основ пауэрлифтинга внесли *Б. И. Шейко, С. А. Глядя, И. В. Бельский, А. Н. Воробьев*. Рассмотрение этих работ свидетельствует о том, что проделан значительный путь в теоретико–методологическом, методическом и практическом обеспечении учебно–

**Abstract.** This work is devoted to study the specifics of the implementation of training load and the use of training means in female powerlifting considering cyclical physiological processes of an organism. Obtained data indicate the possibility of significant increase in results, subject to the adequacy of load.

**Keywords:** powerlifting, training, load, women

тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Некоторые специалисты для достижения большего эффекта в женском пауэрлифтинге рекомендуют переменные нагрузки, в зависимости от особенностей женского организма, но эти рекомендации основываются скорее на практическом опыте тренерской работы без глубокого научного обоснования механизма их воздействия и эффекта от их использования. Научных исследований, направленных на изучение эффективности тех или иных средств, методов, методик в тренировке женщин пауэрлифтеров, на сегодняшний день немного. Недостаточно глубоко изучена специфика проявления силы в упражнениях силового троеборья у женщин пауэрлифтеров при использовании различных тренировочных средств. Возникает противоречие между запросами практики спортивной тренировки в эффективной методике развития силы, учитывающей особенности женского организма женщин, и недостаточной разработанностью методического

сопровождения физической подготовки квалифицированных женщин пауэрлифтеров. Данное противоречие и определило актуальность темы исследования.

**Цель исследования** – определить влияние силовых нагрузок на организм женщин-пауэрлифтеров.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование специальной физической подготовленности, методы математической статистики.

Нужно отметить, что женский план тренинга, значительно отличается от мужского. Он содержит своеобразный порядок выполнения упражнений, а также их объем. Для проработки становой тяги по «женской» методике, существует обширная база действий. Но для одного тренировочного дня выбирается не больше 5–6 средств. Акцент делается на количество повторений, а не поднятую массу, при этом, важно после каждого силового выполнять динамические упражнения [4, с. 151].

В женском пауэрлифтинге можно выделить ряд положительных моментов. Например, при работе с большими весами в женском организме ускоряется метаболизм, что позволяет быстрее избавиться от лишних жировых отложений.

Для многих женщин пауэрлифтинг стал хорошей возможностью реализовать себя на спортивном поприще. Занятия пауэрлифтингом помогают женщине развить физическую силу, улучшить самочувствие и формы тела.

Но занятия пауэрлифтингом требуют, в то же время, осторожности в использовании силовых средств. На фоне силовых нагрузок значительное воздействие на самочувствие, результат спортивной деятельности и эмоциональное состояние оказывает менструальный цикл. К неприятным моментам, связанным с женским циклом, можно отнести предменструальный син-

дром (ПМС), ухудшение настроения, увеличение базальной температуры, массы тела, риск перегрева, отеки, снижение иммунитета. Высокоинтенсивные силовые нагрузки могут вызвать прекращение менструаций.

Женская конституция во многом определяется детородной функцией, что естественно и отразилось в ее анатомическом строении. Безусловно, это является сильнейшим тормозом на пути совершенствования именно силовых и скоростно-силовых результатов. Однако многие женщины не учитывают этих факторов и пытаются копировать мужские принципы физической подготовки, не вполне отдавая отчет о возможных последствиях. Например, повышение давления при серьезных физических напряжениях негативно сказывается на половой сфере женщин, на способность к вынашиванию плода и его рождению. Для полноценного питания эмбриона во время беременности необходим усиленный приток крови к матке, которая пронизана плотной сетью кровеносных сосудов. Повышение давления при поднятии большого веса может нарушить их структуру, привести к общим неблагоприятным изменениям такого сложного органа и невозможности вынашивания плода. [5, с. 134].

**Организация исследования.** Экспериментальной базой исследования явилась спортивная школа им. Олимпийского чемпиона Валериана Соколова (г. Чебоксары). В исследовании приняло участие 9 человек в возрасте 12 -13 лет. Было обследовано 9 спортсменок массовых рядов в возрасте 12-13 лет, выбравших направление пауэрлифтинг. Тренировочный процесс был направлен на развитие силы. Тестирование уровня специальной физической подготовленности проводилось перед началом и по окончании экспериментальной тренировочной программы, учитывающей особенности цик-

личности физиологических процессов, характерных для женского организма.

Продолжительность тренировочного цикла составила 6 недель. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю. Распределение тренировочной нагрузки представлено в [таблице 1](#).

**Результаты исследования и их обсуждение.** У женщин на протяжении периода от

половой зрелости до менопаузы постоянно колеблется уровень гормонов (циклическая модель). Поэтому так важно рассмотреть физическую активность женщины, проходящую на фоне менструального цикла.

Показатели специальной физической подготовленности испытуемых представлены в [таблице 2](#).

**Таблица 1**

Распределение тренировочных средств в рамках экспериментальной программы

Упражнения	Неделя						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Приседания	63	58	56	67	71	43	358
Жимовые	33	30	65	101	95	56	380
Тяги	35	33	34	25	33	35	195
Итого за неделю	131	121	155	193	199	134	933
Наклоны	55	55	65	55	22	22	274
Другие	317	378	317	285	181	170	1648
Всего за неделю	503	554	537	533	402	326	2855
Количество тренировок	3	3	3	3	3	3	18

**Таблица 2**

Показатели специальной физической подготовленности испытуемых

Испытуемые	Масса тела	Жим лежа			Присед			Становая тяга			Сумма троеборья		
		До, кг	После, кг	Прирост, %	До, кг	После, кг	Прирост, %	До, кг	После, кг	Прирост, %	До, кг	После, кг	Прирост, %
Х-ва А.	59	60	75	25,0	70	85	21,4	85	100	17,7	215	260	20,1
О-ва С.	51	49	60	22,5	62	75	21,0	74	90	21,7	185	225	21,6
Н-ва В.	55	55	65	18,2	85	105	23,5	85	100	22,0	222	270	21,6
М-ва М.	49	48	58	20,8	57	72	26,3	69	84	21,7	174	214	23,0
Г-ва Н.	53	49	61	24,5	84	104	23,8	79	99	25,3	212	264	24,5
И-ва П.	58	60	76	26,7	73	88	20,6	82	102	24,4	215	266	23,7
Т-ва О.	56	54	67	24,1	88	108	22,7	81	101	24,7	223	276	23,8
П-на А.	52	48	59	22,9	61	76	24,6	71	86	21,1	180	221	22,8
Г-на Н.	60	64	79	23,4	71	86	21,1	82	102	24,4	217	267	23,0
<b>М</b>	<b>54,8</b>	<b>54,1</b>	<b>66,7</b>	<b>23,1</b>	<b>72,3</b>	<b>88,8</b>	<b>22,7</b>	<b>78,7</b>	<b>96,0</b>	<b>22,5</b>	<b>204,8</b>	<b>251,4</b>	<b>22,7</b>
$\sigma$											19,34	24,14	
$P$											<0,001		

Полученные данные свидетельствуют о достоверном ( $p < 0,001$ ) улучшении спор-

тивных результатов испытуемых. Прирост силовых показателей составил в среднем 22,7%.

Таким образом, наибольшего эффекта силовая тренировка в женском пауэрлифтинге достигает только при условии учета динамики физиологических женских циклов и состояний, с ними связанных. Общий план тренировок не может быть одинаково эффективным для всех, поэтому

женщинам пауэрлифтерам, при планировании тренировочной нагрузки и распределении ее во времени, необходимо учитывать индивидуальные показатели физиологических циклов и связанные с ними физические и эмоциональные состояния. Учитывая, что уровень тестостерона наивысший во время овуляции, можно запланировать пиковые нагрузки именно на этот период.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – М., 2016. - 384 с.
2. Воробьев А. Н. Режимы мышечной деятельности // Тяжелая атлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: Феникс, 2014. – 269 с.
3. Глядя, С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – М.: Феникс, 2016. – 501 с.
4. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Феникс, 2015. – 255с.
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера. - М.: Спорт сервис, 2014. – 540 с.

## ТЕХНИКА РАЗБЕГА У ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

С. Бойченко<sup>1</sup>, П. Сыманович<sup>2</sup>,  
Б. Зентек<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Щецинский университет

Щецин, Польша

<sup>2</sup>Белорусский национальный технический университет

Минск, Беларусь

[bntu.kfk@gmail.com](mailto:bntu.kfk@gmail.com)

**Аннотация.** В работе дана оценка возможностей применения современных исследовательских технологий в биомеханическом анализе спортивных движений. В качестве исследовательского объекта избрана техника разбега в прыжках с шестом. Основным инструментальным методом исследования служила лазерная камера Laser LDM-300C. В исследовании обоснованы механизмы регуляции двигательной функции в реализации ациклической локомоции «прыжок с шестом» на примере 14 элитных спортсменок.

**Ключевые слова:** ациклические локомоции, исследовательские технологии, биомеханический анализ

**Введение.** Совершенствование системы многолетней подготовки в спорте базируется, прежде всего, на знании объективных закономерностей эволюции показателей техники основного соревновательного упражнения в процессе наращивания двигательного потенциала атлета в условиях естественного изменения морфофункциональных и психофизиологических возможностей [4, 7]. В этой связи несомненный исследовательский интерес представляет биомеханический анализ техники движений, реализуемых высококвалифицированными спортсменами при достижении максимального соревновательного результата, рассматривая последний как следствие эффективной регуляции двигательной функции [5]. Это, в свою очередь, предоставляет широкие

## TECHNOLOGY IN THE RUN-UP OF ELITE ATHLETES IN THE POLE VAULT

S. Boychenko<sup>1</sup>, P. Symanowich<sup>2</sup>,  
B. Zentek<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Szczecin University

Szczecin, Poland

<sup>2</sup>Belarusian National Technical University  
Minsk, Belarusian

**Abstract.** Estimation of the possibilities modern exploratory technology in biomechanics analysis of the athletics motion is given. As exploratory object is elected technology of the running approach in «pole vault». The Main instrumental method of the study served the lazer camera Laser LDM-300C. In study are motivated mechanisms of the regulation to motor function in realization acyclic locomotion "pole vault" on example 14 highest sportswoman.

**Keywords:** acyclic locomotion, research technology, biomechanics analysis

возможности тренеру для выбора оптимальных путей построения тренировочного процесса адекватного подготовленности спортсмена [9].

**Материалы и методы исследования.** В работе дана оценка возможности практического применения современных исследовательских технологий в анализе биомеханики спортивных движений. В качестве исследовательского объекта была избрана техника разбега в прыжках с шестом (женщины). В качестве основного метода исследования использовалась лазерная камера Laser LDM-300C, обеспечивавшая точность измерения скорости бега с разрешением 0,3 -100 м/с в диапазоне дистанций регистрации 0,3-80 м. В качестве иллюстраций на рисунке 1 приведен



образец оригинальной кривой скорости разбега спортсменки, зафиксированный камерой.

Дополнительно осуществлялась синхронная видеозапись соревновательных попыток. В процессе исследования определялись пространственно-временные и динамические характеристики сегментов тела спортсменок при выполнении зачет-

ных и неудачных попыток. В ходе исследования зафиксированы характеристики 600 прыжков у 14 сильнейших спортсменок Европы - представителей национальных команд России, Польши, Германии, Франции, в соревнованиях 2010-2014 гг. В биомеханическом анализе также сопоставлялись результаты, полученные по материалам видеозаписи и лазерных измерений.

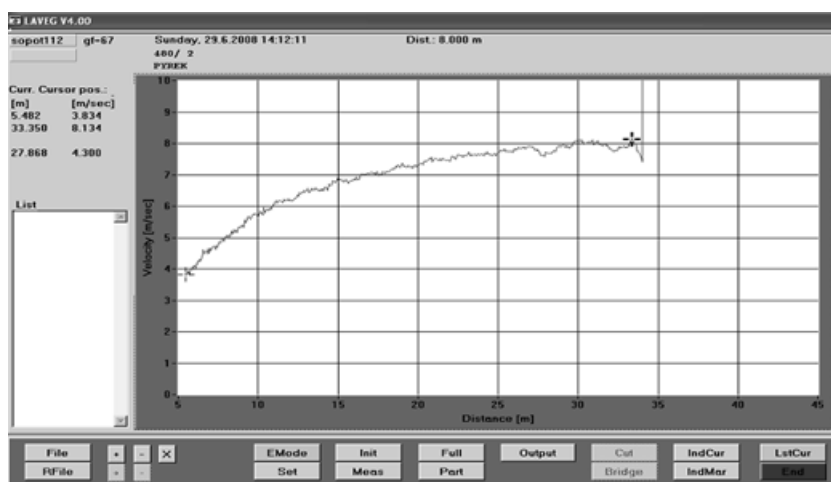


Рисунок 1

Динамика скорости разбега спортсменки для удачно выполненной соревновательной попытки, (высота 480 см, начало и конец разбега обозначены +)

**Результаты исследования.** В исследовании установлено, что разбег, как обязательный технический элемент прыжкового упражнения является сугубо индивидуальным компонентом техники прыжка и выполняется, как правило, в соответствии с известными в литературе описаниями [1]. Вместе с тем, на основании результатов автокорреляционного анализа скоростных и динамических характеристик разбега показано, что механизмы управления разбегом, процессом достижения оптимальной скорости, поддержания биомеханических характеристик, внесения предварительных коррекций и выполнение завершающих шагов перед непосредственно прыжком для зачетных и неудачных попыток существенно различаются.

В качестве иллюстрации на рисунках 2, 3 приведены результаты расчета динамики горизонтальной составляющей сил, прилагаемых к центру тяжести спортсменки в

процессе реализации удачной и неудачной попыток.

Как свидетельствуют полученные данные, силы, прилагаемые к центру тяжести спортсменки при выполнении разбега (при соответствующих временных разрешениях кривых) достаточно четко отражают тенденции участия различных сегментов тела в беге, описанные в литературе [2, 3, 8]. Тем не менее, можно утверждать, что процесс регулирования двигательной функции для удачных и неудачных попыток осуществлялся спортсменками по-разному при тождественном числе выполненных шагов. В частности, попытки, завершившиеся взятием высоты, являются показательными примерами развитых в теории спорта представлений об экономичности двигательной деятельности, а хроноструктура и амплитудные значения мышечных добавок, предвосхищаемых в разбег существенно отличались от по-

добных показателей для неудачно реализованных попыток.

Рассматривая разбег как комплекс операционных компонент сложного в координационном отношении двигательного действия, можно констатировать, что вре-

менные и скоростно-силовые характеристики разбега определяются как индивидуально допустимыми для спортсменки диапазонами, так и завершенностью решения частных задач, составляющих основу действия [1].

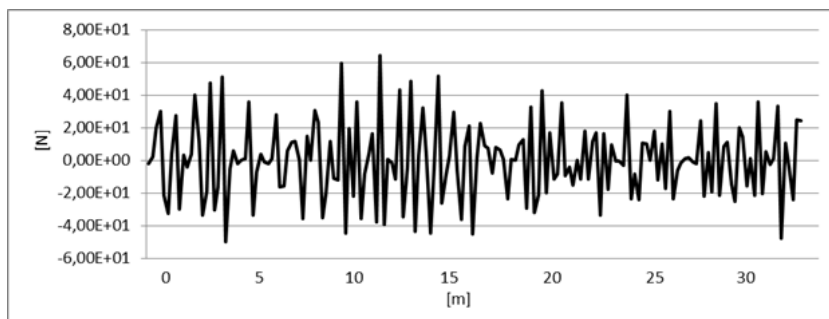


Рисунок 2

Динамика горизонтальной составляющей силы, прилагаемой к центру тяжести спортсменки в разбеге (дистанция 30 м), для неудачно выполненной попытки, высота 460 см

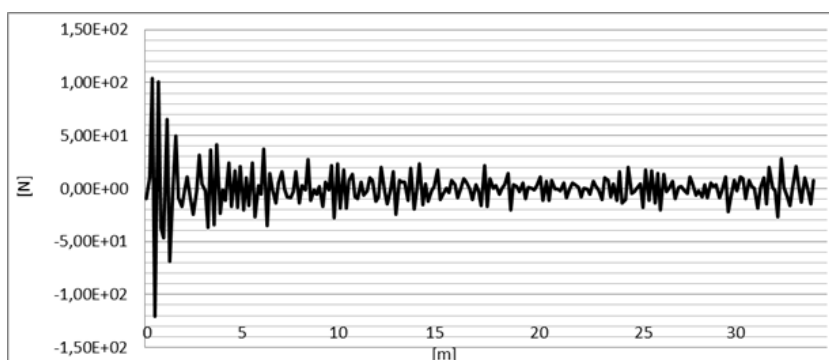


Рисунок 3

Динамика горизонтальной составляющей силы, прилагаемой к центру тяжести спортсменки в разбеге (дистанция 30 м), для удачно выполненной попытки, высота 470 см

Оценка особенностей регулирования двигательной функции в процессе реализации разбега осуществлялось по данным автокорреляционного анализа. В частности, на иллюстрации (рисунок 4) представлена типичная для спортсменок автокорреляционная функция динамики ускорения центра тяжести в разбеге. Последняя свидетельствует, что задача достижения необходимой энергии для данного уровня мастерства решается спортсменкой в первой половине разбега (lag number 1-8).

Затем внимание спортсменки переключается на новый состав операций – слежение за целью – зоны утыкания шеста и структурная подготовка собственно прыжка в трех завершающих шагах разбега (lag number 1-8).

В ходе последующего статистического анализа оценивалось влияние спортивно-технического мастерства как фактора индивидуальности регулирования двигательной функции для группы элитных

спортсменок, достигших на момент исследования близких соревновательных результатов, на показатели разбега (таблица 1). Анализу была подвергнута динамика вариативности зафиксированных скорост-

ных, скоростно-силовых и силовых характеристик, рассматривавшиеся нами вслед за [6] как проявление индивидуальных особенностей использования двигательного потенциала для каждой попытки.

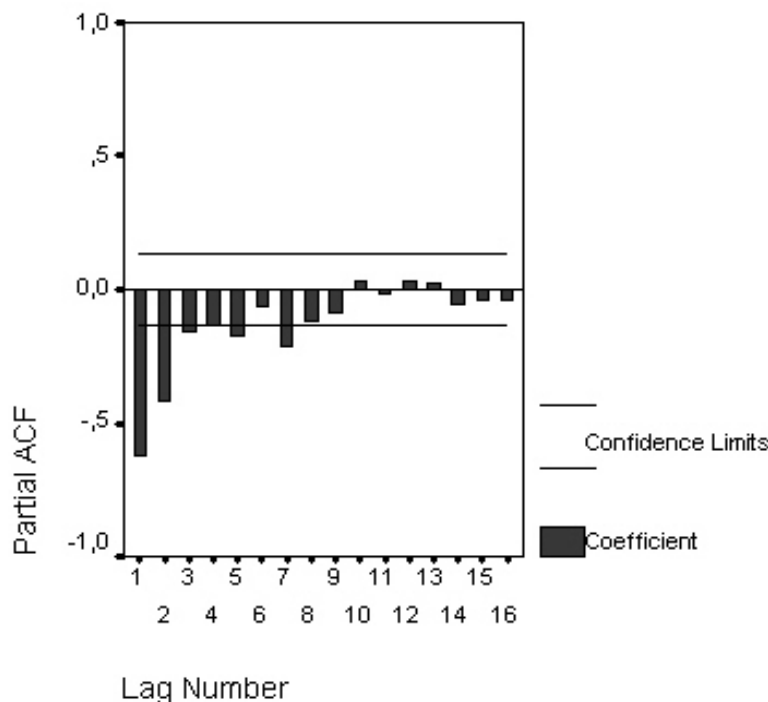


Рисунок 4

Типичная автокорреляционная функция для показателей ускорения центра тяжести (горизонтальная составляющая) спортсменки в разбеге при выполнении финальной попытки, результат 470 см – попытка засчитана

Таблица 1

Результаты факторного анализа (метод главных компонент) для характеристик разбега для группы высококвалифицированных спортсменок (n=14)\*

Фактор	До вращения			После вращения (варимакс критерий Кайзера)		
	Сумма	Вклад фактора, %	Кумулятивный вклад, %	Сумма	Вклад фактора, %	Кумулятивный вклад, %
1	10,27	34,23	34,23	10,09	33,64	33,64
2	2,42	8,08	42,32	1,94	6,48	40,13
3	2,34	7,80	50,13	1,92	6,40	46,53
4	2,14	7,13	57,27	1,89	6,32	52,86
5	2,07	6,90	64,17	1,89	6,30	59,17
6	1,86	6,20	70,37	1,86	6,21	65,38
7	1,65	5,52	75,89	1,83	6,11	71,50
8	1,49	4,97	80,86	1,81	6,06	77,56
9	1,42	4,73	85,60	1,80	6,00	83,57
10	1,18	3,94	89,54	1,79	5,97	89,54

\*значения факторных весов ниже 3% опущены

Результаты факторного анализа свидетельствуют о весьма высоком влиянии

данного фактора – в пределах 34%. Близкое значение получено и при использова-

нии дисперсионного анализа по критерию «сила влияния» [2].

#### **Заключение.**

1. Установлено, что для высококвалифицированных спортсменов разбег, как обязательный технический элемент прыжкового упражнения является сугубо индивидуальным компонентом техники двигательного действия.
2. Показано, что механизм управления разбегом (достижение оптимальной скорости, поддержание биомеханических характеристик перемещения тела, внесение прелиминарных коррекций при подготовке собственно прыжка в завершающих шагах) для зачетных и неудачно реализованных попыток существенно различаются.
3. Определен вклад использования двигательного потенциала высококвалифицированными спортсменками при реализации разбега в ациклической локомоции «прыжок с шестом», составлявший, в зависимости от уровня специальной подготовленности, 30-35%.
4. Сопоставление материалов лазерных измерений с полученными в ходе экспериментов данными синхронной видеозаписи, позволяют утверждать, что применение лазерного инструментария позволяет получать объективные характеристики биодинамики спортивных движений при существенном сокращении трудоемкости исследовательского процесса и временных затрат.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. – М: Медгиз, 1947. – 256 с.
2. Лакин Г. Ф. Биометрия. – М., 1990. – 350 с.
3. Чхаидзе Л. В. Координация произвольных движений человека в условиях космического полета. – М.: Наука, 1968. – 136 с.
4. *Exercise and cognitive function/ edited by Terry McMorris, Phillip D. Tomporowski, Michel Audiffren. Chippenham, Wiltshire. 2009 – 377 p.*
5. *Knudson Duane Fundamentals of biomechanics / Second Edition. Springer, 2007. – 350 p.*
6. *Olivier Sigaud and Jan Peters From Motor Learning to Interaction Learning in Robots. Springer-Verlag: Berlin Heidelberg, 2010. – 538 p.*
7. *Tinning Richard Pedagogy and Human Movement. Roehampton University, London, 2010. – 247 p.*
8. *Zatsiorsky Vladimir M., Kraemer William J. Science and practice of strength Training: 2-nd edition. Human Kinetiks, 2010. – 250 p.*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУК- ТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬ- НОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАРЬЕРИСТОК

Е. П. Врублевский<sup>1, 2</sup>,  
М. С. Кожедуб<sup>1</sup>, С. В. Севда-  
лев<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный универ-  
ситет имени Франциска Скорины  
Гомель, Беларусь

<sup>2</sup>Зеленогурский университет  
Зелена Гура, Польша

## SPECIFIC FEATURES OF STRUCTURE OF COMPET- ITIVE ACTIVITY QUALIFIED HURDLERS

E .P.Vrublevskiy<sup>1, 2</sup>,  
M. S. Kozhedub<sup>1</sup>, S. V.  
Sevdalev<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Belarus

<sup>2</sup>University of Zielona Góra  
Zielona Góra, Poland

[vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлены инди-  
видуальные и групповые элементы соревно-  
вательной деятельности квалифицирован-  
ных барьеристок (100м с/б). Выявлена инди-  
видуальная вариативность временных пока-  
зателей пробега различных отрезков ди-  
станции и их отличие от групповых пара-  
метров.

Показано, что структура соревновательной  
деятельности по длине модельных отрезков  
неодинакова у разных барьеристок. Высокой  
стабильностью отличается скорость  
спортсменок на отрезках стартового разго-  
на и проявления максимальной скорости.  
Наибольшей вариативностью характеризу-  
ются показатели скорости на финише.

**Ключевые слова:** спортсменки, модельные  
отрезки дистанции, структура соревнова-  
тельной деятельности, индивидуальные  
особенности

**Введение.** Соревновательная деятель-  
ность спортсменов высокой квалификации  
создает необходимые условия для моде-  
лирования структурных образований тре-  
нировочного процесса, начиная с постро-  
ения отдельного занятия и заканчивая  
многолетним планированием. Теоретиче-  
ской предпосылкой возможности исполь-  
зования соревновательной деятельности в  
качестве основы для моделирования ве-  
личины и характера нагрузки служит ме-

**Abstract.** Individual and group elements of com-  
petitive activity of the qualified hurdlers are pre-  
sented in article (100 m/ hurdles). Individual vari-  
ability of temporary indicators of running the vari-  
ous segments of a distance and their difference  
from group parameters is revealed.

It is shown that the structure of competitive activi-  
ty along the length of the model segments varies  
in different hurdlers. High-speed stability is differ-  
ent athletes on the segments start acceleration  
and a top speed of manifestation. The greatest  
variability characterized finish speed indicators.

**Keywords:** sportswomen, model pieces of a dis-  
tance, structure of competitive activity, specific  
features

тодология, предполагающая единство  
структуры соревновательной деятельно-  
сти и структуры подготовленности [1, 3, 5,  
7].

Параметры, характеризующие те или  
иные компоненты соревновательной дея-  
тельности, часто слабо связаны между  
собой и образуют не всегда строго диффе-  
ренцированные оценки. Лишь определив  
уровень совершенствования отдельных её

составляющих, можно объективно оценить сильные и слабые звенья в структуре соревновательной деятельности конкретного спортсмена, разработать оптимальную для него модель и наметить пути ее достижения [2, 3, 6, 7].

Как правило, у спортсменов высокой квалификации сформирован надежный индивидуальный стереотип двигательных действий и саму соревновательную деятельность спортсменов экстра-класса следует рассматривать как устойчивую систему [3, 4, 5]. При этом индивидуальные элементы соревновательной деятельности не всегда совпадают с групповыми обобщенными значениями (моделями), а различные по величине и направленности корреляционные взаимосвязи спортивного результата и отдельных компонентов

соревновательной деятельности часто присущи только конкретному спортсмену и отличаются от групповых параметров.

**Организация исследования и методы.** С помощью видеонализа и фотоэлектронного хронометража были исследованы индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных бегуний на 100 м с барьерами.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа соревновательной деятельности пяти барьеристок представлены в таблице 1. У каждой спортсменки было зафиксировано и проанализировано от 10 до 13 стартов в беге на 100 м с барьерами в период основных стартов (июнь-август 2016 г.).

Таблица 1

Индивидуальные средние значения скорости ( $\bar{X}$ ), показателей ее вариативности ( $V\%$ ) и информативности ( $r$ ) на отдельных участках дистанции у квалифицированных барьеристок (100 м с/б)

Участки дистанции (модельные отрезки)	Статистические параметры	Спортсменки				
		П.Е.	М.К.	Г.Э.	Р.Р.	П.И.
Стартового разгона	$\bar{X}$	5,41	5,36	5,38	5,42	5,36
	$V\%$	1,32	1,44	2,10	1,28	7,13
	$r$	-869	-406	733	-282	362
Набора скорости	$\bar{X}$	8,32	8,26	7,92	7,98	7,90
	$V\%$	2,14	3,41	2,24	2,16	3,28
	$r$	-790	-436	-982	-382	-628
Удержания максимальной скорости	$\bar{X}$	8,60	8,52	8,46	8,38	8,29
	$V\%$	2,36	2,46	3,69	1,90	2,16
	$r$	-912	-880	-946	-868	-892
Снижения скорости	$\bar{X}$	8,38	8,32	8,28	8,19	8,09
	$V\%$	1,86	3,16	4,13	4,32	3,28
	$r$	-782	-706	-910	-824	-721
Финиширования	$\bar{X}$	8,40	8,38	8,26	8,22	8,23
	$V\%$	5,62	4,03	6,28	6,10	11,10
	$r$	-692	-230	-322	-916	232
Спортивный результат	$\bar{X}$	12,79	12,88	12,98	13,33	13,52
	$V\%$	2,46	2,13	2,66	1,89	2,14
	$r$					

Рассмотрим особенности структуры индивидуальной соревновательной деятельности спортсменов и информативность ее элементов по отношению к конечному результату (таблица 1). Для спортсменки П.Е. характерны высокие значения средней скорости преодоления барьерных блоков во всех модельных отрезках. Длина участка набора скорости превышает среднегрупповое значение за счет уменьшения участка удержания максимальной скорости на один барьерный блок, а значения средней скорости его преодоления, в рамках всех модельных отрезков (кроме стартового разгона), превышают среднегрупповые показатели.

Спортсменке присуща как высокая стабильность выступлений вообще, так и выполнение отдельных элементов соревновательной деятельности. Об этом свидетельствуют низкие показатели вариативности средних значений скорости в рамках модельных отрезков ( $V\% = 1,32 - 2,36$ ) и только на финише вариативность скорости оказалась выше ( $V\% = 5,26\%$ ). При этом корреляционные взаимосвязи спортивного результата и скорости на отдельных отрезках дистанции находятся в пределах от  $- 0,692$  до  $- 0,912$ .

Спортсменка М.К. обладает иной структурой соревновательной деятельности. Длина модельных отрезков соответствует среднегрупповым, скорость же в них отличается. На стартовом разгоне она равна среднегрупповому ( $5,36$  м/с) значению. Отрезок набора скорости барьеристка пробегает со скоростью выше среднегруппового уровня ( $8,26$  м/с). По всей видимости, барьеристке часто не удается справиться со скоростью, набранной на стартовом отрезке при переходе к оптимальному ритму барьерного бега. Это подтверждает и увеличение параметров вариативности средних значений скорости ( $V\% = 3,41$ ). Несколько выше среднегруппового значения (но в пределах допустимой

дисперсии) скорость на остальных модельных участках.

Для данной спортсменки информативными характеристиками оказались - скорость стартового разгона ( $r = - 0,706$ ), время проявления и удержания максимальной скорости ( $r = - 0,880$ ) и ее снижения ( $r = - 0,706$ ). Статистически незначимой ( $p > 0,05$ ) оказалась взаимосвязь спортивного результата со скоростью при ее наборе и финишировании.

Структура соревновательной деятельности Г.Э. характеризуется следующими особенностями. Длина набора скорости не соответствует среднегрупповому значению. Продолжительность удержания максимальной скорости длиннее, чем в среднем по группе (3-8 барьер), что является положительным моментом. При этом путь снижения скорости у спортсменки оказался довольно коротким (8-10 барьер). На участке финиширования средняя скорость ( $8,26$  м/с) уступает среднегрупповому уровню, а на всех остальных участках скорость несколько ниже среднегруппового значения, но в пределах групповой дисперсии.

Анализ вариативности показателей скорости у данной барьеристки выявил тенденцию к увеличению величины показателей вариации к концу дистанции – от  $V\% = 2,10$  на отрезке стартового разгона, до  $V\% = 6,28$  на отрезке финиширования.

Корреляционный анализ обнаружил положительную статистически значимую взаимосвязь результата барьеристки Г.Э. со скоростью на участке стартового разгона ( $r = 0,733$ ). Получается, что чем меньше у нее скорость в беге до первого барьера (в пределах индивидуальной дисперсии), тем лучше спортивный результат. Данный факт можно объяснить тем, что высокая скорость здесь могла вызывать негативное снижение скорости на следующем участке, время пробегания которого тесно связано у спортсменки со спортивным резуль-

татом ( $r = - 0,982$ ). Это подтверждается взаимосвязью между скоростью при стартовом разгоне и на участке ее набора ( $r = - 0,582$ ). Недостовверной информативностью у данной спортсменки обладала лишь скорость на финише ( $r = - 0,322$ ) и ее «вклад» в индивидуальный спортивный результат незначителен.

У спортсменки Р.Р. от среднегрупповых значений отличаются по длине участок набора скорости (он длиннее – 1-4 барьер) и длительность ее удержания (он короче – 4-7 барьер). Средние значения скорости на всех фиксируемых отрезках в пределах групповой дисперсии и несколько ниже среднегрупповых показателей. Коэффициенты вариации характеризуют высокую стабильность действий в большинстве структурных элементов ( $V\%$  от 1,28 до 5,10). Среднюю величину вариативности скорости обнаружил участок финиширования ( $V\% = 6,10$ ).

Корреляционный анализ показал достоверную информативность значений скорости, достигаемой данной барьеристкой в начале дистанции. На последующих участках информативность скоростных показателей возросла (от  $r = - 0,824$  до  $- 0,916$ ). Последнее свидетельствует о том, что, чем быстрее барьеристка пробежала вторую половину дистанции, тем лучше был спортивный результат.

Длина отрезков, выделенных в структуре соревновательной дистанции у спортсменки П.И. отличается от групповых значений. Так, участок набора (1-3 барьер) и удержание скорости на дистанции у барьеристки длиннее (7-10 барьер), чем в среднем по группе (1-2 и 8-10 барьеры, соответственно). Естественно, что участок проявления и удержания максимальной скорости (3-7 барьер) на два барьерных блока короче, чем среднегрупповое значение (2-8 барьер). Однако этот недостаток спортсменка компенсирует высокими

средними значениями скорости в рамках всех выделенных отрезков.

Для данной спортсменки характерны более высокие значения вариативности скорости, по сравнению с другими испытуемыми, на участке стартового разгона ( $V\% = 7,13$ ) и финиширования ( $V\% = 11,10$ ). Это свидетельствует о нестабильности действий в рамках данных элементов структуры ее индивидуальной соревновательной деятельности.

Корреляционный анализ показал, что для П.И. информативными являются значения скорости на участке ее удержания ( $r = - 892$ ) и снижения ( $r = - 721$ ). У спортсменки особенностью корреляционного анализа явилась статистически недостоверная (для 5% уровня значимости) положительная взаимосвязь показателей скорости на отрезках стартового разгона и финиширования.

Завершая анализ индивидуальных параметров структуры соревновательной деятельности, следует отметить ряд отмеченных тенденций. В частности, структура соревновательной деятельности по длине модельных отрезков неодинакова у разных спортсменок. Высокой стабильностью отличается скорость спортсменок на отрезках стартового разгона и проявления максимальной скорости. Наибольшей вариативностью характеризуются показатели скорости на финише.

У всех барьеристок статистически достоверной отрицательной корреляционной взаимосвязью со спортивным результатом обладают показатели скорости на участке проявления максимальной скорости. Информативность же значений скорости на участках до и после наиболее быстро пробегаемого отрезка меняется.

**Выводы.** Таким образом, у барьеристок высокой квалификации отмечается воспроизводимость индивидуального стереотипа двигательных действий при раз-



личной информативности отдельных элементов соревновательной деятельности по отношению к конечному спортивному результату. Можно полагать, что данный факт является отражением индивидуальных особенностей различных сторон подготовленности барьеристок и должен учитываться при планировании тренировочного процесса и в ходе комплексного контроля уровня двигательного потенциала спортсменок.

Следует подчеркнуть, что при таком понимании взаимосвязи структурных элементов соревновательной деятельности и подготовленности можно существенно объективизировать управление тренировочным процессом, увязав характеристики структуры соревновательной деятельности и подготовленности с методами диагностики с целью дальнейшего совершенствования спортивного результата.

#### ЛИТЕРАТУРА

6. Врублевский Е. П. *Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики.* – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
7. Врублевский Е. П. *Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).* – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
8. Красников А. А. *Проблемы общей теории спортивных соревнований.* – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 324 с.
9. Павлов С. Е., Павлова Т. Н. *Технология подготовки спортсменов.* – МО, Щелково, 2011. – 344 с.
10. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.* – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Пьянзин А. Н. *Организация процесса подготовки спортсменов на основе совершенствования структуры тренировочных нагрузок: автореф. дис. ... д-ра пед. наук.* – 2005. - 58 с.
12. Фискалов В. Д. *Спорт и система подготовки спортсменов.* – М.: Советский спорт, 2010. – 292 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПАРНОЙ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

П. Н. Галанов

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** *Статья "Особенности парной игры в настольном теннисе", авторы Галанов П. Н. Авторами статьи рассматриваются актуальные проблемы посвященные парной игре в настольном теннисе.*

**Ключевые слова:** *настольный теннис, парная игра, техника и тактика парной игры*

**Актуальность.** Техника, тактика, а также методика тренировки в современном настольном теннисе развиваются и совершенствуются с поразительной быстротой. Несколько этапов прошла в своем развитии техника и тактика настольного тенниса в Китае. Значительно вырос общий уровень развития техники и тактики игры в настольный теннис в целом ряде зарубежных стран, среди которых в настоящее время разворачивается острое соперничество.

Роль научных исследований состоит в том, чтобы, обобщив все лучшее, что достигнуто в настольном теннисе, дать новый импульс в дальнейшем совершенствовании техники и тактики игры, методики подготовки игроков высокого класса.

Однако, на фоне быстро развивающегося соперничества в настольном теннисе, многие тренеры и специалисты, не уделяют должного внимания парным играм. «Политика» их следующая: «Самое главное – это подготовить спортсмена к одиночным играм, а если он будет хорошо выступать на одиночных соревнованиях, то и в парных играх он будет побеждать». Безусловно, подготовка спортсмена к

## PECULIARITIES OF PAIR PLAYING TABLE TENNIS

P. N. Galanov

*Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia*

**Abstract.** *The article "Features doubles in table tennis," the authors Galanov P. N. author considers topical issues devoted to doubles in table tennis.*

**Keywords:** *table tennis, doubles, especially doubles*

одиночным играм – это важная составляющая учебно-тренировочного процесса, но не нужно пренебрегать целенаправленным тренировкам, посвященным парным играм. Потому что парный настольный теннис, в отличие от одиночного настольного тенниса, имеет множество отличий, и специфические черты в плане технико-тактической и психической подготовки.

В настоящее время в работе детско-юношеских спортивных школ по настольному теннису основной акцент в учебно-тренировочной работе делается на подготовку к одиночным играм. При этом, подготовке к парным соревнованиям уделяется недостаточное внимание. Отсутствуют и научно-методические исследования в этом направлении [3, 5]. Так, значительная часть всех исследований по настольному теннису посвящены особенностям подготовки к одиночным играм и лишь малая часть - к парным соревнованиям.

Этим во многом объясняется тот факт, что в настоящий момент большинство отечественных теннисистов не отвечают всем требованиям современного парного настольного тенниса.

Данная проблема существует не только в настольном теннисе, но и в бадминтоне и теннисе.

В связи с этим цель нашего исследования состояла в научном обосновании методов совершенствования подготовки теннисных пар.

Проблема совместимости спортсменов в парном настольном теннисе – одна из наиболее актуальных и в то же время недостаточно изученная. Поскольку парный настольный теннис имеет свои специфические особенности, то совместимость партнеров будет зависеть не только от конкретных индивидуальных технико-тактических действий, но и от личностных особенностей спортсмена. Исследования, направленные на выявление критериев совместимости спортсменов, встречаются лишь в некоторых видах спорта [1, 2, 4, 7, 8].

В парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнеру, только совместные четко организованные и согласованные действия позволят достичь максимально возможный результат.

Залог успеха в парной игре – в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет демонстрировать мастерство в паре. Хорошо сыгранную пару отличает сплоченность, согласованность действий, взаимопонимание – не только с полуслова, но и с полувзгляда, боевой настрой и, что очень важно, доброжелательное отношение друг к другу. Часто бывает, конфликт между партнерами приводит к проигрышу не только очка, но и всей встречи. Ведь особенностью парной игры является то, что каждый из игроков старается уменьшить число сложных моментов для партнера, создать ему максимально удобные условия для атаки или самому реализовать выигрышные моменты.

Анализируя международную соревновательную практику можно смело утверждать, что два сильнейших в одиночном разряде теннисиста не всегда составляют сильнейшую пару. Такая же закономерность наблюдается и при анализе выступлений в соревнованиях лучших отечественных теннисных пар.

Успешное взаимодействие в парных играх чаще всего основывается на так называемых компенсационных факторах. Дополняя друг друга, партнеры образуют гармоничную пару.

Из-за отсутствия научно-методических разработок по проблеме комплектования игроков в настольном теннисе, спортсменов, выступающих в парном разряде, тренер осуществляет на уровне интуиции, без учета каких-либо критериев. При этом тренеры в основном учитывают уровень спортивной подготовленности спортсменов. Таким образом, возникают различные негативные явления в совместно выполняемой спортивной деятельности – непонимание партнера, конфликты, неудовлетворенность действиями партнера, длительное разучивание совместных упражнений и нестабильность их выполнения [4, 6, 7].

Спортсмены, выступающие в парном разряде, должны взаимодействовать так, словно это играет один человек. Недаром спортсмены говорят, имея в виду парные игры: «сумма двух половин дает единицу». Единые и в то же время строго распределенные усилия – таков один из законов взаимодействия партнеров.

Совместимость партнеров в настольном теннисе выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость спортсменов, и проявляется в скорости овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, оптимизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности. В различных видах спорта, в

силу их специфичности, критериями совместимости выступают те или иные индивидуально - психологические и личностные особенности спортсменов.

Таким образом, совместимость партнеров в настольном теннисе выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость спортсменов, и проявляется в быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, опти-

мизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности. В различных видах спорта, в силу их специфичности, критериями совместимости выступают в основном технико-тактические критерии совместимости спортсменов, антропометрические показатели, стилевые особенности игры, но необходимо учитывать и индивидуально-психологические особенности спортсменов при формировании пар.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. – Омск : СибГАФК, 2001. – 110 с.
2. Девяткина Е. Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков : дис... канд. наук. – Омск, 2005. – 140 с.
3. Дмитриева А. Н. Взаимодействие на корте. Спортивные игры, 1964. – № 4. – с. 25.
4. Казьмин В. И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов : автореф. дис.... канд. наук. – М., 1983. – 24 с.
5. Корбут Е. В. Проигранное очко в тактике парной игры. К анализу матча советских и чилийских теннисистов на Кубок Дэвиса // Спортивные игры. – 1963. – № 12. – С. 24.
6. Корнеева Т. В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе : автореф. дис... канд. наук. – М., 1985. – 24 с.
7. Ратушина Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров автореф. дис... канд. наук. – Омск, 1998. – 20 с.
8. Травина А. П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. – М., 1988. – С. 54–55.

## ПРЫЖКОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У БАСКЕТБОЛИСТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НАГРУЗОК

Ф. В. Ганиева, Б. З. Каримов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## HOPPING ENDURANCE AT BASKETBALL PLAYERS AND THE POSSIBILITY OF HER RESTORATION AFTER LOADINGS

F. V. Ganieva, B. Z. Karimov

Uzbek state institute physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются среднестатистические показатели уровня проявления прыжковых качеств (прыгучести прыжковой выносливости) у группы студентов-баскетболистов, не входящих в состав сборной команды спортивного клуба Узбекского государственного института физической культуры, и предпринята попытка к определению возможностей ускорения процесса восстановления её уровня после тренировочно-соревновательных нагрузок с использованием релаксационных упражнений, способствующих на устранение признаков утомления, локализационных в мышцах нижних конечностей.

**Ключевые слова:** студенты-баскетболисты, прыгучесть, прыжковая выносливость, тренировка, соревнование, релаксационные упражнения, восстановление

Игровая деятельность в современном баскетболе характеризуется чрезвычайной разнонаправленностью двигательных действий, выполняемых то при нападении, то при защите, где игроки совершают многократные прыжки для реализации тех или иных технико-тактических приёмов в ходе тренировочных занятий и соревновательных игр. И естественно, что основная нагрузка при этом падает на мышечные группы нижних конечностей, в тканях которых рано или поздно будут локализованы признаки утомления. Именно с этой точки зрения актуальна и практически значима проблема изучения прыжковой выносливости у баскетболистов и возможностей её восстановления

**Abstract.** In article average indicators of level of manifestation of hopping qualities are considered (a spring ability of hopping endurance) at group of the students basketball players who aren't a part of national team of sports club of the Uzbek state institute of physical culture and an attempt to definition of opportunities of acceleration of process of restoration of it's level after training and competitive loadings with use of the relaxation exercises? promoting on elimination of signs of exhaustion localization in muscles of the lower extremities is made.

**Keywords:** students basketball players, spring ability, hopping endurance, training, competition, relaxation exercises, restoration

после тренировочно-соревновательных нагрузок [1, 2].

Целью исследования явилось изучение уровня прыжковой выносливости у студентов-баскетболистов и возможностей её восстановления после нагрузок с использованием комплекса релаксационных упражнений, выполняемых при различных положениях тела.

Для решения этой цели в начале изучались исходные показатели прыгучести и прыжковой выносливости у студентов-баскетболистов. А затем проводился 6-месячный эксперимент, в которую были привлечены две группы баскетболистов (16 чел.), одна из которых была контроль-

ной (КГ), а другая – экспериментальной (ЭГ).

В ЭГ после каждой тренировки и соревновательной игры применялись следующие релаксационно-восстановительные упражнения: лежа на спине с поднятыми ногами вверх – «встряхивание»; разгибание-сгибание ног; упражнение «велосипед»; поперечные и продольные «ножницеобразные» движения ног, последовательное круговое движение правой и левой ногой; в висячем положении – встряхивание ног, «велосипед» махи правой и левой ногой. Время выполнения комплекса 10–15 минут.

Прыгучесть и прыжковая выносливость оценивались по двум тестам: вертикальный прыжок с места, выпрыгивание вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см от вытянутой руки.

Результаты предварительного исследования представлены в [таблице 1](#), по которым видно, что до тренировки исходный уровень высоты вертикального прыжка с места у исследуемых баскетболистов составил  $42,8 \pm 2,38$  см, а выпрыгивания вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см, от вытянутой руки был равен  $11,8 \pm 0,96$  раз.

Таблица 1

Уровень динамики проявления прыгучести и прыжковой выносливости в условиях тренировочно-соревновательной деятельности ( $n=12$ ),  $\bar{X} \pm \sigma$

Моменты тестирования	Тесты	
	Вертикальный прыжок с места	Выпрыгивание вверх с места с доставанием мяча, на 40 см выше вытянутой руки
До тренировки	$42,8 \pm 2,38$	$11,8 \pm 0,96$
После тренировки	$36,2 \pm 1,98$	$10,2 \pm 0,86$
Через 10 мин.	$38,0 \pm 2,04$	$9,6 \pm 0,78$
До соревновательной игры	$43,6 \pm 2,16$	$12,6 \pm 1,02$
После соревновательной игры	$36,4 \pm 1,86$	$9,8 \pm 0,66$
Через 10 мин.	$37,2 \pm 1,96$	$8,8 \pm 0,58$

После тренировки эти показатели в среднем соответственно составили  $36,2 \pm 1,98$  см и  $10,2 \pm 0,86$  раз. По динамике изменений изучаемых прыжковых значений можно констатировать факт ухудшения величин вертикального прыжка и серийного выпрыгивания вверх с места с доставанием подвешенного мяча. При этом высота вертикального прыжка снизилась до  $36,2 \pm 1,98$  см (разница ухудшения 6,6 см), а количество максимальных выпрыгиваний сократилось до  $10,2 \pm 0,86$  раз (разница уменьшения 1,6).

Через 10 минут после тренировки постнагрузочный уровень вертикального

прыжка возрос на 1,8 см, но не восстановился по отношению исходного показателя – 42,8 см. Посленагрузочный уровень выпрыгиваний характеризовался не довосстановлением прыжковой выносливости с разницей 0,6 раз. Видно, что однократный вертикальный прыжок после тренировочной нагрузки характеризуется слабовыроженным восстановлением его уровня. Однако серийное выпрыгивание с места с доставанием подвешенного мяча не восстанавливается до прежнего уровня, что свидетельствует о наличии признаков выраженного утомления в мышцах нижних конечностей.

До соревновательной игры прыгучесть у баскетболистов по данным вертикального прыжка (43,6 см) и выпрыгивания вверх с места с доставанием подвешанного мяча (12,6 раз) была заметно лучше, чем таковые до тренировочного занятия (соответственно 42,8 см и 11,8 раз), что очевидно связано с предсоревновательной эмоциональной настройкой участников тестирования.

После соревновательной игры показатели как вертикального прыжка, так выпрыгивания значительно снизились и соответственно составили 36,4 см и 9,8 раз. По-видимому, такой спад прыгучести у обследованных баскетболистов после соревновательной нагрузки объясняется с выраженным утомлением, имевшим место прежде всего в тканях мышц нижних конечностей.

Данные, полученные через 10 минут после игры, характеризовались недовосстановлением прыгучести до исходного уровня. Следует полагать, что соревновательная нагрузка гораздо острее воздействует на функциональное состояние мышечных групп нижних конечностей баскетболистов, вызывая при этом заметное сниже-

ние прыгучести и прыжковой выносливости.

Результаты педагогического эксперимента показали, что регулярное применение релаксационно-дыхательных упражнений типа «встряхований» и расслаблений мышечных групп нижних конечностей в необычных положениях тела в пространстве у баскетболистов экспериментальной группы сопровождалось выраженным ускорением процесса восстановления после действия соревновательной нагрузки, тогда как в контрольной группе, у которых на тренировках и после игр вообще не использовались какие-либо восстановительные упражнения, отмечалось значительно замедленное восстановление исходного уровня прыжковой активности (таблица 2). Так, у баскетболистов контрольной группы в начале эксперимента до игры уровень вертикального прыжка с места составил  $41,2 \pm 2,34$  см, после игры –  $37,4 \pm 2,16$  см, а через 10 минут после завершения игры –  $36,6 \pm 1,98$  см. Показатели выпрыгивания вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см от вытянутой руки. Соответственно были равны:  $11,6 \pm 0,88$ ;  $9,0 \pm 0,77$ ;  $8,6 \pm 0,68$  раз.

Таблица 2

Динамика показателей прыжковой выносливости у баскетболистов контрольной (знаменатель) и экспериментальной (числитель) групп в условиях соревновательной игры,  $\bar{X} \pm \sigma$

Тесты	Соревновательные игры					
	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	до	после	через 10 мин.	до	после	через 10 мин.
Вертикальный прыжок с места, (см)	$41,2 \pm 2,34$ $40,4 \pm 2,16$	$37,4 \pm 2,16$ $36,8 \pm 2,04$	$36,6 \pm 1,98$ $39,2 \pm 1,72$	$43,6 \pm 2,12$ $44,2 \pm 2,06$	$39,2 \pm 2,18$ $40,8 \pm 1,96$	$37,8 \pm 2,22$ $43,8 \pm 1,88$
Выпрыгивание вверх с места с доставанием мяча, на 40 см выше вытянутой руки, (кол-во)	$11,6 \pm 0,88$ $11,2 \pm 0,78$	$9,0 \pm 0,77$ $9,2 \pm 0,68$	$8,6 \pm 0,68$ $12,4 \pm 0,48$	$14,2 \pm 1,02$ $14,8 \pm 0,96$	$10,0 \pm 0,72$ $12,8 \pm 1,02$	$10,8 \pm 1,04$ $14,6 \pm 1,06$

У баскетболистов ЭГ динамика среднестатистических величин прыжковой активности по данным двух прыжковых тестов в

различные периоды соревновательной игры до начала эксперимента не выражалось резким отличием от показателей,

зарегистрированных в КГ, что свидетельствует об однородности исследуемых баскетболистов, но их физической подготовленности. Однако, показатели прыжковой активности, зарегистрированные после педагогического эксперимента (5 месяцев), характеризовались разнонаправленностью их проявления как после соревновательной игры, так и через 10 минут после ее завершения.

В частности, вертикальный прыжок с места до игры в КГ был равен  $43,6 \pm 2,12$  см, после –  $39,2 \pm 2,18$  см, а через 10 минут после окончания игры  $37,8 \pm 2,22$  см. При этом выпрыгивание вверх с места с доставанием мяча, подвешенного на высоте 40 см от вытянутой руки, составило соответственно:  $14,2 \pm 1,02$ ;  $10,0 \pm 0,72$ ;  $10,8 \pm 1,04$  см.

Следует подчеркнуть, что динамика показателей ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) прыжковой активности у

баскетболистов ЭГ отличалось резко выраженной прогрессивной направленностью: При этом по первому тесту прыгучесть до игры составила  $44,2 \pm 2,06$  см после -  $40,8 \pm 1,96$  см, через 10 минут после игры  $43,8 \pm 1,88$ , а по второму тесту составила соответственно:  $14,8 \pm 0,96$ ;  $12,8 \pm 1,02$ :  $14,6$ .

Сравнительный анализ констатируемых показателей, зарегистрированных у баскетболистов КГ и ЭГ, свидетельствует о том, что систематическое использование направленных упражнений на восстановление мышечной активности нижних конечностей с условиях тренировочных занятий и последствия соревновательных нагрузок может не только восстанавливать прыжковую выносливость, но и будет способствовать улучшению качества игровых приемов, выполняемых в прыжке.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – Киев, 2003. – 149 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие. – М. : Академия, 2004. – 336 с.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В ВОСТОЧНОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ (СЁТОКАН, СИТО-РЮ) С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГА- НИЗМА

И. Г. Гибадуллин,  
А. М. Капралова,  
Ю. А. Главатских

*Ижевский государственный техниче-  
ский университет имени М. Т. Калаш-  
никова  
Ижевск, Россия*

[alex-izhevsk@mail.ru](mailto:alex-izhevsk@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены ре-  
зультаты исследования занимающихся во-  
сточным боевым единоборством (сётокан,  
сито-рю) возраста 5-7 лет с помощью экс-  
пресс диагностики («D&K – Test»); определены  
биоэнергетические группы; даны характери-  
стики занимающихся, относящихся к каждой  
биоэнергетической группе; выявлено благо-  
приятное влияние занятий восточным бое-  
вым единоборством (сётокан, сито-рю) на  
физическое, умственное и нравственное раз-  
витие детей; дано обоснование преоблада-  
ния среди исследуемых представителей  
третьей, четвертой и пятой биоэнергети-  
ческих групп.

**Ключевые слова:** биоэнергетические типы,  
восточное боевое единоборство, координа-  
ционные способности, типы темперамента

Основы здорового образа жизни человека  
закладываются в дошкольном возрасте.  
Ни в какой другой период жизни физиче-  
ское воспитание не связано так тесно с  
общим воспитанием, как в первые шесть  
лет. В. А. Сухомлинский подчеркивал, что  
от здоровья, жизнерадостности детей за-  
висит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы. Поэтому крайне важно  
правильно организовать занятия физиче-

## IMPROVED COORDINA- TION ABILITIES OF CHIL- DREN 5-7 YEARS OLD IN EAST MARTIAL ARTS (SHOTOKAN, SHITO-RYU) WITH CONSIDERING BIO- ENERGY TYPES

I. G. Gibadullin,  
A. M. Kapralova,  
Y. A. Glavatskikh

*Izhevsk State Technical University named  
after M. T. Kalashnikov  
Izhevsk, Russia*

**Annotation.** The article presents the research re-  
sults of children 5-7 years old in east martial arts  
(shotokan, shito-ryu) using a rapid diagnostic  
(«D&K – Test»); there are identified bioenergy  
groups and the prevailing types of temperament;  
given the characteristics of children that belong to  
each bioenergy group; revealed the beneficial  
effect of the east martial arts (shotokan, shito-ryu)  
training on the physical, mental and moral devel-  
opment of children; given the substantiation of  
the prevalence among children representatives of  
the third, fourth and fifth bioenergy groups.

**Keywords:** bioenergy types, east martial arts,  
coordination abilities, temperament types

ской культурой именно в детстве, что поз-  
волит организму накопить силы и обеспе-  
чит в дальнейшем не только полноценное  
физическое, но и разностороннее разви-  
тие личности. [4].

Многие авторы (Ф. А. Вещиков, И. А. Чер-  
кашин, В. Э. Бельц, О. Ю. Похорукое) отме-  
чают благотворное влияние восточных  
единоборств на нервно-мышечную систе-  
му, подвижность суставов, развитие свя-

зочного аппарата, увеличение мышечной силы, повышение выносливости организма, а также формирование целостной личности, которой свойственны такие качества, как универсальность, т.е. способность проявляться и достигать необходимых результатов в самых различных сферах деятельности и познания, и развитие духовного компонента индивидуального здоровья человека, определяемого личностным уровнем, строящимся на основе целей и ценностей жизни, нравственной ориентации, менталитета по отношению к себе, природе и обществу.

Следовательно, тема нашей работы является актуальной, поскольку мы считаем, что занятия восточным боевым единоборством (Сётокан, Сито-рю) положительно влияют на физическое и духовное развитие детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Для организации исследования нами была выбрана группа детей 5-7 лет первого

года обучения. С помощью экспресс диагностики («D&K – Test») определили биоэнергетические профили детей, занимающихся восточным боевым единоборством (карате Сётокан, Сито-рю). Суть данной методики заключается в регистрации электрокардиограммы грудных однополюсных отведений по Вильсону. И. Г. Гибадуллин с соавторами предлагает использовать следующее разделение биоэнергетических профилей на биоэнергетические типы: 1 и 2 биоэнергетический профиль относят в группу аэробного типа, 3 биоэнергетический профиль относят в группу смешанного типа, 4 и 5 биоэнергетический профиль относят в группу анаэробного типа [1].

На первом этапе нашего исследования, мы определили, к какому биоэнергетическому типу относятся занимающиеся. Результаты представлены в [таблице 1](#).

**Таблица 1**

Распределение по биоэнергетическим группам детей 5-7 лет, занимающихся восточным боевым единоборством (карате «Сётокан», «Сито-рю»)

Возраст	Мальчики					Итого
	Биоэнергетические группы					
	I	II	III	IV	V	
5 лет	0	0	3	7	6	16
6 лет	0	2	2	4	3	11
7 лет	0	0	3	1	0	4
Итого	0	2	8	12	9	31

Из [таблицы 1](#) следует, что среди занимающихся преобладают спортсмены, относящиеся к 4 и 5 биоэнергетическим группам (21 человек – 66 %), к 3 группе относятся 9 человек – 28 % от общего числа испытуемых, ко 2 биоэнергетической группе относятся 2 занимающихся – 6 %, к 1 группе не относится ни один из испытуемых.

К 4 и 5 биоэнергетическим группам относятся холерики, характеризующиеся высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью движений, быстрым темпом, порывистостью, склонные к резким сменам настроения, вспыльчивые, нетерпеливые, подверженные эмоциональным срывам. К 3 биоэнергетической группе относятся сангвиники, характеризующиеся высокой психической активностью.

стью, энергичностью, работоспособностью, быстротой и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрым темпом речи, стремящиеся к частой смене впечатлений, легко и быстро откликающиеся на происходящие события, общительные, сравнительно легко и быстро переживающие неудачи. Ко 2 биоэнергетической группе относятся флегматики, характеризующиеся низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики, трудно переключающиеся с одного вида деятельности на другой, с трудом приспосабливающиеся к новой остановке [2]. Следо-

вательно, видом спорта «восточное боевое единоборство (карате «Сётокан», «Сито-рю»)» в основном занимаются дети с темпераментом холерика и сангвиника, что обусловлено спецификой вида спорта, т.к. в карате «Сётокан» и карате «Сито-рю» скоростно-силовая работа сочетается со статическими напряжениями. Развивается сила, быстрота, ловкость. Для занятий восточным боевым единоборством необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях [3].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гибадуллин И. Г., Петров Р. Е., Кожевников В. С. *Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов организма: монография.* – Ижевск : Шелест, 2015. – 152 с.
2. Гинецинский В. И. *Пропедевтический курс общей психологии : учебное пособие.* – Эл. версия.
3. Смирнов В. М., Дубровский В. И. *Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.* – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
4. Шебеко В.Н. *Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В. Шишкина.* – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

## ПОСТРОЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРЫЖКА У ФИГУРИСТОВ

Е. Е. Губаева

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

## CONSTRUCTION OF FUNCTIONAL SYSTEM OF JUMP IN FIGURE SKATING

E. E. Gubaeva

Volga Region State Academy of Physical Culture

Kazan, Russia

[mal20@inbox.ru](mailto:mal20@inbox.ru)

**Аннотация.** В результате анализа и синтеза получена теоретическая модель функциональной системы прыжка фигуриста. Под функциональной системой прыжка понимается достижение полезного приспособительного результата в соответствии с эталоном безошибочного прыжка и условиями его достижения, акцептируемых в форме потоков афферентного синтеза, на которые опирается фигурист, осуществляя программу эфферентного интеграла и корректируя его обратным многопотоковым афферентным синтезом. Тренировочное воздействие на все звенья функциональной системы прыжка может привести ее в новое качественное состояние, характеризующееся повышенной эффективностью в достижении полезного приспособительного результата, каковым является безошибочное выполнение прыжка.

**Ключевые слова:** функциональная система, фигурное катание, юные фигуристы, прыжок, тренировка

Актуальность темы исследования обусловлена тем фактом, что сегодня продолжается научно-методический поиск эффективных путей повышения эффективности спортивных тренировок, в том числе в фигурном катании на коньках. Фигуристы выполняют весьма сложные элементы, главными из которых выступают прыжки. Прыжки определяют профессиональный уровень спортсмена и, одновременно, являются для него большой нагрузкой и спортивным испытанием. Последнее обусловлено тем, что физико-анатомическая основа различных прыжков в фигурном катании на коньках имеет

**Annotation.** As a result of analysis and synthesis of derived theoretical model of functional skater jump system. Functional jump system is to achieve a useful adaptive result. The result compares with a standard jump without errors. The result takes into account the internal and environmental conditions. This afferent synthesis based skater when building a program efferent integral. Afferent synthesis is adjusted the opposite direction of information flow. The training effect on all functional units of the system may jump to give it a high efficiency, reduce errors when performing the jump.

**Keywords:** functional system, figure skating, young skaters, jump, training

под собой разнообразные механизмы создания вращений (например, «Аксель» - стопорящим движением, а «Валлей» - закручиванием тела). Каждый такой физико-анатомический механизм является синхронизированной, динамической констелляцией масс и сил, в которой фигурист должен безошибочно выполнить прыжок. Поиск методического подхода, позволяющего добиться наибольшей эффективности в формировании ориентировочной деятельности прыжковых элементов, может и должен направлен во внутреннюю психофизиологическую среду фигуриста, которая представляет собой функцио-

нальную систему (ФС) прыжка. Тренировочное воздействие на все звенья функциональной системы прыжка может привести ее в новое качественное состояние, характеризующееся повышенной эффективностью в достижении полезного приспособительного результата, каковым является безошибочное выполнение прыжка. Такой фундаментальный подход получил название системного и был поддержан многими учеными [1-9], однако не был реализован в научно-прикладной области методики фигурного катания на коньках.

В связи с вышеизложенным нами определена цель исследования: изучение прыжка спортсмена в фигурном катании на коньках как комплексного явления – функциональной системы прыжка.

Для достижения цели исследования применены такие методы как: изучение научных публикаций, теоретический анализ (сопоставительный) и синтез (описательное моделирование).

В результате получена теоретическая модель ФС прыжка фигуриста (рисунок 1). Движущей силой новоформирующейся ФС становится полезный приспособительный результат – выполнение прыжка без ошибок. Удовлетворение ведущей потребности возможно с помощью формирования у фигуриста сложной функциональной системы. Общий локомоторный «вектор» системы – выполнение целенаправленного действия с синхронно-выполняемым поддержанием равновесия и скорости.

Выполнение безошибочного прыжка фигуристом возможно только с учетом действующих сил внутри и вне организма условий, что осуществляется в ФС многопоточным афферентным синтезом. На основании полученной информации в первой и второй сигнальных системах высшей нервной деятельности фигуриста формируется динамическая голограмма эталонного результата, к которому он стремится. Геометрические информаци-

онные образы акцепторов результатов действия в функциональных системах представлены динамическими голограммами, на что указывают паттерны межимпульсных интервалов отдельных нейронов, включенных в доминирующие мотивации и их удовлетворение [10].

На основе афферентного синтеза формируется стабилизация тела фигуриста в пространстве перед прыжком, иницирующая следующее звено ФС прыжка. Фаза принятия решения в ФС прыжка приходится на момент перед отрывом фигуриста ото льда, что определяет ее кратковременность и возрастающую по важности роль, подтверждением чему служит факт наибольшей вероятности падения фигуриста перед отрывом спортсмена ото льда [11].

Принятие решения последовательно переходит в фазу эфферентного синтеза, когда будущее действие уже сформировано как центральный процесс, но еще не реализуется. На этой стадии создается программа команд для всех эффекторов во время фаз толчка, отрыва, полета и приземления. Эфферентный синтез заканчивается формированием эфферентного интеграла из соматических, вегетативных и эндокринных компонентов целостного двигательного акта (прыжка). В этот момент на основе пусковой афферентации формируется запускающий процесс, который инициирует толчок, группировку, полет и приземление фигуриста.

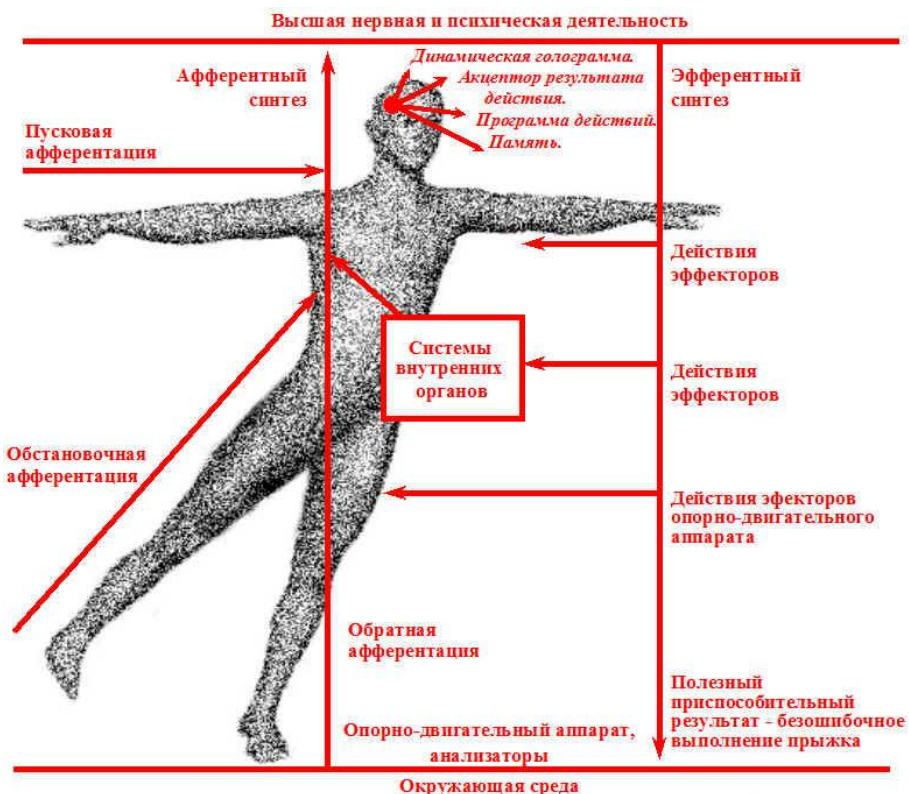
Безошибочно выполненный прыжок закрепляет функциональную систему в константный механизм. Если же полученный результат содержит ошибку, продолжается дальнейший поиск эффективной программы действий, что происходит с помощью обратного афферентного синтеза. Обратный афферентный синтез предоставляет информационный пул акцептору результата действия, сопоставляющего параметры реализованного прыжка его эталонному образцу. На данном этапе происходит многократно повторяющаяся

тонкая подстройка ФС прыжка фигуриста движением рук и свободной ноги, путем балансировки равновесного скольжения. Значимую роль на данном этапе играет инструктаж тренера по исправлению ошибки, просмотр видеозаписи тренировочного прыжка с восприятием физических, визуализированных параметров ошибки спортсмена. Тем самым афферентный синтез наполняется новой информацией, а отраженная в акцепторе результата действия на корковом уровне модель (программа, эффекторный интеграл) будущей деятельности улучшается, что, в конечном счете, влечет за собой снижение количества ошибок и случаев травматизма у фигуристов при выполнении ими прыжков. В силу возникновения поливариантной последовательности и перебора вариантов эфферентных программ, формирование ФС прыжка представляет собой длительный процесс. Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что внутренняя, психофизиологическая деятельность организма в процессе достижения фигуристом полезного приспособительного результата в виде безоши-

бочного прыжка организована в форме специальной функциональной системы. При этом функциональная система прыжка понимается как достижение полезного приспособительного результата в соответствии с эталоном безошибочного прыжка и условиями его достижения, акцептируемых в форме синхронных потоков афферентного синтеза, на которые опирается фигурист, прогнозируя программу эфферентного интеграла и корректируя его обратным многопоточным афферентным синтезом.

Рисунок 1

Теоретическая модель функциональной системы прыжка фигуриста



## ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М.: Наука, 1973. – С. 5-61.
2. Нормальная физиология: Курс физиологии функциональных систем / Под ред. К. В. Судакова. – М.: Медицинское информационное агентство, 1999. – 718 с.
3. Савостьянов А. Н. Российская психофизиология в контексте мировоззренческих традиций: автореф. дис. ... д-ра филос. наук. – Омск, 2005. – 42 с.
4. Зайцев В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический Проект, 2006. – 224 с.
5. Пашнин А. С. Системный анализ синергизма в компартиментно-кластерно организованных функциональных системах организма с использованием информационно-измерительного комплекса: автореф. дис. ... канд. физ.-мат. наук. – Сургут, 2006. – 24 с.
6. Витяев Е. Е. Принципы работы мозга, содержащиеся в теории функциональных систем П. К. Анохина и теории эмоций П. В. Симонова [Электронный ресурс] // Нейроинформатика. – 2008. – Том 3. – № 1. – Режим доступа: <https://www.niisi.ru/iont/ni/Journal/V3/N1/Vityaev.pdf>.
7. Салтыков А. Б. Концепция системобразующего фактора в теории функциональных систем: автореф. дис. ... док. мед. наук. – М., 2009. – 51 с.
8. Анисимов О. С., Глазачев О. С. Методологические основания развития теории функциональных систем [Электронный ресурс] // Вестник Международной академии наук. Русская секция. – 2011. – N1. – Режим доступа: <http://www.heraldrusias.ru/download/articles/Anisimov.pdf>.
9. Хадарцева К. А., Филатова О. Е. Гомеостаз биосистем и теория хаоса и синергетики [Электронный ресурс] // Вестник новых медицинских технологий: Электронный журнал. – 2015. – N 2. – Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-2/5153.pdf>.
10. Судаков К. В. Информационные аспекты системной организации психической деятельности // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2012. – №67(8). – С. 53-56.
11. Виноградова В. И. Индивидуализация техники прыжков фигуристов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. – Москва, 1994. – 24 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ФУТБОЛА С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Г. Л. Драндров, Ю. В. Кузнецов

Чувашской государственной педагогической университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[gerold49@mail.ru](mailto:gerold49@mail.ru)

**Аннотация.** В статье приведены исторические факты, которые свидетельствуют о том, что развитие тактики футбола обусловлено процессом борьбы между нападением и защитой в рамках правил соревнований. Достижимое в процессе борьбы существенное преимущество одной из противоборствующих сторон лишает игру непредсказуемости со стороны ее результата, приводит к утрате ее зрелищности и обуславливает необходимость изменения правил соревнований, обеспечивающих восстановление утраченного равновесия между нападением и защитой.

**Ключевые слова:** футбол, правила соревнований, тактика игры, нападение и защита

**Актуальность проблемы.** Развитие тактики футбола в направлении повышения ее зрелищности в современных условиях коммерциализации спорта приобретает особое значение, поскольку привлекает потенциальных спонсоров от телевидения, заинтересованных в проведении эффективных рекламных акций во время трансляции футбольных матчей.

Стратегическим направлением, обеспечивающим совершенствование тактики футбола, является изменение правил игры. Для того, чтобы эти шаги привели к положительным изменениям в содержании игры, необходимо учитывать накопленный в мировом футболе опыт взаимосвязи совершенствования тактики футбола с изменениями в правилах соревнований. Между тем эти взаимосвязи на сегодняшний день являются малоизученными.

## RELATIONSHIP OF DEVELOPMENT TACTICS IN SOCCER WITH CHANGE OF COMPETITION RULES

G. L. Drandrov, Y. V. Kuznetsov

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Annotation.** This article discusses the historical facts, which indicate that the development of tactics of football due to the process of the struggle between the attack and protection within the rules of the competition. Gained a significant advantage in the fight for one of the warring parties to deprive the game of the unpredictability of its outcome, results in the loss of its staginess and necessitates a change in the rules of the competition, to ensure the restoration of the lost balance between attack and defense.

**Keywords:** football, the rules, game tactics, and attack protection

Существование **противоречия** между необходимостью повышения зрелищности футбола на основе совершенствования тактических действий в нападении и защите, с одной стороны, и недостаточной изученностью взаимосвязи развития тактики футбола с изменением правил соревнований, с другой, обуславливает актуальность проблемы нашего исследования.

**Цель исследования:** выявить роль тактики и правил соревнований в развитии футбола.

**Результаты исследования.** Стремление к организации и проведению соревнований по футболу привело к необходимости разработать и совместно принять единые для всех желающих играть между собой правила игры. Первые единые правила, ныне



известные под названием «Кембриджские правила» и регламент игры в футбол, были разработаны в 1846 году.

Развитие тактики футбола, как и многих других игровых видов спорта, обусловливается двумя основными факторами: внешний фактор – изменения в правилах; внутренний фактор – единоборство нападения и защиты.

Внешним по отношению к тактике игры фактором выступают правила соревнований. Они, с одной стороны, ограничивают возможные индивидуальные, групповые и командные тактические действия, с другой, создают определенное пространство для их творческого развития и совершенствования

Рассмотрим исторические факты, свидетельствующие о взаимосвязи развития тактики футбола с изменением правил соревнований [1-5].

Самым существенным положением принятых в 1863 году правил соревнований по футболу было ограничение **использования рук** – с мячом в руках запрещалось бегать по полю, разрешалось только ловить и останавливать его руками. В первом варианте правил гол засчитывался в случае, если мяч пересекал пространство между двумя столбами (на любой высоте), однако запрещалось бросать мяч в ворота рукой, доставлять мяч в ворота ударом руки или заносить его между столбами, держа в руках. Функции вратаря выполнял любой игрок, поскольку каждому разрешалось ловить мяч руками.

Атакующие игроки нашли выход из этой игровой ситуации. Мяч забивался ударом ногой на высоте, недоступной для ловли мяча руками, поэтому нападающие имели перед обороняющимися в ситуации взятия ворот большое и непреодолимое преимущество. Для восстановления баланса между нападением и защитой высота ворот в 1871 году была ограничена верев-

кой, в 1875 году веревку, соединяющую стойки ворот, заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. Был выделен особый игрок – вратарь, которому разрешалось играть с мячом руками – ловить его, бегать с ним, передавать его. Но его действия были ограничены размерами вратарской площади, что давало определенное преимущество нападающим при выполнении ударов по воротам, т.к. вратари не имели возможности выходить далеко вперед для перехвата мяча. Поэтому в 1903 году вратарю разрешили действовать руками в пределах штрафной площади.

В первом варианте правил сохранялось **правило офсайда**, согласно которому игрок считается «вне игры», если в момент, когда ему адресуется мяч, перед ним нет игроков команды соперника. Это правило приводило к тому, что основным тактическим приемом в нападении было ведение мяча с обводкой соперников. Передачи мяча применялись в ограниченном объеме поперек поля и назад. С учетом данного правила была создана первая тактическая схема, которую можно обозначить как **1-1-1-8**. Затем один из форвардов был оттянут на позицию крайнего полузащитника, что образовало систему **1-1-2-7**.

Для повышения разнообразия игры и повышения эффективности атакующих действий через использование передач мяча вперед в 1866 году было изменено правило офсайда. Теперь игрок не считался в офсайде, если между ним и воротами соперника находились, по крайней мере, трое игроков противоположной команды (один из которых мог быть вратарем), в момент, когда был сделан пас. Это позволило передавать мяч вперед. Возникла тактическая система «**пять в линию**» (**1-2-3-5**), которая через сочетание паса и дриблинга привело к тому, что стало забиваться больше голов.

Обороняющиеся игроки научились извлекать пользу из правила офсайда: один из

защитников стал перемещаться вперед с целью создать искусственное положение «вне игры». Это привело к тому, что атаки стали эффективно разрушаться еще в середине поля в момент передачи мяча вперед. Большая часть игр заканчивалась безрезультатно, поэтому футбол снова начал терять свою зрелищность и привлекательность. Для усиления мощи атакующих действий в 1925 году было введено новое правило офсайда, согласно которому атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой двух соперников. Это привело к ощутимому преимуществу нападения над защитой, что проявилось в увеличении количества забиваемых голов. Возникли тактические системы: «дубль-ве», «1-4-2-4», «1-4-3-3», «1-4-4-2».

Обороняющиеся в свою очередь стали эффективно использовать новое правило офсайда для выдавливания атакующих игроков со своей половины поля и использования приема «офсайдной ловушки», согласованно выдвигаясь вперед в момент передачи мяча атакующим игроком. Применение зонного принципа построения обороны в этих условиях стало мощным оружием против быстрых атак соперника. Для восстановления равновесия между нападением и защитой в 2003 году было введено понятие «пассивного офсайда», а положение атакующего игрока, принимающего мяч, в позиции на одной линии с защитником считалось правильным.

Чтобы нападающие не могли использовать силовые приемы против вратаря с целью затолкать его в ворота вместе с мячом, было введено правило, запрещающее **толчок вратаря** плечом в плечо в пределах вратарской площади.

Игроки обороны для срыва атаки применяли запрещенные приемы в непосредственной близости от своих ворот, получая тем самым преимущество: лучше полу-

чить штрафной удар, чем пропустить мяч. Равновесие между нарушением правил и последующим наказанием штрафным ударом нарушалось, что приводило к снижению зрелищности и результативности игры. Поэтому в 1891 году было введено правило «**пенальти**» и определены размеры штрафной площади, нарушения в которой «карались» 11-метровым ударом.

Вратари стали до выполнения удара выдвигаться вперед, сокращая угол обстрела. Поэтому в 1929 году вратарям запретили двигаться с места при пробивании пенальти до того, как игрок ударит по мячу. Вратари стали угадывать направление удара и перемещаться в момент удара, закрывая определенный угол ворот. Нападающие в противовес стали выполнять паузу непосредственно после замаха для удара, дожидаясь действий со стороны вратаря. Это существенно осложнило действия вратаря, поэтому в 2010 году было запрещено делать паузу перед пробитием пенальти.

Вратари, имея возможность брать мяч в руки, стали использовать это правило для длительного и надежного контроля мяча на своей половине поля вместе со своими защитниками. Этот прием применялся для того, чтобы «убить» время и «засушить» игру. Игра стала менее зрелищной, поскольку игроки противоположной команды не могли отобрать мяч и начать атакующие действия. Для того, чтобы осложнить и затруднить действия команды при контроле мяча без стремления к нападению на ворота соперника вратарю в 1994 году запретили брать мяч в руки после передачи от партнера.

На чемпионате мира по футболу, проводимом в 1966 году в Лондоне, была устроена настоящая «охота» защитников над сильнейшими нападающими того времени с целью нанести травму и вывести их из игры. Это было им на руку, по-

сколько правила запрещали замену игроков. Нарушение между нападением и защитой было нарушено. Поэтому на следующем чемпионате мира, проводимым в 1970 году в Мексике, начали действовать два дополнения к правилам: разрешено проводить две замены (введено в 1968 году); при нарушении правил игроку предъявлялись желтая или красная карточки, наглядно говорящие о наказании (предупреждение или удаление), вынесенном ему.

**Заключение.** Приведенные выше исторические факты свидетельствуют о том, что

развитие тактики футбола обусловлено процессом борьбы между нападением и защитой в рамках правил соревнований. Достижимое в процессе борьбы существенное преимущество одной из противоборствующих сторон лишает игру непредсказуемости со стороны ее результата, приводит к утрате ее зрелищности и обуславливает необходимость изменения правил соревнований, обеспечивающих восстановление утраченного равновесия между нападением и защитой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Адоян Г. А. Итоги прошедшего века, или эволюция результативности футбола.* – М.: Компания Спутник+, 2001. – 54 с.
2. *Драндров Д. А. Предыстория развития современного футбола // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Казань, 28-29 ноября 2013 г.).* – Казань, 2013. – С. 49-52.
3. *Лукосяк Ю. П. Футбол. Первые шаги. 1860-1923.* – СПб. : Союз Художников, 1998. – 95 с.
4. *Нилин А. П. Век футбола.* – М. : Терра-спорт, 1998. – 154 с.
5. *Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола.* – М.: Росмэн-Издат, 2000. – 213 с.
6. *Футбол: полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола.* – М. : Росмэн-Издат, 2000.

## КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Г. Л. Драндров

Чувашской государственной педагогической университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[gerold49@mail.ru](mailto:gerold49@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности реализации двух качественно различающихся подходов к технической подготовке футболистов: «дрессировки», теоретической основой которой выступает условно-рефлекторная теория и рационального обучения, реализуемого с учетом концептуальных положений физиологической теории построения движений Н. А. Бернштейна, психологической теории поэтапного формирования действий и понятий П. Я. Гальперина.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, футбол, принцип обобщения в обучении, физиология активности, поэтапное формирование действий и понятий

**Учить или дрессировать?** В педагогической практике применяются два качественно различающихся подхода к организации процесса обучения детей основам техники футбола. Условно их можно обозначить как «дрессировка» и «обучение».

Психологи выделяют в содержании двигательного действия, которое является предметом изучения, три части. Ориентировочная основа действия (ООД) включает знания в виде теоретических, зрительных и двигательных представлений о двигательной задаче и способе ее решения (технике), исполнительная часть состоит из движений, обеспечивающих в совокупности решение задачи, контрольно-корректировочная часть обеспечивает контроль и коррекцию процесса решения.

## HOW TO RAISE THE EFFICIENCY OF TECHNICAL TRAINING FOR YOUNG SOCCER PLAYERS

G. L. Drandrov

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Annotation.** This article discusses the methodological peculiarities of realization of two qualitatively different approaches to training the players: "training", theoretical basis which supports conditional reflex theory and management training implemented taking into account the conceptual provisions of physiological theory build movements N. A. Bernstein, psychological theory of stage-by-stage formation of actions and concepts P. Y. Galperin.

**Keywords:** technical training, football, the principle of generalizations in learning the physiology of activity, the phased formation of actions and concepts

Представители первого подхода («дрессировки») акцентируют свои усилия и усилия юных футболистов на усвоении исполнительной части разучиваемого технического приема, к примеру, удара серединой подъема. От последних требуется выполнение практических заданий тренера (подводящих и специальных упражнений), направленных на создание у них двигательных представлений о движениях, из которых состоит удар.

Тренер, как правило, владеет знаниями ООД и использует их для управления построением разучиваемого двигательного действия с помощью словесных указаний и приемов зрительного показа. Футболисты выполняют отдельные движения или действие в целом, опираясь на указания тренера. Имеющиеся у него знания ООД являются зачастую неполными и ошибочными. Это обусловлено тем, что тренер,

ориентированный на «дрессировку», не уделяет их формированию достаточного внимания. С другой стороны, при таком подходе к обучению эти знания оказываются не востребуемыми – для правильного построения двигательного действия достаточно указаний тренера.

Контроль и коррекцию отдельных движений и действия в целом, выявление и распознавание двигательных ошибок и причин их возникновения осуществляет тренер, обладающий в отличие от футболистов необходимыми для этого знаниями ООД.

При таком подходе к обучению футболист в основном овладевает двигательным образом разучиваемого двигательного действия, может, опираясь на него, успешно воспроизвести его в стандартных условиях по словесному указанию тренера. Но он не может осознанно вносить в него изменения, учитывая конкретные условия игровых ситуаций. Для этого необходимо знание ООД и опыта его применения для управления движениями и двигательным действием.

Обученный (надрессированный) таким образом футболист правильно выполняет удар серединой подъема, но затрудняется с ответом на вопросы о том, как выполняется хлест, от чего зависит сила удара, как фиксировать стопу в момент удара и т.п. Он словно медведь в цирке, умеет кататься на коньках, но не может рассказать о том, как нужно это делать.

Способом «дрессировки» обучаются не только спортсмены, но и дети дошкольного возраста, самостоятельно овладевающие навыками ходьбы, бега, лазания, прыжков, статического и динамического равновесия, плавания, передвижения на лыжах и коньках, бросания и ловли мяча, не имея при этом теоретических знаний о способе их выполнения. К примеру, один из героев пьесы Мольера очень удивился,

когда в 30 лет узнал, что он говорит прозой.

При первых попытках выполнения этих действий они ориентируются в основном на знакомые зрительные образы, подражая им. Например, ребенку предлагается «прыгать как зайчик».

Действия, разученные таким образом, направляются с помощью зрительных и двигательных представлений. Для них характерна минимальная степень участия сознания в их регуляции и, соответственно, высокая степень автоматизированности и помехоустойчивости.

Таким же образом осваиваются технико-тактические приемы юными футболистами дворовых команд, которые начинают их применять для решения игровых задач, опираясь преимущественно на зрительные образцы их выполнения. Этот путь освоения техники футбола характерен для звезд советского футбола середины прошлого века, выросших из дворового футбола (Э. Стрельцов, П. Дементьев, В. Иванов и мн. др.), для бразильских футболистов (Пеле, Гарринча), выросших в великих мастеров, играя на песках знаменитого пляжа Копакабана в Рио-де-Жанейро.

Значит ли это, что такой путь к вершинам футбольного мастерства является самым оптимальным и эффективным? Эффективным - да! Но это очень долгий и трудный путь проб и ошибок. Он пригоден для очень одаренных детей, способных быстро и с «листа» выполнять разучиваемые технические координации в полной координации. Про таких спортсменов говорят, что они обладают «умным телом».

Но является ли он оптимальным? Для того, чтобы научить человека плавать, нужно бросить его в воду. Может путь этот будет короче, если сначала научить плавать, а затем бросать в воду.

Учить способом «дрессировки» - значит «учить тело»: тренер управляет движени-

ями спортсмена, чтобы сделать его тело способным решать двигательные задачи.

Способом «дрессировки» можно обучать как животных, так и, как мы уже отмечали выше, человека. Он необходим в обучении дошкольников, которые не способны усвоить теоретические знания о способе выполнения разучиваемых двигательных действий и осуществлять их произвольную словесную регуляцию. Но использовать его в обучении детей более старшего возраста – значит отказаться от такого мощного дидактического потенциала человеческого мозга как мышление.

Поэтому в педагогической практике применяется другой, более эффективный, чем «дрессировка» способ обучения двигательным действиям, когда тренер обучает спортсмена (а не его тело), вооружая его теоретическими знаниями о том, как правильно выполнять эти действия. Это существенно облегчает работу тренера, который в условиях «дрессировки» вынужден направлять действия каждого футболиста, поскольку они без его словесных указаний не в состоянии правильно решить двигательную задачу. Но данный подход применим только при обучении человека, который, в отличие от животных, является существом разумным.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и способе ее решения. Знание это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ комментатора, цель которого – выделить предмет усвоения в объекте изучения. Другими словами, тренер должен обратить внимание футболиста именно на те элементы изучаемого технического приема, от которых зависит успешность его выполнения.

Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении разучиваемого технического приема, называют «основными опорными точками» (ООТ), а их со-

вокупность, составляющую программу действия, называют «ориентировочной основой действия» (ООД).

Нами разработана ориентировочная основа всех технических приемов футбола: способов передвижения (бега, остановок, поворотов и прыжков), действий с мячом (ударов, приема мяча, ведения, обводки и отбора).

Предварительное вооружение юных футболистов полноценной ООД в виде логического образа создает условия для того, чтобы он мог осознанно управлять разучиваемыми движениями, определять и распознавать свои двигательные ошибки и исправлять их при последующих повторениях.

При первых попытках выполнения технического приема юные футболисты должны проговаривать вслух всю схему ООД: это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля, не пропуская ни одной из ООТ. С увеличением количества повторений каждый элемент и действие в целом уточняются и запоминаются все более прочно. По мере запоминания словесное, громкое проговаривание схемы ООД становится ненужным. Внимание занимающихся постепенно концентрируется только на тех элементах и движениях, которые нуждаются в контроле. Действия в остальных ООТ контролируются автоматически, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Управление действием переходит с уровня двигательного умения на уровень навыка, т.е. в такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству ООТ (действие выполняется автоматизировано), высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

При выполнении футболистами технического приема на уровне навыка сознание

направлено в основном на его узловые элементы, на учет изменений в игровой ситуации и творческое решение двигательной задачи, коррекцию исполнения. Ведущая роль в контроле движений отводится двигательному анализатору (мышечному «чувству мяча»), в то время как зрительный анализатор переключается на контроль игровой ситуации и результаты деятельности.

При этом футболисты всегда могут перейти с автоматизированного управления техническим приемом на «ручное». Это происходит при столкновении с ситуациями, когда привычные способы действия становятся не эффективными.

Если результатом «дрессировки» выступает формирование у футболиста преимущественно *двигательного* образа способа выполнения разучиваемого технического приема, то результатом «обучения» – формирование наряду с двигательным и полноценного *логического* образа, который носит обобщенный характер. В первом случае футболист может успешно применять изученный технический прием в стандартных условиях, во втором случае – может использовать его при решении типовых двигательных задач в вариативных условиях.

**От общего к частному.** Футбол отличается значительным разнообразием технических приемов. Между тем в практике обучения технике футбола по принципу «дрессировки» отдельные технические приемы разучиваются без понимания и осознания имеющихся между ними общих базовых элементов. Поэтому при усвоении новых технических приемов занимающиеся не могут выделить в их содержании, то, что является «известным», и то, что «неизвестно» для них. Они не могут использовать имеющийся у них двигательный опыт для овладения способами их выполнения.

Например, в учебных пособиях по футболу приводится отдельное описание способов выполнения ударов ногой по мячу: удара серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, удара носком. При этом не указывается, чем они похожи и не похожи друг от друга.

На самом деле эти удары отличаются друг от друга лишь положением стопы бьющей ноги в момент удара, направлением разбега и положением стопы опорной ноги.

Начиная обучение, нужно сообщить футболистам, что разучиваемый ими удар внешней частью подъема отличается по отношению к усвоенному ими удару серединой подъема только положением стопы бьющей ноги в момент удара. Выделив с помощью тренера «знаемое» и то, что является для них «не известным», новым по отношению к двигательному опыту, футболисты легче справляются с заданием. При его выполнении они осознанно контролируют только положение стопы, движения по остальным «известным» ООТ осуществляются без участия сознания. Как показывает практика, футболисты, осознанно овладевшие ударом серединой подъема, выполняют правильно остальные удары буквально с «листа», после нескольких попыток.

Эффект такого осознанного положительного переноса не наблюдается при обучении способом «дрессировки».

Для того, чтобы в обучении технике футбола можно было использовать дидактический потенциал положительного переноса, нужно в первую очередь изучить общие, базовые для всех технических приемов элементы, а затем – элементы более частного характера.

Для определения оптимальной последовательности обучения технике футбола нами был осуществлен структурно-логический анализ входящих в ее содержание технических приемов (таблица 1) с

учетом общего и частного в их содержа- нии.

Таблица 1

Структурно-логическая схема техники футбола

Уровень обобщения	Базовые элементы и соревновательные действия		Область распространения
Первый	Игровая стойка, беговой и стопорящий шаг		Спортивные игры
Второй	Выход на мяч		Действия с мячом
Третий	Проталкивание мяча		Ведение и обводка
	Замах, хлест, жесткость звена тела, воздействующего на мяч		Удары ногой и головой
	Вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение, расслабленность мышц		Остановки мяча
Четвертый	Соревновательные действия звеном тела с включением следующих базовых элементов:		
	1) проталкивание мяча	серединой, внутренней и внешней частью подъема	Способы ведения мяча
	2) замах, хлест, жесткость звена тела, воздействующего на мяч	носком, пяткой, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и стопы	Способы удара ногой Основной отбор мяча
		серединой и боковой частью лба	Способы удара головой
		руками	Вбрасывание мяча
	3) вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение, расслабленность мышц	подошвой, серединой подъема, внутренней и внешней частью стопы, бедром	Способы остановки мяча ногой
грудью		Остановка мяча грудью	
Пятый	Изменения, вносимые в соревновательные действия с учетом специфики и конкретных условий решения двигательной задачи: скорости, траектории и направления движения мяча		Удары ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу
			Различные способы остановок катящегося, опускающегося и летящего мяча
Шестой	Изменения, вносимые в соревновательные действия с учетом специфики тактических задач и конкретных условий игровой ситуации: скорости и направления движения партнеров и соперников		Технические приемы, выполняемые во взаимодействии с партнерами и при противодействии со стороны соперника

Нами были выделены в содержании техники футбола элементы, которые являются общими для:

1. всех игровых действий футболиста (игровая стойка, беговой шаг, стопорящий шаг);



2. всех действий с мячом (выход на мяч);
3. отдельных технических приемов с мячом: ведения, ударов, остановок, отбора мяча;
4. способов ведения и обводки (проталкивания мяча);
5. способов удара по мячу ногой (замах, хлест и жесткость звена тела, которым наносится удар);
6. способов остановок (вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение и мягкость звена тела, принимающего мяч).

В свою очередь, отдельные способы выполнения ведения, ударов и остановок отличаются:

- 1) по звеньям тела, которые непосредственно воздействуют на мяч (нога, грудь, голова, руки);
- 2) по частям этих звеньев тела (носок, пятка, середина, внутренняя, внешняя часть подъема, подошва, середина и боковая часть лба).

В содержание каждого технического приема входят элементы различной степени общности. Они получают практическое воплощение в соревновательных действиях, выполняемых в соответствии с конкретной спецификой тактических задач и условиями их решения, такими, как:

- 1) скорость, траектория и направление движения мяча;

- 2) скорость и направление движения партнеров по команде и соперников.

Например, в передаче катящегося мяча внутренней частью подъема содержатся элементы:

7. первого (поза упругости, беговой и стопорящий шаг),
8. второго (выход на мяч),
9. третьего (замах, хлест, жесткость стопы),
10. четвертого (положение стопы в момент удара),
11. пятого (изменения, учитывающие скорость, направление и траектория полета мяча) и
12. шестого (изменения, учитывающие скорость и направление движения партнера и его опекуна) уровней.

С учетом результатов структурно-логического анализа техники футбола нами разработана последовательность обучения техническим приемам в направлении от базовых элементов к элементам более частного характера:

При реализации этой последовательности создаются оптимальные условия для положительного переноса приобретенного двигательного опыта на усвоение нового учебного материала.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров Г. Л., Алексеев С. В. Теоретические и методические основы обучения студентов технике футбола на занятиях по физическому воспитанию: монография. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 128 с.
2. Драндров Г. Л., Зейнетдинов А. С. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола: монография. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009.
3. Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов: монография. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 119 с.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КА- ЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДЮСШ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Л. А. Дюкина, С. В. Игнатьев,  
П. А. Игнатьев

Чувашский государственный педагоги-  
ческий университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[dyukinala@mail.ru](mailto:dyukinala@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние применяемых средств и методов воспитания силовых качеств на уровень развития данных качеств у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе. Описаны результаты исследования. Дается сравнительный анализ развития силовых качеств у испытуемых за два учебно-тренировочных года.

**Ключевые слова:** вольная борьба, силовые качества, учебно-тренировочная группа, уровень развития силовых качеств

**Введение.** Высокий уровень спортивных достижений зависит от показателей уровня развития физических качеств, под которыми понимаются различные двигательные возможности человека, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость [1]. Повышение уровня развития силовых качеств на тренировочном этапе является одной из приоритетных задач, стоящих перед тренерами спортивных школ.

Возможность результативного применения на ковре различных операций, технических приемов, действий во время соревнований зависит от уровня развития силовых качеств борца вольного стиля.

Под силой, в теории и практике физического воспитания и спорта, понимается способность организма человека преодолевать сопротивление, поступающее из

## MEANS AND METHODS OF FREE-STYLE WRESTLERS STRENGTH DEVELOP- MENT

L. A. Dyukina, S. V. Ignatiev,  
P. A. Ignatiev

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** This article discusses the influence of the applied means and methods of education of power quality on the level of development of these qualities in students of training groups of DYUSSH in free-style wrestling. The results of the study. A comparative analysis of development of power qualities of subjects over two training years.

**Keywords:** wrestling, power quality, training group, the level of development of power qualities

вне, или противостоять данному сопротивлению за счет собственных мышечных усилий. [2].

Новые правила соревнований по вольной борьбе заставили пересмотреть требования к физической подготовке спортсменов.

**Методы и организация исследования.** Проведение исследования было направлено на выявление эффективности применения тренерами-преподавателями средств и методов воспитания силовых качеств у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе.

Цель исследования определить уровень развития силовых качеств у борцов вольного стиля на тренировочном этапе подготовки.

Достижение поставленной цели осуществлялось через использование следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ планов тренеров-преподавателей, педагогическое исследование, тестирование, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы использовался для уточнения и корректировки цели и задач исследования.

Анализ планов тренеров-преподавателей осуществлялся с целью выявить наиболее применяемые средства и методы развития силовых качеств, и в какой последовательности.

Педагогическое исследование осуществлялось для выявления эффективности применяемых средств и методов развития силовых качеств у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе, и определения уровня развития данных качеств у борцов.

Для определения уровня развития силовых качеств были взяты контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП для группы, обучающейся на тренировочном этапе:

13. сила – подтягивание на перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), бросок набивного мяча (3 кг) назад (м), бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м);
14. силовая выносливость – подъем туловища лёжа на спине (кол-во раз);
15. скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см).

Методы математической статистики использовались для обработки полученных в ходе исследования результатов.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Кетне» Комсомольского района Чувашской Республики. В эксперименте приняли участие две группы: первая группа тренера Денисова В. Х. в количестве 15 человек, которые занимаются на базе МБОУ «Урмаевская СОШ» ФСК «Кетне» и вторая группа тренера И. Р. Минсафинова в количестве 15 человек занимающиеся на базе МБОУ «Нижнетимерчевская ООШ». Обе группы занимались согласно действующей программе спортивных школ отделения вольной борьбы для тренировочного этапа. Учебно-тренировочные занятия проводились в группах по два раза в день, отличительных особенностей в плане объёма и содержания тренировочной нагрузки не было. Воспитанники тренера В. Х. Денисова данный объём выполняли с максимальной, субмаксимальной, большой мощностью, т.е. в зоне соревновательной интенсивности, часто применяя игровой метод на тренировочных занятиях. Группа тренера И. Р. Минсафинова большую часть, около 75% нагрузки выполняла задания с умеренной мощностью, но с акцентом на применение упражнений для развития силы. Соотношение применения игрового метода и метода строго регламентированного упражнения было примерно равное.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования уровня силовой подготовленности у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе были получены следующие результаты. Данные представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

## Контрольно-переводные испытания испытуемых обеих групп за 2014 год

Контрольные упражнения	Группа тренера В. Х. Денисова	Группа тренера И. Р. Минсафинова
Подтягивание на перекладине (раз)	8,53±0,87	12,93±1,22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	31,0±2,4	52,0±6,22
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3,08±0,18	4,32±0,22
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,13±0,18	3,84±0,20
Подъем туловища лежа на спине (раз)	25,53±2,18	101,0±15,96
Прыжок в длину с места (см)	131,8±3,46	174,0±3,62
Тройной прыжок с места (см)	257,3±8,81	511,93±18,06

Анализ полученных результатов выявил, что уровень развития силовых качеств выше у спортсменов тренера И. Р. Минсафинова.

Таким образом, можно сказать, что по итогам испытаний 2013-2014 учебного года группа тренера И. Р. Минсафинова имеет более высокий уровень силовой подготовленности, чем у ребят из группы тренера В. Х. Денисова. Несмотря на это по итогам контрольно-переводных испытаний спортсмены из обеих групп уложи-

лись в требуемые нормативы и зачислены на следующий этап подготовки.

На протяжении 2014-2015 учебного года учащиеся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе продолжали учебно-тренировочные занятия. В конце учебного года были сданы контрольно-переводные испытания, которые обе группы прошли успешно, как и в прошлом году, но с улучшенными результатами. Результаты представлены в [таблице 2](#).

Таблица 2

## Контрольно-переводные испытания испытуемых обеих групп за 2015 год

Контрольные упражнения	Группа тренера В. Х. Денисова	Группа тренера И. Р. Минсафинова
Подтягивание на перекладине (раз)	9,7±0,82	11,8±0,79
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	51,9±2,24	55,5±1,93
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	5,4±0,19	6,1±0,14
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	4,3±0,15	4,8±0,20
Подъем туловища лежа на спине (раз)	48,5±1,62	119,8±9,54
Прыжок в длину с места (см)	165,8±2,81	170,4±2,81
Тройной прыжок с места (см)	4,9±0,09	6,6±0,12

Прошедший тренировочный год показал, как видно из таблицы, что результаты у спортсменов обеих групп улучшились. Группа тренера И. Р. Минсафинова показала более высокие результаты в контрольных испытаниях.

Результаты, показанные испытуемыми за два года представлены в [таблицах 3, 4](#).

Как видно из таблицы спортсмены из первой группы имеют прирост во всех видах контрольных испытаний. Полученные ре-

зультаты свидетельствуют, что учебно-тренировочный процесс в данной группе проходит в соответствии с нормативными

требованиями и является эффективным. Спортсмены имеют требуемый уровень развития силовых качеств.

Таблица 3

Показатели уровня развития силы у испытуемых первой группы

Контрольные упражнения	2014 год	2015 год
Подтягивание на перекладине (раз)	8,53	9,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	31,0	51,9
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3,08	5,4
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,13	4,3
Подъем туловища лежа на спине (раз)	25,53	48,5
Прыжок в длину с места (см)	131,8	165,8
Тройной прыжок с места (см)	257,3	400,9

Таблица 4

Показатели уровня развития силы у испытуемых второй группы

Контрольные упражнения	2014 год	2015 год
Подтягивание на перекладине (раз)	12,93	11,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	52,0	55,5
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,32	6,1
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,84	4,8
Подъем туловища лежа на спине (раз)	101,0	119,8
Прыжок в длину с места (см)	174,0	170,4
Тройной прыжок с места (см)	511,93	600,6

Показатели второй группы имеют улучшения результатов в следующих видах контрольных испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча назад, бросок набивного мяча вперед из-за головы, подъем туловища лежа на спине. Результаты незначительно ухудшились в таких видах контрольных испытаний как подтягивание на перекладине и прыжок в длину с места. Возможно, что прошедший учебно-тренировочный год был направлен на воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, т.к. именно в этих контрольных упражнениях есть улучшение в результатах.

**Выводы.** Полученные в ходе исследования результаты показали, что в первой

группе на тренировочных занятиях акцент делается на высокую интенсивность. Учебно-тренировочный процесс второй группы направлен на воспитание силовых качеств в зоне умеренной интенсивности. Обе группы на протяжении двух лет имеют положительную динамику.

Таким образом, средства и методы, выбранные тренерами-преподавателями обеих групп, направлены на воспитание силовых качеств, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Показатели уровня развития силовых качеств в обеих группах соответствуют требованиям, предъявляемым к спортсменам, обучающимся на учебно-тренировочном этапе ДЮСШ по вольной борьбе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания).* – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
2. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* – М. : Академия, 2003. – 480 с.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 12-14 ЛЕТ

Л. А. Дюкина, С. В. Игнатиев,  
В. Л. Умилинин

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF 12-14 YEAR-OLD BOXERS

L. A. Dyukina, S. V. Ignatiev,  
V. L. Umylin

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[dyukinala@mail.ru](mailto:dyukinala@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены организационно-методические аспекты воспитания физических качеств и выявлен уровень их сформированности у боксеров 12-14 лет.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, физические упражнения, боксеры

**Введение.** Учебно-тренировочные занятия боксеров проходят с применением различных сочетаний средств и методов тренировки. Упражнения выполняются с переменной интенсивностью, что способствует развитию физических качеств, тренированности дыхательной и сердечнососудистой систем.

Успешными выступления на соревнованиях будут тогда, когда спортсмен готов к ним и физически и психологически. Воспитание физических качеств начинается с развития у спортсменов общей физической подготовки, а на её основе специальной физической подготовки.

Физическая подготовка способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации. От уровня развития физических качеств зависит техническая подготовка спортсмена.

В своих исследованиях Ю. В. Верхошанский, Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин указывают, что физические качества очень тесно взаимосвязаны между собой, развитие одного из них до высокого уровня невоз-

**Abstract.** This article considers the organizational-methodical aspects of education of physical qualities and identified the level of completeness of 12-14 year-old boxers.

**Keywords:** physical training, physical qualities, physical exercise, boxers

можно без оптимального развития других [2, 3, 4].

С. М. Вайцеховский в «Книге тренера» отмечает, что тренерами возможности разносторонней физической подготовки недооцениваются. Для повышения уровня физической подготовки очень часто пользуются лишь известными для данного вида спорта физическими упражнениями. Односторонняя направленность физической подготовки, по его мнению, не может способствовать достижению высоких спортивных результатов, а иногда является причиной нанесения ущерба здоровью спортсмена [1].

Таким образом, физическая подготовка является одним из основных видов подготовки спортсменов. Особое внимание тренерам приходится обращать на особенности воспитания специальных физических качеств у боксеров на этапе начальной подготовки, чтобы не навредить здоровью спортсмена, но добиться высоких спортивных результатов.

**Методы и организация исследования.** Проведенное исследование направлено на выявление эффективности применения



тренерами средств и методов воспитания физических качеств у боксеров.

Цель исследования – определить уровень развития физических качеств боксеров 12-14 лет.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств были взяты контрольные упражнения прыжок в длину с места, бег на 30 метров, подтягивание на перекладине.

Для определения уровня развития координационных способностей применили: челночный бег 3 x 10 м (сек), три кувырка вперед на время (сек), метание теннисного мяча на дальность ведущей рукой, из исходного положения сед ноги врозь (м).

Для определения уровня развития выносливости вошли тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 3000 м (сек).

Для определения гибкости – наклон вперед из положения сидя (см).

Исследование проводилось на базе СК «Локомотив» в Нижнем Новгороде и продолжалось 9 месяцев: с 1 сентября 2015 года по май 2016 года. В исследовании принимали участие 24 спортсмена, 12-14 лет, с одинаковым уровнем спортивной квалификации. Они были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Экспериментальная группа – боксеры 12-14 лет тренера В. Л. Умилина, контрольная – боксеры 12-14 лет тренера В. В. Белянцева.

Первое тестирование было проведено в сентябре 2015 года, второе – в мае 2016 года.

Спортсмены в контрольной группе проходили подготовку в рамках общепринятой методики тренировки для боксеров этапа начальной подготовки по программе ДЮСШ.

У боксеров экспериментальной группы две тренировки из пяти в неделю были

направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств, с использованием различных методических приемов ударного метода.

В учебно-тренировочный процесс добавили упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, применяли специально-подготовительные упражнения скоростно-силовой направленности и комплексы упражнений на развитие силы удара и взрывной силы боксера с использованием штанги. Акцент делала на взрывное начало при выполнении упражнений. При совершенствовании «взрывной» силы вес отягощений колебался в зависимости от уровня физической подготовленности спортсменов. При выполнении общеподготовительных упражнений вес отягощений достигал 70-90% от максимума, для воспитания силы, а в специально-подготовительных – 30-50%, для воспитания скорости.

Применялись упражнения на развитие динамической и взрывной силы по структуре близкие к технике выполнения элементов бокса, а также упражнения на развитие силы мышц живота и спины. Выполняемые упражнения сочетали так, чтобы развитие силы шло параллельно с совершенствованием техники бокса. Упражнения, подобранные для развития быстроты и ловкости, способствовали произвольному расслаблению мышц. На тренировочных занятиях изменяли вес отягощения, величину сопротивления, амплитуду и скорость движений, количество и темп повторений, исходные положения, длительность отдыха в процессе выполнения упражнений.

Для развития динамической силы применялись упражнения с отягощением равным 40-80% от максимальных возможностей спортсмена, для воспитания «взрывной» силы использовали такие физические упражнения, как метания, прыжки, упражнения с набивными мячами, меш-

ками с песком. Перечисленные упражнения спортсмены выполняли до ощущения местного утомления.

Развитие силы удара достигалось упражнениями со снарядами и лапами.

Выполнение упражнений было направлено на развитие способности основных мышц боксеров быстро развивать усилия (вплоть до максимальных), переключаться и многократно изменять величину усилий. Использовались упражнения с отягощениями (метания и толкания камней, ядра, набивные мячи разного веса, гантели, эспандеры, работа со штангой). Завершали работу упражнениями на расслабление.

Совершенствование скоростно-силовых способностей осуществлялось за счет выполнения толчковых упражнений со штангой весом 50-70% от собственного веса боксера. А также выполнение упражнений короткими темповыми полуприседами, подскоками и ходьбой со штангой на плечах (весом 20-30% собственного веса), вращения, наклоны туловища вперед, в стороны с грифом штанги на плечах. Упражнения с отягощениями выполнялись последовательно: сначала выполнялись упражнения с отягощениями, затем упражнения на расслабление и растягивание работающих мышц, и завершали упражнениями на максимальную быстроту.

Начинали скоростно-силовые упражнения с меньшего веса отягощений и минимального количества повторений. Совершенствование силы осуществлялось за счет резкого выполнения ударов на снарядах и лапах. Направлены выполняемые удары были на быстроту и точность, при сохранении равновесия, отсутствии скованности и напряжения, возвращение в исходное положение.

Совершенствование скорости движений боксера осуществлялось с применением вариативного метода, за счет чередования

отягощений разного веса. Для развития силы применялся метод максимальных и повторных усилий.

Развитие координационных способностей осуществлялось и применением строевых; общеразвивающих гимнастических упражнений без снарядов, с гимнастическими снарядами, с использованием набивных мячей, гантелей, скакалок, каната, шеста, перекладины. Боксеры на тренировке выполняли бег, прыжки, метания и игры: баскетбол, теннис, футбол с элементами борьбы. Также на занятиях применялись упражнения, построенные на боевых движениях боксера – это удары по мешку, груше, настенной подушке; на ринге – бой с тенью, условный бой с партнером, вольный бой.

Представленные упражнения были включены в разминку и в начало основной части тренировочного занятия до утомления.

На занятиях также совершенствовалась вестибулярная устойчивость боксеров. Для решения этой задачи в учебно-тренировочный процесс были включены кувырки, ходьба на руках, ходьба по канату. Изменялась нагрузка, путем уменьшения площади опоры, смены исходного и конечного положений, изменения амплитуды выполнения упражнения, темпа, ритма.

На тренировках часто использовались игры: подвижные (например, «Ловкие руки», «Ловля парами», «Передача мяча на ходу», «Бег пингвинов», «По одному и вместе») и спортивные (футбол, баскетбол, волейбол). Применяли соревновательные упражнения.

Игровой метод применялся для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, а разучивание новых сложных двигательных действий осуществлялось через применение стандартно-повторного метода.

Развитие общей выносливости достигалось за счет темповых кроссов, плавания, многократного выполнения упражнений (подтягивание, отжимание, прыжки, приседания).

Достигнув, необходимый уровень сформированности общей выносливости, приступали к развитию специальной. Применялись упражнения – бой с «тенью», груша.

Совершенствование силовой выносливости осуществлялось через упражнения выполнявшихся в усложненных условиях и с применением отягощений: боксерские манжеты, боксерский пояс.

Воспитание скоростно-силовой выносливости осуществлялось при помощи интервальной работы на мешках, в боевых перчатках, с нанесением акцентированных ударов.

Для развития специальной выносливости применялись упражнения сходные по структуре, форме и особенностям воздействия на функциональные системы организма с соревновательными, спарринги с акцентом на правильность дыхания и рационального расходования энергии. Увеличивали плотность занятий для совершенствования специальной выносливости.

Выносливость развивали с применением равномерного, повторного, интервального, игрового и соревновательного методов, метода непрерывного упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, круговой тренировки.

Для развития специальной выносливости использовались методы: непрерывного упражнения, интервального упражнения, игровой и соревновательный.

Перед выполнением основной части тренировки проводили разминку опорно-двигательного аппарата и мышц. Выполняли упражнения на растягивание с дополнительными отягощениями, при строгой дозировке величины отягощений. Совершенствовали уровень развития гибкости, за счет регулярного выполнения комплекса упражнений на растягивание, не реже 2-3 раз в неделю.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное исследование позволило в полном объеме реализовать специально подобранные комплексы упражнений с боксерами в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в [таблицах 1, 2](#).

Как видно из [таблицы 1](#), до исследования физические качества испытуемых были на одинаковом уровне.

Повторное тестирование было проведено в мае 2016 года, результаты отображены в [таблице 2](#).

[Таблица 2](#) показывает, что после завершения исследования результаты тестирования экспериментальной группы значительно превосходят результаты тестирования контрольной группы, и их показатели значительно улучшились по сравнению с исходным уровнем.

**Таблица 1**

Показатели физической подготовленности испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) до начала исследования

Физические качества	Показатели	КГ	ЭГ	Р
Скоростно-	Прыжок в длину с места, (м)	1,81±0,04	1,8±0,03	≥0,1

силовые	Бег 30 м, (сек)	5,3±0,05	5,3±0,03	≥0,1
	Подтягивание, (раз)	7,7±0,40	7,3±0,30	≥0,1
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек)	8,8±0,03	8,8±0,02	≥0,1
	Три кувырка вперед (сек)	4,7±0,03	4,5±0,05	≥0,1
	Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м)	19,0±0,3	19,1±0,29	≥0,1
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36,0±0,30	35,8±0,32	≥0,1
Выносливость	Бег 3000 метров (сек)	14,3±0,13	14,4±0,29	≥0,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	3,58±0,23	3,4±0,15	≥0,1

Таблица 2

Показатели физической подготовленности испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) после исследования

Физические качества	Показатели	КГ	ЭГ	Р
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, (м)	1,93±0,01	2,0±0,02	≤0,01
	Бег 30 м, (сек)	5,0±0,02	4,7±0,02	≤0,001
	Подтягивание, (раз)	8,5±0,36	11,5±0,44	≤0,001
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек)	8,3±0,04	7,9±0,05	≤0,001
	Три кувырка вперед (сек)	4,2±0,03	4,0±0,04	≤0,001
	Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) (м)	22,1±0,2	25,4±0,42	≤0,001
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	37,9±0,29	40,1±0,29	≤0,001
Выносливость	Бег 3000 метров (сек)	12,0±0,21	11,3±0,13	≤0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	4,6±0,23	5,3±0,14	≤0,05

**Выводы.** Испытуемые контрольной группы за обозначенный период учебно-тренировочной деятельности показали положительную динамику в развитии физических качеств. Традиционный подход в организации, структуре и содержании учебно-тренировочного процесса направлен на реализацию задач, стоящих перед тренерами на этапе начального обучения и успешно их решает.

Применение в рамках обозначено этапа специальных комплексов физических упражнений способствует более высокому

уровню развития физических качеств у спортсменов за тот же период времени.

Таким образом, проведенное исследование показало, что целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе специально подобранных комплексов физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств имеет положительные результаты. По всем видам тестовых испытаний спортсмены экспериментальной группы имеют существенный прирост в результатах по сравнению с ребятами из контрольной группы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

## МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

С. С. Емельянова, С. Д. Зорин

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## METHOD OF TECHNICAL PREPARATION OF SPRINTERS THROUGH THE APPLICATION OF SPECIAL EXERCISES

S. S. Emelyanova, S. D. Zorin

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

[zorin.dm@mail.ru](mailto:zorin.dm@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема подбора специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении бегу на короткие дистанции. Результатом применения специально-подготовительных упражнений, как следствие, является повышенный тонус тех мышечных групп, которые отвечают за выполнение соревновательного упражнения. На фоне полученного тренировочного эффекта осуществляется управление технической подготовкой бегунов на короткие дистанции на основе применения подводящих упражнений.

Новизной исследования являются инновационные подходы в применении специально-подготовительных и подводящих упражнений акцентированных на быстроте сведения бедер. Быстрое сведение бедер в каждом беговом шаге является причиной возникновения сил упругой деформации мышц и связок – это «даровые силы». Силы упругой деформации имеют свойство резонансного накопления, и передаваться с количеством движений первого шага на второй, третий и последующие шаги. Это приводит к увеличению длины бегового шага и как следствие повышению скорости бега.

**Ключевые слова:** специально-подготовительные и подводящие упражнения. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Быстрота сведения бедер в бего-

вом шаге. Увеличение длины бегового шага. Рост соревновательного результата

**Abstract.** *The article considers the problem of selecting a specially-preparatory and bringing exercises when training to run short distances. The result of applying specially-preparatory exercises, as a consequence, is increased tone those muscle groups that are responsible for the execution of a competitive exercise. On the background of the training effect obtained is the management of technical preparation of sprinters based on the use of lead exercises.*

*The novelty of this study are innovative approaches to the application of specially-preparatory and bringing exercises focused on speed of information thighs. Quick mixing hip in each running step is the cause of the force of elastic deformation of muscles and ligaments is "gratuitous*

**Введение.** Повышение качества спортивной подготовки спринтеров может быть достигнуто за счет научно-обоснованного решения проблемы рационального подбора и применения специально-подготовительных и подводящих упражнений, имеющих должные значения кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения, и способствующих повышению двигательного потенциала спортсменов [1, 2, 3]. Анализ научно-методической литературы и передовой педагогической практики свидетельствует о существовании **противоречия** между отмечаемым учеными и специалистами высоким тренировочным потенциалом специально-подготовительных и подводящих упражнений, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью организационно-методических особенностей их подбора и применения в технической подготовке бегунов на короткие дистанции на этапе начальной специализации.

Разрешение данного противоречия определило **проблему** нашего исследования: какие организационно-методические рекомендации подбора и применения специально-подготовительных и подводящих упражнений, обеспечат эффективность процесса технической подготовки бегунов

*force". Force of elastic deformation are the property of resonance accumulation, and transmitted with the number of movements of the first step to the second, third and subsequent steps. This leads to increasing the length of the running step and as a consequence increasing the running speed and competitive results.*

**Keywords:** *specially-preparatory and preparatory exercise. Methods of teaching running for short distances. The speed information of the hips in running step. Increasing the length of the running step. The growth of a competitive result*

на короткие дистанции на этапе начальной специализации?

**Цель исследования:** совершенствование методики технической подготовки юных бегунов на короткие дистанции на основе подбора и применения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Для достижения цели решались следующие задачи исследования:

1. разработать комплексы специально-подготовительных и подводящих упражнений спринтера эффективно решающих задачи технической подготовки на этапе начальной специализации;
2. экспериментально обосновать эффективность методики технической подготовки юных бегунов на короткие дистанции на основе применения специально-подготовительных и подводящих упражнений.

Опытно-экспериментальная база исследования – СДЮСШОР №1 Минспорта Чувашской Республики г. Чебоксары. Для исследования было выбрано 16 юных спринтеров, тренирующихся на этапе начальной спортивной специализации. Возраст испытуемых 12-13 лет. Уровень спортивной квалификации – I-II юношеский разряд. Из

них организовали две группы ЭГ и КГ по 8 мальчиков в каждой группе. В ходе наблюдений фиксировались длина и частота беговых шагов, экспертная оценка уровня технической подготовленности.

С помощью инструментальных методик, экспертных оценок, контрольно-педагогических тестов оценивался уровень специальной физической и технической подготовленности бегунов на короткие дистанции. Педагогическое тестирование проводилось для определения соревновательного результата и количества беговых шагов, выполненных на дистанции 100 м. В качестве показателей специальной физической подготовленности рассматривались результаты в тестовых упражнениях: бег 30 м с низкого старта; бег 30 с ходу; бег 60 м с низкого старта.

В состав экспертной группы были приглашены три квалифицированных тренера по

спринту. Экспертная оценка проводилась по активности сведения бедер в момент касания дорожки в фазе бега по дистанции. Спринтер должен чувствовать контакт с дорожкой, но без малейших тормозящих упоров стопы. Постановка стопы переносной ноги на проекцию ОЦМ. Оценка проводилась по 5-ти балльной шкале. Методика технической подготовки бегунов на короткие дистанции на основе рационального применения специально-подготовительных и подводящих упражнений для участников ЭГ представлена ниже.

**Задачи первого этапа** технической подготовки: создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Средства: модель техники бега на короткие дистанции, представлена на [рисунках 1 и 2](#).

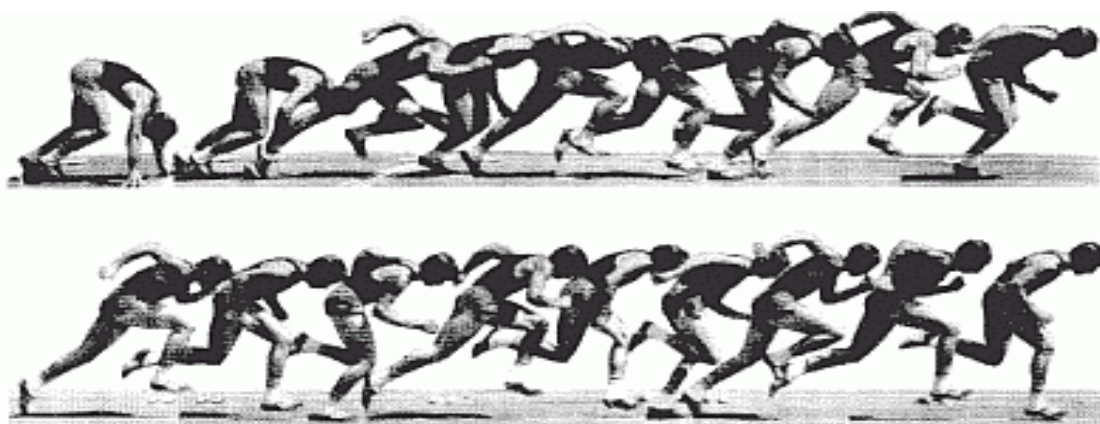


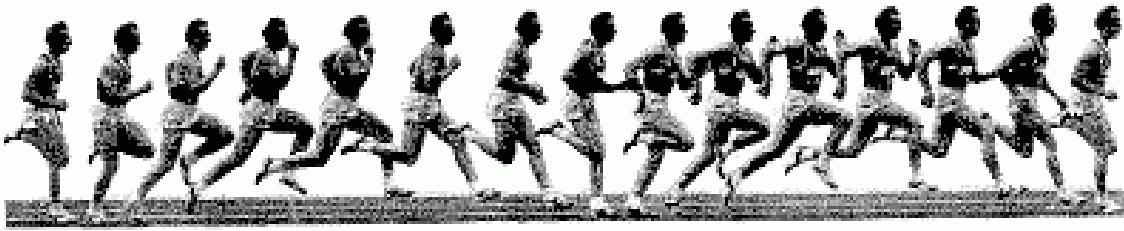
Рисунок 1

Фаза низкого старта и стартового разгона (В. Борзов)



## Рисунок 2

### Фаза бега по дистанции (В. Борзов)



**Задачи второго этапа** технической подготовки: обучить технике бега по дистанции. Средства: специально-подготовительные и подводящие упражнения.

Специально-подготовительные упражнения применяем с целью воздействия на мышечные группы, отвечающие за выполнение соревновательного упражнения в фазе бега по дистанции. Подводящие упражнения применяем при обучении новым двигательным действиям от простых движений к более сложным.

Бег в висе (имитация бегового шага с последующей коррекцией). Движения ногами как при беге в висе на кольцах. То же в висе на перекладине с отягощениями на голнях-стопах – утяжеленных кроссовках, обувь с тяжелыми стельками, манжетами 0,5-2 кг.

Бег в упоре (имитация бегового шага с последующей коррекцией). Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусьях, фиксируя число движений одной ногой за 10-20 с, отдых между подходами 3-5 мин. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°). Движение прямыми ногами с амплитудой до 90° с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами как при беге.

Круговые движения ногами с переменной темпа лежа поперек скамейки и держась

руками. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. Встречные движения прямыми ногами с переменной темпа и амплитуды, лежа на животе, на коне – повышенной опоре. То же, но лежа на повышенной опоре, на спине, удерживаясь руками. Бег на прямых ногах работа руками, согнутыми в локтевом суставе).

Бег, спиной вперед (сохраняя технику спринтерского бега). Бег с высоким подниманием бедра в гору (и с горы спиной вперед сохраняя технику бега с высоким подниманием бедра).

Семенящий бег (одномоментная постановка стопы переносной ноги на всю стопу на дорожку и ее выпрямление в коленном суставе).

Бег с высоким подниманием бедра правым (левым) боком через низкие барьеры (стопу переносной ноги ставить на проекцию О.Ц.М.) с акцентом на быстрое сведение бедер, не допуская двухопорного положения. Стопу переносной ноги подтягивать вдоль голени опорной ноги пяткой под таз.

После воздействий на мышечные группы, отвечающие за выполнение соревновательного упражнения, комплексом специально-подготовительных упражнений приступаем к обучению технике бега по дистанции. Средства: бег, не закрепощая мышцы на отрезках 100-120 метров с последующей коррекцией. Тренировочный

эффект от воздействия специально-подготовительных упражнений позволит успешно решить задачу обучения технике в фазе бега по дистанции.

**Задачи третьего этапа** технической подготовки: обучить технике фазы низкого старта. Средства: специально-подготовительные и подводящие упражнения.

Бег в упоре у стены (стопу переносной ноги подтягивать вдоль голени опорной ноги, пяткой под таз). Акцент на быстрое сведение бедер.

И.П. «Поза бега», удерживаемая партнером – старты, ускорением бега с использованием силы тяжести собственного веса. Стопу переносной ноги ставить на проекцию ОЦМ.

И.П. «Упор присев» правую (левую) ногу выпрямить назад. Положение рук как при низком старте. Смена ног скользящим движением стопами по дорожке (не допускать вертикальных колебаний таза). Старты, ускорением бега с использованием силы тяжести собственного веса.

Стоя в наклоне с упором руками о стенку, ногами в пол или в колодки постепенно увеличивать давление на опору поочередно впереди и сзади стоящими ногами, то же обоими ногами постепенно и быстро доводя до возможного максимума.

Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади, после достижения согласованности партнеров можно, плавно снижая сопротивление, снимать его полностью. Запоминайте разницу в ощущениях мышц ног при усилиях ног с преодолением сопротивления и после его снятия.

Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередуй-

те со стартами без сопротивления. Сравнивайте ощущения, запоминайте лучшие старты.

Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает, постепенно удаляясь от стартующего. Выбирайте длинные резины. Чередуйте со стартами с сопротивлением и без. Применение подводящих упражнений на основе специально-подготовительных, позволит успешно решать задачи обучения фазы низкого старта.

**Задачи четвертого этапа** технической подготовки: обучить технике фазы стартового разгона. Средства: специально-подготовительные и подводящие упражнения.

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 сек. в этом упражнении является –18 раз одной ногой (или пар шагов).

Бег по отметкам, с прогрессирующим увеличением длины бегового шага на 10 см., (14 беговых шагов) до максимальной его длины для каждого спринтера в фазе бега по дистанции (стопу переносной ноги ставить на проекцию О.Ц.М., с акцентом на быстрое сведение бедер, что позволит увеличить длину и частоту беговых шагов). Применение подводящих упражнений на основе специально-подготовительных, позволит успешно решать задачи обучения фазы стартового разгона.

**Результаты исследования.** С целью выявления статистических различий между участниками ЭГ и КГ, было проведено исходное тестирование уровня технической и специальной физической подготовленности участников эксперимента.

В [таблице 1](#) представлены исходные средне групповые показатели экспертной оценки технической подготовленности, соревновательного результата и количе-

ства беговых шагов участников эксперимента, которые свидетельствуют о том, что обе группы испытуемых были относительно однородными.

**Таблица 1**

Исходные показатели технической подготовленности, соревновательного результата и количества беговых шагов участников КГ и ЭГ ( $X \pm \sigma$ )

Группа	Экспертная оценка уровня технической подготовленности, баллы	Соревновательный результат в беге на 100 м., сек.	Количество беговых шагов (бег 100 м)	Средняя длина шага, см
ЭГ, n=8	3,8±0,09	13,87±0,11	66,00±0,21	151,6
КГ, n=8	3,9±0,07	13,91±0,17	65,80±0,29	151,9
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Показатели экспертной оценки технической подготовленности в ЭГ – 3,8 балла, в КГ – 3,9 балла. Соревновательный результатам в беге на 100 м. в ЭГ - 13,87±0,11 сек., в КГ – 13,91±0,17 сек. Количество беговых шагов в ЭГ - 66,00±0,21, при средней длине бегового шага 151,6 см в КГ - 65,80±0,29 при средней длине бегового шага 151,9 см ( $P > 0,05$ ). Показатели экспертной оценки технической подготовленности в ЭГ – 3,8 балла, в КГ – 3,9 балла. Соревновательный результатам в беге на 100 м в ЭГ - 13,87±0,11 сек., в КГ – 13,91±0,17 сек. Количество беговых шагов в ЭГ - 66,00±0,21, при средней длине бегового шага 151,6 см в КГ – 65,80±0,29 при средней длине бегового шага 151,9 см ( $P > 0,05$ ).

В [таблице 2](#) представлены исходные средне групповые показатели специальной физической подготовленности участников эксперимента, которые свидетельствуют о том, что обе группы испытуемых были относительно однородными по показателям специальной физической подготовленности – результатам в беге 30 м с низкого старта, беге 30 м с ходу, беге 60 м ( $P > 0,05$ ).

В сентябре 2015 года разработанная методика технической подготовки на основе подбора и применения специально-подготовительных и подводящих упражнений была внедрена в учебно-тренировочный процесс ЭГ. Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев – с сентября 2015 по март 2016 года. Участники КГ не применяли в своей подготовке разработанные нами комплексы специально-подготовительных и подводящих упражнений. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование по тем же тестам, что и в начале педагогического эксперимента. Сравнительный анализ результатов тестирования, после завершения педагогического эксперимента, выявил существенное преимущество участников ЭГ.

В [таблице 3](#) представлены итоговые средне групповые показатели экспертной оценки технической подготовленности, соревновательного результата и количества беговых шагов участников эксперимента.

Таблица 2

Исходные показатели специальной физической подготовленности участников эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Группа	Бег 30 м с н/с, сек.	Бег 30 м с/х, сек.	Бег 60 м с н/с, сек.
ЭГ, n=8	4,72±0,04	3,65±0,05	8,34±0,13
КГ, n=8	4,71±0,08	3,67±0,02	8,38±0,12
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Таблица 3

Итоговые средне групповые показатели экспертной оценки технической подготовленности, соревновательного результата и количества беговых шагов участников эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Группа	Экспертная оценка уровня технической подготовленности, баллы	Соревновательный результат в беге на 100 м., сек.	Количество беговых шагов (бег 100 м)	Средняя длина шага, см
ЭГ, n=8	4,6±0,05	13,46±0,19	64,50±0,21	155
КГ, n=8	4,1±0,09	13,79±0,12	65,40±0,29	153
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Показатели экспертной оценки технической подготовленности в ЭГ – 4,6 балла (прирост 17,4%), в КГ – 3,9 балла (прирост 4,8%). Соревновательным результатам в беге на 100 м. в ЭГ - 13,46±0,19 сек (прирост -0,41 сек. или 3,1%), в КГ – 13,79±0,12 сек. (прирост -0,12 сек или 0,9%). Количество беговых шагов в ЭГ - 64,50±0,21 шага (прирост 2,3%), при средней длине бегового шага 155 см. (прирост 3,5 см. или 2,2%) в КГ - 65,40±0,29 шага (прирост -40 см или 0,6%) при средней длине бегового шага 153 см. (прирост 1,1 см. или 0,7%) (P < 0,05).

На рисунке 3 представлены средне групповые показатели прироста оценки технической подготовленности, соревновательного результата и количества беговых шагов участников ЭГ и КГ за период эксперимента.

В таблице 4 представлены итоговые средне групповые показатели специальной физической подготовленности участников эксперимента.

В беге на 30 м. с н/старта средне групповой результат в ЭГ – 4,55 сек. (прирост -0,17 сек. или 3,7%), в КГ – 4,67 сек. (прирост -0,04 сек. или 0,8%).

В беге на 30 м. с/х средне групповой результат в ЭГ – 3,52 сек. (прирост -0,13 сек. или 3,7%), в КГ – 3,65 сек. (прирост -0,02 сек. или 0,5%). В беге на 60 м. с н/старта средне групповой результат в ЭГ – 8,15 сек. (прирост -0,19 сек. или 2,3%), в КГ – 8,34 сек. (прирост -0,04 сек. или 0,5%) (P < 0,05).

На рисунке 4 представлены средне групповые показатели специальной физической подготовленности участников ЭГ и КГ, за период эксперимента.

Таблица 4

Итоговые показатели специальной физической подготовленности участников эксперимента ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Группа	Бег 30 м с н/с, сек.	Бег 30 м с/х, сек.	Бег 60 м с н/с, сек.
ЭГ, n=8	4,55±0,04	3,52±0,05	8,15±0,13
КГ, n=8	4,67±0,08	3,65±0,02	8,34±0,12
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05

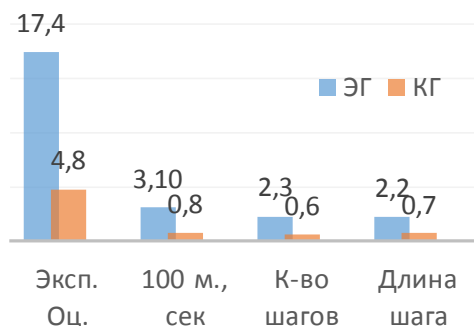


Рисунок 3

Прирост средне групповых показателей экспертной оценки технической подготовленности, соревновательного результата и количества беговых шагов участников ЭГ и КГ, за период эксперимента, %

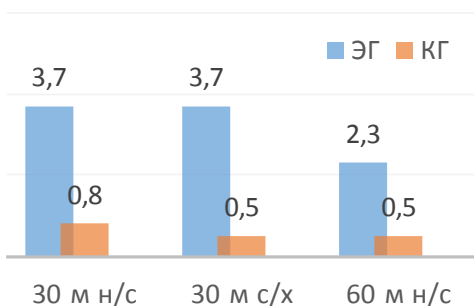


Рисунок 4

Прирост средне групповых показателей специальной физической подготовленности участников ЭГ и КГ, за период эксперимента, %

**Заключение.** Значительный, статистически достоверный прирост средне групповых показателей экспертной оценки технической подготовленности, соревновательного результата, количества беговых шагов и специальной физической подготовленности доказывает, что методика обучения

бегу на короткие дистанции на основе рационального применения специально-подготовительных и подводящих упражнений, внедренная в учебно-тренировочный процесс ЭГ, является эффективной.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аракелян Е. Е. Экспериментальное обоснование методики применения специальных беговых упражнений в процессе начальной спортивной подготовки юных бегунов на короткие дистанции : автореф. дис. ...канд. пед. наук.– М. : ГЦОЛИФК, 1970. – 24 с.
2. Аракелян Е. Е., Ярмольник Д. Н., Тюпа В. В. Биомеханика стартового разбега. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – С. 12-13.
3. Илемков Г. Г. Формирование структуры бегового шага легкоатлетов спринтеров на основе экспресс-коррекции движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск : СибГАФК, 1996. – 23 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

**Б. К. Еримбетов**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## IMPROVING COMBINE ACTIONS OF ROMAN WRESTLERS

**B. K. Erimbetov**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучается совершенствование спортивных качеств квалифицированных борцов, раскрывается сущность и содержание проблем при подготовке борцов в достижение высоких показателей. Анализируется роль и значение физических факторов на предсоревновательном этапе.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, борьба, техника, тактика, силовые качества, соревнование, совершенствование, комбинация, атака, достижение высоких результатов

Как известно, одним из основных критериев технического мастерства является объем приемов, выполняемых спортсменом. Уменьшение его обуславливает падение динамичности и зрелищности поединков. Отсутствие научно обоснованных методических рекомендаций, связанных с увеличением количества технических действий и оптимального (с различной эффективностью) использования, приводит к тому, что спортсмены применяют низко оцениваемые варианты приемов, связанные с наименьшим риском. Следствием этого является сокращение технического арсенала и, соответственно, эффективности соревновательной деятельности.

В связи с этим вопросы выбора оптимального объема технической подготовленности борцов высокой квалификации приобретают все большее значение. Формулируя проблему данного исследования, мы использовали ряд научно-методических положений. Во-первых, повышение спортивного мастерства спортсменов высокой

**Abstract.** In article the improvement of sporting qualities of skilled fighters, the essence and the content of the problems in the preparation of wrestlers in the pursuit of excellence. The role and importance of physical factors in the precompetitive stage.

**Keywords:** physical training and sports, wrestling, technique, tactics, power quality, competition, improvement, combination attack, achieving high results

квалификации происходит при преимущественном развитии ведущих сторон подготовленности спортсмена: технико-тактической, общей и специальной физической. Во-вторых, развитие двигательных способностей (физических качеств) на уровне высшего спортивного мастерства должно происходить при строгом анализе и подборе средств, учитывающих специфику силовой топографии и двигательной структуры основного спортивного упражнения [1]. Проанализировав тренировочную деятельность, мы определили, что отработке высокобальных вариантов приемов уделяется мало времени – до 1,3% от общего количества. В занятиях по специальной физической подготовке не учитывается необходимость скоростно-силового обеспечения высоко оцениваемых приемов с помощью соответствующих упражнений. В подтверждение того, что для высокобальных бросков необходим более высокий уровень проявления "взрывных" усилий, проведено специальное исследование. Суть его заключается в том, что сравнивались биодинамические

показатели двух групп борцов: выполняющих и не выполняющих варианты высокооцениваемых технических действий. Борцами первой группы продемонстрировано более высокое проявление скоростно-силовых способностей по основным показателям: скоростно-силовому индексу и стартовым усилиям. При проведении основного педагогического эксперимента учет этого положения способствовал успешной подготовке спортсменов [2].

На основе анализа деятельностных особенностей борцов высокой квалификации формировались комплексы упражнений, в наибольшей степени позволяющие учитывать индивидуальные особенности. Анализ проводился по следующей схеме:

1. манера ведения поединка;
2. объем и эффективность техники;
3. содержание реализации основных технических действий;
4. особенности проявления «взрывных» усилий в ведущей фазе основного технического действия [3].

Преимущественному проявлению той или иной компоненты соответствовали специальные упражнения. Подбор их для каждого спортсмена зависел от характера развития "взрывных" усилий, проявляемых индивидуально. По показателям объема технических действий в стойке к концу эксперимента, значения экспериментальной группы превышали значения контрольной на 11,6%. Существенны различия (на 17,8%) и в показателях объема реализованных попыток. Более выражены (на 20,7%) различия по количеству высокооцениваемых технических действий. Более высокие показатели (на 16,9%) экспериментальной группы определены и в количестве низкооцениваемых приемов. Очень значительно превышение значений экспериментальной группы на 25,9% по

количеству баллов, полученных в поединках на соревнованиях. Анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах, учитывая их достоверность, позволяет утверждать, что результаты спортсменов экспериментальной группы достигнуты с помощью разработанной методики, направленной на освоение нескольких вариантов (с различной эффективностью) атакующих действий для выбора оптимального объема технической подготовленности.

Развертывание усилий, выраженное на динамограмме, позволяет оценить (при наличии модельных показателей) степень развития «взрывных» способностей. На основании этого составляется комплекс средств с определенной направленностью. Такой подход позволяет наиболее оптимально использовать средства, методы и время в подготовке борцов высокой квалификации.

Решение вопросов сочетания технико-тактической подготовки и развития специальных скоростно-силовых способностей должно быть направлено на:

- 1) стабилизацию структуры выполнения высокоэффективных технических действий на данном этапе подготовки;
- 2) совершенствование координационных взаимодействий силового характера для проведения высокоэффективных технических действий;
- 3) совершенствование технико-тактической подготовленности на основе выполнения наиболее эффективных приемов из множества вариантов, возникающих в конкретной динамической ситуации.

В настоящее время одним из важнейших критериев мастерства борца является стабильное проведение на всех стадиях со-

сравнительного поединка оцениваемых приемов.

Многие специалисты считают, что стабильное выполнение комбинационных действий на всем протяжении соревновательного поединка является одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов (В. М. Игуменов, 1992, А. А. Новиков, 1963, Ю. А. Шахмурадов, 1976, и др.).

Специфика соревновательной деятельности в спортивной борьбе характеризуется жестким противоборством соперников, большой плотностью соревновательных действий на протяжении всей схватки, что приводит к физическому утомлению борцов. По мнению некоторых исследователей (И. Н. Скопинцева, 1982; А. П. Хренов, 1973, и др.), совершенствование комбинационных действий борцов должно проводиться на фоне физического утомления после специфической нагрузки.

Физическое утомление, прогрессирующее по ходу соревновательной схватки, приводит к снижению значений показателей соревновательной деятельности борцов, как показывают результаты исследования.

Так же следует отметить, что темпы снижения показателей активности ведения поединка, уменьшаются только после первой половины поединка и в дальнейшем остаются весьма стабильными на протяжении оставшегося времени.

Как правило, в спортивной борьбе, оцениваются временные показатели ритмической структуры технического действия, характеризующие латентное время двигательной реакции (ЛП), длительность фазы подхода (ФП), фазы отрыв-полет (ФОП), а также общее время броска (ОВ).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что изменение надежности проявления борцами комбинационных действий под влиянием физического утомления определяется прежде

всего динамикой показателя длительности фазы входа в прием, что хорошо согласуется с результатами более ранних исследований (Р. А. Пилюян, Ю. А. Шахмурадов, 1976; Б. М. Рыбалко, А. П. Хренов, Н. И. Тронин, 1978; Б. Н. Рукавицын, 1982).

Так же было выявлено, что уменьшение времени фазы входа на фоне физического утомления, характерного для нагрузки соревновательного поединка, оказывает значительное влияние на показатель надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.

Для определения возможных путей повышения надежности соревновательной техники борцов было проведено специальное исследование, направленное на разработку параметров тренировочной нагрузки и условий совершенствования комбинационных действий борцов на фоне специально моделируемого физического утомления.

Итоги выполненного исследования позволили рекомендовать для спортивной практики форму тренировочной работы, обеспечивающую условия совершенствования комбинационного выполнения приемов в оптимальных режимах физического утомления.

Методика совершенствования комбинационных действий представляет строго дозированное соотношение параметров и условий выполнения фоновой нагрузки и основной тренировочной работы. Результаты исследований показали, что в качестве фоновой тренировочной нагрузки можно с одинаковым успехом применять задания на время выполнения 15 бросков борцовского манекена или 20 бросков партнера. Конкретное тренировочное задание по совершенствованию определенного приема спортивной борьбы должно проводиться в темпе 8-12 бросков в минуту в течение пяти минут основной тренировочной нагрузки, выполняемой сразу после окончания фоновой работы. В каж-



дой серии спортсмены должны поочередно выполнять по пять повторений задания. Всего за тренировку они могут повторить от одной до трех серий такой работы.

Тренировки проводились в соответствии с разработанной структурой микроцикла подготовки, включающей четыре тренировки, направленные на решение проблемы совершенствования комбинационных действий борцов на фоне физического утомления.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что методика совершенствования технико-тактических действий оказала положительное влияние на улучшение показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Проблема рациональных способов построения тренировочного процесса всегда являлась одной из важнейших в общей системе подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность в борьбе в значительной степени характеризуется комплексным развитием и проявлением быстроты и силы, в связи с чем в тренировочном процессе выделена скоростно-силовая подготовка. Важность скоростно-силовой подготовки для борцов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых направлений тренировочного процесса борцов.

**Цель исследования** – повышение уровня физической подготовленности борцов на этапе спортивного совершенствования путем внедрения в тренировочный процесс комплексов упражнений скоростно-силовой направленности.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что включение комплексов упражнений ско-

ростно-силовой направленности в учебно-тренировочный процесс борцов на этапе спортивного совершенствования приведет к увеличению физической и технической подготовленности спортсменов.

#### **Задачи исследования:**

1. Исследовать уровень физической и технической подготовленности борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования.
2. Разработать комплексы упражнений для скоростно-силовой подготовки борцов.
3. Выявить влияние комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на динамику физической, скоростно-силовой и технической подготовленности борцов греко-римского стиля.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с сентября 2015 г. по январь 2016 г. В борцовском зале Республиканского колледжа Олимпийского резерва. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 борцов группы спортивного совершенствования, занимающихся греко-римской борьбой.

В ходе исследования проводился педагогический эксперимент, который проходил в течение 3 месяцев. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Спортсмены контрольной группы занимались по рабочей программе РКОР для отделения греко-римской борьбы. Борцы экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировку были включены комплексы упражнений скоростно-силовой направленности. Упражнения скоростно-силовой направленности применялись в подготовительном периоде тренировочного цикла 3 раза в неделю. С целью выявления воздействия микроциклов скоростно-силовой направленности на физическую и техническую подготовленность борцов проводилось педагогическое тестирование физической и технической подготовленности: в начале педагогического эксперимента и через 3 месяца, в течение которых применялись разработанные упражнения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До начала педагогического эксперимента в уровне двигательной подготовленности спортсменов двух групп не наблюдалось достоверных различий.

Уровень развития силовых качеств оценивался по результатам, показанным в подтягиваниях на перекладине. По уровню развития силы в начале педагогического эксперимента между борцами экспериментальной и контрольных групп не было выявлено достоверных различий.

Динамика скоростно-силовых способностей на этапе спортивного совершенство-

вания, занимающихся классической борьбой, определялась на основании результатов в прыжке в длину с места и количестве подъемов туловища за 30 секунд.

По окончании годичного тренировочного цикла борцы экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовую подготовленность ( $p < 0,05$ ).

Результаты тестирования показали, что спортсмены, в тренировочный процесс которых были включены комплексы упражнений скоростно-силовой направленности, значительно повысили результаты в прыжках в длину с места.

До начала педагогического эксперимента в уровне технической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось достоверных различий. Анализ результатов, показанных борцами во времени 5 забеганий вокруг головы показал, что если до начала педагогического эксперимента результат составлял 14,2 и 14,8 секунд, то по окончании эксперимента – 13,1 и 14,3 секунд в экспериментальной и контрольной группах, соответственно. По окончании эксперимента борцы экспериментальной группы показали достоверно более высокий результат в данном тесте.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анарбаев А. К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: Дис. канд. пед. наук. – М.: 1993. – 144 с.
2. Анарбаев А. К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: Дис. ...канд. пед. наук. – М.: 1993. – 144 с.
3. Юшков О. П., Шпанов В. И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ЮНИОРОВ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Ю. С. Жемчуг, Е. В. Дашков

*Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина  
Нижний Новгород, Россия*

## THE CONTENTS OF THE TRAINING PROCESS OF THE PREPARATORY PERIOD THE JUNIORS IN BANDY

Y. S. Shemchug, E. V. Dashkov

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University  
Nizhniy Novgorod, Russia*

[pearl1979@list.ru](mailto:pearl1979@list.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты практического исследования подготовки юниоров по хоккею с мячом в подготовительном периоде. Рассматриваются вопросы общей физической подготовки и оптимального построения подготовительного периода у юниоров, специализирующихся в хоккее с мячом в современных условиях где используются крытые помещения и искусственный лед в летний период.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, подготовительный период, общая физическая подготовка, юниоры, специализирующиеся по хоккею с мячом

**Актуальность.** Большая популярность хоккея с мячом в отдельных регионах России диктует условия, при которых необходимы конкретные разработки научного и научно-методического обеспечения тренировочного процесса занимающихся хоккеем с мячом различных возрастов. Как правило, учебно-тренировочный процесс в методических материалах, которые излагались раньше в советской школе, заимствуют систему подготовки из других видов спорта, а современные источники методической литературы содержат только планы подготовки с обозначенными целями и задачами и не содержат конкретных разработок для тренировочного процесса. Отсюда следует, что многие тренеры, составляют свои системы подготовки спортсменов, перенимая опыт других видов спорта. Следовательно, на со-

**Abstract.** The article presents the results of the practical research training of Junior hockey in the preparatory period. Discusses matters of General physical preparation and optimum construction of the preparatory period at juniors specializing in hockey in modern conditions where the use of the indoor and artificial ice in summer.

**Keywords:** training process, training period, general physical training, specializing in Junior bandy.

временном этапе подготовки юных хоккеистов с мячом необходимы научные разработки, содержащие материал подготовки в различные периоды многолетней тренировки. Это подтверждается данными исследований О. А. Фатеевой, которая показала, что до настоящего времени малоисследованным и противоречивым в хоккее с мячом является, общий объем годовой нагрузки команд высшей лиги [2]. Определить его в настоящее время по данным литературных источников не удалось. Во многом это относится и к детско-юношескому спорту. Так как целенаправленная подготовка в течение годичного цикла является основой достижений в детском и юношеском спорте. С такой же проблемой сталкивается не только хоккей с мячом, но и много других видов спорта, которые являются относительно молоды-

ми и прогрессируют на современном этапе. Мы уже предпринимали попытку разработки подготовительного периода для шорт-трека, где была выявлена эффективность предложенной программы [1]. В таких же исследованиях нуждаются и другие виды спорта – пляжный футбол, пляжный волейбол и другие виды спорта.

#### **Методы и организация исследования.**

- 1) изучение научной и научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) тестирование;
- 4) статистическая обработка данных.

Исследование проводилось в период летней подготовки юниоров МБУ ДО ДЮСШ «Нижегородец». В течение двух месяцев (июль – август 2015 года) юноши 14-15 лет ДЮСШ «Нижегородец» проходили спортивные сборы с установленным тренировочным процессом. Всего в исследовании приняло участие 15 юношей в возрасте 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале подготовительного периода были проведены тестирования на общую физическую подготовку входящие в программу подготовки юниоров по хоккею с мячом. Полученные результаты тестирования уровня общей физической подготовки относительно невысокие, что свойственно началу подготовительного периода после переходного периода.

В течение двух месяцев тренировочный процесс экспериментальной группы проходил по разработанной программе общей физической подготовки подготовительного периода для юношей, занимающихся хоккеем с мячом.

Полученные данные тестирования общей физической подготовки юниоров, специа-

лизирующихся в хоккее с мячом, указывают на значительное улучшение показателя во всех тестах.

Предложенная программа, подготовки юниоров по хоккею с мячом в подготовительном периоде при выполнении в полном объеме позволяет значительно улучшать показатели общей физической подготовки в течение двух летних месяцев подготовительного периода.

Для подтверждения достоверности полученных данных, в конце нашего исследования полученные данные обрабатывались методом математической статистики (таблица 1).

Обработка полученных данных в конце подготовительного периода юниоров по хоккею с мячом указывает на значительный рост результатов общей физической подготовки. После внедрения в учебно-тренировочный процесс тренировочной программы подготовительного периода все занимающиеся улучшили свои личные результаты во всех шести предложенных тестах на общую физическую подготовку.

Подтверждение достоверности полученных данных осуществлялась с помощью электронной компьютерной программы STATISTICA 6.1, где рассчитывался t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Все тесты показали достоверность полученных результатов, Следовательно, можно говорить об эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде юниоров по хоккею с мячом. Предложенная тренировочная программа подготовительного периода для юниоров специализации хоккеем с мячом является эффективной и может использоваться как при индивидуальной подготовке занимающихся, так и для юношеской команды по хоккею с мячом.

Таблица 1

Показатели результатов общей физической подготовки и достоверности различий в конце подготовительного периода юниоров по хоккею с мячом

Тесты	В начале подготовительного периода	В конце подготовительного периода	Прирост результата	t – критерий Стьюдента	Достоверность различий
Бег 30 м	5,52	4,98	-0,54	2,71	$p \leq 0,05$
Бег 100 м	12,9	12,15	-0,75	2,64	$p \leq 0,05$
Челночный бег	8,37	7,84	-0,53	2,87	$p \leq 0,05$
Бег 3000 м	12,27	11,20	-67,07	3,9	$p \leq 0,01$
Прыжок в длину с места	215,46	231,86	+16,4	3,11	$p \leq 0,01$
Подтягивания	8,46	11,2	+2.74	2,81	$p \leq 0,05$

#### Выводы.

1. Современный хоккей отличается высоким темпом на протяжении всей игры. Хоккеист должен переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки, значительные по длительности перелеты, восстанавливаться в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе тренировочного занятия, матча, а также между отдельными играми. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, требует высокого общего уровня функционирования. Таким образом, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с мячом во многом определяется уровнем развития общей выносливости спортсменов.
2. Основная направленность общеподготовительного этапа подготовительного периода – создание предпосылок для приобретения и сохранения спортивной формы. Главным фактором, который позволит формировать спортивную форму спортсмена служит повышение общего уровня функциональных возможностей организма и разностороннее развитие физических качеств. Необходимо увеличить объем двигательных умений и навыков за счет разнообразия средств спортивной тренировки.
3. Предложенная программа, подготовки юниоров по хоккею с мячом в подготовительном периоде при выполнении в полном объеме позволяет значительно улучшать показатели общей физической подготовки в течение двух летних месяцев подготовительного периода.
4. Все тесты на общую физическую подготовку показали достоверность полученных результатов. Следовательно, можно говорить об эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде юниоров по хоккею с

мячом. Предложенная тренировочная программа подготовительного периода для юниоров специализации хоккей с мячом является эффективной и может использоваться как при индивидуальной подготовке занимающихся, так и для юношеской команды по хоккею с мячом.

Работа над общей физической подготовкой хоккеистов с мячом преимущественно происходит в подготовительном периоде, а так как сезон у хоккеистов с мячом начинается в сентябре-октябре и длится по апрель май, подготовительный период выпадает на летние месяцы, которые благоприятно располагают к тренировкам на улице.

Современные условия, а именно создание крытых ледовых арен, начало которым было положено в Архангельске в 1990 году, позволило во время подготовительного периода включать средства подготовки и на льду, что также необходимо для всесторонней подготовки спортсмена.

Для достижения высоких результатов, уже с детского и юношеского возраста необходимо закладывать не только технические навыки спортсмена, но и целенаправленно работать над общей физической подготовкой юных хоккеистов с мячом. Для этого необходимо разрабатывать и апробировать программы подготовки спортсменов в периоды годичного цикла подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Жемчуг Ю. С., Козулин Е. С. Содержание тренировочного процесса подготовительного периода юниоров в шорт-треке // *Физическая культура, спорт и здоровье*. – Йошкар-Ола, 2016. – Т. 27. – С. 42-46.
2. Фатеева О. А. Модельные характеристики хоккеистов с мячом на различных этапах подготовки: Сб. науч. статей. Вып. 7. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. – С. 169-170.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ ТРЕБОВАНИЙ К РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ УДАРОВ ПО МЯЧУ НОГОЙ В ФУТБОЛЕ

А. С. Зейнетдинов, Н. С. Гуштин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»  
Чебоксары, Россия

## GENERAL REQUIREMENTS FOR RATIONAL TECHNIQUE IN FOOT STRIKES THE BALL IN FOOTBALL

A. S. Zejnetdinov, N. S. Gushin

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Ya. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[azatin85@rambler.ru](mailto:azatin85@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье анализируется техника выполнения ударов по мячу ногой, подчеркивается, что удары по мячу ногами относятся к группе ударных движений, отличающихся коротким силовым импульсом, отмечается общий для всех способов удара фазовый состав, частные двигательные задачи, решаемые каждой фазой, общие требования к рациональному выполнению каждой фазы, факторы, влияющие на точность и скорость полета мяча.

**Ключевые слова:** футбол, удары по мячу ногой, фазы удара, требования к выполнению фаз, двигательные задачи

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) футбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта [1, 2, 3, и др.].

Наряду с этим существуют и общие требования к рациональной технике выполнения каждого технического приема с мячом.

Одним из наиболее широко применяемых в игре технических приемов выступает удар по мячу ногой. Он выполняется различными способами (серединой, внешней

**Abstract.** This article analyzes the technique knocks the ball of the foot, emphasizes that strikes the ball feet belong to the percussion of movements, different short power impulse, notes common to all methods of hitting phase composition, private motor tasks for each phase, General requirements for the management of each phase, the factors affecting accuracy and speed of the flight of the ball.

**Keywords:** football, pounding the ball with the foot strike phase, requirements phase, motor tasks

и внутренней частью подъема, носком, внешней и внутренней стороной стопы). В зависимости от конкретных условий выполнения (скорость, направление, траектория полета мяча до удара и после нанесения удара) выделяются разновидности выполнения каждого способа.

Задача нашего исследования заключалась в определении тех требований к технике ударов по мячу ногой, выполнение которых является обязательным при выполнении всех его способов и разновидностей.

Движения нижних конечностей футболиста с мячом относятся к большой группе пространственных движений человека, условно разделяемых на баллистические и ударные. Баллистические движения выполняются более или менее длительным

сопровождением мяча, ударные – коротким силовым импульсом. Футболисты чаще всего применяют именно вторую разновидность движений.

А. Чанади [7] считает, что по принципиальным моментам все виды ударов ногой тождественны. К ним относятся: 1) подход к мячу; 2) замах ноги, бьющей по мячу; 3) сам удар (передача силы); 4) следование ноги за мячом.

В ударе по мячу ногой как последовательности движений выделяет три фазы: разбег, замах, удар и последующая остановка ноги.

В учебной литературе по футболу на основе системно-структурного подхода к анализу техники выделяются четыре основные фазы движений, которые являются общими для многих способов ударов по мячу ногой [6].

*Предварительная фаза – разбег.* Разбег охватывает движение футболиста от начала перемещения до того момента, когда опорная нога начинает двигаться к мячу. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар выполнялся заранее намеченной ногой.

*Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги.* Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Замах начинается с отрыва бьющей ноги от опоры и заканчивается моментом достижения стопы самого высокого положения. Началом этой фазы является усиленное отталкивание ноги от опоры, которое характерно и для бега, но отличается рядом структурных особенностей. В частности, накопление кинетической энергии начинается с нижнего звена (стопы) и заканчивается верхним (в бедре). Поэтому необходимо, чтобы звенья перемещались по макси-

мально протяженным траекториям. Значительное, близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы бедра также растягиваются и участвуют в последующем сгибании [6].

Одним из общих положений для ударов по мячу ногой является постановка опорной ноги. Перед ударом вес тела полностью переносят на опорную ногу, опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится с пятки.

Для увеличения амплитуды замаха последний шаг несколько удлинен (на 35-45%), бьющая нога как бы оставляется сзади (задерживается), сгибаясь в коленном суставе.

*Рабочая фаза – ударное движение и проводка.* С началом фазы удара начинается сложная передача накопленной замахом кинетической энергии. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу [6].

Одних чисто реактивных сил для сильного удара недостаточно, поэтому вслед за ни-



ми активно включаются мощные разгибатели голени.

Для увеличения силы удара необходимо, с одной стороны, добиваться максимальной скорости перемещения стопы, которая зависит от скорости разгибания бедра, голени и скорости бега игрока, а с другой – увеличивать массу ударяемого звена [6, 7].

Для того, чтобы увеличить массу ударяющей конечности, рекомендуется в самый последний момент перед ударом зафиксировать коленный и голеностопный суставы – «превратить» ногу в жесткий рычаг. При подобном сковывании суставов нога продолжает движение как одно целое, но с несколько меньшим ускорением (или даже без него). В результате к массе стопы прибавляется масса голени и бедра [6, 7].

Закрепление всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) в момент удара позволяет участвовать в ударе всей массе тела. Так как эта масса во многом больше массы мяча, то после удара нога и туловище продолжают движение вперед. По мере движения бьющей ноги вперед опорная нога сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а в момент отрыва мяча от стопы, выполняется подъем на носок [5].

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равна нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы мяча длятся около 0,008-0,013 сек. Время соприкосно-

вения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и времени ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой *проводки*. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать больший импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой определяется во многом и направление движения мяча. Проводка распространяется на все виды ударов.

А. Чанади [7] отмечает, что очень часто после удара бьющая нога останавливается, как бы втыкается в землю. Такой удар называют ударом с «оттяжкой». Это неправильно, считает автор, после удара нога должна проводиться дальше вперед, быть свободной и готовой для следующих движений.

*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 [7]. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точку приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [4].

Скорость полета мяча зависит и от упругих свойств мяча [7]: при соприкосновении с

мячом стопа вминает какую-то часть оболочки мяча и этим резко повышает давление в камере. При выравнивании давления вмятая часть мяча воздействует определенным образом на стопу, в результате чего, согласно третьему закону Ньютона, получает такое же обратное усилие (с учетом, конечно, потерь на упругость мяча), которое и придает мячу соответствующее ускорения.

При этом стопа ни в коем случае не должна амортизировать, иначе обратное направленное усилие не возникнет, или резко уменьшится, что отразится на скорости полета мяча. Поэтому мышцы стопы при всех ударах по мячу ногой должны быть напряжены.

А. Чанади [7] отмечает, что скорость полета мяча зависит также внешних факторов: скорости приближающегося мяча; сопротивления воздуха; веса мяча; силы тяжести.

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом. При этом 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.

Удары бывают прямые и резаные. При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению удара, поскольку направление удара проходит через центр мяча [6].

При резаном ударе направление удара проходит в стороне от центра тяжести мяча, чуть пониже центра, под мяч по касательной к нему. Для того, чтобы попасть резаным ударом в ту же точку, что и при прямом ударе, следует нанести удар под некоторым углом, чтобы сила, вызывающая поступательное движение, была направлена в цель с учетом некоторого отклонения в сторону вращения. При ре-

заном ударе скорость и точность полета мяча ниже, чем при прямом ударе [4]. Обе стопы при выполнении удара слегка повернуты вовнутрь – это способствует усилению вращения мяча.

Удар с подсечкой выполняется серединой подъема под мяч (ниже центра тяжести мяча), мяч вкатывается на подъем за счет разгибания коленного сустава [4, 6].

Завершая обзор литературных данных по технике ударов по мячу ногой можно сделать следующие *выводы*.

1. В футболе применяются различные способы (серединой, внешней и внутренней частью подъема, носком, внешней и внутренней стороной стопы) и разновидности выполнения каждого способа удара по мячу ногой.
2. Удары по мячу ногами относятся к группе ударных движений, отличающихся коротким силовым импульсом.
3. Во всех ударах по мячу ногой как последовательности движений выделяются четыре фазы, отличающиеся спецификой решаемых двигательных задач:

Предварительная фаза – разбег, направленный на накопление кинетической энергии для последующего увеличения скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза, в ходе которой выполняются замах ударной и постановка опорной ноги. Замах выполняется с максимальным разгибанием бедра и сгибанием голени. Последний шаг удлинен, опорная нога ставится с пятки, вес тела переносится на опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе.

Рабочая фаза – ударное движение, решающее задачу передачи накопленной во время разбега и замаха кинетической

энергии. Оно выполняется хлестобразно: начинается с разгибания бедра, которое тормозится перед ударом, одновременно с торможением бедра нога резко разгибается в коленном суставе. В момент удара коленный и голеностопный суставы жестко фиксируются.

Завершающая фаза – проводка, позволяющая создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча.

4. Скорость, траектория и точность полета мяча при ударах по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу.

5. Взгляд перед выполнением удара направлен на цель, мяч контролируется периферическим зрением.

При обучении технике ударов по мячу ногой необходимо, в первую очередь, вооружить занимающихся знаниями и представлениями об этих общих моментах, присущих всем ударам, и только после решения этой задачи, приступать к раскрытию перед ними тех признаков, по которым различаются способы, а затем и разновидности выполнения данного технического приема.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров Г. Л., Алексеев С. В. Теоретические и методические основы обучения студентов технике футбола на занятиях по физическому воспитанию : монография. – Чебоксары, Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 128 с.
2. Драндров Г. Л., Зейнетдинов А. С. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола : монография. – Чебоксары, Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 138 с.
3. Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х., Афоньшин В. Е. Систематизация технических приемов в футболе с учетом общего и частного в их содержании // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-1. – С. 131-134.
4. Лясковский К. П. Техника ударов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 62 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков: Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
6. Футбол. Учебник для физ. ин-тов / Под ред. Казакова П.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 276 с.
7. Чанади А. Техника. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕР- ШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИ- ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А. С. Зейнетдинов, Н. С. Гу-  
ЩИН

ФГБОУ ВПО «Чувашский государствен-  
ный педагогический университет им.  
И.Я. Яковлева»  
Чебоксары, Россия

## PROMISING DIRECTIONS OF IMPROVING THE TECHNICAL PREPARA- TION OF YOUNG FOOT- BALL PLAYERS

A. S. Zejnetdinov, N. S. Gushin

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Ya. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[azatin85@rambler.ru](mailto:azatin85@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье обосновывается высокая педагогическая эффективность реализации концептуальных положений физиологической теории построения движений Н. А. Бернштейна, психологической теории поэтапного формирования действий и понятий П. Я. Гальперина и педагогической теории обобщения в обучении В. В. Давыдова в технической подготовке юных футболистов с учетом своеобразия предмета обучения - техники футбола.

**Ключевые слова:** футбол, техническая подготовка, принцип обобщения в обучении, физиология активности, поэтапное формирование действий и понятий

Формирование технического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности [4, 9, 11, 12 и др.]. Между тем многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного футбола.

Анализ и обобщение учебно-методической литературы по футболу и

**Abstract.** The article substantiates the high pedagogical efficacy of conceptual provisions of physiological theory build movements N. A. Bernstein, psychological theory of stage-by-stage formation of actions and concepts P. Galperin and pedagogical theory generalization in education V. V. Davydov in the technical preparation of young football players with taking into account the identity of the subject of the training techniques of football.

**Keywords:** football, technical training, the principle of generalizations in learning the physiology of activity, the phased formation of actions and concepts

изучение опыта работы тренеров-практиков, работающих с юными футболистами, показывает, что многие плодотворные идеи, разработанные в последние годы учеными в общепедагогическом аспекте, остаются не востребованными на уровне создания и реализации частных методик, в том числе и методики начального обучения технике футбола.

В частности, внимание как авторов учебно-методических пособий по обучению технике футбола, так и ориентирующихся на их содержание тренеров-практиков, по-прежнему традиционно сосредоточено на совершенствовании исполнительной части разучиваемых двигательных действий без предварительного усвоения

занимающимися их полной и точной ориентировочной основы. В результате, юные футболисты, не обладая знаниями и представлениями о необходимых и достаточных условиях правильного решения двигательных задач (к примеру, выполнить удар серединой подъема), не могут управлять процессом построения разучиваемых ими двигательных действий, контролировать их правильность и вносить необходимые коррективы. О том, как правильно выполнить действие и о том, какие ошибки были допущены при попытках его исполнения, знает только тренер, они же только пытаются следовать их указаниям и реализовывать их на практике. Это приводит к тому, что построением двигательных действий у каждого из занимающихся управляет тренер, за последними остается пассивная роль «слепых» исполнителей. Теоретической основой подобного подхода к методике обучения двигательным действиям выступает условно-рефлекторная теория, рассматривающая двигательное действие как ответ на воздействие условно-рефлекторных раздражителей, в том числе, и словесных указаний (сигналов) со стороны тренера. Владение действием сводится к совершенствованию его исполнительской части через устранение в последующих попытках двигательных ошибок, замеченных тренером.

Наряду с этим в середине прошлого века выдающимся отечественным физиологом Н. А. Бернштейном [1] показано, что двигательное действие человека не может быть сведено к условно-рефлекторной реакции, а представляет собой процесс организации движений в единую целостную систему в соответствии с заданной целью, известной программой и конкретными условиями.

В психологических исследованиях П. Я. Гальперина [3] было установлено, что действие состоит из трех частей: ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректировочной. Качество исполни-

тельной части действия определяется полнотой и точностью его ориентировочной основы, соответствие действия заданной цели и условиям обеспечивается контролем и вносимыми в него текущими и итоговыми коррекциями.

Основываясь на современные представления о физиологических и психологических механизмах управления действиями, М. М. Боген [2] разработал теорию и методику обучения двигательным действиями. Суть его концепции заключается в необходимости смещения акцентов тренера и занимающихся на овладение ориентировочной основой разучиваемых двигательных действий (в виде совокупности основных опорных точек – ООТ), как условия, необходимого для того, чтобы занимающиеся могли самостоятельно управлять их построением, начиная от определения содержания двигательных задач и программы их достижения и заканчивая оценкой качества их решения с внесением коррекций как по ходу исполнения так и после его завершения. Практическая реализация такого подхода в начальном обучении технике футбола сдерживается отсутствием в имеющейся учебно-методической литературе работ, в которых была бы представлена ориентировочная основа всех технических приемов. В настоящее время техника выполнения этих приемов приводится в описательной форме без выделения (в виде совокупности ООТ) тех условий, которые необходимы и достаточны для эффективного достижения решаемых с их помощью двигательных задач.

Разрешение противоречия между необходимостью формирования у занимающихся полноценной ориентировочной основы при обучении техническим приемам и относительной непригодностью имеющихся в учебно-методической литературе описаний способов их выполнения выступает в качестве одной из актуальных

проблем теории и методики обучения технике футбола.

Вторым существенным недостатком традиционной методики обучения технике футбола является *аналитический* подход, когда изучение отдельных элементов содержания техники осуществляется без раскрытия перед занимающимися их места в целостной системе. В учебно-методической литературе техника выполнения каждого приема описывается сама по себе без указания на те элементы, которые являются общими (базовыми) для целой группы приемов. К примеру, удары серединой подъема и внешней частью подъема описываются в отдельности, хотя, как показывают результаты структурно-логического анализа их содержания, второй способ удара отличается от первого только положением стопы по отношению к мячу: носок бьющей ноги не только оттянут вниз (как при ударе серединой подъема), но и дополнительно развернут вовнутрь. Логичнее было бы при описании удара внешней частью подъема не приводить полностью технику его выполнения, а просто указать, что он выполняется точно так же, как и удар серединой подъема, только носок во время удара необходимо развернуть вовнутрь. Это, с одной стороны, сократило бы объем информации, предназначенной для изучения занимающимися, с другой, позволило бы осуществить положительный перенос с изученного ранее технического приема на усвоение последующих приемов.

Между тем, современный этап развития образования характеризуется тенденцией к интеграции знаний, исходящей из философского принципа системного познания и преобразования действительности. Теоретической основой управления формированием системных знаний, умений и навыков является концепция содержательного обобщения в обучении. Обобщение определяется В. В. Давыдовым [5] как обнаружение взаимосвязи, взаимоот-

ношения общего и единичного. Оно является характеристикой, как процесса, так и результата познавательной деятельности. При этом процесс обобщения должен быть связан с осознанием принципа, по которому варьируются несущественные признаки, и обобщением путей их варьирования.

Передовая педагогическая практика и результаты экспериментальных исследований показали высокую эффективность процесса обучения, выстроенного в направлении от общего к частному через восхождение обучаемыми от общего, абстрактного понятия к конкретным формам его проявления.

Наряду с этим анализ литературных данных свидетельствует о недостаточной разработанности частно-методических аспектов реализации принципа обобщения в решении задач обучения технике отдельных видов спорта [6, 7, 8 и др.]. Проблема обучения технике соревновательных упражнений путем «восхождения от общего к частному» стала предметом лишь небольшого количества исследований, выполненных в последние годы. В частности, В. Ф. Костюченко [10] предлагает обучение системе двигательных действий, входящих в содержание легкой атлетики, начинать с освоения общих структурных единиц для всех или большинства действий с последующей детализацией в зависимости от специфики конкретного действия. Автором установлена эффективность комплексной методики обучения легкоатлетическим упражнениям, разработанной им на основе анализа техники изучаемых упражнений с выявлением общих структурных единиц двигательных действий и дублирующей информации. При условии реализации принципа обобщения в обучении общее количество изучаемых элементов сокращается почти вдвое по сравнению с традиционной методикой. У обучаемых формируется целостное представление о системе двига-

тельных действий, составляющих содержание данного вида спорта.

Футбол в сравнении со многими видами спорта отличается большим разнообразием технических приемов. Аналитическое изучение техники футбола при значительных затратах времени усилий как обучаемых, так и преподавателя не позволяет овладеть ею на должном уровне. Отсутствие у обучаемых системных представлений об объективно существующих горизонтальных и вертикальных связях между изучаемыми элементами техники, характерное для традиционного подхода к обучению, ограничивает 1) возможности переноса усвоенного ранее опыта при овладении новыми элементами; 2) творческого построения двигательных действий (игровых приемов) с учетом конкретных условий игровой ситуации. Второе является особо значимо для эффективности соревновательной деятельности в футболе, поскольку при чрезвычайной изменчивости условий реализации технических приемов футболисты должны в первую очередь иметь представление о наиболее общих, и потому инвариантных, требованиях к их построению.

Реализация принципа обобщения в обучении технике футбола предполагает решение двух актуальных проблем:

- 1) кардинального пересмотра содержания обучения (техники футбола), отражения структурно-логических связей составляющих его элементов;
- 2) развертывания структурированного с учетом этих связей содержания в учебно-познавательной деятельности в направлении от усвоения общих элементов к элементам частного характера.

Таким образом, ориентация ученых и педагогов на концептуальные положения физиологической теории построения движений, психологической теории поэтапного формирования действий и понятий, педагогической теории обобщения в обучении выступает одним из перспективных направлений совершенствования технической подготовки юных футболистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Боген М. М. *Обучение двигательным действиям*. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Гальперин П. Я. *Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения*. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.
4. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. *Теория и методика футбола. Техника игры*. – М.: СпортакадемПресс, 2002. – 472 с.
5. Давыдов В. В. *Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования*. – М.: Академия, 2004. – 282 с.
6. Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х., Афоньшин В. Е. *Систематизация технических приемов в футболе с учетом общего и частного в их содержании // Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-1. – С. 131-134.
7. Драндров Г. Л. *Структурно-логический анализ техники передвижений в футболе // Проблемы современного педагогического образования*. – 2016. – № 51-4. – С. 130-137.
8. Драндров Г. Л., Алексеев С. В. *Теоретические и методические основы обучения технике футбола на занятиях по физическому воспитанию: монография*. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 128 с.
9. Золотарев, А. П. *Футбол: методологические основы многолетней*

- подготовки спортивного резерва: учебное пособие. – Краснодар, 2009. – 169 с.*
10. *Костюченко В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: дис ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1996. – 421 с.*
  11. *Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.*
  12. *Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград: ВГАФК, 1997. – 237 с.*



## МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Г. М. Зоитова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## METHOD OF SPORTS TRAINING YOUNG SWIMMERS WITH THE USE OF ERGOGENIC MEANS

G. M. Zoitova

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[gulnozik\\_13@mail.ru](mailto:gulnozik_13@mail.ru)

**Аннотация.** Нами был организован и осуществлен педагогический эксперимент целью выявления эффективности применяемых эргогенических средств в спортивной тренировке юных пловцов в возрасте 11-13 лет. Исследование проводилось в городе Ташкенте на базе плавательного бассейна ДЮСШ № 2. В исследовании приняли участие 30 пловцов. Методика тренировки юных пловцов предусматривала использование широкого диапазона средств и методов специального и общего характера воздействия. В качестве эргогенических средств, повышающих эффективность тренировки, использовались специальные дыхательные упражнения. Во время проведения учебно-тренировочных занятий упражнения выполнялись на суше и в воде, в паузах между выполнением тренировочных заданий и непосредственно при их выполнении. Спортивный результат в плавании в значительной степени определяется уровнем специальной физической работоспособности, критерием оценки которой является время проплывания различных дистанций. Этот показатель мы оценивали по результатам проплывания контрольной дистанции (50 метров вольным стилем). Полученные результаты свидетельствуют о позитивном воздействии инновационной методики тренировки с использованием эргогенических средств на физическое состояние юных спортсменов. Применение разработанной методики спортивной тренировки юных пловцов повышает уровень адаптационных возможностей организма, способствует формированию специальных физических качеств пловца, существенно улучшает спортивные результаты.

**Abstract.** We have organized and implemented pedagogical experiment to establish the effectiveness of ergogenic means in sports training of young swimmers ages 11-13 years. The survey was conducted in the city of Tashkent, on the basis of swimming pool CYSS № 2. The survey was attended by 30 swimmers. Methods of training young swimmers were the use of a wide range of tools and methods for special and general exposure. As a means of enhancing the effectiveness of ergogenic means training used special breathing exercises. During the training sessions exercises performed on land and in the water in the intervals between the execution of training tasks and directly in their implementation. Athletic performance in swimming is largely determined by the level of special physical performance, which is the criterion of time swimming of different distances. This figure, we evaluated the results of the control swimmin (50m freestyle). The results show the positive impact of innovative training methods using ergogenic means the physical condition of young athletes. Application of the developed methodology of sports training young swimmers increases the level of adaptive capacity of the organism, promotes the formation of special physical qualities swimmer significantly improves athletic performance.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, соревновательная деятельность,

*плавание, юный пловец, методика, эргогенические средства, нетрадиционные средства*

**Введение.** Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях, вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене [4, 5].

Современный спорт как феномен социальной жизни общества предстаёт перед нами в двояком образе. С одной стороны, он становится профессией большого числа людей, которые стремятся, как и в любом другом виде деятельности и к профессиональным достижениям в виде побед и рекордов, и к отражению этих достижений в виде гонораров, призовых и прочих средств. Совершенствование системы спортивной тренировки в настоящее время идет по двум основным, тесно переплетающимся направлениям [1]. Второе направление гарантирует достижение высоких результатов в спорте. Это организация условий, при которых большой объем выполняемой тренировочной работы может привести к наиболее благоприятным перестройкам в адаптации организма спортсмена [3, 7].

Совершенствование системы спортивной тренировки является одной из главных проблем подготовки спортивного резерва, и, в частности, юношеского спортивного плавания [3]. Бурный рост спортивных результатов в мировом плавании ведёт к необходимости поиска альтернативных средств, а также методов улучшения эффективности учебного и тренировочного процессов юных пловцов с учётом исполь-

**Keywords:** *physical performance, competition activity, swimming, young swimmer, methods ergogenic means, untraditional means*

зования нетрадиционных средств воздействия в сочетании с общепринятыми средствами тренировки [2, 3, 6, 8].

**Цель исследования** - экспериментально обосновать методику спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, медико-биологические методы, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Достижение максимальных результатов в спорте является основной целью спортивной тренировки и достигается рациональной для спортсмена степенью технической, тактической и физической подготовленности, а также оптимальным уровнем функциональных возможностей организма. Нами был организован и осуществлен педагогический эксперимент с целью выявления эффективности применяемых тренировочных объёмов относительно функциональных возможностей организма юных спортсменов-пловцов. Исследование проводилось в городе Ташкенте на базе плавательного бассейна ДЮСШ № 2. В обследовании приняли участие 30 пловцов в возрасте 11-13 лет.

Методика тренировки юных пловцов предусматривала использование широкого диапазона средств и методов специального и общего характера воздействия. В качестве эргогенических средств, повышающих эффективность тренировки, использовались специальные дыхательные упражнения (акцентированные вдохи; тройные вдохи; вдохи и выдохи сквозь

стиснутые зубы; выдохи в воду на различной глубине; частое и глубокое дыхание в течение 15-20 секунд и др.). Использование дыхательных упражнений в тренировочном процессе должно осуществляться в соответствии с задачами, в самых различных формах, так как они имеют как общее направление воздействия, так и определённые особенности, что позволяет их дифференцировать для применения в разные периоды годового тренировочного цикла. Во время проведения учебно-тренировочных занятий упражнения выполнялись на суше и в воде в паузах между выполнением тренировочных заданий и непосредственно при их выполнении.

Спортивный результат в плавании в значительной степени определяется уровнем специальной физической работоспособности, критерием оценки которой является время проплывания контрольной дистанции 50 метров вольным стилем. В конечном исследовании были зафиксированы приблизительно равные приросты спортивных результатов в плавании на данной дистанции: контрольная группа - 5,9 % ( $p < 0,05$ ), экспериментальная группа - 6,9 % ( $p < 0,05$ ).

Анализ полученных результатов подтверждает то, что улучшение исследуемых характеристик у пловцов экспериментальной группы обусловлено как тренировочным эффектом, так и использованием эргогенических средств.

Следующая серия тестовых испытаний была направлена на изучение влияния комплексной методики тренировки на проявление выносливости и скоростной выносливости у юных пловцов. В этих целях использовался стандартный тест 6х50 метров с максимальной скоростью плавания и отдыхом между стартами по 10 секунд. Для определения влияния эргогенических средств на проявление выносливости у юных пловцов предлагалось преодолеть вольным стилем дистанцию 3000 м.

Сопоставлялись результаты в начале и в конце эксперимента.

Показатели проплывания тестового задания 6х50 метров достоверно изменились у юных пловцов обеих групп: у занимающихся экспериментальной группы конечные результаты улучшились (22,4 %) при однопроцентном уровне значимости, а у спортсменов контрольной группы (17,5 %) - при пятипроцентном уровне значимости (таблица 1).

Время проплывания дистанции 3000 метров способом кроль на груди в начале и конце соревновательного периода у спортсменов экспериментальной группы уменьшилось на 1,8 % ( $p < 0,05$ ) и составило  $2712,4 \pm 13,8$  с. В контрольной группе наблюдалось недостоверное уменьшение времени (1,1 %) проплывания этой дистанции.

Спортивные результаты в плавании во многом зависят от уровня развития силовых способностей пловцов. Для оценки силовой выносливости юных пловцов нами были использованы следующие упражнения: подтягивания на перекладине в течение одной минуты, поднимания и опускания туловища с наклонной плоскости в течение 30 секунд.

У спортсменов контрольной группы отмечается увеличение (4,7 %,  $p > 0,05$ ) количества подниманий и опусканий туловища, но по сравнению с началом эксперимента это увеличение недостоверное. У юных пловцов экспериментальной группы данный показатель увеличился на 5,3 % ( $p < 0,05$ ) и составил  $21,40 \pm 0,34$ . У занимающихся экспериментальной (17,8 %) и контрольной групп (13,9 %) достоверно ( $p < 0,05$ ) увеличилось число подтягиваний на перекладине в конечном этапе обследования.

#### **Выводы.**

Анализ полученных характеристик свидетельствует о позитивном воздействии ин-

новационной методики тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств и указывает на то, что учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учётом воздействия эргогенических средств на физическое состояние юных пловцов.

Применение разработанной методики спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств существенно улучшает их спортивные результаты, способствует формированию специальных физических качеств пловца, повышает уровень адаптационных возможностей организма.

Таблица 1

Динамика показателей различных контрольных тестовых заданий за период исследования у пловцов различных групп

№ п/п	Показатели	Группы	Этапы обследования		Прирост, %	P
			Начальный (x ± t)	Конечный (x ± t)		
1.	Плавание 6x50 м, с	э	66,4 ± 3,40	81,3 ± 3,45	22,4	< 0,01
		к	66,8 ± 3,57	78,5 ± 3,60	17,5	< 0,05
2.	Плавание 3000 м, с	э	2764,6 ± 14,7	2712,4 ± 13,8	1,8	< 0,05
		к	2760,1 ± 12,7	2729,6 ± 12,6	1,1	> 0,05
3.	Плавание 50 м в/с, с	э	37,75 ± 0,63	34,16 ± 0,60	6,9	< 0,05
		к	38,05 ± 0,60	35,80 ± 0,58	5,9	< 0,05
4.	Подтягивания на перекладине, раз/мин.	э	7,47 ± 0,42	8,80 ± 0,39	17,8	< 0,05
		к	7,59 ± 0,40	8,65 ± 0,36	13,9	< 0,05
5.	Поднимания и опускания туловища, раз/30 сек.	э	20,33 ± 0,32	21,40 ± 0,34	5,3	< 0,05
		к	19,88 ± 0,33	20,82 ± 0,41	4,7	> 0,05

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Alan Lynn, *Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides, p. 38-43.*
2. Scott Riewald, *Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, 2015, United States: Human Kinetics, p. 87-90.*
3. Булгакова Н. Ж. *Спортивное плавание: состояние и пути развития // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 28-30.*
4. Кучкин С.Н. *Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) // Резервы дыхательной системы. – Волгоград: ВГИФК, 1999. – С. 7-51.*
5. Сазонова И. М. *Основы спортивной тренировки юных пловцов: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 117 с.*
6. *Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.*
7. Сулейманов И. И. *Дыхательные упражнения и их взаимосвязь с двигательными действиями: методические рекомендации. – Омск, 1991. – 38 с.*
8. Червякова Е. Э. *Оптимизация физической подготовленности пловцов на основе дифференцированного контроля работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 22 с.*

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

**В. В. Иванова-Тюрина**

Узбекский Государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## FEATURES OF TRAINING PROCESS OF MIDDLE DISTANCE RUNNING STUDENTS

**V. V. Ivanova-Tyurina**

Uzbek State institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[larisa.sm@inbox.ru](mailto:larisa.sm@inbox.ru)

**Аннотация.** Исследованиями выявлено, что до настоящего времени недостаточно решенным остаются вопросы оптимизации тренировочных нагрузок с учетом функциональных сдвигов, происходящих в организме юношей, специализирующихся в беге на средние дистанции. Однако в литературных источниках мы не встретили единого мнения в вопросах подбора оптимальных нагрузок при беге на средние дистанции у юношей.

Анализ результатов педагогических исследований показал, что у юношей значительно улучшились результаты, как по общефизической, так и по специальной подготовленности. Построение тренировочных нагрузок предусматривало постепенное использование от самых доступных видов тренировки как по средствам, так и по дозированию, к самым напряженным, на соревнованиях.

**Ключевые слова:** тренировочные нагрузки, бег на средние дистанции, функциональные сдвиги, педагогические исследования, специальная подготовленность

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

В настоящее время бег на средние дистанции среди студентов приобрел большую популярность, так как этот вид циклических упражнений является наиболее простым и доступным. Техника бега не требует специального обучения, а его влия-

**Abstract.** By researches it is revealed that so far insufficiently solved there are questions of optimization of training loads taking into account the functional shifts happening in organism of the young men specializing in run on middle distances. However, in references we have not met consensus in questions of selection of optimum loads at run of middle distances at young men.

The analysis of results of pedagogical researches has shown, that at young men results, both on all-physical, and on special readiness has considerably improved. Creation of training loads provided gradual use from the most available types of training both on means, and on dispensing, to the most intense, at competitions.

**Keywords:** training loads, run on middle distances, functional shifts, pedagogical researches, special readiness

ние на организм студентов чрезвычайно велико.

Число публикаций по проблеме подготовки студентов в беге на средние дистанции к соревнованиям, особенно для категории начинающих спортсменов недостаточно. До настоящего времени, чаще всего методика применения беговых средств тренировки при подготовке начинающих спортсменов и спортсменов низших рядов заимствуется из спорта высших достижений, а тренировочные планы составляются в общих чертах, без конкретного указания направленности тренировки и

соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки.

Важность такого рода исследования усиливается отсутствием необходимых научно-практических разработок, касающихся использования различных форм тренировочных занятий и научно-обоснованных при их выполнении режимов двигательной активности, содержания педагогического контроля и самоконтроля бегунов на средние дистанции.

**Целью работы** является определение эффективных средств и методов подготовки студентов в беге на 1500 метров.

**Задачи исследования:**

1. Анализ литературных данных по вопросам методики подготовки бегунов на 1500 метров.
2. Определить исходный уровень и динамику общей и специальной выносливости студентов в беге на 1500 метров.
3. На основе полученных данных составить практические рекомендации для тренеров и занимающихся студентов в беге на 1500 метров.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) педагогические контрольные испытания;
- 5) математико-статистическая обработка полученных данных.

Работа проводилась в несколько этапов:

Первый – анализировалась научно-методическая литература по указанной проблеме. Было проведено обобщение теоретических данных и опрос тренеров, работающих с бегунами на средние дистанции. Это позволило сформулировать основные направления исследования.

Второй – изучались данные физической подготовленности студентов -бегунов на 1500 метров. Апробировались методы исследования. Определяли влияние методики воспитания общей и специальной выносливости на уровень спортивного результата в беге на 1500 метров во время соревнований.

Третий – на основе динамики полученных данных изучалось влияние предложенной занятий в беге на средние дистанции. Обобщались и систематизировались полученные данные. Составили практические рекомендации по дальнейшему использованию методики бега на средние дистанции.

Педагогические контрольные испытания включали ряд тестов, определяющих общую и специальную физическую подготовленность юношей в соответствии с требованиями программы и модельными характеристиками. При этом выносливость количественно определялась следующими результатами в беге на 100, 400, 800, 1500, 3000 м.

В ходе исследований были изучены протоколы соревнований спортсменов в беге на 1500 метров за последние 3 года. В исследовании соревновательной деятельности были изучены результаты студентов Узбекского Государственного института физической культуры: 5 кандидатов в мастера спорта, 13 обладателей первого разряда, 40 обладателей второго разряда.

В занятиях с тренированными спортсменами был использован метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключалась в изменении скорости на от-

дельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводили до 90 мин, если в этом была необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

В ходе исследований нами были изучены протоколы соревнований спортсменов в беге на 1500 метров за последние 3 года. В исследовании соревновательной деятельности были изучены результаты 13 обладателей первого разряда, 40 обладателей второго разряда.

Исследования проходили в естественных условиях педагогического процесса. Занятия в исследуемой группе были направлены на общую физическую подготовку, на воспитание общей и специализированной выносливости в беге на средние дистанции.

Спортсмены занимались бегом с акцентом на специальную выносливость и применяли в тренировочных занятиях преимущественно кроссы, интервальный и повторный бег в переменном темпе, а также спортивные игры. В процессе тренировочных занятий в группе в равной мере использовались круговой и интервальный методы тренировки.

Общеизвестно, что при выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражне-

ния; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

Для воспитания выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки.

Анализ методик подготовки различных тренеров показал, что в современной системе подготовки бегунов на средние дистанции применяются довольно большие объемы тренировочных нагрузок. К ним необходимо идти постепенно на протяжении нескольких лет, следя за тем, чтобы повышение объемов обеспечивало эффективность тренировки и не приводило к истощению адаптационных резервов и перенапряжению. Эффективная подготовка бегуна строится на базе широкого арсенала средств. Вся базовая нагрузка таким образом распределяется по всему диапазону скоростей, чтобы в наибольшей степени способствовать прогрессу на основной соревновательной дистанции и положительной динамике работоспособности в течении годового цикла.

Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Построение тренировочных нагрузок предусматривало постепенное использование от самых доступных видов тренировки как по средствам, так и по дозиров-

ванию, к самым напряженным, каковые являются соревнования.

Почти все квалифицированные бегуны использовали контрольные упражнения для определения уровня тренированности. В подготовительном периоде в качестве тестов применяли темповые пробежки, проводимые на разные дистанции. В соревновательном периоде тестами служили соревнования. Для того, чтобы контрольные тесты соответствовали задачам тренировки, они должны постепенно переходить от оценки уровня развития выносливости к оценке уровня развития специальной работоспособности.

Таким образом, длина дистанции в контрольных темповых пробежках в ходе периода подготовки должна постепенно уменьшаться, а скорость бега в них постепенно расти. При этом следует помнить, что работоспособность, определяемая через спортивный результат, различна на разных скоростях бега и изменяется в процессе тренировки. Так, на этапах преимущественного развития выносливости максимальная работоспособность наблюдается на скоростях значительно ниже соревновательной. По мере же приближения главных стартов она смещается в зону соревновательных скоростей.

Построение тренировочных нагрузок предусматривало постепенное использование от самых доступных видов тренировки как по средствам, так и по дозированию, к самым напряженным, каковые являются соревнования.

Почти все бегуны использовали контрольные упражнения для определения уровня тренированности. В подготовительном периоде в качестве тестов применялись обычно темповые пробежки, проводимые на разные дистанции. В соревновательном периоде тестами служили соревнования. Для того, чтобы контрольные тесты соответствовали задачам тренировки, они должны постепенно переходить от оценки

уровня развития выносливости к оценке уровня развития специальной работоспособности. И если первая характеризуется результатами на дистанциях, значительно превышающих соревновательную, то вторая – спортивным результатом на основной соревновательной дистанции.

Таким образом, длина дистанции в контрольных темповых пробежках в ходе периода подготовки должна постепенно уменьшаться, а скорость бега в них постепенно расти. При этом следует помнить, что работоспособность, определяемая через спортивный результат, различна на разных скоростях бега и изменяется в процессе тренировки. Особое место в системе тренировки занимает контрольно – соревновательный метод для периодического определения функциональной подготовленности спортсмена, выделения прогресса или регресса в его результатах.

#### **Выводы:**

1. Анализ литературных источников позволил нам выявить, что в тренировочном процессе студентов в беге на средние дистанции нет единого мнения по вопросам используемых средств в тренировочном процессе на различных этапах подготовки. В связи с этим необходим поиск новых методов и форм организации занятий с учетом индивидуальных особенностей бегунов.
2. Анализ результатов педагогических исследований показал, что у юношей значительно улучшились результаты, как по общефизической, так и по специальной подготовленности. Прирост результатов за год составляет от 7 до 18 %. Это улучшение, на наш взгляд, связано с тем, что тренер не форсирует физические нагрузки, а учитывает возрастные возможности бегунов.



3. Исследование соревновательной деятельности показало, что результаты спортсменов 1 разряда зависят от количества ответственных стартов в году. На спортсменов 2 разряда большое количество стартов в году также сказывается положительно. Мы выявили, что спортсмены мало участвуют в соревнованиях в течение года от 2-х до 6 стартов.
4. Результаты студентов в беге на 1500 м на всех этапах годового цикла обусловлены высоким уровнем показателей специальной выносливости. Эти показатели находятся в сильной прямой связи между собой и прямо или опосредованно влияют на достижения в беге на других дистанциях: 100,400, 800 и 3000 м.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Векилян К. М. Методы интервального (прерывистого) упражнения в структуре предсоревновательного этапа тренировки у бегунов на средние дистанции (массовых разрядов). – Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1985. – С. 6-15.
2. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона. Программа подготовки к вашему лучшему забегу. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 310 с.
3. Олимов М. С. Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции / Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Ташкент, 2011, – 24 с.
4. Попов Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – 198 с.

## ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**М. В. Иванов-Тюрин**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## TECHNOLOGIES OF CONTROL OF PHYSICAL FITNESS OF SHOT PUTTERS AT STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

**M. V. Ivanov-Tyurin**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[larisa.sm@inbox.ru](mailto:larisa.sm@inbox.ru)

**Аннотация.** Исследованиями доказано, что спортивный результат в большой степени отражает уровень развития специальных физических качеств спортсмена. Процесс физической подготовки наряду с технико-тактической и психической является одной из важнейших составляющих спортивной тренировки, которая направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости спортсмена.

Анализ результатов исследований показал, что значительное увеличение доли попыток, выполняемых в полную силу, в общем числе попыток, выполняемых с целью технического совершенствования, позволило существенно улучшить уровень спортивных достижений метателей.

**Ключевые слова:** спортивный результат, физические качества, процесс физической подготовки, воспитание силы, техническое совершенствование, спортивные достижения

Легкоатлетические метания являются одним из самых популярных видов спорта, особенно в последние годы, когда в борьбу за мировые рекорды и первенства вступили атлеты из разных стран мира, и борьба за высшие титулы мирового спорта ведется между многими равными по силам соперниками. С другой стороны, метания, особенно толкание ядра, являются доступными широкому кругу занимающихся в связи с относительной простотой условий занятий этим видом спорта.

**Abstract.** By researches it is proved that the sports result to a large extent reflects the level of development of special physical qualities of the athlete. Process of physical training along with technical and tactical and mental is one of the most important components of sports training which is directed to the athlete's education of force, speed, endurance, dexterity, flexibility.

The analysis of results of researches has shown that significant increase in share of the attempts which are carried out at full capacity in total number of the attempts which are carried out for the purpose of technical improvement has allowed to improve the level of sporting achievements of throwers significantly.

**Keywords:** sports result, physical qualities, process of physical training, education of force, technical improvement, sporting achievements

Стремительный рост результатов в метаниях заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Физическая и техническая подготовка в легкоатлетических метаниях, по общему мнению, является важнейшим разделом подготовки, и проблемы подготовки метателей разрабатываются разносторонне и глубоко.

В практике подготовки легкоатлетов выявлены показатели двигательных действий с целью оценки как функционального со-

стояния спортсменов, так и уровня их технической подготовленности (Г. Рудерман, 2007). Очевидно, именно этим объясняется тенденция реализации задач подготовки через управление физическим состоянием спортсмена, как ведущим из компонентов, во многом обуславливающим состояние спортивной работоспособности, технического мастерства, результативности в соревнованиях.

Бурный рост спортивных достижений на международной арене во всех видах легкой атлетики, в том числе и в толкании ядра у мужчин, ставит перед тренерами и специалистами неотложную задачу поиска наиболее совершенных и эффективных средств и методов спортивной тренировки легкоатлетов.

В связи с вышесказанным тема данной работы является актуальной и требует дальнейших исследований у толкателей ядра высокой квалификации.

**Целью работы** является оптимизация тренировочного процесса на основе совершенствования средств контроля за общей и специальной физической подготовленностью толкателей ядра высокой квалификации.

#### **Задачи работы:**

1. Выявить динамику показателей физического развития и специальной подготовленности толкателей ядра высокой квалификации.
2. Изучить особенности изменения скоростно-силовых качеств толкателей ядра.
3. Определить оптимальные тренировочные нагрузки толкателей ядра высокой квалификации.

#### **Методы исследования:**

- 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников;

- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогические исследования;
- 4) педагогические тестирования;
- 5) анализ сводных протоколов соревнований в толкании ядра;
- 6) анализ учебно-методической документации тренеров;
- 7) математико-статистическая обработка результатов исследования.

#### **Организация исследования.**

В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации сборной Узбекистана в возрасте от 19 до 27 лет. Педагогические наблюдения проводились в 2014-2016 годах.

Педагогические наблюдения проводились в условиях тренировочной и соревновательной деятельности толкателей ядра высокой квалификации с целью определить выполнение объема тренировочной нагрузки, направленной на подготовку к соревнованиям, а также выявить содержание общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Педагогические тестирования проводились с целью изучения уровня скоростно-силовой подготовленности и спортивных результатов толкателей ядра высокой квалификации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ сводных протоколов соревнований толкателей ядра высокой квалификации проводилось с целью получения динамики спортивных результатов и оценки соревновательной деятельности метателей Узбекистана в последние годы.

При выполнении упражнений мы пользовались различными по весу ядрами от 4 до 8 кг, при этом учитывали спортивно-технический уровень подготовленности спортсменов. Выполнялись упражнения

сериями, количество серий и повторений упражнений ориентировочно от 2-3 до 5-6 раз и более, в зависимости от индивидуальных потребностей.

Педагогические наблюдения позволили нам выявить наиболее характерные ошибки в технике толкания ядра. Ими оказались нарушения ритма толкания и недостаточное наращивание скорости разгона ядра в фазах выпрямления и работы плеча и руки. Однако анализ документации планирования и учета тренировочного процесса показал, что толчков в полную силу толкатели ядра выполняли относительно немного - от 30% до 45% от общего количества толчков.

Для контроля и сравнения результатов общей и специальной физической подготовки толкателей ядра мы в своей работе использовали модельные характеристики, разработанные А. Бондарчуком (2007). Автор отмечает, что для общей оценки техники метания в тренировочном процессе резонно использовать понятия слабых, средних и максимальных бросков.

В своем исследовании мы подтверждаем данное положение автора, в том, что варьирование количества бросков различной интенсивности составляет основу методики тренировочного процесса толкателей ядра высокой квалификации.

Сравнительный анализ тренировочной работы и результатов физической подготовленности лучших толкателей ядра показал, что на данный момент по всем показателям и объему выполненной работы идет С. Дементьев. У него самые высокие показатели физической подготовленности и результаты соревновательной деятельности подтверждают его высокий уровень спортивной формы.

Нашими исследованиями доказано, что спортивный результат в большой степени отражает уровень развития специальных физических качеств спортсмена. Процесс

физической подготовки наряду с технико-тактической и психической является одной из важнейших составляющих спортивной тренировки, которая направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости спортсмена.

Контроль соревновательной деятельности толкателей ядра показал, что за годы независимости Республики Узбекистан в толкании ядра Сергей Кот единственный среди мужчин в толкании ядра участвовал на Олимпийских играх. в Атланте в 1996 году он занял там 33 место. Больше в этом виде легкой атлетики никто не смог взять лицензию и участвовать на Олимпийских играх. Далее Григорий Камуля начал участвовать на международных соревнованиях показывать высокие результаты. Необходимо заметить, что Григорий Камуля начал успешно выступать на международных соревнованиях еще в 2008 году. Так на Чемпионате Азии среди юниоров в Индонезии в г. Джакарта 12-14 июня 2008 г. он занял 1 место с результатом 19.96 м. На этих же соревнованиях серебряную медаль принес Сергей Дементьев с результатом 18.43 м.

На Чемпионате Азии в Японии г. Кобе проходившем с 4 по 11 июня 2011 года в толкании ядра Григорий Камуля занял 6 место с результатом 17.46 м.

Анализируя все соревнования в последние два года, мы видим, что с весом ядра 7,260 в 2014- 2016 гг. выступало 20 спортсменов, а с весом 6 кг выступало 18 спортсменов. Результаты спортсменов имеют неравномерную динамику в течении двух лет на всех уровнях спортивной квалификации.

В 2014 году выступало 10 спортсменов с весом ядра 7,260. Их них показали результат на уровне МСМК 1 спортсмен Григорий Камуля, на уровне МС также 1 спортсмен Сергей Дементьев, при этом в 2014 году ему не хватило до МСМК всего 20 см. В этом же году с весом ядра 6 кг, среди

юношей Артем Давлятов показал результат на уровне КМС – 18,01. При этом с результатом 17.27 м он занял 1 место на международных соревнованиях стран Центральной Азии в Чимкенте 13-14 мая, где два спортсмена выполнили 2-ой разряд и четыре спортсмена 3-ий разряд в толкании ядра.

Эти данные говорят о том, что вид надо срочно развивать, повышая спортивные результаты как у высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих толкателей ядра. Ведь от того какая сейчас растет смена, такими и будут результаты далее на международных соревнованиях.

В 2015 году произошли изменения в толкании ядра. Временно не выступал Григорий Камуля и в тоже время появились новые спортсмены на уровне 2 разряда, то говорит о повышении интереса к данному виду легкой атлетики. Толкатели ядра появились в других, более отдаленных районах республики Узбекистан. Многие спортсмены с веса ядра 6 кг перешли на «семерку».

Анализируя результаты за 2015 год действующих высококвалифицированных спортсменов в толкании ядра, мы видим, что лидирующую позицию занимает в Республике Сергей Дементьев с результатом 19.37 м, который он показал на международных соревнованиях в Алматы на Мемориале Гусмана Косанова 25-26 июля.

На второй позиции в рейтинге толкателей находится Андрей Ретунский с результатом 17.56 м показанным на Чемпионате Республики Узбекистан проходившем с 28 февраля по 1 марта. На третьем месте в рейтинге находится Олег Гусенков с результатом 15.78. Необходимо заметить, что у данного спортсмена результаты в течении года ухудшались.

В течение 2016 года количество спортсменов выросло в этом виде, что говорит о

повышении интереса и роста его в дальнейшем.

Исследования показали, что между объемом нагрузки силовой направленности в физической подготовке и величиной и динамикой уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсменов наблюдаются определенные взаимоотношения. Выполнение длительное время чрезмерного объема нагрузки силовой направленности приводит к снижению скоростных характеристик движений и способности мышц к проявлению взрывной силы.

Для повышения уровня физической подготовленности метателей, в первую очередь, следует воспитывать силовые и скоростные способности во взаимосвязи, отсутствие которой ограничивает возможности совершенствования технического мастерства занимающихся.

Исследования указывают на то, что физические качества (сила и быстрота) более эффективно воспитываются при помощи физических упражнений, идентичных по характеру нервно-мышечных проявлений с основными соревновательными упражнениями.

Среди важных аспектов совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации определенная роль принадлежит поиску наиболее рациональных вариантов построения тренировочного процесса в циклах различной длительности, и в первую очередь в годичном, где отражены все основные структурные элементы тренировки.

#### **Выводы:**

1. Исследованиями доказано, что спортивный результат в большой степени отражает уровень развития специальных физических качеств спортсмена. Процесс физической подготовки наряду с технико-тактической и психической

- является одной из важнейших составляющих спортивной тренировки, которая направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости спортсмена.
2. Прослеживается взаимовлияние нагрузок, выполняемых со снарядами различного веса, и предлагаются такие порядки их чередования, которые обеспечивают длительное поддержание работоспособности на высоком уровне, позволяющем совершенствовать технику толкания ядра.
  3. Анализируя результаты соревновательной деятельности за 2014-16 годы действующих высококвалифицированных спортсменов в толкании ядра мы видим, что лидирующую позицию занимают в Республике Сергей Дементьев с результатом 19.37 м, Андрей Ретунский, м с результатом 17.56 м, Артем Давлятов 16,63 и Олег Гусенков с результатом 15.78. Спортсмены все перспективные высокорослые, молодые и с хорошей техникой толкания ядра.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. – М.: Олимпия ПРЕСС, 2007, – 272 с.*
2. *Возняк О. С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов-метателей : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1997. – 23 с.*
3. *Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей // Легкая атлетика. – 2007. – № 4-5. – С. 26-27.*
4. *Эльгайтаров А. А. Особенности двигательных характеристик толкателей ядра в связи с их квалификацией и комплексным вариативным использованием управляемых сопротивлений: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Майкоп, 1996. – 148 с.*

## СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

М. А. Игнат'ев, К. К. Рыбакова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** Стремительный рост спортивных достижений в биатлоне требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации подготовки спортсменов. Механический перенос теоретических положений стрелкового спорта в подготовку биатлонистов, без учета специфики не может в должной мере отвечать современным требованиям спортивной практики. В связи с этим необходимо разрабатывать новые специфические средства и методы эффективной специальной стрелковой подготовки и обосновывать педагогические технологии процесса формирования умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов.

**Ключевые слова:** стрелковая подготовка, биатлон, комплекс упражнений, комплексная тренировка

**Актуальность.** Современные тенденции развития биатлона характеризуются возросшей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности биатлонистов.

Стремительный рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации подготовки спортивного резерва. В структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства нередко оказываются значимыми компоненты, которым

## SPECIAL SHOOTING TRAINING OF BIATHLETES IN COMPETITIVE PERIOD

M. A. Ignat'ev, K. K. Rybakova

I. Yakovlev Chuvash state pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The rapid growth of sporting achievements in biathlon requires a constant search for new, more effective means and methods of training athletes. Mechanical transfer of theoretical positions of shooting sports in training athletes, without regard to the specifics cannot adequately meet the modern demands of sports practice. In this regard, it is necessary to develop new specific tools and methods for effective special firearms training and justify pedagogical technology of formation of skills and shooting skills in young athletes.

**Keywords:** firearms training, biathlon, compound exercises, complex training

на ранних этапах многолетней подготовки зачастую не уделяется должного внимания. При создании функционального фундамента у юных спортсменов на ранних этапах подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений.

Вопросам подготовки квалифицированных биатлонистов посвящено немало исследований, однако работ, посвященных стрелковой подготовке биатлонистов явно недостаточно.

В настоящее время стрелковая подготовка и ее совершенствование в биатлоне основывается на теоретических положениях стрелкового спорта. Очевидно, что механический перенос теоретическихложе-

ний стрелкового спорта в подготовку биатлонистов, без учета специфики и экспериментального обоснования не может в должной мере отвечать современным требованиям спортивной практики. В связи с этим необходимо разрабатывать и научно обосновывать новые специфические средства и методы эффективной специальной стрелковой подготовки и, что очень важно, разрабатывать и научно обосновывать педагогические технологии процесса формирования умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов.

С учетом вышеизложенного можно констатировать, что в настоящее время существует **противоречие** между объективной потребностью совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов на ранних этапах подготовки и недостаточной научно-методической разработанностью решения этой проблемы.

На основании данного противоречия нам удалось сформулировать **проблему** исследования: Каковы соотношения объема и интенсивности стрелковой нагрузки биатлонистов на макроцикле, которые позволяют обеспечить более стабильный результат на соревнованиях?

Решение данной проблемы составляет **цель нашего исследования** – оптимизация структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в биатлоне на основе разработки комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс биатлонистов в макроцикле.

**Предмет исследования** – специальная стрелковая подготовка биатлонистов в соревновательный период.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить объем и интенсивность стрелковой нагрузки и выявить взаимосвязь.
3. Экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы.

Для решения задач применялись следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы и практической работы тренеров;
- педагогические методы: наблюдения, хронометрирование тренировочного процесса, педагогический эксперимент;
- медико-биологические методы: пульсометрия, антропометрия;
- методы математической статистики.

**Гипотеза:** предполагалось, что использование разработанной методики подготовки спортсменов в биатлоне с учётом взаимосвязи средств специальных упражнений стрельбы, и видов тренировочных занятий, позволит улучшить спортивные результаты.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что результаты исследования могут быть успешно использованы для программирования тренировочных нагрузок.

Исследования проводились **в три этапа**:

**На первом этапе** изучалась и анализировалась литература по проблеме исследования, определялись объект, предмет, цель, задачи и методы исследования; разрабатывалась и формулировалась гипотеза



за и исследовательские задачи; создавалась база исследования, определялись его основные направления и содержание экспериментальной работы.

**Второй этап** (с сентября 2013 года по март 2014 год) выполнялся количественный и качественный анализ экспериментальных данных, осуществлялось оформление результатов исследования.

**На третьем этапе** логическое продолжение предыдущего этапа. Он предусматривал проведение педагогического эксперимента и продолжался один год (с апреля 2014 года по апрель 2015 год). В эксперименте приняли участие биатлонисты 1 спортивного разряда, учащиеся ЧССУОР г. Чебоксары, которые занимаются СДЮСШОР №2 Минспорта ЧР в количестве 12 человек в возрасте 16-18 лет.

В начале эксперимента по показателям физического развития и технико-тактической подготовки биатлонистов 16-18 летнего возраста были сформированы две спортивные группы: экспериментальная группа – 6 человек (тренер-преподаватель Г. П. Салдымиров), контрольная группа – 6 человек (тренер-преподаватель М. П. Салдымирова). При комплектовании экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, мы исходили, прежде всего, из одинакового первоначального уровня развития физических качеств у всех обследованных спортсменов. Перед началом эксперимента испытуемые прошли углублённое медицинское обследование (УМО) в врачебно-физкультурном диспансере, по результатам которого все участники эксперимента были допущены к регулярным тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по биатлону. Объективные показатели функционального состояния организма биатлонистов регистрировались в начале и в конце педагогического эксперимента. Контрольные испытания проводились в примерно одинаковых метеоусловиях, на трассах одина-

ковой сложности с соблюдением для всех испытуемых единого варианта подготовки лыж.

Для обеих групп объём тренировочных нагрузок по физической и стрелковой подготовке был одинаков, отличие заключалось в организации занятий. Занятия в обеих группах проводились по утверждённому плану 5-6 раз в неделю по 120 минут. Содержание и методика проведение учебно-тренировочных занятий экспериментальной и контрольной групп отличались тем, что в контрольной группе занятия проводились по традиционной программе ДЮСШ, а занятия в экспериментальной группе проводились по описанной ниже экспериментальной программе.

Соотношение видов подготовки составило в экспериментальной группе: гоночной – 60 %, стрелковой – 20 %, комплексной – 20 %; в контрольной – соответственно, гоночной – 60 %, стрелковой – 30 %, комплексной – 10 %.

Экспериментальная группа на комплексных и стрелковых занятиях выполняла специальные упражнения на скорострельность, равновесие и координацию опорно-двигательного аппарата. Во время учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе нами были предложены и использованы комплекс специальных стрелковых упражнений на 15 % больше для совершенствования техники и скорострельности стрельбы также координационных способностей.

Для регистрации типичных ошибок биатлонистов экспериментальной группы, создали группа экспертов в составе 4 человек. Для устранения ошибок при выполнении стрельбы биатлонистами был использован метод описания своих действий на рубеже (*И. А. Каринцев*), их последовательность.

Экспертная оценка произведена по 22 пунктам типичных технических и тактических ошибок биатлонистов:

- 1) забывают закрывать заслонки ствола и прицела,
- 2) принимают большой угол заворота тела,
- 3) сильно задавливают щекой на приклад винтовки,
- 4) неправильно располагают точку опоры левого локтя,
- 5) концентрируют внимание при производстве выстрела на мушку,
- 6) не соблюдают диаметр диоптра освещению,
- 7) не контролируют подбор размера мушки,
- 8) не выдерживают расстояние между глазом и диоптром,
- 9) производят долгое прицеливание,
- 10) производят стрельбу, не соблюдая коридор,
- 11) производят стрельбу по чужой мишени,
- 12) слабо концентрируют внимание на стрельбу,
- 13) не равномерно работают на дыхании (работа на полу вдохе и полу выдохе),
- 14) производят большую задержку дыхания,
- 15) вовремя не убирают предупреждения,
- 16) производят резкое дожатие спуска,
- 17) производят выстрел при увеличенном колебании оружия,
- 18) отсутствие осмотра оружия и патронов перед стрельбой,
- 19) небрежное отношение к пристрелке,
- 20) производство выстрелов вдогонку после плохого выстрела,
- 21) боязнь внесения поправки в прицел,
- 22) не выдерживают ритм стрельбы.

Структура и содержание недельного микроцикла соревновательного периода экспериментальной группы биатлонистов на этапе спортивного совершенствования характеризуется следующими показателями (таблица 1).

**Общий объем циклической нагрузки – (ООЦН)** по основным средствам подготовки в годовом цикле было следующим:

- стрельба спокойная (кол-во выстрелов) – 1900;
- стрельба (кол-во выстрелов) – 1200;
- комплексная тренировка (кол-во выстрелов) – 4700;
- применение спец. стрелковых упражнений – 68 ч.;
- передвижение на лыжах - 2040-2050 км (43,5 % от ООЦН);
- передвижение на лыжероллерах - 1240-1250 км (26,4 % от ООЦН);
- кроссовый бег и бег с имитацией -1410-1420 км (30,1 % от ООЦН);
- общий объем циклической нагрузки (ООЦН) - 4700±100 км.

Для определения и оценки уровня стрелковой подготовки биатлонистов были организованы тестирование. Тестирование

применялось с целью получения объективных данных отражающих связь объема и интенсивности стрелковой подготовки биатлонистов. В качестве тестов применялись нижеперечисленные упражнения, являющиеся показателями техники, точно-

сти и скорострельности стрельбы и отвечающие основным требованиям подлинности (информативность, надёжность, объективность), отражающие специальной стрелковой подготовки биатлонистов:

Таблица 1

Структура и содержание недельного микроцикла соревновательного периода у испытуемых экспериментальной группы

День	Характер тренировки	Циклическая нагрузка		Стрелковая нагрузка	
		Объем, км	Интенсивность по ЧСС, уд/мин	Количество выстрелов	Интенсивность стрельбы
1	Комплексная ОФП	15-18 5-7	150-170	70-80	средняя, большая
2	лыжная ОФП	18-20 4-6	150 ± 10 140 ± 10	-	средняя,
3	Комплексная ОФП	13-15 4-6	170 ± 10	70-80	максимальная
4	Стрельба без физических нагрузок	-	-	100	слабая,
5	Комплексная ОФП	16-18 5-7	170 ± 10	70-80	максимальная
6	Лыжная	20-22	140-160		средняя
7	Отдых	-	-	-	-

1. Стрельба лежа с учетом (ограничений, 60 сек) результат фиксировался в набранных очках.
2. Стрельба без учета времени (лежа) в спокойном состоянии, результат также фиксируется в очках (без ограничения времени).
3. Производство стрельбы в соревновательном режиме по установкам. В исследовании определяется средний результат стрельбы, затраченное время и производство ошибок.

Оценка динамики стрелковой подготовленности биатлонистов в контрольном упражнении «стрельба в спокойном состоянии (без ограничения времени)» в период с 2014 по 2015 годы достоверно улучшились, прирост составил 6,8 очка, сократилось количество производства

ошибок. В контрольном упражнении «стрельба (с ограничением времени)» прирост, время работы на рубеже в начале исследования составляло 60,7 сек, в конце исследования 58,08 сек., динамика положительна. Однако, установив лимит времени (60 сек), у спортсменов наблюдалась излишняя нервозность и суетливость, а, следовательно, и меньшее количество попаданий., т.о. снизилось качество стрельбы. Результаты третьего контрольного испытания «стрельба в соревновательном режиме (по установкам)», как критерия оценки стрелковой подготовленности, динамика положительная, время на рубеже в начале исследования 57,8 сек, в конце 59,7 сек. При выполнении упражнения в соревновательном режиме биатлонисты слабо контролируют производство выстрела, проявляя при этом

нервозность, спешку, что отражается на качестве стрельбы.

Выявленные типичные ошибки (мотивация, установка, внушение тренировочного процесса; увеличение процента времени на стрелковые упражнения; -анализ стрелковой работы) характерные биатлонистам 14-16 лет, позволили оптимизировать тренировочный процесс и внести коррективы в технику стрельбы.

***Предлагается комплекс специальных стрелковых упражнений для совершенствования элементов техники стрельбы биатлонистов:***

1. Изготовка к стрельбе из положений «лежа» и «стоя»: постановка лыжных палок, снятие винтовки, принятие положения для стрельбы, крепление локтевого ремня, заряджение обоймы, прицеливание – 2х5 мин (2 серии): в спокойном состоянии, после выполнения физической нагрузки.
2. Перезарядка оружия, прицеливание, нажатие на спусковой крючок – 2х5 мин (3 серии): в спокойном состоянии; после выполнения физической нагрузки.
3. Одевание оружия и уход с огневого рубежа после стрельбы из положений «лежа» и «стоя» - 15-20 повторений: в спокойном состоянии; после выполнения физической нагрузки.
4. Холостой тренаж с прицеливанием по различным геометрическим фигурам (круги различных диаметров, треугольники, квадраты) – 3х5 мин (2 серии): из положения «лежа»; из положения «стоя».
5. Холостой тренаж по белому листу бумаги с концентрацией внимания на мушке – 3х3 мин (3 серии): из положения «лежа»; из положения «стоя».
6. Отработка системы поражения мишеней в стрельбе из положений «лежа» и «стоя»: слева - направо; справа – налево; с центра – влево, затем - с центра вправо; с центра – вправо; затем – с центра влево; центральной мишени, затем – справа к центру, затем – слева к центру: при стрельбе по установкам – 4х5 выстрелов (4 серии); при холостом тренаже – 2х3мин (4 серии).
7. Стрельба различной интенсивности без применения физической нагрузки – 4х10 выстрелов (2 серии). Время пребывания на огневых рубежах, согласно зонам интенсивности, составляют: в стрельбе из положения «лежа» (слабой –  $70 \pm 6,2$  с; средней –  $60,0 \pm 5,3$  с; большой –  $50,0 \pm 5,1$  с); в стрельбе из положения «стоя» (слабой –  $64,0 \pm 6,4$ с; средней –  $54,0 \pm 5,2$ с; большой –  $44,0 \pm 2,5$  с).
8. Стрельба из положений «лежа» и «стоя» без ограничения времени в процессе выполнения физической нагрузки различной интенсивности – 2х5 выстрелов (5 серий). Результат стрельбы каждой серии – не более 3-4 штрафн. мин (кругов).
9. Стрельба из положений «лежа» и «стоя» по мишени № 7 на результат без ограничения времени – 2х5 выстрелов (5 серий). Выбитые очки в каждой серии не менее 90-85 – в стрельбе из положения «лежа»; 75-60 – из положения «стоя».

**Предлагается комплекс специальных стрелковых упражнений для совершенствования скорострельности:**

1. Стрельба различной интенсивности из положений «лежа» и «стоя» по мишени № 7 после выполнения физической нагрузки – 2х5 выстрелов (5 серий). Выбитые очки в каждой серии, не менее 95-85 – в стрельбе из положения «лежа»; 75-60 – в стрельбе из положения «стоя».
2. Стрельба различной интенсивности по установкам без физической нагрузки – 2х5 выстрелов (8 серий). Штраф – не более – 2 мин. в каждой серии.
3. Стрельба различной интенсивности по установкам после бега на лыжах разной интенсивности – 2х5 выстрелов (6 серий). Штраф – не более – 2-3 мин (кругов) в каждой серии.
4. Стрельба после бега на лыжах различной интенсивности с последующей сравнительной оценкой тренером и спортсменами временных параметров основных стрелковых действий, изготовления, стрельбы, ухода с огневого рубежа, общего времени пребывания на огневом рубеже.
5. Стрельба без физической нагрузки и после бега на лыжах – 1х5 выстрелов (10 серий).
6. Совместная стрельба из положений «лежа» и «стоя» по одной установке на быстрейшее поражение центральной мишени после бега на лыжах – 1х5 выстрелов (10 серий).

**Предлагается комплекс специальных стрелковых упражнений для совершенствования координационных способностей:**

1. Стрельба стоя с изготовкой на скорость (5 выстрелов). Испытуемый должен снять винтовку, зарядить патрон, совершить выстрел, одеть винтовку. И так совершить 5 выстрелов. Время фиксируется с момента старта до момента одевания винтовки за плечи после 5 выстрела.
2. Стрельба стоя после вращений на скорость (5 выстрелов). Испытуемый совершает 10 вращений вокруг своей оси с винтовкой за плечами, после чего совершает 5 выстрелов. Время фиксируется с момента остановки после вращений до момента одевания винтовки за плечи после 5 выстрела.
3. Стрельба стоя с качающейся платформы на скорость (5 выстрелов). Время фиксируется с момента старта, после чего испытуемый поднимается на качающуюся платформу и совершает 5 выстрелов (после каждого выстрела одевая винтовку за плечи), до момента одевания винтовки за плечи после 5 выстрела.

Во всех трех упражнениях фиксировалось время совершения испытуемым первого выстрела.

**Заключение.** Таким образом, оптимизация структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в биатлоне на основе разработки комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов позволит улучшить спортивные результаты.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Н. В. Игошина, В. Ю. Игошин,  
С. Н. Смирнова

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
ЧЧЧебоксары, Россия

## STRENGTH AND STRENGTH-ENDURANCE DEVELOPEMENT IN WEIGHTLIFTING IN A STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

N. V. Igoshina, V. Y. Igoshin,  
S. N. Smirnova

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[ffk06@mail.ru](mailto:ffk06@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты уровня развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации в ходе проведенного исследования.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, сила, силовая выносливость, школьники, уровень развития, этап начальной спортивной специализации

**Введение.** Отечественной тяжелой атлетике в 2017 году исполняется 135 лет. Увеличение роста участия спортсменов-тяжелоатлетов в олимпийском движении, достижения ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию тяжелой атлетики. Высокие спортивные достижения тяжелоатлетов России последних десятилетий говорят о том, что только многолетняя, комплексная и планомерная подготовка ведет к достижению высоких результатов.

Тяжелая атлетика в Чувашской Республике имеет тенденцию к перспективному развитию. В спортивных школах и клубах городов Алатыря, Шумерли, Ядрина, Новочебоксарска, Чебоксар, а также в с. Батырево и с. Вурнары идет планомерная работа по подготовке спортсменов к достижению высоких результатов. Развитие этого олимпийского вида спорта в Чувашии напрямую зависит от материально-

**Abstract.** The article presents the level of development of strength and strength endurance in weightlifting at the stage of initial sports specialization in the course of the study.

**Keywords:** weightlifting, strength, strength endurance, the students, the level of development, the stage of initial sports specialization

технического обеспечения ДЮСШ и СДЮШОР, перспективных воспитанников, тренерских кадров.

**Актуальность исследования.** Развитие силы и силовой выносливости на этапе начальной спортивной специализации спортсменов-тяжелоатлетов имеет огромное значение. Для достижения высоких результатов требуется многолетняя и целенаправленная работа с самых первых лет подготовки юных спортсменов. Совершенствование методики обучения и создание качественных условий для занятий юных тяжелоатлетов является приоритетным направлением развития тяжелой атлетики в России.

Анализ научных исследований указывает на наличие противоречия между необходимостью создания условий для развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации и недостаточной теоретиче-

ской и методической разработанностью этого аспекта, с другой стороны.

С учетом вышеизложенного противоречия, проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы эффективные средства и методы развития уровня силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Предмет исследования: развитие силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

**Цель исследования** - определить эффективные средства и методы развития уровня силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятий «сила» и «силовая выносливость».
2. Определить средства и методы развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.
3. Разработать учебно-тренировочный план занятий для тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.
4. Выявить уровень развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической и специальной литературы по теме исследования,

наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

По определению ряда авторов: П. С. Горюлева [3], П. С. Аксенова [1], А. Н. Воробьева [2], Л. С. Дворкина [4], сила – это физическая способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности, длительное время, а также способность противостоять утомлению – временному снижению работоспособности вызванное физической нагрузкой [7].

По определению Л. П. Матвеева [7], силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений.

Для развития силы и силовой выносливости тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации нами применялись следующие средства: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; изометрические упражнения. Также нами использовались дополнительные средства, такие как: упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения с противодействием партнера [6].

Были применены методы: миометрический, изометрический, плиометрический, комбинированного режима, целостного и расчленённого выполнение отдельных периодов и фаз упражнения; специально-вспомогательные упражнения; пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него [5]. Также были использованы дополнительные методы: ударный метод развития взрывной силы

мышц, метод динамических усилий, метод повторных усилий, метод максимальных усилий.

#### **Методика и организация исследования.**

Для определения уровня развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, нами проведено исследование на базе филиала МАУ ДО ДЮСШ ФСК «Присурье» в МБОУ «Чебаковская ООШ» Ядринского района Чувашской Республики с сентября 2015 г. по март 2016 г.

В исследовании приняли участие 10 юношей второго года обучения в возрасте 14-16 лет, посещающие секцию тяжелой атлетики во внеурочное время.

В сентябре 2015 г. занимающимся было предложено выполнить тестовые задания для определения исходного уровня развития силы и силовой выносливости. Для того чтобы сравнить результаты педагогического эксперимента и получить объективную картину мы использовали контрольные показатели стандартных тестов, которые дают наиболее корректную информацию по этим физическим качествам:

1. Прыжок в длину с места (см). Для определения показателей взрывной силы у тяжелоатлетов.
2. Из вися на перекладине, подъем ног (кол-во раз). Для определения показателей развития силы мышц брюшного пресса, в частности и динамической силы спортсмена в целом.
3. Вис на согнутых руках (сек.). Для определения показателей разви-

тия силовой выносливости мышц рук.

4. Прыжки на гимнастическую скамейку за 30с (кол-во раз). Для определения развития силовой выносливости динамического характера тяжелоатлета.

Далее мы разработали учебно-тренировочный план занятий для тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, где основным акцент делался на развитие силы и силовой выносливости. Комплексный подход составления плана занятия на каждую неделю включал в себя средства и методы, выбранные нами для учебно-тренировочного процесса. Были использованы как традиционные упражнения в учебно-тренировочных занятиях, так и упражнения, которые мы применили в нашей практике впервые, это:

5. жим из-за головы,
6. жим из-за головы в разножки,
7. швунг жимовой + приседание,
8. толчок из-за головы, на грудь в полуприсед + приседание + толчок,
9. рывковый уход, рывок в полуприсед + приседание.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В [таблице 1](#) представлены результаты тестирования тяжелоатлетов до и после эксперимента.

На основе анализа данных [таблицы 1](#), можно говорить о положительной динамике во всех показателях тестовых заданий.



Таблица 1

Показатели развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Прыжок в длину с места (см)	167,0 ±2.1	173,0 ±2.88	p ≤ 0,05
Подъем ног из виса на перекладине (кол-во раз)	2,3±2.09	2,8±2.86	p ≤ 0,001
Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	18,2±2.1	20±2.88	p ≤ 0,1
Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	26±2.1	30±2.88	p ≤ 0,001

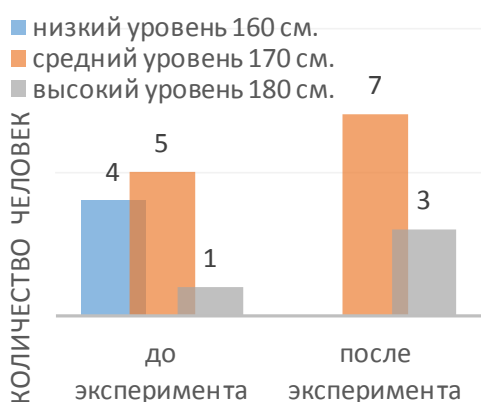


Рисунок 1

Показатели уровня развития взрывной силы в тестовом упражнении «Прыжок в длину с места»

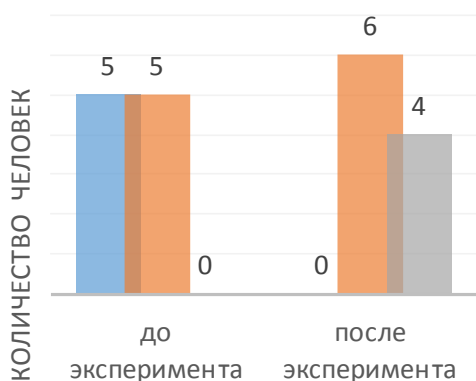


Рисунок 2

Показатели уровня развития силы мышц брюшного пресса и динамической силы рук в тестовом упражнении «Из виса на перекладине подъем ног»

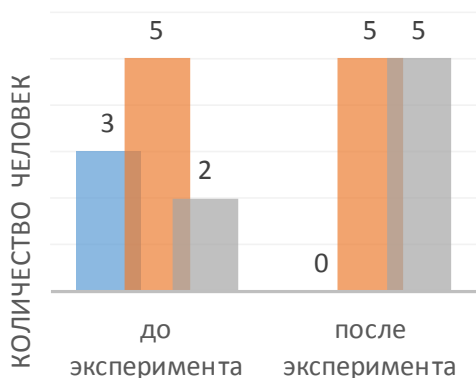


Рисунок 3

Показатели уровня развития силовой выносливости мышц рук в тестовом упражнении «Вис на согнутых руках»

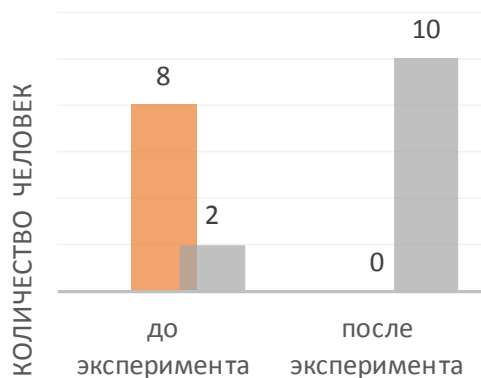


Рисунок 4

Показатели уровня развития силовой выносливости динамического характера в тестовом упражнении «Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)»

Как мы видим из [рисунка 1](#), до эксперимента по данному тесту 4 человека из 10 показали низкий уровень развития взрывной силы, 5 человек - средний уровень и 1 человек – высокий уровень. После эксперимента показатели изменились в сторону среднего и высокого уровней. 7 спортсменов показали результат среднего уровня и 3 высокий уровень развития взрывной силы.

Показатели развития силы мышц брюшного пресса и динамической силы рук у тяжелоатлетов в представленном [рисунке 2](#), показывают, что до эксперимента по данному тесту 5 человек из 10 показали низкий уровень и 5 человек показали средний уровень. После эксперимента эти показатели изменились незначительно в сторону среднего и высокого уровней, 6 человек показали результат среднего уровня и 4 человека высокий уровень.

В тестовом упражнении «Вис на согнутых руках» до эксперимента 3 человека из 10 показали низкий уровень, 5 человек средний уровень и 2 человека высокий уровень развития силовой выносливости мышц рук. После эксперимента 5 человек

показали средний и 5 человек высокий уровень ([рисунк 3](#)).

Показатели уровня развития силовой выносливости динамического характера в тестовом упражнении «Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)» ([рисунк 4](#)), до эксперимента по данному тесту 8 человек из 10 показали результат среднего уровня, 2 человека – высокий уровень развития силовой выносливости динамического характера. После эксперимента показатели изменились в сторону высокого уровня. Все 10 человек показали результат высокого уровня развития силовой выносливости динамического характера.

**Выводы.** Таким образом, результаты исследования показали, что разработанный нами учебно-тренировочный план и внедрение комплекса упражнений для развития силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, в течение проведенного исследования, привели к выраженным положительным изменениям по всем тестовым упражнениям, что позволит спортсменам-тяжелоатлетам добиваться высоких спортивных результатов.

1. Аксенова Л. Объемно-силовая система тренировок. – М. : АСТ., 2008. – 160 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 345 с.
3. Горулев П. С., Румянцева Э. Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 (022300) - Физическая культура и спорт. – Москва : Советский спорт, 2006. - 161 с.
4. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Игошина Н. В., Игошин В. Ю., Шнайдер М. Г. Показатели физического развития и силовых способностей у женщин 20–25 лет занимающихся по системе «Пилатес» // Современные проблемы развития фундаментальных и прикладных наук: материалы II международной научно-практической конференции. Т. 3. – Praha, 2016. – С. 35-44.
6. Кострюков В. В., Пьянзин А. И. Классификация упражнений в пауэрлифтинге // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. - 2011. - № 3 (71). – С.81-87.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 270 с.

## К ОЦЕНКЕ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ш. Т. Исеев, Р. Курязов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[sabir.pirnazarov.1986@mail.ru](mailto:sabir.pirnazarov.1986@mail.ru)

**Аннотация.** В работе представлена оценка величины нагрузки тренировочного занятия футболистов высокой квалификации. Разработана шкала оценки величины тренировочной нагрузки. Использование предложенных рекомендаций позволит повысить спортивное мастерство футболистов.

**Ключевые слова:** тренировочная нагрузка, контроль, футболисты высокой квалификации

### Актуальность проблемы исследования.

Одной из наиболее актуальных задач в теории и методике современного спорта является контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Известно, что тренировочная нагрузка характеризуется следующими параметрами: специализированностью, величиной, направленностью, и координационной сложностью [2]. В этой работе мы не рассматривали достаточно подробно такие характеристики, как специализированность и координационную сложность, а предметом нашего исследования явилась оценка величины нагрузки тренировочного упражнения в подготовке футболистов высокой квалификации.

Величина нагрузки определяется как произведение ее объема на интенсивность. В практике футбола информацию о величине тренировочных и соревновательных

## TO EVALUATE THE MAGNITUDE OF THE TRAINING LOADS OF THE PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

Sh. T. Iseev, R. Quryazov

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** In work the estimation of size of loading of training employment of football players of high qualification is presented. The scale of an estimation of size of training loading is developed. Use of the offered recommendations will allow to raise sports skill of football players.

**Keywords:** training loading, control, football players of high qualification

нагрузок получают, регистрируя педагогические и физиологические показатели, характеризующие степень активности функциональных систем, преимущественно обеспечивающих выполнение данной работы [2].

В качестве наиболее доступного и информативного физиологического показателя, с помощью которого можно определить ответные реакции организма на физическую нагрузку, используют частоту сердечных сокращений (ЧСС). Для получения объективных данных по ЧСС в настоящее время широко используются мониторы сердечного ритма фирмы «Полар».

Согласно методическим рекомендациям [1] для оценки величины нагрузки, в зависимости от ее направленности принято использовать следующую классификацию (таблица 1).

Таблица 1

Классификация величины нагрузки

Направленность	$\sum$ ЧСС	Величина
аэробная	22500	Большая
	$\leq 15000$	Средняя
	$\leq 7000$	Малая
смешанная	$\leq 15000$	Большая
	$\leq 12000$	Средняя
	$\leq 7000$	Малая
анаэробная	$\leq 12000$	Большая
	$\leq 9000$	Средняя
	$\leq 6000$	Малая

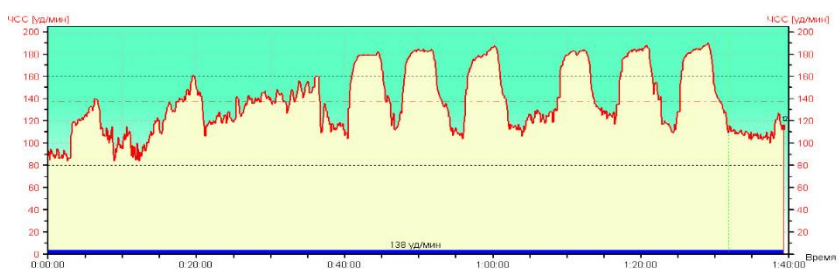


Рисунок 1

Динамика ЧСС футболиста в тренировочном занятии

Для определения величины нагрузки согласно данной таблицы производили расчет среднего уровня ЧСС тренировочного упражнения. Для этого складывали ЧСС в начале упражнения и максимальное значение ЧСС в этом упражнении, полученную сумму делили на 2 и получали средний уровень ЧСС упражнения. Полученный показатель умножали на длительность самого упражнения и получали ЧСС нагрузки выполняемого тренировочного упражнения. Затем суммировали все значения ЧСС тренировочных упражнений и получали величину ЧСС тренировочного занятия [1].

Такой подход был приемлем до тех пор, пока не появились инновационные технологии, позволяющие объективно и оперативно оценивать величину и направленность нагрузки тренировочного упражнения.

**Результаты исследования.** В настоящее время широко используемые мониторы сердечного ритма, имеют разнообразный

набор функций и использование таких приборов позволило пересмотреть некоторые положения, связанные с оценкой нагрузки тренировочного занятия.

На рисунке 1 представлена пульсограмма нагрузки тренировочного занятия футболиста.

Футболисту было предложено выполнить тренировочное упражнение длительностью 4,5 мин, высокой интенсивности, с тремя повторениями и паузой отдыха между повторениями - 3 мин; количество серий – 2. Пауза между сериями 5 мин.

Если рассчитывать среднее значение ЧСС в соответствии с данными таблицы 1, то надо максимальное значение ЧСС (182 уд/мин) прибавить исходный показатель (109 уд/мин), полученную сумму разделить на 2 и полученный показатель будет равен 145 уд/мин., т.е. упражнение длительностью 4 мин 30сек. проводилось при этом уровне ЧСС. Если определять величину нагрузки согласно имеющимся в ли-

температуре рекомендациям, то следует, что тренировочное упражнение выполнялась в поддерживающем режиме.

Однако расчет времени ЧСС на уровне выше 160 уд/мин в этом упражнении составил 4 мин, 05 сек., т.е. 94% времени ЧСС превышало 160 уд/мин. Значит, это тренировочное упражнение выполнялось в развивающем режиме. Поэтому, расчет нагрузки по предложенным ранее рекомендациям не совсем корректен. Ошибочно оценивать нагрузку упражнения по величине среднего ЧСС, а нагрузку всего занятия по сумме пульса. Следует оценивать нагрузку тренировочного упражнения по времени его выполнения в конкретной пульсовой зоне.

Другой пример. Футболистам предлагался выполнить кроссовый бег в равномерном темпе в течение 45 минут при ЧСС 141-150 уд/мин. Бегут, как правило, всей командой 25 человек, при этом тренер зачастую

дает задание 1 км пробегать за определенное время. Индивидуальные особенности организма футболистов не учитываются. Возглавляют группу, как правило, футболисты, имеющие хороший уровень функциональной подготовленности на этот период времени. Их в команде бывает 3-4 человека, но за ними тянутся все остальные. У этих лидеров величина ЧСС не будет превышать 141-150 уд/мин. При каком уровне ЧСС будут выполнять задание все остальные 20 футболистов никто из тренеров не знает. Главная задача основной группы футболистов – не отставать от лидеров. В результате анализа нагрузки по ЧСС выявляется, что тренировочное воздействие было для футболистов разным, а, следовательно, и срочный тренировочный эффект упражнения также был неодинаков. В таблице 2 приведены результаты регистрации ЧСС при выполнении кроссового бега.

Таблица 2

Показатели ЧСС футболистов в тренировочном занятии (кроссовый бег 45 минут, при ЧСС 141-150 уд/мин)

№ п/п	Фамилия	ЧСС уд/мин			Зоны ЧСС (уд/мин)					
		мин	макс	средн	130-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190
1	А-ов	123	170	147	9' 25"	10' 40"	24' 40"	0' 15"		
2	М-ев	122	160	141	15' 15"	19' 30"	10' 15"			
3	Ж-ев	122	170	146	3' 15"	18' 20"	22' 05"	1' 20"		
4	Д-ов	136	170	153	2' 35"	7' 05"	27' 05"	8' 15"		
5	И-ов	122	160	141	16' 10"	10' 40"	18' 10"			
6	М-ев	158	188	173	8' 15"	2' 05"	25' 15"	2' 05"	5' 10"	2' 10"
7	Х-ов	122	160	141	20' 45"	20' 10"	4' 05"			
8	К-зе	130	170	150	9' 45"	22' 10"	11' 05"	2'		
9	Т-ев	129	169	149	3' 10"	14'	26' 55"	0' 55"		
10	К-ов	134	158	146	7' 10"	21' 40"	16' 10"			

Если оценивать величину нагрузки этого упражнения согласно методическим рекомендациям [1], то видно, что средний уровень ЧСС у 8 футболистов из 10 не превышал 141-150 уд/мин. Тренер может считать, что цель этого упражнения была достигнута.

Если же посмотреть зоны ЧСС, в которых выполнялось это неспециализированное упражнение, то следует отметить, что ни один из 10 футболистов не выполнил тренерского задания - пробежать дистанцию на пульсе 141-150 уд/мин в течение 45 минут. Трое футболистов пробежали на

пульсе 141-150 уд/мин от 20'10" до 22'10" минут, что составляет около 50% тренировочного времени, а остальные бежали в нужном пульсовом диапазоне от 7 до 19'30" минут. А футболист М-ев, чтобы не отстать от группы и вовсе бежал в запланированной пульсовой зоне всего 2'05" мин, а на пульсе свыше 170 уд/мин он пробежал 9'25".

Величина нагрузки этого упражнения не соответствовала требуемому заданию, т.е. развитию аэробных способностей, а значит и срочный тренировочный эффект упражнения сильно отличался от запланированного. Поэтому оценка величины нагрузки упражнения по "среднему пульсу" и нагрузки всего занятия по "сумме пульса" не совсем правильна и может вводить в заблуждение.

При выполнении такого типа заданий (неспецифических) футболисты должны иметь пульсометры и тогда каждый из них будет бежать со своей скоростью в соответствии с индивидуальным уровнем ЧСС.

При выполнении же игровых упражнений (специфических) величина ЧСС может и вовсе варьировать в широком диапазоне. Поэтому, чтобы правильно спланировать величину тренировочной нагрузки необходимо знать, сколько и какие действия выполняет футболист в игре, как реагируют различные системы организма на соревновательную нагрузку. Зная требования игры нужно добиваться, чтобы в тренировочных занятиях выполнялись такие же условия. Надо анализировать в процентном соотношении, в каком пульсовом диапазоне футболист выполнял игровые упражнения. А для этого каждый из них должен выполнять тренировочные задания, имея пульсометр. А ассистент главно-

го тренера после тренировки должен предоставлять такую информацию.

Согласно бюллетеням ФИФА и УЕФА 57-65% игрового времени футболист в зависимости от игрового амплуа проводит при ЧСС свыше 160 уд/ми [3, 4]. Отсюда следует, что и в недельных межигровых циклах необходимо планировать отдельные тренировочные занятия в этом пульсовом режиме.

**Заключение.** Для оценки величины тренировочной нагрузки предлагается следующая шкала:

10. малая нагрузка – время работы в зоне ЧСС свыше 160 уд/мин до 30% за тренировочное занятие;
11. средняя нагрузка – время работы в зоне ЧСС свыше 160 уд/мин от 31 до 59%;
12. большая нагрузка – время работы в зоне ЧСС свыше 160 уд/мин от 60% и выше.

Необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма футболистов. В команде могут быть спортсмены, у которых максимальное значение ЧСС не превышает 160 уд/мин, но их, как правило, немного.

Такой подход позволит тренеру правильно выбрать соответствующую для данного этапа подготовки величину и направленность нагрузки тренировочного занятия, достичь запланированного тренировочного эффекта и проводить планомерную и целенаправленную работу по повышению спортивного мастерства футболистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. – М.: ГЦОЛИФК, 1980.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Отчет ФИФА об итогах Чемпионата мира 2010 г. *Technical Report*.
4. Роксбург Э. Технический отчет УЕФА 2009/10. – 12 с.



## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ВРАТАРЕЙ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ш. Т. Исеев, С. Ш. Пирназаров

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[sabir.pirnazarov.1986@mail.ru](mailto:sabir.pirnazarov.1986@mail.ru)

**Аннотация.** В работе сделан анализ объема двигательных перемещений вратарей разной квалификации. Полученные данные позволяют оптимизировать процесс физической подготовки вратарей, по-новому планировать их специальную физическую и технико-тактическую подготовку.

**Ключевые слова:** вратари высокой квалификации, контроль, двигательная активность

**Актуальность исследования.** В последние годы в спорте активно разрабатываются системы мониторинга двигательной активности игроков. Современные методы диагностики, как правило, основываются на большом количестве показателей, численные выражения которых представляются в различных единицах измерения (скорость, время, метры и т.д.) и поэтому не сопоставимы друг с другом. Известен ряд устройств и систем для тренировки и измерения параметров движения спортсмена.

В футболе А. Н. Мишиным и В. А. Шапиро [3] разработана система, позволяющая измерять дополнительные параметры движения футболиста, а также игровую активность спортсменов и оценивать их взаимодействие между собой. В процессе игры данные о координатах местоположения игрока и текущее время записываются в память спутниковых навигационных приемников. Дискретность записи может быть установлена в диапазоне долей секунды. Использование спутниковых навигационных приемников позволяет

## ANALYSIS OF THE MOTOR MOVEMENTS OF GOALKEEPERS OF DIFFERENT QUALIFICATION

Sh. T. Iseev, S. Sh. Pirnazarov

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** In work the analysis of volume of impellent movings of goalkeepers of different qualification is made. The obtained data allows to optimise process of physical preparation of goalkeepers, to plan their special physical and tehniko-tactical preparation.

**Keywords:** goalkeepers of high qualification, control, impellent activity

определить скорость и пройденное расстояние любого игрока в зонах игрового поля.

Такие системы очень информативны и необходимы для оценки различных параметров соревновательной деятельности футболистов.

Однако данные полученные в ходе измерений двигательной активности футболистов иногда противоречивы. Так, согласно данным УЕФА и ФИФА вратарь за одну игру преодолевает расстояние от 3 до 5 км. В матчах английской премьер лиги (АПЛ) объем двигательных перемещений вратарей также составляет 3-4 км. Возможно, это связано с тем обстоятельством, что интенсивность игры в отборочных играх чемпионата мира, лиге чемпионов УЕФА, чемпионате АПЛ и бундеслиги Германии несколько выше, чем в чемпионатах других стран. Поэтому возникла необходимость сравнительного анализа двигательной активности вратарей, выступающих в разных чемпионатах.

**Цель исследования:** измерение и сопоставление объема двигательных перемещений вратарей разной квалификации в отборочных матчах чемпионата мира 2018 года, кубка АФК и чемпионата Узбекистана.

Наблюдатель визуально регистрировал объем двигательных перемещений вратаря во время матча. Зная размеры вратарской и штрафной площадки, сделать это не составляло особого труда. Наблюдения проводились только за вратарем одной команды.

Известно, что игра вратаря отличается от игры полевых игроков значительно меньшей двигательной активностью, но, вместе с тем, она характерна "взрывным" характером двигательных действий, требующих мгновенной мобилизации всех функций и систем организма для обеспечения интенсивной и кратковременной мышечной работы [4].

Деятельность вратаря связана с чрезвычайно высоким психическим напряжением в момент развертывания игровых ситуаций вблизи ворот. Кроме этого, интенсивность и переключение внимания необходимы вратарю для постоянного анализа игровых действий [1].

Время двигательной активности вратаря в игре составляет в среднем 3 минуты. Анализ игровой деятельности вратарей показал, что основными специфическими качествами являются: комплекс нейромоторных реакций (простой, сложной реакции на точность, антиципирующей реакции на движущиеся объекты), дифференцировка мышечных усилий, точность восприятия времени и скоростно-силовые, физические качества [2].

**Результаты исследования.** В таблице 1 приведены данные о двигательных перемещениях вратарей разной квалификации в процессе матча.

Таблица 1

Показатели двигательных перемещений вратарей в процессе игры, м (n=6)

№	Спортсмен, команда	Матч	Ходьба			Бег			Всего
			1 тайм	2 тайм	За игру	1 тайм	2 тайм	За игру	
1	Л-ов сборная страны	Сборная Иеймена	540	392	932	70	84	154	<b>1086</b>
2	Л-ов «Пахтакор»	«Бунедкор» Ташкент	225	420	645	45	80	125	<b>770</b>
3	С-ов «Насаф» Карши	«Локомотив» Ташкент	384	260	644	45	51	96	<b>740</b>
4	З-ов «Бунедкор» Ташкент	«Нефтчи» Фергана»	350	230	580	80	70	150	<b>730</b>
5	Н-ов «Локомотив» Ташкент	«Обод» Ташкент	345	290	635	45	65	110	<b>745</b>
6	Д-ев «Октепа»	«НБУ» Ташкент	525	290	815	75	85	160	<b>975</b>

Видно, что Л-ов в игре против сборной Иеймена прошел шагом 932 м и пробежал

154 м, что составило за всю игру 1086м. В первом тайме он прошел 540 м, а во вто-

ром 393 м. Разница 143м говорит о том, что это была его первая игра в составе сборной страны, и он очень волновался, поэтому, чтобы снять напряжение, вынужден был ходить в штрафной площади. Напомним, что команда Узбекистана имела в этом матче абсолютное игровое преимущество и футболисты Йемена практически не угрожали воротам нашей сборной и нанесли всего 2 удара по воротам, которые защищал Л-ов.

Этот же вратарь в матче против ФК «Бунедкор» прошел шагом 645 м, и пробежал 125 м за всю игру. А общий метраж двигательных перемещений составил – 770 м. В первом тайме пешая ходьба составила 225 м, а во втором – 420 м. Пробежал он с разной скоростью в первом тайме – 45 м, и во втором – 80 м. Видно, что двигательная активность во втором тайме у него была выше.

Интересные данные были получены в процессе наблюдений за двигательными перемещениями вратаря С-ва, выступающего в команде высшей лиги «Насаф» Карши. В матче с командой «Локомотив» он прошел шагом 644 м, из них в первом тайме – 384 м, и во втором – 260 м. А в беге результат был равен 96 метрам, из них в первом тайме – 45 м, и во втором – 51 м. Общий объем двигательных действий составил – 740 м.

Вратарь команды «Бунедкор» З-ов в матче против ФК «Нефтчи» Фергана выполнил следующий объем двигательных перемещений: – 730 м, общий метраж, из них шагом – 580 м и бегом – 150 м.

Вратарь команды «Локомотив» Ташкент Н-ов в матче против ФК «Обод» Ташкент выполнил объем двигательных перемещений в 745м; из них в ходьбе – 635 м, и в беге 110 м.

Вратарь Д-ев выступающий в первенстве первой лиги за ФК «Ок-Тепа» в матче против команды «НБУ-Азия» Ташкент выпол-

нил за игру 975 м перемещений; из них в ходьбе – 815 м, и в беге – 160 м.

Видно, что объем двигательных перемещений у вратарей разных команд имеет межиндивидуальные различия, связанные с разным уровнем игровой активности. С повышением напряженности матча объем двигательной активности был несколько повышен, по сравнению с играми чемпионата страны (Л-ов -1086 м в отборочной игре ЧМ и 770 м в чемпионате страны).

Вратари, выступающие в чемпионате страны, за игру выполняют от 710 м до 1086 м двигательных перемещений, при этом 85% – 87% занимает ходьба. Бег с разной скоростью (от медленного до ускорений) составляет за игру от 96 м до 160 м.

Полученные данные несколько отличаются от аналогичных показателей, регистрируемых в отборочных играх чемпионата мира и лиге УЕФА. Если даже принять во внимание, что вратарь в матче лиги УЕФА выполняет двигательных перемещений в объеме 5 км, то простой расчет показывает, что эти цифры несколько завышены. Известно, что расстояние от линии ворот до штрафной составляет 16,5 м. Разделив 5 км на 16,5 м получим, что вратарю в процессе игры надо сделать 303 ускорения или пробежки, чтобы выполнить этот объем. Реально ли вратарю столько перемещаться в одном матче? Весьма сомнительно.

Однако, современный уровень игры требует от вратаря выполнения не только его основных игровых функций – защиты ворот, но и умений начинать атаку своей команды длинной передачей, играть на опережение, умело действовать не только внутри своей штрафной площадки, но и за ее пределами, выполняя функции защитников, выходя порой из штрафной площади на 10 и более метров. Поэтому и двига-

тельная активность современного вратаря значительно увеличилась.

Вратарю необходимо умение точно сыграть в пас с полевым игроком. В этом плане не всегда вратари действуют точно. В игровые моменты, когда игрок обороны, преследуемый соперником, вынуждено отдавал пас назад своему вратарю, чтобы сохранить мяч, тот выбивал мяч в поле, безадресно, и противник вновь начинал свою атаку.

В этом плане показателен пример тренера Манчестер-Сити (Англия) Х. Гвардиолы, которому нужны игроки не просто с хорошим пасом, а уверенно действующие под давлением игроки с превосходным пасом. В концепцию тренера не вписался вратарь сборной Англии Джо Харт, ниже среднего играющий ногами.

**Заключение.** Полученные данные говорят о том, что необходимо пересмотреть систему специальной физической и технико-тактической подготовки вратарей. В настоящий момент надо говорить о первостепенности высокого уровня моторного потенциала для успешного осуществления игровой деятельности вратарей на всех этапах многолетней подготовки [4].

Высокая техника игры в воротах, решительные и стремительные выходы из ворот на перехват передач с флангов и из глубины поля, четкое руководство защитными действиями, мгновенная оценка игровой обстановкой, быстрый выбор оптимального решения при защите ворот, активное участие в организации атак - вот основные характерные черты вратаря в современном футболе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Голомазов С., Чирва Б. Антиципация вратаря в игре и оценка им возможности выполнения действий // Футбол-профи. – 2005 (август-сентябрь). – С. 40 - 45.
2. Казиев М. Х. Двигательные действия, связанные с реакцией на движущийся объект (летающий мяч) в зависимости от скорости, направления и длительности полета: Дисс. ... канд. пед. наук. – М.: 1989. – 208 с.
3. Мишин А. Н., Шапиро В. А. Система мониторинга двигательной активности игроков футбольной команды. 2012.
4. Шамардин А. И. Исследование игровой деятельности вратаря в футболе и экспериментальное обоснование методики подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1979. – 15 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА БАЗОВЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Б. З. Исканов**

*Навайнский государственный педагогический институт  
Навайи, Узбекистан*

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучаются физические способности развивающейся в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения. Также, точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, борьба, техника, тактика, силовые качества, соревнование, совершенствование, комбинация, атака, достижение высоких результатов

Важность скоростно-силовой подготовки для квалифицированных борцов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в условиях и движениях противника, от умения каждой раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. Целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки с

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF HIGH-SPEED-STRENGTH TRAINING AT A BASIC STAGE OF PREPARATION QUALIFIED SPORSTMEN

**B. Z. Iskanov**

*Navaiy state pedagogical institute  
Navaiy, Uzbekistan*

**Abstract.** In this paper we study the physical ability to develop in the course of business, that requires not only their appearance, but also a particular mode of its implementation. Also, just the established order of alternation of work involved in performing any physical exercise and rest intervals between them in a single class or classes in the system.

**Keywords:** physical training and sports, wrestling, technique, tactics, power quality, competition, improvement, combination attack, achieving high results

учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена является одним из необходимых условий построения тренировочного процесса квалифицированных борцов.

Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки является круговая тренировка (КТ). Характеризуя круговую тренировку, применяющуюся на этапе базовой подготовки, следует отметить, что направленность используемых упражнений была идентичной соревновательной деятельности. В связи с этим в КТ мы использовали только восемь станций (упражнений). Длительность работы на каждой станции составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд,

оставшееся же время спортсмен использовал для отдыха и перехода к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на восьми станциях составляло столько же, сколько длится общее время схватки в кураше.

При выборе упражнений нас интересовали только такие, с помощью которых можно было бы воздействовать на структуру элемента (в этом плане само соревновательное действие предпочтительней всяких упражнений), а на те механизмы, которые обеспечивают устойчивый прогресс технической и скоростно-силовой подготовленности курашиста. Поэтому подбирались такие упражнения, которые эквивалентны проявлению тех качеств и свойств, значимость которых в борьбе особенно важна.

Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями, которые использовались в КТ. Прежде всего: 1) лазание по канату (без помощи ног); 2) прыжки в «глубину» с высоты 50-60 см по возможности с последующим вращением на 180° и 360°; 3) жим штанги лёжа; 4) разгибание-сгибание туловища лёжа лицом вниз на «козле», ноги закреплены; 5) из исходного положения стоя, захватив двумя руками один конец грифа штанги, перемещать её в левую и правую стороны; 6) поднятие и опускание туловища лёжа на скамейке с поворотом на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°); 7) из исходного положения лёжа на скамейке лицом вниз тяга штанги к груди; 8) - броски манекена прогибом (вес его 2/3 от веса спортсмена). Каждая из этих станций носит свое условное название: 1. Канат, 2. Прыжки, 3. Жим штанги лёжа, 4. Спина, 5. Маятник, 6. Пресс, 7. Тяга, 8. Манекен. Хотя все эти упражнения моделируют соревновательные, они в какой-то мере и развивают те основные группы мышц, которые участвуют в выполнении большинства технических действий в

борьбе. Как мы видим, с помощью этого комплекса упражнений КТ можно вывести спортсмена на новый двигательный режим, приближенный к условиям соревновательной деятельности.

Круговая тренировка выполнялась один раз в день и всегда только после разминки. Такое построение тренировочного процесса имело место в дневной тренировке, в вечерней же предусматривалось только совершенствование технико-тактических действий. Следовательно, применяя КТ в первой половине дня, мы стремились целенаправленно совершенствовать скоростно-силовые качества борцов, а выполняя тренировку вечером, мы тем самым пытались совершенствовать технико-тактическую подготовленность на фоне утомления. Это объясняется тем, что двигательный навык у квалифицированных борцов в основных технических действиях уже имеет стойко сформировавшийся стереотип, который на фоне утомления не должен подвергаться «ломке». Да и время, отведённое на восстановление в течение 5-6 часов, позволяло уже в какой-то мере, к вечерней тренировке, при хорошей функциональной подготовленности, иметь запас сил.

Как уже отмечалось, продолжительность работы на одной станции составляла 40 секунд и курашист проходил один круг (то есть восемь станций, о которых говорилось выше) за 8 минут «грязного» времени, после которого, он отдыхал семь-восемь минут, восстанавливаясь практически до исходного уровня, который он имел после разминки. Проходя четыре круга по восемь станций в каждом, борец тратил на это 32 минуты со временем разминки это составило в среднем 45 минут тренировочного занятия. Следовательно, проводя одну такую тренировку в день, четыре раза в неделю, борцы выполняли объём работы

специализированной скоростно-силовой направленности до 128 минут.

С целью более точного отражения количественных результатов, зарегистрированных на каждой станции при различных отягощениях, необходимо указать на две величины, существенно влияющих на конечные результаты. В первую очередь - это вес отягощений: на каждой станции в течение 40 секунд работы он не превышал 60 - 80% от максимума. И второе - это скорость выполнения упражнений на станции. Темп работы был максимальным. Всё это и обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40-секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой станции не более 2-3 подъёмов на канат, на второй - 25-30 прыжков, на третьей - 15-20 подъёмов штанги, на четвёртой - не более 24-26 разгибаний туловища, на пятой - 25-30 перемещений штанги, на шестой - не более 20-26 сгибаний-разгибаний туловища, на седьмой - 15-20 подъёмов штанги и на восьмой - работа с манекеном, не более 10-12 бросков.

Для управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбуждательного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции (*Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998*). Совершенство технико-тактического мастерства неотделимо от психологической подготовки. Надежность тактических действий борца обеспечивается его эмоциональной сферой и уровнем познавательных процессов. Обучение технико-тактическим действиям развивает тактическое мышле-

ние, координацию, быстроту, проприоцептивную чувствительность.

Были исследованы особенности развития психических качеств у юных борцов под влиянием тренировок. Под наблюдением были 16 подростков в возрасте 10-11 лет, ранее не занимавшихся спортом. Обследование проводилось трижды в течение года. Использовали различные методы исследования психических качеств спортсмена. Оперативное мышление изучалось с помощью игры «Тройка» А. В. Родионов (*1971*). Для определения показателей сосредоточенности и устойчивости внимания, а также показателя точности работы использовалась буквенная корректурная таблица (*А. Н. Леонтьев, Ю. Б. Гиппенрейтер, 1972; А. Ц. Пуни, 1977*). Функция анализаторов определялась по показателям простых двигательных реакций на свет и звук на электронном приборе ИПР-01, который обеспечивал измерение скрытого периода и длительности реакции с точностью до 0,001 с.

Как следует из полученных данных, анализ первого и второго этапов обследования выявил достоверное улучшение показателей в следующих контрольных нормативах: ошибка переключения внимания ( $P < 0,01$ ), латентный период реакции на световой сигнал ( $P < 0,05$ ), РДО ( $P < 0,001$ ). В двух других показателях отмечены некоторые изменения, но они близки к критическим. Это оперативное мышление, время выполнения задач ( $P < 0,05$ ,  $t = 2,11$ ) и показатель точности работы на внимание ( $P > 0,05$ ,  $t = 2,05$ ). Основная особенность данного этапа обследования – изменение показателей психомоторики. Это связано, по-видимому, с тем, что с первых занятий спортивной борьбой у юных спортсменов идет перестройка центральной нервной системы и анализаторов на новый режим двигательной работы. Если на первом этапе исследований наблюдается значительное изменение в контрольных нормативах, то на втором этапе эти показатели

стабилизируются.

За период между вторым и третьим обследованиями достоверные улучшения произошли в двух показателях: время переключения внимания ( $P < 0,05$ ) и ошибка переключения внимания ( $P < 0,05$ ). По показателю латентного периода реакции на световой сигнал достоверность изменения близка к критической ( $P < 0,05$ ,  $t = 2,04$ ). По данным вариационной статистики, второй этап тренировочного процесса особенно повлиял на функции внимания юных борцов (переключения внимания). Данный факт, по нашему мнению, связан с тем, что на стадии формирования двигательных навыков функции внимания подвержены большим нагрузкам.

Направленному развитию всех физических способностей присущ целый ряд закономерностей. К их числу относятся:

I. Движения – ведущий фактор развития физических способностей. В формировании способностей большое значение имеют и врожденные и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических способностей играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, двигательная подготовленность в целом выше у I людей, занимающихся физическими упражнениями. Значение деятельности, упражнения, как необходимого фактора функционального и морфологического совершенствования организма, впервые было показано Жаном Ламарком. Формулируя свой «Первый закон», «закон упражнения», он писал: «Частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление ор-

гана не приметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности и, наконец, вызывает его исчезновение». Тем самым Жан Ламарк отразил один из общих законов развития живой природы. Существенный вклад в дело дальнейшего изучения этого закона был сделан *П. Ф. Лесгафтом, А. А. Ухтомским, И. П. Павловым, Г. Ф. Фольбортом, Н. Н. Яковлевым и др.*

II. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения. Под режимом подразумевается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается в связи с расходом энергетических и функциональных ресурсов организма. При отдыхе (после окончания упражнения) происходит восстановление работоспособности. Организм человека при этом проходит ряд состояний: фазу пониженной работоспособности; фазу полного восстановления работоспособности и, наконец, фазу сверхвосстановления, т.е. повышенной работоспособности. Каждая из перечисленных фаз имеет определенную длительность, зависящую помимо прочих условий от характера, интенсивности и продолжительности проделанной работы.

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить три основных режима двигательной активности, которые оказывают различное влияние на развитие физических способностей:



*1-й режим*, при котором каждое последующее упражнение в уроке повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. Происходит систематическое снижение всех показателей работоспособности. Такой режим чередования работы и отдыха соответствует развитию выносливости.

*2-й режим*, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных показателей организма к дорабочему уровню, т.е. в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим характерен для занятий, направленных на развитие скоростных, силовых и координационных возможностей.

*3-й режим*, при котором каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности. При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека - мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость - снижаться.

III. Этапность развития физических способностей. В динамике развития физических способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

*Первый* – повышения уровня развития способностей.

*Второй* – достижения максимальных показателей в развитии способностей.

*Третий* – снижения показателей развития физических способностей.

*На первом этапе* в результате применения нагрузки происходят всесторонние приспособительные изменения в орга-

низме, которые вызывают постепенное расширение его функциональных возможностей и поступательный рост физических способностей, обусловленных спецификой двигательной деятельности.

*На втором этапе*, по мере развития приспособительных изменений, стандартная нагрузка будет вызывать все меньшие и меньшие функциональные сдвиги в организме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации. Возможности органов и систем, лежащих в основе проявления соответствующих способностей, увеличиваются значительным образом. Повышается экономичность и взаимосогласованность в их деятельности. Все это создает условия для максимального проявления способностей.

*На третьем этапе* данная нагрузка в связи с возросшими функциональными возможностями организма перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обеспечивает дальнейший рост способностей, т.е. развивающий эффект ее снижается или почти полностью исчезает.

# РОЛЬ ВИЗУАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬ- НЫМ ДЕЙСТВИЯМ

**И. Г. Калина**

*Набережночелнинский институт  
К(П)ФУ  
Набережные Челны, Россия*

# THE ROLE OF VISUAL REPRESENTATIONS IN LEARNING MOTOR AC- TIONS

**I. G. Kalina**

*Kazan Federal University Naberezhnye  
Chelny Institute  
Naberezhnye Chelny, Russia*

[kalinairinagenn@yandex.ru](mailto:kalinairinagenn@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы наглядного представления учебного материала и способы визуализации информации, используемые в физическом воспитании и спорте, раскрывается роль визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** визуализация учебной информации, физическое воспитание, метод наглядного восприятия в обучении

Развитие современной системы образования, её технологизация и информатизация, расширение применяемых в учебном процессе средств, появление новых видов информации и её значительное увеличение требуют обновления способов представления учебного материала и формирования у обучающихся умений правильно воспринимать и усваивать новую информацию, визуализировать учебный материал – не только видеть, но и мысленно представлять, создавая наглядные образы [2].

По мысли А. А. Вербицкого, процесс визуализации – это «свертывание мыслительных содержаний в наглядный образ; будучи воспринятым, образ может быть развернут и служить опорой адекватных мыслительных и практических действий» [3]. Таким образом, возможности визуальных средств не следует сводить лишь к иллюстративным. Визуализация учебного материала позволяет создать у обучающихся наглядные, схематичные образы, отличающиеся большей полнотой, целостностью и обобщенностью, а кроме

**Abstract.** In clause methods of visual perception the information used in physical training, are considered ways of visualization of a teaching material and a role of visual representations and sensations in training process.

**Keywords:** visualization of the educational information, physical training, methods of evident perception in learning

того решает целый ряд педагогических задач: в первую очередь, обеспечивает наиболее полную передачу знаний и активизацию учебной и познавательной деятельности; развивает зрительное восприятие и образное представление знаний и учебных действий; интенсифицирует процесс обучения и способствует формированию критического мышления. В конечном итоге это повышает визуальную грамотность и в целом эффективность образовательного процесса [4].

В физическом воспитании, при обучении новым двигательным действиям и при совершенствовании технических элементов видов спорта, эффективное использование методов визуализации способствует более точному зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. Наглядное восприятие содействует более быстрому и прочному усвоению нового материала, и кроме того, повышает интерес к изучаемым действиям. Просмотр, прослушивание темпа, прочувствование движений создают разностороннее представление о

действию, расширяют ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Поэтому система действий педагога по организации теоретической и практической деятельности обучающихся, разработанная с учетом педагогических закономерностей, неизменно должна предусматривать реализацию принципа наглядности, который в физическом воспитании обеспечивается:

1. непосредственным показом упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся, умеющим правильно выполнить данное действие;
2. опосредованной наглядностью – демонстрацией рисунков, схем, учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий и др.;
3. организацией направленного прочувствования двигательного действия, что обеспечивает восприятие сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела;
4. средствами срочной информации.

Непосредственный показ движений, создающий правильное представление о технике выполнения двигательного действия, должен сочетаться с методами использования слова – сопровождающими пояснениями, что позволяет исключить механическое, «слепое» подражание. Также важны правильные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между занимающимися и демонстрантом, плоскость основных движений (некоторые технические элементы следует показывать, стоя к занимающимся в профиль, а другие – анфас); можно несколько раз продемонстрировать упражнение в разном темпе, с остановками.

Демонстрация рисунков, учебных кино- и видеофильмов, кинограмм, наглядных пособий, так называемая опосредованная наглядность, способствует восприятию двигательных действий с помощью предметного изображения. Эти средства позволяют сконцентрировать внимание занимающихся на последовательности фаз движений или статических положениях. С помощью кино- и видеофильмов изучаемое движение можно остановить в любой фазе и прокомментировать, или замедлить, а также многократно повторить. А с помощью рисунков и схем (мелом или фломастером на специальной доске) можно разъяснять тактические действия каждого члена команды в игровых видах спорта. Часто используются также зарисовки, выполняемые занимающимися для графической демонстрации понимания структуры двигательного действия; различные муляжи (например, макеты уменьшенного человеческого тела), которые позволяют преподавателю продемонстрировать особенности техники двигательного действия (например, наклон туловища в беге на короткие и длинные дистанции или технических особенностей перехода через планку при различных видах прыжков в высоту и т. п.).

Для прочувствования двигательного действия могут использоваться: выполнение упражнения в замедленном темпе; остановки при выполнении упражнения с фиксацией частей тела в отдельные фазы действия; направляющая помощь тренера (например, управление рукой занимающегося при обучении финальному усилию в броске мяча в баскетбольную корзину и т. п.); специальные тренажерные устройства, позволяющие прочувствовать мышечное напряжение и положение тела в различные моменты действия.

Средства срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися информации о темпе, ритме, мышечном усилии, амплитуде

движения по ходу его выполнения с помощью различных технических устройств – тензоплатформ, электрогонометров, фотоэлектронных устройств, свето- и звуколидеров, электромишеней и др. Они используются и с целью корректировки заданных параметров движения – сохранения, увеличения, уменьшения. Кроме того, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства, оборудованные встроенными компьютерами – это велоэргометры, эллиптические тренажеры, степперы, беговые дорожки, гребные тренажеры. Они оборудованы системами фиксации и регулирования нагрузки, что позволяет осведомлять занимающихся по ходу выполнения задания о значении пульса, скорости, времени, длине пройденной дистанции, расходе калорий и др.

Готовясь к занятию, преподаватель подбирает оптимальные для того или иного этапа обучения методы, соответствующие условиям занятия, поставленным задачам, уровню подготовленности и возрасту обучаемых. Это имеет особенное значение при работе с детьми, поскольку у них сильно развита способность к подражанию, стремление к следованию примерам. В этот период данные методы наглядного восприятия применяются чаще всего, а на этапе спортивного совершенствования их используют в основном для устранения ошибок.

Визуализация подразумевает не только просмотр действия, но также и его представление. Подготовленные спортсмены успешно используют метод мысленных представлений (воображаемых повторений движения) как процедуру, способствующую ускорению обучения новым приемам и совершенствованию уже сложившихся навыков, а также как элемент настройки перед выполнением сложных упражнений. В спорте это называется идеомоторной тренировкой, сущность

которой в представлении спортсменом собственного движения как бы со стороны, с видением идеально правильного исполнения того или иного технического приёма. Идеомоторная тренировка отличается от простых мысленных представлений движений тем, что включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений, а также прочувствование степени напряжения мышц в точном соответствии с ритмом реальных действий [6]. Например, перед стартом, стоя на вершине горы, лыжники сначала представляют маршрут своего спуска вниз, затем неоднократно мысленно проходят самые трудные повороты дистанции, выбирая оптимальную траекторию движения. При этом мышечная система спортсмена рефлексорно готовится к выполнению действия, поскольку мысленный образ движения связан с мышечно-двигательными ощущениями спортсмена.

Для большей эффективности мысленные представления сопровождаются точными словесными формулировками – названиями действий, и спортсмен представляет себя в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения. При овладении новым техническим элементом движение может мысленно исполняться в замедленном темпе.

Создание визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений реальных движений особенно важны у спортсменов сложнокоординационных видов спорта (гимнастов, акробатов, борцов, игровиков, сноубордистов и т. п.) [5]. Сложность такой тренировки в том, что для создания должного эффекта требуется обладать развитым воображением, мышечной памятью, концентрацией внимания и способностью удерживать его длительное время. Начинающие спортсмены и физкультурники, как правило, не обладают выше перечисленными качествами, что делает идеомоторную тренировку

уделом профессионалов – высококвалифицированные спортсмены посредством только идеомоторной тренировки могут овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения.

Идеомоторика так же эффективна для регулирования психологического состояния спортсменов перед ответственными соревнованиями. Те, кто хочет повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в сложных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, необходимо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях [1].

Идеомоторный метод может использоваться для сохранения техники сложных упражнений в период вынужденных перерывов в тренировочном процессе (например, при травмировании).

Не следует забывать о том, что существуют три канала поступления информации в сознание человека:

- 1) визуальный (внешняя и внутренняя информация представляет собой комплекс зрительных образов);
- 2) аудиальный (информация представляет собой комплекс звуков);
- 3) кинестетический (информация представляет собой комплекс ощущений: вкусовых, осязательных, обонятельных, ощущений тела).

И каждый человек способен принимать и перерабатывать информацию, используя

все три канала. Но при этом, как убедительно показано в теории нейролингвистического программирования, каждому человеку присуща своя модальность (от лат. *modus* – способ, качественная характеристика ощущений), т.е. у каждого есть один канал, через который он, прежде всего, воспринимает, думает, вспоминает. Такой канал называется приоритетным.

В соответствии с этим, всех людей можно условно разделить на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Внимательно наблюдая за собеседником, можно определить, к какому типу он относится. Различия проявляются в звучании голоса, особенностях жестикуляции, направлении движения глаз, преимущественном употреблении определенных слов, отражающих модальность образов, присутствующих в его сознании.

По этим словам, называемым предикатами, легче всего определить тип человека. Так, например, аудиал часто вставляет в разговор: «Послушайте», «Как говорится», «А я вам говорю». Визуал: «Посмотрите», «Неужели вы не видите, что...», «Как вы сами видите» и т.п. Это не удивительно: ведь у аудиала – слуховые образы и ассоциации, а у визуала – зрительные. От кинестетика можно услышать: «Я чувствую», «У меня все похолодело» и пр.

Педагог должен при обучении учитывать эту разность в восприятии и предусматривать роль ведущего анализатора, по возможности индивидуализируя применение соответствующих методов, а при групповом обучении уметь использовать все разновидности методов восприятия: таким образом одни получают возможность опираться на зрительное восприятие, другие – на слуховое.

1. *Абрамова А. Н. Такая разная психология. – М.: Современник, 2002. – 28 с.*
2. *Болгов В.Н., Перепёлкин В. В. Применение лекции-визуализации для передачи учебной информации на теоретических занятиях по физической культуре // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Елабуга, 2015. – С. 33-37.*
3. *Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.*
4. *Калина И. Г., Айдаров Р. А. Подходы к формированию интеллектуально-го компонента физической культуры личности [электронный ресурс] // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2015. – № 1 (64). – С. 80-89. : режим доступа : [http://kpfu.ru/main\\_page?p\\_cid=127898&p\\_random=541](http://kpfu.ru/main_page?p_cid=127898&p_random=541).*
5. *Москвин Н. Г., Калина И. Г., Головин В. В. Методы визуализации в каратэ // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 76-77.*
6. *Новиков П. М., Зуев В. М. Опережающее профессиональное образование : научно-практическое пособие. – М.: РГАТУЗ, 2000. – 266 с.*

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬ-НО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОР-ЦОВ-САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОД-ГОТОВКИ

В. В. Кожанов, Т. В. Антонова

Чувашский государственный педагоги-ческий университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## DEVELOPMENT OF MO- TOR-COORDINATION ABILITIES OF SAMBO WRESTLERS ON THE STAGE OF INITIAL TRAIN- ING

V. V. Kozhanov, T. V. Antono- va

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[v.v.k.05@mail.ru](mailto:v.v.k.05@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности развития двигательно-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начального подготовки, описаны специальные упражнения и игры на развитие двигательно-координационных способностей борцов-самбистов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, самбо, двигательно-координационные способности, этап начальной подготовки

**Введение.** На современном этапе разви- тия борьбы значительно увеличился объ- ем двигательной деятельности, осуществ- ляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты ре- акции, способности к концентрации и пе- реключению внимания, пространственно-временной точности движений и их био- механической рациональности. Все эти характеристики специалисты связывают с понятием координационных способно- стей.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью развития двигательно-координационных способностей борцов-самбистов и подбо- ром эффективных средств и методов тре- нировки для развития двигательно- координационных способностей у самби-

**Abstract.** The article discusses the features of the development of motor-coordination abilities, sambo wrestlers at the stage of initial training are described in special exercises and games on the development of motor-coordination abilities, sambo wrestlers.

**Keywords:** physical education, sport, sambo, mo- tor-coordination ability, stage of initial training

стов, с одной стороны, и отсутствием научного и методического обеспечения тренеров по самбо, отражающего методи- ку развития двигательно- координационных способностей у зани- мающихся в детско-юношеских спортив- ных школах, с другой стороны.

Данное противоречие обозначило тему исследования, проблема которого сфор- мулирована следующим образом: каковы педагогические условия, способствующие эффективности развития двигательно- координационных способностей борцов- самбистов на этапе начальной подготов- ки? Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Обозначенные выше проблема, цель и гипотеза исследования обусловили поста- новку следующих задач:

1. Изучить педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить уровень развития двигательных-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки.
3. Выявить и обосновать влияние специальных упражнений и игр на развитие двигательных-координационных способностей борцов-самбистов.

**Методы исследования:** анализ и изучение литературных данных, анализ документальных материалов; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

**Результаты исследования:** Анализ педагогической и научно-методической литературы позволил сделать следующие выводы:

1. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.
2. В 7-8 лет быстро совершенствуется способность к различным точным движениям. В период с 7 до 12 лет значительно улучшается умение сохранять равновесие тела в статическом положении и в движении. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет.
3. Развивая двигательные-координационные способности можно одновременно улучшать функциональное состояние ЦНС, повышая при этом физическое

развитие. Для этого необходимо использовать комплексы упражнений различной сложности, оказывающие разное воздействие на отдельные анализаторы и ЦНС в целом.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение учебного года. В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся самбо в группе начальной подготовки. Были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная (в каждой по 15 мальчиков в возрасте 8-9 лет).

В нашем исследовании опытно-экспериментальной проверке подвергся процесс развития двигательных-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки.

Уровень развития двигательных-координационных способностей борцов-самбистов, занимающихся в группе начальной подготовки, определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов): челночный бег 3x10м (с); три кувырка вперед (с); полоса препятствий (с).

В нашей опытно-экспериментальной работе 2 группы занимались по одному плану в объеме 276 часов в год. Учебно-тренировочные занятия самбистов проводились три раза в неделю, их продолжительность составляла 1,5 часа.

Отличительной особенностью учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы являлось целенаправленное применение специализированных упражнений двигательных-координационной направленности в тренировочном процессе.

Специализированные упражнения для развития двигательных-координационных способностей применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. На их выполнение давалось от 15 до 30 минут учебного времени.



Первые три занятия были выделены на тестирование показателей двигательных-координационных способностей. В процессе следующих занятий были использованы упражнения, направленные на развитие двигательных-координационных способностей у самбистов, представленные на слайдах. Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями - 30 секунд. Всего необходимо было выполнить три серии в каждом упражнении.

Перед началом опытно-экспериментальной работы и после её окончания нами было проведено тестирование для выявления уровня развития двигательных-координационных способностей занимающихся самбо в группе начальной подготовки.

Согласно выделенным уровням физической подготовленности учащихся по двигательным-координационным способностям мы получили следующие результаты.

Результаты первого контрольного упражнения – челночный бег 3x10 м – экспериментальной группы представлены на слайде. Как видно из таблицы, в начале учебного года 1 ребенок (6,7%) находился на низком уровне, 5 человек – на уровне ниже среднего (33,3%) и 9 – на среднем уровне, что составляет 60%. К концу учебного года эти показатели изменились. Не осталось ребят, находившихся на уровнях низком и ниже среднего. 7 человек (46,7%) имеют уровень выше среднего, 5 мальчиков (33,3%) – высокий уровень физической подготовленности и лишь 20% ребят остались на среднем уровне.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что на начальном этапе исследования 66,7% мальчиков имели средний уровень физической подготовленности по данному упражнению – три кувырка вперед, а на конечном этапе исследования такой же процент ребят имели высокий

уровень. На уровне выше среднего, как на начальном, так и на конечном этапе исследования находились по 5 детей, что составляет 33,3%. У всех ребят произошли положительные изменения по данному упражнению.

На конечном этапе исследования результаты прохождения полосы препятствий улучшились у каждого занимающегося. В среднем время на выполнение данного упражнения уменьшилось на 1,73 с.

После окончания педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование уровня развития двигательных-координационных способностей самбистов, занимающихся в группе начальной подготовки контрольной и экспериментальной групп. Данные результаты представлены в [таблице 1](#).

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли большие изменения в каждом контрольном упражнении, характеризующем двигательные-координационные способности спортсменов на этапе начального обучения. Так, в контрольном упражнении – челночный бег, результат контрольной группы улучшился в течение учебного года, но не в таком объеме как в экспериментальной – с 10,01 с на начальном этапе до 9,25 с на конечном. Такие же изменения произошли в двух других контрольных тестах: «три кувырка вперед» и «полоса препятствий». В контрольной группе результат на конечном этапе составил 5,16 с и 17,33 с, а в экспериментальной 4,47 с и 16,22 с соответственно.

**Выводы.** Анализ результатов всех контрольных испытаний показывает, что в экспериментальной группе произошли положительные, позитивные сдвиги в показателях, характеризующих уровень развития двигательных-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки.

Таблица 1

Стимулирование военнослужащих в зависимости от уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (M±m)		Контрольная группа (M±m)	
	Начальный этап	Конечный этап	Начальный этап	Конечный этап
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,01±0,22 p <sup>1</sup> >0,1 p <sup>3</sup> <0,05	9,25±0,28 p <sup>2</sup> >0,1	10,03±0,21	9,57±0,21
Три кувырка вперед (сек)	5,44±0,47 p <sup>1</sup> >0,1 p <sup>3</sup> <0,05	4,47±0,12 p <sup>2</sup> <0,05	5,49±0,30	5,16±0,32
Полоса препятствий (сек)	17,95±0,48 p <sup>1</sup> >0,1 p <sup>3</sup> <0,001	16,22±0,31 p <sup>2</sup> <0,05	17,81±0,31	17,33±0,32

Примечание: P<sup>1</sup> – критерий достоверности показателей развития двигатель-но-координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой на начальном этапе исследования; P<sup>2</sup> – критерий достоверности показателей развития двигатель-но-координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой на конечном этапе исследования; P<sup>3</sup> – критерий достоверности показателей развития двигатель-но-координационных способностей в экспериментальной группе на начальном и конечном этапе исследования.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРА

В. В. Кольева, В. Т. Кольев

Павлодарский Государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

## THE MAIN DIRECTIONS OF STRENGTH TRAINING OF A SPRINTER

V. V. Kolyeva, V. T. Kolyev

Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

[nigmatulin1976@list.ru](mailto:nigmatulin1976@list.ru)

**Аннотация.** Проблема связана с многолетним учебно-тренировочным процессом где при помощи общефизической силовой тренировки в начале создается прочный фундамент для последующего развития формирования силы. Особенно это актуально для современного тренера. В данной статье отражены основные направления силовой подготовки для спринтеров высокого класса.

**Ключевые слова:** силовая тренировка, взрывная сила и силовая выносливость, легкоатлетические упражнения, упражнения тренировочного процесса спринтеров.

**Введение.** Учитывая результаты научных исследований ученых, результаты практической деятельности ведущих тренеров и наш опыт необходимо констатировать, что силовая подготовка является главнейшим звеном в подготовке спринтера высокого класса. Попытка тренера улучшить спортивный результат может быть удачно лишь тогда, когда тренировочные нагрузки максимально соответствуют соревновательным упражнениям. Тренировочные нагрузки всегда оказывают воздействие на адаптационные перестройки в организме. Положительный результат можно получить лишь тогда, когда тренировочные задания, в полной мере удовлетворяют требования самого соревновательного упражнения.

В первую очередь следует развивать мышечные группы и их антагонисты, непосредственно участвующие при выполнении основного двигательного действия или фазы упражнения (низкий старт, стартовый разгон).

**Abstract.** The problem is connected with many years of teaching and training process where by means of general physical strength training in the beginning creates a solid foundation for further development of the formation of force. This is especially true for the modern coach. This article reflects the main areas of strength training for high-class sprinters.

**Keywords:** strength training, explosive power and strength endurance, athletic exercise, exercise training process sprinters

Силовая характеристика тренировочного упражнения должна совпадать с характеристиками соревновательного движения (например, взрывная стартовая скорость при низком старте у спринтера).

Необходимо учитывать усилия, затрачиваемые при выполнении упражнения (для спринтера на 100 и 200 м. максимальные, для бегуна на 400м. средние, но более продолжительные), длительность действия раздражителя при выполнении упражнения силового характера.

Необходимо учитывать состояние организма, при котором в условиях соревнований выполняются упражнения (бегунами на 400м. со второй половины дистанции и особенно последние 100 м. выполняют в состоянии крайнего утомления).

Необходимо так же учитывать психические состояния спортсменов, связанные с переносимыми нагрузками. Однако учитывая все требования: не следует, все же делать вывод, что каждое тренировочное упражнение должно в обязательном по-

рядке соответствовать соревновательному упражнению. Такие упражнения с отягощениями, как рывок, толчок, приседание, выпрыгивание, тяга, высокое бедро, выполняемые легкоатлетами возможно, включать в специальную силовую подготовку.

Лишь в совокупности, отдельные раздражители, создаваемые в процессе тренировки в соответствии с требованиями легкоатлетических упражнений и в типичных для данного вида спорта условиях, могут привести к желаемым изменениям в нервно-мышечной системе и к повышению спортивных результатов.

**Результаты исследования.** В многолетнем учебно-тренировочном процессе при помощи общефизической силовой тренировки вначале создается прочный фундамент для последующего сформированного развития специальной силы. Объем общефизических упражнений в силовой тренировке снижается по мере роста квалификации легкоатлета. Однако происходит это не за счет уменьшения времени, предназначенного для общефизической подготовки, а за счет увеличения времени, отведенного на специальную силовую тренировку. Максимальная сила, достигнутая в подготовительном периоде у спортсмена до высокого уровня развития и является предпосылкой для достижения высоких показателей в специальной силе, не может долго оставаться на должном уровне в соревновательном периоде, если для её поддержания будут применяться специальные упражнения с преодолением, лишь не больших и средних сопротивлений. Значительно ухудшаются и показатели скоростной силы, а вместе с ними и спортивные результаты. Поэтому мы в соревновательном периоде уделяем должное внимание общему развитию максимальной силы.

Учебно-тренировочные занятия по общему развитию максимальной силы, направ-

ленные на закрепление имеющегося потенциала, следует проводить не менее одного раза в неделю и прекращать за две недели до старта.

Несмотря на серьезные различия между общей и специальной силовыми тренировками, эти две части процесса находятся в тесной связи и дополняют друг друга. В тренировочном процессе при развитии силовых качеств мы учитываем следующие методические компоненты: средства, методы, режим работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления, интенсивность выполнения упражнения в одном подходе, характер и длительность отдыха между подходами. Спортивная практика свидетельствует о том, что для силовой подготовки спортсменов высших разрядов в годичном цикле подготовки, характерно наличие трех различных методических процессов - развитие, удержание и восстановление силовых качеств.

**Удержание силовых качеств** – это процесс, направленный на стабилизацию наивысших показателей силовой подготовленности.

**Восстановление силовых качеств** – это процесс, направленный на достижение ранее уже показанных спортивных показателей силовой подготовленности.

Различие трех методических процессов, естественно, и определяют выбор средств, методов и методических приемов.

Ряд ведущих специалистов в области методики развития физических качеств отмечают, что при воспитании силы, по ходу роста мастерства высококвалифицированных спортсменов, соотношения процессов развития, удержания и восстановления изменяются.

При достижении спортсменами экстракласса, критического для спортивной специализации возраста, процесс развития силовых качеств почти исключается. В данном случае дальнейшему росту ма-

стерства способствует в основном улучшение других спортивных качеств.

Ю. В. Верхошанский, характеризуя силовые способности спортсмена, пишет, что в основе всего разнообразия спортивных движений, лежат две генеральные линии способности: взрывная сила и силовая выносливость.

Взрывная сила проявляется при преодолении не достигающего предельных величин сопротивления, но с максимальным ускорением. В легкоатлетических упражнениях способность проявить усилия взрывного характера позволяет спринтеру опережать соперника за счет быстрого старта и стартового разгона. Рабочий эффект взрывного усилия определяет такие компоненты способности, как абсолютная, стартовая и ускоряющая сила мышц.

Применяя, данную систему силовой подготовки и её состоятельность мы подтверждаем результатами спринтеров Павлодарского Прииртышья показанных на соревнованиях международного и республиканского масштабов. За последние годы чемпионами и призерами в беге на 100,200,400м. и эстафетном беге 4x100 м. и 4x400 м. становились спортсмены, которые тренируются в нашей группе. За последние 8 лет по данной методике нами подготовлены 2 мастера Республики Ка-

захстан международного класса и 12 мастеров спорта.

#### **Выводы.**

1. Силовые упражнения должны воздействовать на мышечные группы и их антагонисты, и непосредственно участвующие при выполнении основного двигательного движения (низкий старт, стартовый разгон).
2. Взрывная сила и силовая выносливость являются главными физическими качествами, которые развиваются при достаточно высоком уровне абсолютной силы.
3. При достижении спортсменами высокой квалификации критического для физической специализации возраста процесс развития силовых качеств почти исключается.
4. Абсолютная сила в соревновательном периоде носит поддерживающий характер и выполняется один раз в недельном цикле в небольшом объеме.
5. Выполнение упражнений абсолютной силы прекращаются за 2 недели до соревнований.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Верхошанский В. Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.*
2. *Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.*
3. *Гуревич С. С., Морозов В. А. Спорт, личность и социальное развитие. – М.: Физкультура и спорт, 1974.*
4. *Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1991.*
5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2004. – 808 с.*
6. *Петровский В. В. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. – М., 1984. – 104 с.*
7. *Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1983.*

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВОСПРИЯТИЯ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Л. И. Костюнина**

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMATION OF PERCEPTION OF ATHLETES IN THE COURSE OF TRAINING ACTIVITY

**L. I. Kostyunina**

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

[likost@mail.ru](mailto:likost@mail.ru)

**Аннотация.** Спортивная деятельность характеризуется необходимостью выбора альтернативных движений, их прогнозирования в непредвиденных ситуациях, своевременной коррекции пространственно-временных, динамических параметров соревновательного упражнения. Все это связано с предварительным формированием образа, модели физического упражнения на основе восприятия, как ведущего интеллектуального качества. В статье представлена содержательная характеристика восприятия, выявлены факторы, педагогические условия, обеспечивающие эффективность процесса развития и совершенствования восприятия. Автором предложены средства и методы развития восприятия с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах спорта. Эффективность разработанной педагогической технологии формирования восприятия в процессе тренировочной деятельности подтверждается эмпирическими данными, полученными в ходе специально организованного педагогического эксперимента с участием квалифицированных спортсменов различных специализаций.

**Ключевые слова:** восприятие, интеллектуальные качества, тренировочно-соревновательная деятельность, технология, двигательные действия, образ движения

**Актуальность исследования.** Прогрессирование современной системы спортивной подготовки связано с решением проблемы не только рационального использования физических, морфофункциональных и психо-эмоциональных ресурсов ор-

**Abstract.** Sports activities are characterized by need of the choice of alternative movements, their forecasting for unforeseen situations, timely correction of existential, dynamic parameters of competitive exercise. All this is connected with preliminary forming of an image, model of physical exercise on the basis of perception as leading intellectual quality. In article the substantial characteristic of perception is provided, the factors, pedagogical conditions providing efficiency of development and enhancement of perception are revealed. The author offered means and methods of development of perception taking into account specifics of motive activities in different types of sport. Efficiency of developed pedagogical technology of forming of perception in the course of training activities is confirmed by the empirical data obtained during specially organized pedagogical experiment with participation of skilled athletes of various specializations.

**Keywords:** perception, intellectual qualities, training and competitive activity, technology, physical actions, image of the movement

ганизма, но и необходимостью совершенствования компонентов познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления). Как показывают результаты многолетних исследований, процесс спортивно-технического совершенствования

спортсмена обусловлен формированием дифференцированного, точного восприятия пространственно-временных, пространственно-силовых параметров двигательного действия и точностью оценки пространственных показателей, времени, динамики прикладываемых усилий, что обеспечивается развитием способности к тонкой межмышечной координации, как необходимого условия индивидуального технического совершенствования [3, 6-13].

**Цель исследования:** представить теоретико-методическое обоснование педагогической технологии формирования восприятия спортсменов в процессе тренировочной деятельности.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели применялся комплекс методов исследования, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н. Ульянова», с участием квалифицированных спортсменов, представителей циклических и ациклических видов спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Восприятие является одним из ведущих интеллектуальных свойств личности, определяющим точность усвоения техники двигательных действий. Продуктивность усвоения техники соревновательных упражнений находится в прямой зависимости от уровня восприятия спортсменом их формы, внутренней структуры и характера взаимосвязи элементов двигательного акта. Восприятие выполняет интегрирующую функцию в комплексе формируемых ведущих интеллектуальных и двигательных качеств, играет важную роль при приеме и обработке полученной информации, обуславливает качество и скорость

решения оперативно-тактических задач, необходимость выбора альтернативных движений, их прогнозирования в непредвиденных ситуациях, корректировки по ходу выполнения [1, 4, 5]. Точность восприятия обусловлена сложным взаимодействием сенсорных систем (зрительных, слуховых, мышечно-двигательных), проявлением различных свойств внимания (избирательность, концентрация, объем), психоэмоциональным состоянием спортсмена, установкой на достижение конкретизированных целей [6, 8, 13].

Наиболее важными видами восприятия, позволяющими формировать четкие образы двигательных действий в процессе усвоения и совершенствования техники соревновательного упражнения, проектировать алгоритмы технико-тактических действий, прогнозировать ответные действия соперников, являются:

5. восприятие пространственно-временных характеристик двигательных действий (собственных и товарищей по команде, противника);
6. специализированные восприятия (чувство темпа, времени, площадки, воды, мяча и др.);
7. восприятие мышечно-двигательных ощущений, проявляющихся при непосредственном взаимодействии с соперником, со спортивным снарядом.

Таким образом, «восприятие в процессе спортивной деятельности, рассматривается нами как «психический процесс, обеспечивающий формирование двигательного образа (модели) изучаемого упражнения на основе функционирования сложных процессов отражения сущности двигательного действия в целостном его проявлении; условий и характера взаимодействия с окружающей средой; осмысления, анализа, обобщения, внутреннего диалога

и творческого взаимодействия тренера-спортсмена» [12].

Педагогическая технология формирования восприятия в процессе спортивной тренировки рассматривается нами в двух аспектах:

8. развитие восприятия в процессе спортивной тренировки (направлено на усвоение техники, техническое совершенствование);
9. сохранение точности восприятия в условиях соревновательной деятельности (обеспечивает точность реализации технико-тактических действий, их надежность; своевременное восприятие различных помех, действий соперника и др.).

Качество усвоения техники двигательного действия представителями различных видов спорта в значительной мере определяется уровнем развития восприятия структурного содержания моторного акта [8, 12]. При этом необходимо учитывать, что в процессе обучения технике соревновательного упражнения первоначально воспринимается образ двигательного действия, четкость которого определяется функциями различных анализаторов, рациональным соотношением процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга [1, 2, 5].

Процесс целенаправленного развития и совершенствования восприятия обусловлен уровнем профессионализма тренера. Тренер, который владеет профессиональной терминологией, умеет грамотно и доступно излагать содержание двигательной задачи, формулировать четкие целевые установки, использовать образные сравнения, проводить аналогию с усвоенными ранее движениями, правильно расставлять акценты в изучаемой или совершенствуемой технике, создает предпосылки для объективного восприятия техники

изучаемого спортивного упражнения. В процессе специально организованной познавательной деятельности формируется модель соревновательной техники, которая в дальнейшем станет основой для совершенствования индивидуальной спортивной техники. В связи с этим особую значимость приобретает полнота реализации дидактических принципов обучения; сознательности и активности; единства мышления, деятельности, общения; наглядности. Осознанное, целенаправленное восприятие обуславливает формирование смыслоориентированных двигательных действий на основе чувственно-двигательных обобщений, создание модели двигательного действия.

При целенаправленном развитии и совершенствовании восприятия необходимо учитывать следующие факторы:

10. специфику тренировочно-соревновательной деятельности;
11. целевую установку на решение конкретной двигательной задачи;
12. уровень технико-тактического мастерства, опыт двигательной деятельности спортсмена;
13. особенности сенсомоторного реагирования;
14. особенности адаптации к специфической тренировочной нагрузке;
15. гетерохронность и чувствительность формирования специализированных восприятий;
16. внешние условия среды, в которой действует спортсмен, особенности используемых снарядов.

Для развития и совершенствования восприятия нами была разработана методика, включающая в свое содержание:



17. систему специальных заданий, направленных на формирование навыков анализа физического упражнения (выявление его отдельных частей, фаз, основных элементов техники и ее деталей; характерных признаков) и обобщения (установления связей между отдельными структурными элементами моторного акта);
18. использование сравнений нового двигательного действия с усвоенным ранее физическим упражнением со сходной структурой;
19. комментирование формы и содержания двигательного действия, выполняемого в разных условиях с целью коррекции его восприятия;
20. методы «анализирующего наблюдения» (за собственными действиями и возникающими мышечно-двигательными ощущениями; действиями соперника – передвижениями, положениями отдельных звеньев тела, выражением и др.), направленные на совершенствование сенсорно-перцептивных механизмов восприятия, обуславливающих создание зрительно-двигательного образа системы движений;
21. использование специальных заданий, направленных на повышение информационно-пропускной способности зрительной системы, ее устойчивости (в условиях специально смоделированных соревновательных ситуаций, искусственных помех и др.);
22. применение психологических установок, самоприказов на точность восприятия и воспроизведения спортсменом пространственных, временных и силовых параметров движений;
23. упражнения на развитие способности к восприятию большого объема информации, отражающего внутреннее и внешнее содержание движений; умения выявлять ключевой объект восприятия;
24. методы идеомоторной тренировки, направленные на чувственное восприятие техники соревновательного упражнения, что обуславливает взаимосвязь рецепторов двигательного анализатора с центральной нервной системой и совершенствование двигательной сенсорной системы в целом.

Данные методические подходы были реализованы в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов, представителей циклических и ациклических видов спорта. Конкретизация предложенных средств и методов осуществлялась с учетом целей и задач различных циклов подготовки спортсменов, характера двигательной деятельности, индивидуальных особенностей протекания когнитивных процессов, динамики развития восприятия. Достижение необходимой полноты и объективности восприятия обеспечивалась формированием навыков структурного анализа соревновательной техники; обобщения, сравнения и сопоставления с ранее усвоенным эталоном техники. Параметры выполнения соревновательной техники корректировались с учетом индивидуальных типологических, антропометрических особенностей, спортсмена.

Для выявления эффективности предложенных средств и методов развития восприятия в ходе педагогического эксперимента нами были использованы психологические тесты, а также разработанные

нами двигательные тесты и качественные критерии оценки восприятия спортсменами техники в различных видах спорта. Данные тесты позволяют дать дифференцированную оценку способности спортсмена к восприятию пространственных, временных, биодинамических параметров, ритмической организации, как отдельных элементов, так и целостного двигательного действия [11, 12]. Оценка эффективности педагогической технологии формирования восприятия оценивалась по динамике прироста показателей восприятия спортсменов различных специализаций. В педагогическом эксперименте приняли участие 104 квалифицированных спортсмена (возраст 18-20 лет), представляющие циклические и ациклические виды спорта; уровень спортивной квалификации - 1 разряд – КМС – МС.

Сравнительный анализ полученных экспериментальных данных по тестированию уровня сформированности восприятия у спортсменов КГ и ЭГ на первом этапе педагогического эксперимента, не выявил достоверных различий. По завершении педагогического эксперимента существенный прирост выявлен в группе бегунов на короткие и средние дистанции. Так, в КГ при исходном показателе  $2,62 \pm 0,27$  балла по завершении педагогического эксперимента качество восприятия улучшилось на 25,57% ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, прирост составил 48,50% ( $p < 0,01$ ). У боксеров в КГ исследуемый показатель возрос на 26,10% ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, на 46,18% ( $p < 0,01$ ). До педагогического эксперимента в КГ гимнастов уровень развития восприятия составил  $2,80 \pm 0,30$  балла, по его окончании показатели улучшились на 27,12% ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, при исходном показателе  $2,85 \pm 0,29$  балла, после завершения педагогического эксперимента результат улучшился на 45,61% ( $p < 0,01$ ).

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что восприятие

техники усваиваемых двигательных действий в разных видах спортивной деятельности имеет свои особенности. В боксе формирование данного свойства интеллектуальной деятельности требует более длительного времени, что связано с высокой динамичностью параметров моторного акта, необходимостью антиципации и прогнозирования действий соперника в условиях быстрой смены ситуаций и обстоятельств взаимодействия боксеров на ринге. Формирование восприятия параметров бегового шага в процессе усвоения техники бега на средние дистанции осуществляется при наблюдении одного и того же циклически повторяющегося двигательного действия, что значительно облегчает выполнение аналитических операций, выявление ведущих и дополнительных элементов моторного акта, особенностей взаимосвязей между ними, обеспечивающих целостность восприятия циклически повторяющегося моторного акта.

В спортивной аэробике на этапе формирования представления о двигательном действии зрительное восприятие обуславливает возможность более быстрого усвоения целостной структуры комбинаций танцевальных и базовых шагов с вычленением ключевых элементов, обеспечивающих законченность и выразительность всей связки. Восприятие индивидуальной техники выполнения танцевальных движений высококвалифицированными спортсменками позволяет выявить наиболее выразительные средства, детали, обеспечивающие яркость и выразительность выступлений мастеров спортивной аэробики. Слуховое и зрительное восприятие обуславливают создание эмоционально-образного представления об аэробной композиции. На этапе спортивного совершенствования у спортсменов формируются специализированные восприятия: чувство дистанции позволяет находить оптимальное взаиморасполо-

жение участников групповых выступлений, сохранять линию, выстраивать заданные фигуры, в индивидуальных выступлениях оптимально использовать всю площадку; чувство времени позволяет гимнастам рационально распределять свои физические, эмоциональные силы в соответствии с соревновательным регламентом.

**Заключение.** Таким образом, характер спортивной деятельности оказывает влияние на формирование особой функциональной системы адаптации процессов восприятия пространственных и временных параметров движения. Так циклические виды спорта способствуют оптимизации процессов восприятия, ситуационные виды обуславливают лабильность восприятия. Учет биоритмологических особенностей возрастного развития, физических и интеллектуальных способностей позволяет обосновать выбор адекватного содержания тренирующих воздействий, обеспечивающих целенаправленность совершенствования различных видов восприятия. Четкая постановка цели, создание

психологических установок на решение двигательных задач обеспечивают осознанное восприятие спортсменом тренирующих воздействий, выявление ключевых элементов двигательного действия, точность восприятия которых определяет полноту создаваемого образа, модели, формирование программы психомоторных действий.

Материалы исследования указывают на необходимость повышения качества восприятия как компонента интеллектуальной подготовки спортсмена, обеспечивающего эффективное усвоение техники соревновательного упражнения. Построение модели осознанного управления двигательными действиями обусловлено восприятием качественных сторон двигательной деятельности, что обеспечивает возможность спортсмена к воспроизведению конкретного моторного акта, создание точного зрительно-двигательного образа, мысленное представление целостной совершенной соревновательной техники.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Восприятие и действие / А. В. Запорожец, Л. А. Вегнер, В. П. Зинченко, А. Г. Рузская. – М.: Просвещение, 1967. – 322 с.*
2. *Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. – М., 1960. – 499 с.*
3. *Джамалаева О. Ю. Педагогическая технология мыслительно-образного моделирования двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. Наук. – Ставрополь, 2003. – 159 с.*
4. *Запорожец А. В. Избранные психологические труды : в 2-х т. Т. II. – М.: Педагогика, 1986. – 286 с.*
5. *Зинченко В. П. Образ и деятельность : науч. издание : Акад. пед. и соц. наук ; Моск. психолого-социальный ин-т. – М.-Воронеж : МОДЭК, 1997. – 608 с.*
6. *Корнешов А. В. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. – 23 с.*
7. *Корягина Ю. В. Особенности процессов восприятия времени и пространства и их ритмическая организация у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Томск, 2007. – 43 с.*
8. *Костюнина Л. И., Колесник И. С. Специфика восприятия двигательных действий в различных видах спорта // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 13. – С. 471-475.*
9. *Костюнина Л. И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 60.*
10. *Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства // Педагогико-психологические и ме-*

- дико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 1 (14). – С. 84-87. <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
11. Костюнина Л. И. Теоретическое и экспериментальное обоснование тестов для оценки интеллектуальных качеств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2. – Выпуск 19. – С. 45-50. <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
12. Костюнина Л. И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : дис. ... докт. пед наук. – Набережные Челны, 2013. – 480 с.
13. Лушников А. Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2010. – 24 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА

Н. Х. Кудяшев,

А. Р. Давлятчина

Набережно-Челнинский институт Ка-  
занского (Приволжского) федерального  
университета

Набережные Челны, Россия

**Аннотация.** В статье раскрывается иннова-  
ционная методика обучения юных футболи-  
стов основам техники футбола, разрабо-  
танная с учетом концептуальных положений  
теории содержательного обобщения в  
обучении, теории формирования умственных  
действий и понятий и теории проблемного  
обучения. Приведенные в работе результа-  
ты двухлетнего формирующего педагогиче-  
ского эксперимента с участием контрольной  
и экспериментальной групп юных футболи-  
стов свидетельствуют о высокой практиче-  
ской эффективности реализации иннова-  
ционной методики в ДЮСШ по футболу.

**Ключевые слова:** техника футбола, обуче-  
ние, педагогический эксперимент, обобщение  
в обучении, проблемное обучение, теория  
поэтапного формирования умственных дей-  
ствий и понятий

**Актуальность проблемы.** В последнее  
время специалисты футбола отмечают  
отставание наших спортсменов от лучших  
зарубежных футболистов в технике владе-  
ния мячом. Истоки причин такого отставани-  
я на уровне команд мастеров и сборных  
команд видятся в недостаточной эффек-  
тивности обучения технике футбола  
спортсменов в юном возрасте. Отставание  
в качестве усвоения техники футбола на  
этапе начального обучения отрицательно  
влияет на дальнейшую подготовку футбо-  
листов, поскольку, как показывает практи-  
ка, приемы, которые выполняются с высо-  
ким процентом брака в детском возрасте,  
продолжают оставаться таковыми и в пору  
спортивной зрелости. В результате боль-

## IMPROVEMENT OF METHODS OF TEACHING YOUNG PLAYERS THE BASICS OF FOOTBALL TECHNIQUE

N. Kh. Kud'ashev,

A. R. Davl'atchina

Naberezhno-Chelninskij Institute of Kazan  
Federal University

Naberezhnye Chelny, Russia

**Abstract.** The article deals with an innovative  
method of teaching young players the fun-  
damentals of football technique, developed in  
view of the conceptual provisions of meaningful  
generalization theory in teaching the theory of the  
formation of mental action and problem-based  
learning theories and concepts. Given the out-  
comes of the two-year forming pedagogical ex-  
periment involving the control and experimental  
groups of young football players testify to high  
operational efficiency in the implementation of  
innovative methods in the YSS.

**Keywords:** football, training, pedagogical experi-  
ment, learning generalization problematic learn-  
ing, theory of gradual formation of mental action  
and concepts

шинство футболистов, прошедших полный  
курс обучения в СДЮСШОР и ДЮСШ,  
остаются в стороне от большого футбола,  
и лишь единицы достигают уровня масте-  
ров международного класса.

Поэтому повышение спортивного мастер-  
ства отечественных футболистов нераз-  
рывно связано с улучшением качества  
подготовки резерва. Чем эффективнее  
будет осуществляться процесс обучения  
технике футбола на ранних этапах началь-  
ной подготовки в ДЮСШ и в СДЮСШОР,  
тем успешнее можно будет вести борьбу  
за высоты мирового футбола [9].

В настоящее время в педагогической  
науке разработаны и широко реализуются

в общепедагогической практике новые эффективные подходы к организации процесса учебной деятельности, основанные на теории содержательного обобщения в обучении В. В. Давыдова [3], теории поэтапного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина [2] и теории проблемного обучения М. И. Махмутова [8].

Теоретические и методические основы реализации концептуальных положений этих педагогических теорий в решении задач обучения двигательным действиям представлены в работе М. М. Богена [1].

Наряду с этим анализ научно-методической литературы [4, 5, 6, 7 и др.] свидетельствует, что вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки юных футболистов на основе учета этих положений остаются на сегодняшний день относительно неразработанными.

С учетом этого **цель** нашего исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики технической подготовки юных футболистов на основе реализации концептуальных положений теории содержательного обобщения в обучении, теории формирования умственных действий и понятий и теории проблемного обучения.

**Методика технической подготовки юных футболистов.** Для достижения этой цели нами был осуществлен структурно-логический анализ техники футбола с выделением в ее содержании наиболее общих базовых элементов и базовых способов выполнения технических приемов.

На основе результатов этого анализа нами была разработана классификация техники футбола, систематизирующим признаком которой выступал критерий общности и различия в содержании технических приемов.

Следующим шагом являлось определение рациональной последовательности обучения технике футбола в направлении от общего к частному.

При обучении техническим приемам применялись разработанные нами ориентировочные карты инструкции, содержащие словесно и наглядно оформленную информацию об их ориентировочной основе.

К определению содержания ориентировочной основы разучиваемых технических приемов привлекались юные футболисты: они искали ответы на проблемные вопросы, задаваемые тренером. Содержание вопросов было связано с условиями, необходимыми и достаточными для решения двигательной задачи: выполнить технический прием или его элемент.

На следующем этапе мы определили учетом последовательность обучения технике футбола в направлении от общего к частному. Это обеспечивало оптимальные условия для осуществления положительного переноса приобретенных знаний и умений на усвоение нового учебного материала.

На завершающем этапе нами был разработан комплекс подводящих, специально-подготовительных, технических и технико-тактических упражнений и определены методические особенности их эффективного применения для:

- развития у учащихся «чувства мяча»;
- обучения учащихся базовым элементам техники футбола и базовым способам выполнения технических приемов;
- обучения учащихся быстрому, правильному согласованному выполнению технических приемов в структуре целостных двигательных действий;

- повышения вариативности навыков выполнения технических приемов в условиях передвижения и взаимодействия с партнерами по команде;
- обучения учащихся применению технических приемов в структуре технико-тактических действий для решения возникающих по ходу игры тактических задач.

**Организация формирующего педагогического эксперимента.** Для практического обоснования эффективности применения разработанной нами методики технической подготовки в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ нами был проведен формирующий педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие учащиеся ДЮСШ по футболу г. Набережные Челны Республики Татарстан. Все испытуемые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Эксперимент проводился в течение двух лет обучения в СДЮСШОР (с сентября 2008 по май 2010 года). Возраст испытуемых в начале эксперимента составлял 9 лет. После первого года эксперимента в КГ осталось 18 человек, в ЭГ – 20 человек. Полную программу эксперимента выполнили 18 испытуемых ЭГ и 16 испытуемых КГ.

Учащиеся контрольной группы изучали технику футбола на основе применения традиционно применяющейся в педагогической практике методики обучения, изложенной в целом ряде учебно-методических пособий.

В обучении технике футбола испытуемых ЭГ применялась разработанная нами экспериментальная методика.

Испытуемые обеих групп занимались по учебной программе для учащихся ДЮСШ по футболу. Общий объем учебной нагрузки и количество часов, затраченных на решение задач технико-тактической подготовки, в обеих группах испытуемых существенно не различались.

Все испытуемые на момент начала эксперимента были новичками и только приступили к учебно-тренировочным занятиям в ДЮСШ. Поэтому можно условно принять, что обе группы испытуемых были относительно однородными по уровню владения техникой футбола.

**Результаты формирующего педагогического эксперимента.** Результаты тестирования показателей технической подготовленности испытуемых после первого года обучения в ДЮСШ, представлены в [таблице 1](#).

Сравнительный анализ полученных данных говорит о преимуществе испытуемых ЭГ в «чувстве мяча», о чем свидетельствуют более высокие результаты в тестовом упражнении «Жонглирование мячом»: они выполнили в среднем 36,8 ударов по мячу, что на 15,3 удара превышает показатели КГ. Испытуемые ЭГ быстрее выполнили упражнение «Ведение мяча 2х15 м». Их показатели составили в среднем 9,57 с, в то время как среднее время испытуемых другой группы составило 11,83 с. В упражнении «Удар по мячу серединой подъема на точность» испытуемые ЭГ набрали в среднем 14,24 балла из 20 возможных, что на 2,53 балла лучше, чем у испытуемых КГ.

Таблица 1

Показатели технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы после первого года формирующего педагогического эксперимента,  $X \pm \sigma$

Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности		
	жонглирование мячом, удары	ведение мяча 2x15 м, с	удар по мячу серединой подъема на точность, баллы
контрольная, n=18	21,5 ± 6,9	11,83 ± 1,98	11,71 ± 2,50
экспериментальная, n=20	36,8 ± 4,2	9,57 ± 1,14	14,24 ± 2,91
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Таблица 2

Показатели знаний ориентировочной основе базовых способов технических приемов и умений их выполнять испытуемых контрольной и экспериментальной группы,  $X \pm \sigma$

Группы испытуемых	Технические приемы	
	остановка опускающегося мяча подошвой, баллы	удар по мячу серединой подъема, баллы
	Показатели знаний ориентировочной основы	
контрольная, n=18	6,5 ± 2,1	7,1 ± 1,8
экспериментальная, n=20	8,7 ± 1,7	9,1 ± 1,4
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$
Показатели умений выполнять технические приемы		
контрольная, n=18	6,5 ± 1,2	5,6 ± 1,3
экспериментальная, n=20	8,0 ± 1,4	8,1 ± 1,2
Достоверность различий	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$

Испытуемые ЭГ обладали более полными и точными знаниями ориентировочной основы разучиваемых технических приемов (таблица 2).

В частности, они получили в среднем оценку 9,1 балла по знаниям техники выполнения удара по мячу серединой подъема (по 10-балльной шкале). Испытуемые КГ при описании техники выполнения этого удара допустили больше ошибок, о чем свидетельствует полученная ими средняя оценка 7,1 балла. Аналогичная картина наблюдается и при сравнении показателей качества усвоения испытуемыми знаний техники остановки опускающегося мяча подошвой.

Установлено, что испытуемые ЭГ правильнее выполнили оба тестовых упражнения. Экспертная оценка качества выполнения остановки опускающегося мяча составила 8,0 балла, что на 1,5 балла лучше, чем у испытуемых КГ. Примерно такую же высокую оценку они получили за выполнение удара серединой подъема (8,1 балла), у испытуемых КГ эта оценка составила всего 5,6 балла.

Испытуемые ЭГ имели преимущество в технической подготовленности после завершения формирующего педагогического эксперимента (таблица 3).



Таблица 3

Показатели технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы после формирующего педагогического эксперимента,  $X \pm \sigma$

Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности		
	жонглирование мячом, удары	ведение, удар, остановка мяча, с	удар по мячу серединой подъема на точность, баллы
контрольная, n=16	17,3 ± 9,1	23,17 ± 4,08	10,23 ± 1,75
экспериментальная, n=18	29,4 ± 7,2	19,79 ± 3,49	13,04 ± 2,19
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Таблица 4

Показатели количества и надежности технико-тактических действий испытуемых экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента,  $X \pm \sigma$

Группы испытуемых	Показатели технико-тактических действий		
	общее количество передач	количество точных передач	коэффициент надежности
контрольная, n=16	248	184	0,74
экспериментальная, n=18	276	225	0,82

В таблице 4 приведены показатели объема и надежности технико-тактических действий испытуемых в игровом упражнении «Квадрат 4 x 2».

Сравнительный анализ полученных данных показывает, что испытуемые ЭГ выполнили на 24 технико-тактических действия больше, чем испытуемые КГ. Они отличаются высокими в сравнении с испытуемыми контрольной группы показателями надежности выполнения технико-тактических действий: коэффициент надежности составил 0,81, что на 0,09

превышает аналогичный показатель испытуемых контрольной группы.

Обобщая результаты педагогического эксперимента можно заключить, что применение разработанной нами методики технической подготовки способствует повышению качества усвоения знаний ориентировочной основы разучиваемых технических приемов, практического овладения способами их выполнения в различном сочетании, в условиях передвижения, взаимодействия с партнерами по команде и противодействия со стороны соперника.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.*
2. *Гальперин П. Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения. – М. : МГУ, 1968. – 120 с.*
3. *Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М. : Академия, 2004. – 282 с.*
4. *Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 119 с.*
5. *Драндров Г. Л. Перспективы совершенствования методики начального обучения технике футбола // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2015. – С. 235-237.*
6. *Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х., Афоньшин В. Е. Систематизация технических приемов в футболе с учетом общего и частного в их содержании // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-1. – С. 131-134.*
7. *Драндров Г. Л., Кудяшев Н. Х. Структурно-логический анализ техники передвижений в футболе // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-4. – С. 130-137.*
8. *Махмутов М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории. – М. : Педагогика, 1975. – 337 с.*
9. *Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.*

# ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ К ПЕРЕКЛЮЧЕНИЮ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Д. В. Леонов

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В работе приведён анализ применения в тренировках квалифицированных волейболистов специальных игровых упражнений для развития координационных способностей к переключению.

**Ключевые слова:** скоростные качества, переключение с одного действия на другое, координационные способности, способность к переключению, классификация переключений, частота переключений

**Введение.** Современному волейболу присущи следующие особенности соревновательной деятельности: высокая скорость и изменчивость направления полета мяча, быстрые перемещения игроков по площадке, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций, в результате волейбол становится все более скоростным, игровые действия спортсменов все более интенсифицируются [1, 2, 3].

Скоростные качества волейболистов складываются из скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое. В игровой обстановке важно не только быстро выполнять прием, но и мгновенно переключаться с одного действия на другое. Таким образом, чем быстрее волейболист переключается с одного действия на другое, тем выше частота выполнения игровых действий за единицу времени [4, 5, 6, 7].

# THE SPECIAL INFLUENCE OF GAME EXERCISES ON DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES TO SWITCH FROM QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

D. V. Leonov

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The paper presents the analysis of the use in training of qualified volleyball players of the game special exercises for development of coordination abilities to switch.

**Keywords:** speed, switching from one activity to another, coordination abilities, the ability to switching, classification of switching, switching frequency

**Материал и методика исследований.** Был проведен теоретический анализ научно-методической литературы в аспекте изучаемой проблемы. Методом педагогического наблюдения, с использованием видеосъемки, проведен анализ соревновательной деятельности квалифицированных волейбольных команд.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В волейболе координационные способности проявляются во всем своем многообразии и сложности, в значительной мере определяя результат соревновательной деятельности [1, 2, 3].

Волейбол – это игра, наиболее значимая часть, которой проходит в нестандартных условиях, с постоянно возникающими разнообразными сложными игровыми ситуациями, с большим разнообразием условий игровой деятельности, с множественной вариативностью ситуационных моментов [1, 7].

Наилучших результатов в соревновательно-игровой деятельности добиваются игроки, более успешно выполняющие действия в нестандартных ситуациях, что требует проявления способности к переключению [4, 5, 6].

Способность к переключению – это способность быстро преобразовывать выработанные формы движений или переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям без потери эффективности техники выполнения последующего действия [4, 5, 6, 7].

Анализ литературных источников и видеозаписей игр квалифицированных волейбольных команд позволил нам выделить

и систематизировать переключения, встречающиеся в соревновательно-игровой деятельности в современном волейболе.

Все переключения, которые встречаются во время игры в волейбол, разбиты на две группы в зависимости от фазы игры, в которых они совершаются: при игре в нападении и при игре в защите.

В каждой из этих подгрупп выделяются два вида переключений:

- в действиях с мячом;
- в действиях без мяча.



Рисунок 1  
Классификация переключений

Волейбол – игра с мячом и любое действие, выполняемое игроком во время розыгрыша, предусматривает контакт с мячом. В связи с чем, наиболее детальному анализу, в дальнейшем, подвергались игровые действия, в которых присутствовал контакт с мячом.

В процессе соревновательно-игровой деятельности в волейболе возникают различные игровые ситуации в связи, с чем все переключения, которые встречаются во

время игры в волейбол, нами были разбиты на две группы в зависимости от игровой ситуации, в которых они осуществляются: при **игре в стандартной ситуации** и при **игре в нестандартной ситуации**.

Группу переключений при игре в стандартной ситуации в дальнейшем мы разбили на две подгруппы: переключения при выполнении стандартного положения и переключения при игре в стандартно-прогнозируемой ситуации.

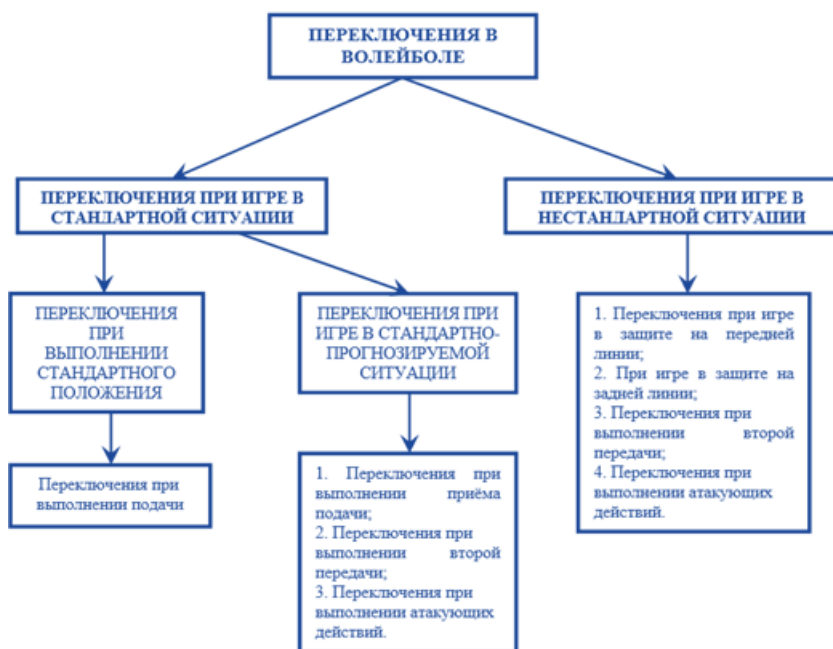


Рисунок 2

Переключения при различных игровых ситуациях

Таблица 1

Характеристика проявления координационной способности к переключениям в процессе соревновательно-игровой деятельности (в действиях с мячом)

	1 игра	2 игра	3 игра
Количество розыгрышей с нестандартной ситуацией	37	65	32
Общее количество выполненных переключений			
Контрольная группа	78	123	46
Экспериментальная группа	49	91	63
Частота выполнения переключения, п/розыгрыш			
Контрольная группа	2,11	1,89	1,44
Экспериментальная группа	1,32	1,4	1,97

Для развития координационной способности к переключениям, нами были разработаны специальные игровые упражнения, которые в большом объеме применялись в тренировочной деятельности квалифицированных волейболистов.

Измерение и оценка *показателей соревновательно-игровой деятельности* проводились по результатам анализа видеозаписей игр, сыгранных между собой командами контрольной и экспериментальных групп в течение трёх лет.

Полученные данные отражены в [таблице 1](#).

Наблюдается повышение частоты выполнения переключений в нестандартных ситуациях игроками экспериментальной группы относительно контрольной. Так в первой игре частота выполнения переключений игроками экспериментальной группы в нестандартной ситуации за один розыгрыш в среднем составляла 1,32 переключения, а контрольной – 2,11 переключения. Во второй игре – 1,40 переключения у экспериментальной группы и 1,89

переключения – у контрольной. В третьей игре – 1,97 переключения у экспериментальной группы и 1,44 переключения у контрольной (рисунок 3).

Таким образом, можно заключить, что практическое применение в тренировках

квалифицированных волейболистов разработанного нами комплекса игровых упражнений обеспечивает повышение темпов развития у занимающихся координационной способности к переключениям в нестандартной ситуации.

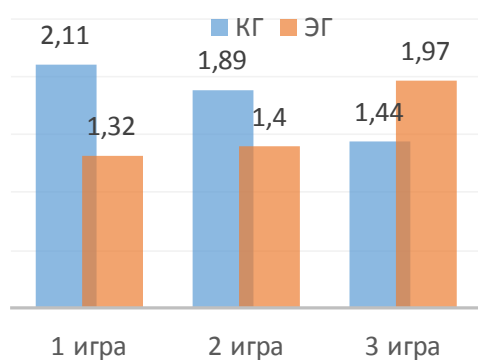


Рисунок 3

Частота выполнения переключений за один розыгрыш очка игроками контрольной и экспериментальной групп

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол // Под общей редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Железняк Ю. Д. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Ивойлов А. В., Герман К. Б., Ахмеров Э. К. Волейбол (техника, тактика, тренировка). – Минск: Высшая школа, 1972. – 258 с.
4. Матвеев, Л. П. Воспитание двигательных-координационных способностей // Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – С. 158-180.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
7. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

## О КЛАССИФИКАЦИИ СИЛОВЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

А. Ли, Д. Каниев, Г. Исамова

Туринский политехнический университет в г. Ташкенте  
Ташкент, Узбекистан

## ABOUT CLASSIFICATION OF POWER SPORTS TRAINING APPARATUS

A. Li, D. Kaniev, G. Isamova

The Turin polytechnical university in Tashkent  
Tashkent, Uzbekistan

[as\\_lee@mail.ru](mailto:as_lee@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются некоторые аспекты эффективности специальной силовой подготовки спортсменов и применяемые в тренировочном процессе специальные тренажеры. Рассмотрены виды и приведена классификация тренажеров.

**Ключевые слова:** подготовка, спортсмены, мышцы, мастерство, уровень, силовой, вид, тренажер, тип, классификация, группы, моделирование

С ростом спортивного мастерства, повышением уровня соревнований, растут требования к физической подготовленности спортсменов. Анализ ранее проведенных исследований в области подготовки спортсменов, показал, что использованные методики не всегда обеспечивают эффективный уровень развития взрывной силы ведущих мышечных групп, оценка эффективности специальной силовой подготовки в большинстве случаев ведется на эмпирическом уровне. В связи с отсутствием данных по величинам максимальных усилий актуальной является количественная оценка величин проявляемых усилий и длительностей проявления этих усилий при моделировании соревновательных режимов в упражнениях на тренажерах. Применение в тренировочном процессе тренажеров, воздействующих на ведущие мышечные группы, позволяет моделировать режимы, превышающие соревновательные, при этом появляется возможность оценивать длительность моделируемых фаз движения [1].

**Abstract.** In given article some aspects of efficiency of special power preparation of sportsmen and applied in training process of special training apparatus are considered. Kinds are considered and classification of training apparatus is resulted.

**Keywords:** preparation, sportsmen, muscles, skill, level, power, a kind, a training apparatus, type, classification, groups, modelling

Упражнения на тренажерах позволяют реализовать принципы динамического и кинематического подбора, определять оптимальные величины отягощений и количества повторений, а так же оценивать тренируемость отдельных мышечных групп, которые определяются по приросту величины максимального усилия и граничного значения отягощения.

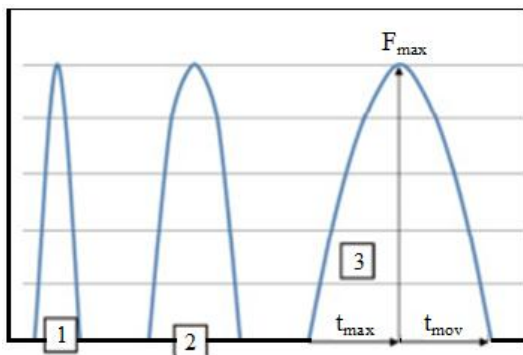
Характерной особенностью современных систем тренировки на этапе высшего спортивного мастерства является направленное развитие специальной силы, т.е. силы, которая по своим параметрам существенно приближена к параметрам усилия в основном соревновательном упражнении [2, 3].

Особенно широкое применение тренажеры получили в силовой и специальной силовой подготовке. Проявление специальной силы в разных видах спорта определяется величиной максимальной силы и временем ее развития [4, 5, 6].

Условно все виды спорта по характеру развития усилия можно разделить на три

группы: ударный вариант развития усилия; оптимальный вариант развития усилия; медленный (вялый) тип развития усилия [7, 8, 9].

Первый вариант характеризуется жесткой регламентацией времени развития уси-



В процессе развития специальной силы одним из основных средств являются отягощения. Вместе с тем в тренировочном процессе не регистрируются параметры развития усилия, т.е. планирование силовой тренировки происходит на основе эмпирического подхода к величинам отягощений и числу их повторений [10, 11, 12, 13].

Существуют различные классификации тренажеров по: назначению, структуре, принципу действий, форме обучения и логике работы (рисунок 2) [1].

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость и тренажеры, развивающие силу. Тренажеры, повышающие выносливость предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы, как например, силовой комплекс «Powertec WB-MS10».

ля, во втором варианте время развития усилия может изменяться в небольшом диапазоне, в третьем случае время развития усилия может изменяться в достаточно широком диапазоне (рисунок 1).

Рисунок 1

Типы развития усилия в спорте:

$F_{max}$  — максимальное значение силы;

$t_{max}$  — время достижения максимального усилия;

$t_{mov}$  — полное время проявления силы

К первому типу тренажеров - повышающие выносливость относятся: беговые дорожки; велотренажеры; стопперы; эллиптические тренажеры; гребные тренажеры.

Второй тип тренажеров - силовые тренажеры - скамьи, тренажеры, где в качестве нагрузки используется вес спортсмена и комплексами со свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно: занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в разной степени.

Первый тип тренажеров, в первую очередь, рассчитана на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Это самый популярный вид тренажеров. Они прекрасно развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а заодно тренируют мышцы ног спины. Среди них выделить две основные группы – механические и магнитные.

В зависимости от способа регулирования нагрузки механические делятся на ремённые и колодочные, например, силовой тренажер «Torneo Zeus G-M400-K» со скамьей для подъема корпуса и стойкой для подъема ног.



На бортовом компьютере можно следить за дистанцией, скоростью и пульсом. Каждая из систем имеет свои преимущества: ременные велотренажеры стоят дешевле и более компактны; колесные обладают большей инерционностью и прекрасно имитируют езду на гоночном велосипеде; магнитные бесшумны и имеют более равномерный ход (Велозргометр).

Самые простейшие – велосипеды с ременной нагрузкой. Они имеют минимальный набор функций, достаточных для полноценной тренировки: бортовой компьютер, датчики для измерения пульса и т.д.

У моделей с магнитной системой нагрузка варьируется с помощью изменения расстояния между постоянными магнитами и маховиком. Велотренажеры более продвинутого уровня имеют встроенные программы тренировки. Программы, разработанные спортивными специалистами, предлагают уже готовый формат тренировки, рассчитанный на любой уровень подготовленности и любую цель - будь то сжигание жира или тренировка сердечно-сосудистой системы. В одном тренажере может быть 127 программ и более.

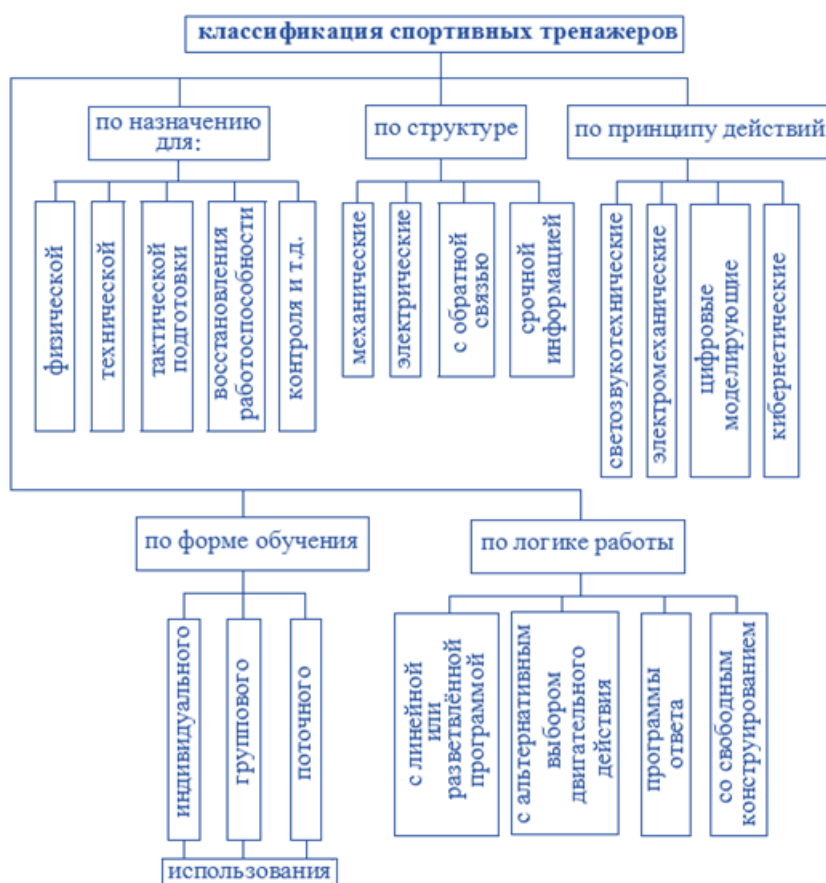


Рисунок 2  
Классификация спортивных тренажеров

Велотренажеры с пульс зависимыми программами автоматически регулируют нагрузку в зависимости от значения пульса. Следующий класс тренажеров характеризуется интерактивностью самого высоко

кого уровня. Такие велотренажеры могут предложить практически все: от участия в компьютерной игре до практических советов «профессионального тренера». Все машины этого уровня имеют функцию за-

минки «Cool Down» (в конце тренировки компьютер замедляет темп, чтобы пульс спортсмена восстановился до нормального уровня) и систему «Quick Start» (позволяет быстро начать тренировку в режиме ручного управления нажатием одной клавиши).

Компьютеры, используемые в комплектации тренажеров, очень разнообразны, их размеры, технические характеристики и возможности сильно различаются.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М. : Советский спорт, 2009. – 119 с.
2. Биленко А. Г., Паттер Л. П. Основы спортивной метрологии: учеб. пособие. – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 138 с.
3. Estivalet M., Springer P. B. *The engineering of sport 7*. – Paris: Springer-Verlag, 2009. – 715 p.
4. Naake S. *The engineering of sport*. – London: Taylor & Francis, 1996. – 347 p.
5. Ирвинг Г. Физика организма человека. – Долгопрудный: Интеллект, 2011. – 991 с.
6. Ратов И. П., Попов Г. И., Логинов А. А., Шмонин Б. В. Биомеханические технологии подготовки. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 118 с.
7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Elliott B. *Training in sport: applying sport science*. – New York: John Wiley & Sons, 1998. – 426 p.
9. Raney A. A., Bryant J. *Handbook of sports and media*. – London: Routledge, 2006. – 633 p.
10. Reilly T. *Ergonomics in sport and physical activity: enhancing performance and improving safety*. – Human Kinetics, 2010. – 274 p.
11. Евсеев С. П. Императивные тренажеры: учеб. пособие. – СПб: ГДОИФК, 1991. – 127 с.
12. Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
13. Baker J. *Developing short expertise: researchers and coaches put theory into practice*. – Routledge, 2008. – 215 p.
14. Zatsiorsky V. M. *Biomechanics in sport: performance enhancement and injury prevention*. – New York: John.

## ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО «ВСГУТУ»)

Л. Ю. Мандалуев

Восточно-сибирский государственный университет технологий и управления  
Улан-удэ, Россия

## FEATURES OF MODERN BOXERS TRAINING IN NON-SPECIALIZED HIGH SCHOOL (FOR EXAMPLE IN "VSGUTU" FGBOU)

L. Yu. Mandaluev

East-siberian state university technology and management  
Ulan-Ude, Russia

[mandaluev.leo@mail.ru](mailto:mandaluev.leo@mail.ru)

**Аннотация.** Дается краткая характеристика бокса как комплексного проявления двигательных качеств спортсмена в соревновательном движении, раскрываются особенности факультативной подготовки боксеров в неспециализированном (неспортивном) вузе на примере ФГБОУ ВПО «ВСГУТУ», рассматривается необходимость внесения корректив в методику проведения факультативных учебно-тренировочных занятий по боксу в связи с введением новых правил вида спорта «Бокс», анализируется противоречие между необходимостью овладения студентами двигательными навыками и совершенствования обучения технике бокса, с одной стороны, и относительной непригодностью традиционных подходов к решению этой задачи на приемлемом для студентов уровне, с другой стороны.

**Ключевые слова:** бокс, неспециализированный вуз, методика обучения, непригодность традиционных подходов

Бокс относится к самым популярным и, что немаловажно, доступным видам спорта в нашей стране. Боксом может заниматься практически любой человек и в любом возрасте (определенные ограничения существуют только по индивидуальным медицинским показателям). Боксом можно заниматься в любых условиях, как в помещениях, так и вне таковых (хотя, разумеется, специально оборудованные помещения только приветствуются).

**Abstract.** A brief description of boxing as a complex manifestation of the motor as an athlete in competitive movement, reveals the features optional training boxers in a specialized (unsportsmanlike) high school for example in "VSGUTU" FGBOU, addresses the need to make adjustments to the methodology of the optional training sessions by boxing in connection with the new rules of the sport "Box", analyzes the contradiction between the need for mastery of motor skills of students and improve learning boxing techniques, on the one hand, and the relative unsuitability of traditional approaches to solving this problem at an acceptable level for students, on the other hand.

**Keywords:** boxing, non-specialized high school, methods of teaching, the unsuitability of traditional approaches

Кроме того, бокс (и в формате любительского, и в формате профессионального направления) относится к тем немногим видам спорта, в которых имеет место комплексное проявление двигательных качеств спортсмена в соревновательном движении. Для бокса таким движением является спортивный поединок (бой), во время которого боксер динамично проявляет и применяет такие свои физические данные, как рост и вес, мышечную силу и скоростные качества, гибкость и ловкость,

умение «держать удар» и «уходить» от него. От двигательных качеств (моторики) боксера зависит, в конечном счете, и эффективность его тактических действий во время боя. «Работа ногами» (быстрота перемещений по рингу) составляет основу любой тактики бокса и требует от спортсмена развития скоростной выносливости. А многочисленные вариации «работы ногами» боксер может реализовать только на основе хорошо развитых беговых качеств и прыгучести, беговой и прыжковой выносливости.

Таким образом, вся соревновательная деятельность боксера построена на его двигательной готовности к быстрой смене ситуаций в ходе боя (от передвижений к атаке, от финтов к атаке, от атаки к защите и контратаке и т.п.) в условиях острого дефицита времени. Кроме того, в нерабочие фазы боя (при его остановке рефери) боксер должен уметь максимально быстро расслаблять мышцы, причем не ослабляя внимания [1, с. 4]. Добавим, что величина и тяжесть физической (а равно и психоэмоциональной) нагрузки на спортсмена во время боя зависит не только от его индивидуальной физической и технико-тактической подготовленности, но и от параметров и мастерства противника, значимости и масштабности соревнований, реакции зрителей, тренера и партнеров по команде и т.д.

Все вышеперечисленные специфические особенности организации тренировочного и соревновательного процесса в боксе необходимо учитывать в ходе занятий им в вузе. Причем в неспециализированном (т.е. неспортивном) вузе спорт вообще и бокс, в частности, по большому счету, не относятся к основным целям учебной деятельности обучающихся. И после окончания подобного вуза студенты получают дипломы по специальностям, весьма далеким от того же бокса. Однако физическое воспитание студентов любого вуза должно рассматриваться как составная

часть общей системы высшего профессионального образования и, соответственно, осуществляться на протяжении всего периода обучения в конкретной образовательной организации. Основной же формой физического воспитания в вузе, как учебного процесса, являются академические учебные занятия, реализуемые в двух главных видах – обязательные и факультативные занятия.

Обязательные занятия в неспециализированном вузе (например, таком, как ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления») проводятся, согласно рабочей программе по физическому воспитанию, 2 раза в неделю (на учебную дисциплину «Физическая культура» во ФГОС ВПО выделяется фиксированный минимум 400 часов, т.е. 2 зачетные единицы) [2, с. 3-4]. В качестве альтернативного (т.е. факультативного) варианта студенты могут заниматься определенным видом спорта в спортивной секции своего вуза под руководством тренеров-преподавателей. Во ФГБОУ ВПО «ВСГУТУ» одной из крупнейших спортивных секций для студентов является секция бокса. Таким образом, бокс во ВСГУТУ относится к числу видов спорта, осваиваемых студентами факультативно.

Но постоянный рост плотности боевых действий в современном боксерском поединке заставляет тренеров-преподавателей ВСГУТУ использовать в ходе факультативных занятий арсенал средств и методов обучения боксу, адекватный реальному соревновательному процессу. Проще говоря, к занятиям боксом, даже в формате факультатива и даже в неспециализированном вузе, надо подходить со всей серьезностью и основательностью, свойственным профильным спортивным образовательным организациям.

Еще одна сложность подготовки боксера в неспециализированном вузе обусловлена

также тем, что на первый курс подобного вуза поступают студенты с разными уровнями двигательной активности и владения навыками бокса. Поэтому тренеру-преподавателю на занятиях приходится применять весь спектр известных ему методик, чтобы суметь за время обучения в вузе подготовить студентов-спортсменов максимально высокого уровня («дотянув» их до 1 разряда или даже до кандидата в мастера спорта).

Вновь напомним, что соревновательные действия боксеров (т.е. действия спортсменов на ринге во время боя) представляют из себя жесткое и бескомпромиссное силовое единоборство двух специально обученных соперников. И ключевое слово в этой прописной истине – «обученность».

Очевидно, что на начальном этапе подготовки спортсменов-боксеров в неспециализированном вузе, когда тренер-преподаватель сталкивается со студентами, обладающими минимальными боксерскими навыками (или вообще не умеющими боксировать), преимущество должно отдаваться отработке индивидуальных спортивных действий. В дальнейшем, по мере овладения студентами основными техническими приемами бокса, достижения ими приемлемого уровня общей физической подготовки, освоения основных элементов специальной физической готовности тренер-преподаватель может переходить к формированию у студентов тактических навыков ведения боя. И только затем следует начинать полноценную работу над соревновательными личными, командными и лично-командными действиями боксеров.

При обучении боксу в неспециализированном вузе важно учитывать и то, что этот вид спорта и его правила постоянно развиваются, совершенствуются. Поэтому требуется постоянно вносить коррективы и в методику проведения факультативных

учебно-тренировочных занятий. Так, новые Правила вида спорта «Бокс», утвержденные приказом Минспорта России №206 от 04 апреля 2014 г. и составленные с учетом требований Технических правил и Правил открытых соревнований по боксу Международной ассоциации любительского бокса (AIBA), предусматривают при проведении всех соревнований (начиная от турниров на первенство города и до Олимпийского турнира) ведение боя категорией «мужчины (элита)» без боевых защитных шлемов [3]. Это важное для всего любительского бокса нововведение, безусловно, требует от тренеров-преподавателей повышенного внимания к отработке спортсменами техник защиты. Другим серьезным новшеством является отмена электронного судейства и переход к определению победителя боксерского поединка по системе судейских записок (т.е., по сути, по системе профессионального бокса). Теперь судьями соревнований будет оцениваться количество выигранных спортсменом раундов, а не сумма точных попаданий в голову соперника по итогам боя. Проще говоря, бой боксеру нужно выигрывать по общему урону, нанесенному сопернику и, соответственно, будут считаться как удары по корпусу, так и удары в блок. В свою очередь, это влечет за собой определенный пересмотр сложившихся в последнее время в любительском боксе (и, особенно, в студенческом спорте) методик атаки, контратаки и «обмена» ударами.

Практика учебно-тренировочной работы со студентами на факультативных занятиях по боксу в неспециализированном вузе показывает, что следует весьма критически подходить к рекомендациям некоторых авторов, касающихся организации этих занятий. Зачастую, такие рекомендации опираются на достаточно устаревшие взгляды об управлении человеком своими двигательными действиями и о применении репродуктивных методов организа-

ции учебно-тренировочной деятельности. Непосредственное же обучение боксу с ориентацией на данные подходы приводит к тому, что:

25. элементы различных техник этого вида спорта фактически изучаются студентами без учета имеющихся между ними логических связей;
26. студенты сталкиваются с трудностями контроля качества усвоения этих техник и не замечают совершаемых ими двигательных ошибок;
27. студенты затрудняются в творческом применении этих техник в конкретных ситуациях спортивного поединка.

Данная проблема становится еще более острой, если учесть, что бокс отличается весьма большим разнообразием технических приемов, а время, отводимое на их

изучение в процессе физического воспитания в вузе, достаточно ограничено.

Таким образом, в настоящее время в неспециализированных вузах объективно существуют противоречия между необходимостью овладения студентами-спортсменами двигательными навыками и совершенствования обучения технике бокса, с одной стороны, и относительной непригодностью традиционных подходов к решению этой задачи на приемлемом для студентов уровне, с другой стороны. Между тем, только на основе реализации концептуальных положений физиологических, психологических и педагогических теорий и с учетом качественного своеобразия бокса как системы разнообразных технико-тактических приемов, можно добиться реальных результатов в повышении мастерства студентов-боксеров неспециализированного вуза и, в конечном счете, способствовать совершенствованию процесса физического воспитания студентов в этом вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Стрельников В. А. *Силовые и скоростные качества в боксе: Учеб. пособие по теории и методике бокса.* – Улан-Удэ, 1992. – 30 с.
2. Щербаков В. Г. *Примерная программа дисциплины «Физическая культура», рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки* *квалификации (степени) выпускника – бакалавр* – М.: МГУП, 2010. – 12 с.
3. *Правила вида спорта «Бокс».* – Режим доступа: <http://www.profbotr.ru/poleznoe/pravila-vida-sporta-boks/>

## ПРАКТИЧЕСКАЯ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ) МОДЕЛЬ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ НОВИЧКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВОЛГУ

**С. О. Никитин**

*Волгоградский государственный университет  
Волгоград, Россия*

## PRACTICAL (EXPERIMENTAL) MODEL SELECTION AND TRAINING BEGINNERS LESSONS FOR POWERLIFTING AMONG STUDENTS VOLSU

**S. O. Nikitin**

*Volgograd State University  
Volgograd, Russia*

[sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрена практическая (экспериментальная) модель отбора в сборную команду по пауэрлифтингу студентов первого года обучения.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, студенты, пауэрлифтинг, силовое троеборье, спортивный результат

**Актуальность.** Силовые виды спорта занимают одно из первых мест по популярности в студенческой среде. Особенно это проявляется в Волгоградском государственном университете. Более одной тысячи студентов ВолГУ нашли себя в секциях атлетической гимнастики и группах спортивного совершенствования по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и армрестлингу.

На сегодняшний день в методиках отбора и тренировки в таких атлетических видах спорта как пауэрлифтинг, гиревой спорт и др., как считает И. В. Бельский [1], царит полный хаос. Автоматический перенос методики тренировки из тяжелой атлетики на другие силовые виды спорта не дает желаемых результатов, так как задачи, стоящие перед спортсменами, очень разные. Соответственно разные и промежуточные цели, и формы их выполнения. Такие параметры, как схемы построения тренировок, объемы тренировочных нагрузок, ступени спортивного мастерства, способы получения максимальной силы – у тяжелоатлетов и спортсменов других

**Absrtact.** The article deals with the practical (experimental) model of selection to the national team in powerlifting first year students.

**Keywords:** training process, students, weightlifting, power lifting, athletic performance

атлетических видов не могут быть одинаковыми в принципе.

Основная проблема, с которой столкнулись тренеры, это практически полное отсутствие грамотных систем тренировочного процесса [2]. По мнению Ю. И. Иванова, в методике силовой подготовки главными критериями оценки внешнего воздействия является величина отягощения, количество повторений и сочетание различных режимов работы [3].

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) все больше и больше привлекает студенческую молодежь как в лицеях, колледжах, так и в ВУЗах г. Волгограда. Особенно это стало заметно в последние пять лет в Волгоградском государственном университете. Пауэрлифтинг состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Силовое троеборье развивает силу, выносливость, волю, формирует атлетическую фигуру. Одна из проблем занятий пауэрлифтингом состоит в том, что, с одной стороны, у него есть сильные конку-

ренты: бодибилдинг, армспорт, гиревой спорт, восточные виды единоборств, а с другой стороны - угасание массового спорта в спортивных обществах, большое сокращение соревнований, групп спортивного совершенствования, общей физической подготовки, спортивных секций. Так же, В. И. Ильинич отмечает, что для того чтобы быть зачисленным в учебные группы спортивного совершенствования, мало только личного желания студента, нужна определенная предварительная спортивная подготовка или одаренность для занятий избранным видом спорта. То есть не только «ты выбираешь, но и тебя выбирают» [4]. По мнению А. А. Каплунова и А. П. Попова, тренировочная работа с юными спортсменами не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения. Спортивную тренировку в начальный период обучения следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых [5].

**Цель исследования** – разработать практическую (экспериментальную) модель отбора в сборную команду студентов первого года обучения, ранее не занимающихся силовым троеборьем в целях повышения эффективности тренировочного процесса.

**Задачи исследования** – определить правила отбора, выявить наиболее значимые факторы и требования к распределению объема и интенсивности нагрузки для новичков в первый год занятий силовым троеборьем.

**Методика.** Педагогическое исследование проходило пять лет с использованием практической (экспериментальной) модели отбора пауэрлифтеров и схемы распределения тренировочной нагрузки у студентов-новичков, ранее не занимающихся пауэрлифтингом. Учебно-тренировочные занятия и соревнования по пауэрлифтингу проходили в условиях

спортивного зала. В исследовании участвовало более 100 человек, студентов ВолГУ. При анализе ситуаций, возникающих при отборе в сборную по пауэрлифтингу и в самом процессе начальной подготовки, нами были выявлены следующие наиболее значимые факторы и требования.

Во-первых, студент-новичок должен иметь желание заниматься силовым троеборьем и обладать честолюбивыми планами побеждать на соревнованиях.

Во-вторых, студент-новичок должен обладать достаточным показателем силы, так как на соревнованиях определяется начальный квалификационный вес штанги.

В-третьих, от спортсмена требуется высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к ее развитию, так как основная задача – поднять штангу в трех попытках в каждом из трех упражнений.

В-четвертых, студент-новичок должен обладать достаточной гибкостью, иначе затруднительно правильное усвоение соревновательных движений (присед, жим, становая тяга).

В-пятых, новичку-пауэрлифтеру нужна четкая координация движений, ее отсутствие или слабое развитие может привести к немалому количеству ошибок на начальном этапе обучения в тренировочном процессе.

В-шестых, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по пауэрлифтингу должны воспитывать у себя эмоционально-волевую устойчивость к силовой, очень монотонной работе в значительном объеме.

Так, к концу третьего месяца занятий за одну тренировку спортсмен-новичок поднимает от 2 до 4 т. Недельный объем нагрузки может составлять от 6 до 12 т,



месячная нагрузка может достигать до 20-40 т.

Итак, мы определили шесть основных факторов и требований для занятий пауэрлифтингом. Практически всегда при отборе новичков в группу спортивного совершенствования по пауэрлифтингу тренеры традиционно применяют тест - прыжок вверх с места. Система общеевропейских тестов предлагает два наиболее информативных теста для оценки максимальной произвольной силы мышц - кистевая динамометрия, станковая динамометрия [1]. Применяя эти тесты можно оценить силу мышц ног, спины и кисти.

И. Н. Манько считает, что в трех упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров сила проявляется по-разному. В приседании и тяге максимум силы достигается в начале движения, а для ее проявления типичен убывающий характер, но для упражнения «присед» характерно двухфазовое проявление силы [6]. Л. С. Дворкин считает, что данный факт при вставании из приседа при прохождении «мертвой точки» связан со сменой мышечных групп, вовлеченных в работу [2]. На наш взгляд, при отборе в группу спортивного совершенствования пауэрлифтинга у студентов-новичков необходимо проверять не только одно наличие силы, но и уровень других психофизических качеств (терпение, устойчивость к статической нагрузке, умение выполнять работу при нарастающей усталости).

Как показала собственная тренерская практика (более 10 лет), при отборе новичков-пауэрлифтеров необходимо использовать все три упражнения силового троеборья на технику выполнения (присед, жим, станковая тяга). Прямо перед процессом отбора в группу спортивного совершенствования студенты-новички знакомятся с правилами соревнований и правильной техникой выполнения каждого соревновательного движения, которое

осуществляется через видео-показ спортсменами высших разрядов всего упражнения в целом. Предлагаемая модель методики отбора студентов-новичков состоит из специфической функциональной пробы на академических учебных занятиях по физическому воспитанию; после нее непосредственно происходит отбор в группу спортивного совершенствования. Функциональная проба со штангой основана на использовании характерных для пауэрлифтеров нагрузок в трех упражнениях, во время выполнения которых учитывается влияние специфической мышечной работы на адаптационные возможности вегетативных систем организма спортсмена. Специфическая функциональная проба заключается в выполнении двух серий нагрузок со штангой, разделенных интервалами отдыха. Реакция организма на предложенную работу оценивается по данным измерения частоты сердечных сокращений. Первая нагрузка пробы состоит из 3-5 подъемов в каждом соревновательном упражнении: приседе, в жиме лежа, станковой тяге штанги с весом 30 или 40% от максимального результата. Вторая нагрузка состоит из 5 подъемов штанги с весом 70 или 80% от максимального результата в каждом соревновательном упражнении. Мышечная работа выполняется в течение 3 мин в каждом соревновательном упражнении. На каждый подъем, опускание штанги и отдых до следующего попытки отводится 36 с (интервал отдыха между попытками составляет 10-15 с). Отдых между первой и второй сериями нагрузок должен составлять 3 мин. Проба для новичков предусматривает расчет мощности механической работы, которую студент выполняет при подъеме и опускании штанги. Для этого необходимо измерить расстояние ее подъема и опускания. Измерение производится от начального до конечного положения грифа штанги в каждом соревновательном упражнении.

Средняя мощность (N) в каждой серии рассчитывается по следующей формуле:

$$N = Kp (Mgh + Mo g x 0,25L),$$

где **M** – масса штанги (кг); **Mo** – масса пауэрлифтера (кг); **h** – высота, на которую поднимается и опускается снаряд (м); **g** – ускорение силы тяжести = 9,8; **L** – рост штангиста (м).

Методика осуществляется способом выполнения всех трех упражнений (присед, жим, становая тяга). Новичку предоставляется на выбор количество попыток (от трех до пяти) для выполнения каждого из трех соревновательных упражнений, которые максимально приближены к правилам соревнований. Перед началом отбора проводятся взвешивание и распределение по весовым категориям. В протоколе отбора помимо количественного результата (какую мощность работы выполнил) отмечается уровень технической подготовленности, а также наличие волевой борьбы в последнем подходе. Итоговые результаты оцениваются следующим образом: сначала смотрим на количественный результат; при близких суммах троеборья у нескольких студентов предпочтение отдается более техничному, а при одинаковой технике тому, кто лучше выложился, то есть не отказался от пятого подхода и максимально проявил свои эмоционально-волевые качества. Так мы определяем места, занятые студентами, и отбираем двух-трех лучших в каждой весовой категории. Как уже отмечалось выше, тренерская работа в вузе имеет ряд специфических особенностей, это в полной мере касается и распределения объема нагрузки для новичков на первый год занятий. Учебно-тренировочный процесс в вузе делится на два цикла: осенне-зимний из четырех месяцев и зимне-весенний из четырех месяцев. В летнее время (практика, каникулы) не все студенты могут интенсивно заниматься и регулярно посещать тренировки. Поэтому на это время планируется пере-

ходный период, поддерживающий необходимый уровень физической и технической подготовленности спортсмена. Его целью является предотвращение полной растренированности.

Первый цикл тренировок общеподготовительного периода (ОПП) начинается в сентябре, второй – в феврале; эти месяцы отводятся на период общей психофизической подготовки; объем и интенсивность тренировок повышаются ступенчато с 30-40 до 70-80% относительно максимально возможной.

Специально-подготовительный период (СПП) приходится на октябрь – ноябрь и март – апрель, объем рекомендуемых нагрузок доходит до 100%, интенсивность меняется, волнообразно достигая к концу цикла 90%. Декабрь и май – это соревновательный период (СП), когда спортсмены активно участвуют в различных соревнованиях, объем нагрузок снижается до 40-50%, а интенсивность поднимается до 100%.

Мы практикуем трехразовые занятия в неделю, через день отдыха. Тренировка начинается с вводной части, после идут специальная разминка с использованием тренажеров и основная работа со штангой, затем следует заключительная часть с обязательными упражнениями на растяжку.

**Результаты и их обсуждение.** Внедрение практической (экспериментальной) модели отбора и подготовки, а также распределения объема нагрузки для студентов-новичков на первый год занятий, ранее не занимающихся пауэрлифтингом, позволило значительно усилить состав сборной команды Волгоградского государственного университета по силовому троеборью. За пять лет выступления на Универсиаде среди девяти вузов г. Волгограда сборная ВолГУ два раза занимала 5 место, два раза – 4 место, один раз – 3 место. Студенты ВолГУ, участвуя в городских, областных,

всероссийских и международных соревнованиях, становились чемпионами и призерами. В 2014 г. на Чемпионате Мира в г. Москва член сборной команды ВолГУ студент Института естественных наук Руслан Рахманов выполнил классификационные требования мастера спорта международного класса в становой тяге (217.5 кг) с присвоением звания мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу в номинации становая тяга по версии AWPC, установив при этом Мировой рекорд (218 кг) среди юношей в весовой категории до 67.5 кг. В ноябре 2015 г. На Кубке Сталинградской битвы, проходящем в ВАГСе г. Волгограда студенты ВолГУ Сергей Сидоров и Руслан Рахманов выполнили норматив кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу по версии AWPC RAW в весовой категории до 67.5 кг, заняв соответственно 2 и 1 места среди юниоров. В феврале 2016 г. на Первенстве Волгоградской области по пауэрлифтингу студент ВолГУ Руслан Рахманов установил рекорд области среди юниоров в становой тяге (220 кг) в весовой категории до 66 кг по версии IPF. В апреле 2016 г. на Чемпионате Волгоградской области в г. Камышин студентка ВолГУ, член сборной команды по пауэрлифтингу Мария Попикова заняла первое место, выполнив норматив КМС по пауэрлифтингу в весовой категории до 82.5 кг среди юниоров по версии IPF. В августе 2016 г. на Чемпионате Мира по пауэрлифтингу, жиму лежа и становой тяге в г. Курск член сборной команды ВолГУ по пауэрлифтингу студент Института естественных наук Руслан Рахманов занял первое место

в становой тяге в весовой категории до 67.5 кг, став при этом бронзовым призером в абсолютной категории среди юниоров по становой тяге с новым для себя рекордом 230 кг по версии AWPC RAW (с допинг-контролем без экипировки). За пять лет педагогического эксперимента в группе спортивного совершенствования по пауэрлифтингу ВолГУ были подготовлены один мастер спорта международного класса, два мастера спорта, десять кандидатов в мастера спорта, двенадцать первостепенников.

#### **Выводы.**

1. Разработанная нами модель имеет преимущество по сравнению с общепринятой методикой, когда отбор в группу спортивного совершенствования проводится после первых соревнований, проходящих по календарному плану, только после нескольких месяцев тренировок. Используя предлагаемую нами методику, уже после нескольких пробных занятий, можно выявить наиболее одаренных и перспективных новичков для занятий в группе спортивного совершенствования пауэрлифтинга.
2. Предлагаемая модель отбора и подготовки пауэрлифтеров дает возможность вести спортивную работу со студентами-новичками уже в начале учебного года, причем по весовым категориям и на определенный результат.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армирестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – Минск : Вида-Н, 2003. – С. 3-5.
2. Дворкин А. М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, силовой спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Доронин А. М. Совершенствование биомеханических структур двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп : АдГУ, 1999. – 174 с.

4. Ильинич В. И. *Физическая культура студента и жизнь : учебник.* – М. : Гардарики, 2007. – С. 173.
5. Иванов Ю. И. *Исследование различных режимов работы с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов (на примере тяжелой атлетики): автореф. дис. ... канд. пед. наук.* – М., 1974. – 24 с.
6. Каплунов А. А., Попов А. П. *Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте // Физическая культура и спорт в XXI веке : сб. науч. тр.* – 2006. – Вып. 3. – С. 141.
7. Манько И. Н. *Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов // Учен. зап. университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2008. – № 9 (43). – С. 42–46.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

**Р. Р. Ниязова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## EVALUATION LEVEL OF SPECIAL MOTOR READINESS IN MARTIAL ARTS

**R. R. Niyazova**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[regina.89@mail.ru](mailto:regina.89@mail.ru)

**Аннотация.** В данном научном тезисе рассмотрен анализ методики оценки уровня специальной двигательной подготовленности спортсменов в Восточных единоборствах. Выявлены состав тренировочных средств и классификация фаз сложных технико-тактических действий, применяемых в подготовке спортсменов в Восточных единоборствах. Описаны результаты апробированных групп контрольных упражнений, позволяющие на достаточно высоком уровне объективно оценить уровень двигательной подготовленности высококвалифицированных спортсменов. На основании полученных данных исследования даны практические рекомендации, помогающие скорректировать тренировочный процесс, и повысить его эффективность.

**Ключевые слова:** спортивное мастерство, специально-двигательная подготовка, двигательный навык, биомеханическая структура, кинематическая характеристика, динамическая характеристика, ритмическая характеристика

**Актуальность.** В настоящее время стало очевидным, что те методологические принципы, которые успешно использовали тренеры и спортсмены восточных видов единоборств предшествующих поколений, уже не отвечают условиям сегодняшнего дня. По мнению М. Накаяма, А. С. Мавлеткуловой, А. А. Небураковского, С. А. Новика, О. П. Юшкова и др., возросли требования к надежности и стабильности технико-тактического мастерства, повысились интенсивность и объем тренировоч-

**Absrtact.** In this thesis the analysis of the scientific methodology for assessing the level of special motor preparedness of athletes in martial arts. Revealed the composition of the training facilities and the classification phase of complex technical and tactical actions used in the preparation of athletes in martial arts. The results of the control group tested exercises, that enable a sufficiently high level to objectively assess the level of motor readiness of highly skilled athletes. Based on the survey data are given practical advice to help you adjust the training process and increase its efficiency.

**Keywords:** sportsmanship, specially-motor training, motor skills, biomechanical structure, kinematic characteristic, dynamic characteristic, rhythmic characteristic

ных нагрузок, возросла конкуренция на мировой арене.

Овладение спортивным мастерством строится на основе всесторонней физической, специально-двигательной и технической подготовки, осуществляемой на всех этапах обучения. Важно обеспечить такое поступательное развитие физических, специально-двигательных и функциональных возможностей спортсменов, при котором наивысший уровень спортивных достижений пришелся бы на период зрелого возраста. В системе подготовки

спортсменов необходимо добиваться высокого уровня двигательной функции, которая позволяет овладеть совершенной техникой, высоким мастерством исполнения технических действий и умениями управлять двигательной, интеллектуальной и психической деятельностью в процессе выполнения упражнений.

Выявление факторов, лимитирующих физическую работоспособность, рост спортивных результатов и квалификации спортсменов, является одной из важнейших задач при решении проблем повышения эффективности тренировочного процесса во всех видах спортивной деятельности, включая и спортивно-боевые единоборства. На современном этапе развития спортивных единоборств, существующие методы оценки специальной двигательной подготовленности высококвалифицированных единоборцев в полной мере не отвечают требованиям спортивной практики, так как в основном включают педагогические тесты, не позволяющие судить о механизмах управления движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. В этой связи необходим поиск информативных тестов, с помощью которых возможно объективно давать оценку уровню специальной двигательной подготовленности спортсменов в Восточных единоборствах.

**Цель исследования:** оценка уровня специальной двигательной подготовленности спортсменов в Восточных единоборствах.

**Результаты исследования.** С учетом поставленной цели исследования нами была рассмотрена направленность специально-двигательной подготовки (СДП). Упражнения СДП предназначены для развития двигательного навыка, имеющего своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими, динамическими и ритмическими характеристиками. СДП помогает освоить спортсменом системы движений

(техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Исследования показали, что состав тренировочных средств, применяемых в подготовке спортсменов в Восточных единоборствах делится на этапы: 1) освоение базовой техники; 2) овладение определенными техническими элементами и сдача квалификационных экзаменов по системе ранговых поясов, соответствующих уровню тренированности; 3) более глубокое изучение техники и ее совершенствование.

Сложные технико-тактические действия в Восточных единоборствах классифицированы на фазы: I - оценка удобной ситуации, II - перемещение собственной опоры ОЦМ, III - финальная фаза действия.

Для спортсменов высокого класса характерна высокая вариативность специальных движений, из которых состоят технические приёмы в единоборствах. Успешное изучение разнонаправленных комбинаций определяет условия для обучения контратакующим действиям, связанными с угрозой проведения техники атакующих действий в условиях сбивающего фактора. Освоение этих блоков алгоритмического типа, создаёт определенный опыт технико-тактической подготовленности в Восточных единоборствах, являясь в свою очередь хорошим фундаментом обучения сложным технико-тактическим действиям, состоящим из одного и более технических действий. Они, как правило, проявляются в условиях, не только высокой спортивной формы, но и зависят от особенностей двигательных способностей самого единоборца. При этом учитываются, как правило, динамические, временные и пространственные характеристики спортсмена, проявляемые в процессе соревнований.

Для обеспечения результативности СДП необходимо проведение контроля, предоставляющего разностороннюю, оперативную, действенную информацию о состоянии спортивной подготовленности спортсмена, по итогам которого можно вносить необходимые срочные коррективы на любом этапе подготовки. При подборе контрольных упражнений мы руководствовались критериями биомеханического соответствия - развитие мощности основных мышечных групп, обеспечивающих оптимальное взаимодействие опорных реакций в системе специфических двигательных действий спортсменов, то есть, упражнения должны быть по интенсивности и по времени выполнения, максимально приближенные к соревновательным, выполняемым спортсменами непосредственно в бою. Дополнительным метрологическим требованием к тестам являлось: тесты должны быть сравнительно простыми, освоены настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание спортсмена было бы направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить задание технически правильно. При этом особое внимание уделялось психическому настрою, который должен быть направлен на достижение предельных результатов в тестах, для того, чтобы выявить возможности каждого спортсмена в данный момент времени.

Исследование проводилось с применением стандартной программы тестирования, используемой в Восточных единоборствах. Она включала в себя следующие

упражнения, определяющие уровень специальной двигательной подготовленности спортсменов: количество ударов ногой по лапе за 10 сек; количество ударов рукой по лапе за 10 сек; количество ударов ногой по лапе за 1 мин; количество ударов рукой по лапе за 1 мин.

Тестирование проводилось в режиме: 10 сек нагрузка + 30 сек отдых, 1 мин нагрузка + 1 мин. отдых, т.е. каждое упражнение выполняется в течение определенного времени, после чего следует пауза отдыха такой же продолжительности. Перед спортсменами ставилась задача – добиться максимально возможного количества повторений в каждом нагрузочном отрезке.

**Заключение.** Руководствуясь рекомендациями теоретиков спорта и материалами проведенных исследований, тестирование специальной двигательной подготовленности спортсменов необходимо проводить не менее четырех раз в годичном цикле, и не ранее чем за один месяц до ответственных соревнований. Основываясь материалами анализа полученных данных производить корректировку учебно-тренировочного процесса, особое внимание уделяя распределению средств и методов на устранение недостатков в технических действиях, совершенствованию атакующих и защитных действий с акцентом на результативность («оценочный» удар) и разносторонность технических действий, в целях повышения спортивно-технического мастерства и успешного выступления на международной арене.

1. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1999. 156 с.
2. Маветкулова А. С. Анализ специальной физической подготовленности тхэквондистов 11-13 лет // Физическая культура и спорт в XXI веке: опыт, современный подход, проблемы и перспективы: Материалы юбилейной научно-практической конференции. – В 2 ч. – Ч. 1. – Стерлитамак: СИФК, 2006. – С. 82-86.
3. Накаяма М., Дрэгер Д. Ф. Практическое каратэ. – СПб: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 288 с.
4. Новик С. А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле: Дис. ... канд. пед. наук: – М., 1998. – 166 с.
5. Небураковский А. А. Специальная силовая физическая подготовка юных каратистов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла: дис..канд. пед. Наук. – Хабаровск, 2006. – 195 с.
6. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.



## АНАЛИЗ ДАННЫХ САМО-ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ВЫСТРЕЛА КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

А.И. Орлов, Т.И. Орешкина

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова  
Чебоксары, Россия

[san-04@rambler.ru](mailto:san-04@rambler.ru)

**Аннотация.** Повышающаяся конкуренция в олимпийских видах спорта и снижение числа юных спортсменов обуславливает необходимость повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Традиционно применяемые средства управления тренировочным процессом не дают должного эффекта, что детерминируют разработку нетрадиционных средств.

**Ключевые слова:** управление тренировочным процессом, содержание и структура техники выстрела в стрельбе из лука, интеллектуальные и двигательные действия

**Актуальность.** Основная задача стрелка из лука на соревнованиях заключается в достижении максимально возможного результата. При этом, соревновательная эффективность, в первую очередь, будет обеспечиваться за счёт стабилизации и координации выполнения двигательных действий: прицеливания (изготовки, собственно прицеливания); устойчивость систем «стрелок-оружие», «стрелок-оружие-мишень» и выпуска тетивы [1].

На первый взгляд можно увидеть, что выстрел складывается из двух равнозначных действий: прицеливание-наведение, удержание оружия в точке прицеливания и обработка выстрела, т.е. выпуска тетивы. Однако представление о выстреле как единстве двух двигательных действий не позволяет раскрыть в полном объеме данный двигательный акт. Исходя из представлений психологической теории деятельности, само прицеливание – это не

## DATA ANALYSIS OF SHOT TECHNIQUE SELF-EVALUATION AS A CONDITION OF IMPROVING MANAGEMENT EFFICIENCY IN ARCHERY

A.I. Orlov, T.I. Oreshkina

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The increasing competition in Olympic sports and reducing the number of young athletes makes it necessary to improve the efficiency of the training process. Traditional means of management training process does not give the desired effect that determin the development of unconventional means.

**Keywords:** managing the training process, the content and structure of the shot technique in archery, intellectual and physical actions

одно, а множество микродействий, выполняемых как одновременно, так и последовательно (задержка дыхания, принятие необходимого решения о способах выполнения действий, совмещение тетиwy, наведение и удержание мушки в районе прицеливания, контроль и коррекция элементов техники выстрела в процессе его производства), каждое из которых решает свою микрозадачу. Другими словами, прицеливание есть система действий, находящихся в субординационных и координационных взаимоотношениях. На данную особенность прицеливания обращает внимание Ю. Н. Шилин [2], рассматривая его не только как элемент техники, но и как систему действий и как итоговый показатель результативности стрелка по согласованию координационных взаимосвязей для выполнения эффективного выстрела. Прицеливание включает в себя наведение лука на мишень, уточнение

положения мушки и её удержание в районе прицеливания, а также уточнение положения тетивы относительно мушки. Лучник должен видеть отчётливо мушку прицела, а тетиву и мишень видит расплывчато. Поэтому одновременно с мушкой проецирует тетиву в одно и то же место (на прицел; на грань рукоятки лука; на центр рукоятки лука и т.д.). На наш взгляд, всё это позволяет говорить, что прицеливание — это не только система двигательных действий, но и совокупность «интеллектуальных». В рамках психологической теории деятельности, систему интеллектуальных действий будет образовывать так называемая ориентировочная основа деятельности. Проявляющейся в способности лучника в выборе способа выполнения соревновательных действий и коррекционных, с учётом получаемого результата соревновательной деятельности (выстрела). При этом, эффективность выполняемых интеллектуальных действий детерминруется психофизической готовностью субъекта соревновательной деятельности, в особенности сформированностью тех или иных свойств внимания, т.к. именно качество внимания определяет качество мышления [3]. «Невидимость» интеллектуальных действий вызывает у тренера значительные трудности в управлении тренировочным процессом, что и обуславливает необходимость выявления средств актуализации интеллектуальных действий, их переводу из «скрытого» в «открытое» состояние.

**Цель исследования.** С учётом сказанного выше о содержании выстрела, цель исследования может быть сформулирована следующим образом — на основе разработки средств актуализации интеллектуальных действий повысить эффективность управления тренировочным процессом в стрельбе из лука.

**Испытуемые.** В качестве испытуемых выступали участники МУДОД СДЮШОР по стрельбе из лука имени И. Солдатовой.

Были сформированы три контрольных и три экспериментальных групп общей численностью 182 человек. Из них испытуемых ранее не занимавшихся стрельбой из лука (22 взрослых человека в возрасте от 22 до 34 лет, 54 студента в возрасте от 17 до 19 лет, 106 школьников в возрасте от 14 до 16 лет).

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение передового педагогического опыта в стрельбе из лука, педагогический эксперимент, математическая обработка экспериментальных данных.

**Обсуждение результатов исследования.** Традиционно управление тренировочным процессом в стрельбе из лука основывается на данных анализа соревновательной деятельности и показателях сформированности двигательных действий, определяемых группой экспертов. Но как было сказано выше, традиционный подход к организации тренировочного процесса не позволяет актуализировать ряд интеллектуальных действий спортсмена выполняемых в процессе прицеливания. В связи с этим нами была разработана «Шкала самооценки техники выстрела» (таблица 2) и «Шкала экспертной оценки» (таблица 1).

Шкала экспертной оценки была разработана нами на основе анализа литературных источников, связанных с проблемой технической подготовки стрелков из лука, а также практики известных Заслуженных тренеров России и личного многолетнего соревновательного опыта. С учётом пяти основных элементов техники выстрела в её содержание были выявлены «определяющие», «существенные» и «несущественные» компоненты. По мнению ведущих тренеров, а также по результатам многочисленных исследований, проведённых ранее и личного соревновательного опыта, были выявлены 22 компонента пяти основных элементов техники выстре-

ла. К первой группе компонентов относятся те, которые имеют определяющие значения, и их невыполнение однозначно приводят к неточному выстрелу. Вторая группа компонентов характеризуется тем, что их выполнение существенно влияет на точность выстрела. Третья группа компонентов оказывает незначительное воздействие на точность выстрела. На основе проведённого анкетирования, каждый из выделенных специалистами компонент, по степени своей значимости, был проанжирован и оценён от 0,1 до 1 балла (определяющие – 1 балл, существенные – 0,5 баллов и несущественные – 0,1 балл).

С учётом разработанной экспертной шкалы максимальное количество баллов, которые мог бы получить спортсмен при выполнении одного выстрела, равнялось 12 баллам.

В качестве экспертов выступали пять тренеров-преподавателей МУДОД СДЮШОР по стрельбе из лука имени И. Солдатовой. Трое из числа экспертов имели звание «Заслуженного тренера России», остальные – имели высшую тренерскую категорию. Эксперты заранее были ознакомлены с экспертной шкалой оценки выстрела. В целях повышения объективности экспертной оценки выстрелов каждого спортсмена из суммы всех пяти оценок экспертов вычислялось среднее арифметическое значение оценки.

Шкала самооценки отличалась от шкалы экспертной оценки пунктом 3 «Прицеливание», предполагающего оценивание элементов «собственно прицеливание» (контроль тетивы и мушки). Стрелки из лука, принимавшие участие в исследовании в качестве испытуемых, проводили самооценку уровня техники выполнения каждого выстрела. Самооценка осуществ-

лялась по той же системе присвоения баллов, что и экспертной комиссией.

Таким образом, экспертная оценка и самооценка имели единый вид интерпретации уровня выполнения выстрела.

Предполагалось, что на основе анализа показателя шкалы самооценки тренер может выявить специально-подводящее упражнения.

Исходя из того, что основным критерием эффективности соревновательной деятельности выступает его результат, в проводимом исследовании определялось результативность стрельбы лучников на дистанции 30 метров. Каждый спортсмен во время контрольных соревнований выполнял 36 выстрелов. При этом результат каждого выстрела мог находиться в диапазоне от 0 до 10 баллов. Таким образом, наибольшая сумма очков могла равняться 360 баллам. Результаты стрельбы заносились в протокол соревнований ([Таблица 3](#)).

Сравнительный анализ полученных данных представленных в таблицах 1-3 позволяют говорить о том, что:

1. За период исследования наблюдался прирост показателей уровня технической подготовленности, определяемого на основе разработанных нами шкал. Как у стрелков из лука контрольных групп, так и у представителей экспериментальных групп достоверное увеличение показателей экспертной оценки и самооценки был отмечен во всех группах начинающих спортсменов: учащиеся СОШ (от 14 до 16 лет), студенты ВУЗов (от 17 до 19 лет), взрослые стрелки (от 22 до 34 лет).

Таблица 1

Динамика показателей экспертной оценки (баллы),  $M \pm m$ 

Испыт-е	Гр.	n	Исх-е	P2	Итог-е	P3	Сдвиг
Учащиеся СОШ	К	53	3,26±0,31	<0,05	8,72±0,18	<0,05	5,46
	Э	53	3,22±0,28	<0,05	9,49±0,05	<0,05	6,26
	P1		>0,05		<0,05		
Студенты ВУЗов	К	27	3,36±0,46	<0,05	9,36±0,33	<0,05	6,0
	Э	27	3,44±0,42	<0,05	10,67±0,08	<0,05	7,23
	P1		>0,05		<0,05		
Новички-взрослые	К	11	3,3±0,81	<0,05	8,96±0,51	<0,05	5,66
	Э	11	3,26±0,82	<0,05	10,07±0,16	<0,05	6,81
	P1		>0,05		<0,05		

$P_1$  - Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной группы

$P_2$  - Достоверность различий между исходными и промежуточными показателями

$P_3$  - Достоверность различий между промежуточными и итоговыми показателями

Таблица 2

Динамика показателей самооценки (баллы),  $M \pm m$ 

Испыт-е	Гр.	n	Исх-е	P2	Итог-е	P3	Сдвиг
Учащиеся СОШ	К	53	6,27±0,31	<0,05	9,13±0,19	<0,05	2,43
	Э	53	6,22±0,27	<0,05	9,7±0,1	<0,05	3,48
	P1		>0,05		<0,05		
Студенты ВУЗов	К	27	6,66±0,42	<0,05	9,29±0,23	<0,05	2,62
	Э	27	6,6±0,46	<0,05	10,42±0,15	<0,05	3,82
	P1		>0,05		<0,05		
Новички-взрослые	К	11	2,89±0,74	<0,05	9,32±0,52	<0,05	6,43
	Э	11	2,93±0,57	<0,05	10,82±0,33	<0,05	7,9
	P1		>0,05		<0,05		

$P_1$  - Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной группы

$P_2$  - Достоверность различий между исходными и промежуточными показателями

$P_3$  - Достоверность различий между промежуточными и итоговыми показателями

2. Было выявлено, что учащиеся СОШ и новички-взрослые экспериментальной группы оценивают себя лучше, чем эксперты. Это указывает на то, что испытуемые в процессе эксперимента стали

более объективно себя оценивать. Исключение составили студенты ВУЗов как контрольной, так и экспериментальной групп.

3. За время эксперимента наибольший рост показателей

результативности стрельбы произошёл в экспериментальных группах начинающих спортсменов (учащиеся СОШ, студенты

ВУЗов, взрослые) по сравнению с традиционным подходом в организации учебно-тренировочного процесса.

Таблица 3

Динамика показателей результативности стрельбы (очки),  $M \pm m$

Испыт-е	Гр.	n	Исх-е	P2	Итог-е	P3	Сдвиг
Учащиеся СОШ	К	53	212,18±4,65	<0,05	252,61±2,81	<0,05	40,43
	Э	53	211,39±3,72	<0,05	299,43±2,72	<0,05	88,04
	P1		>0,05		<0,05		
Студенты ВУЗов	К	27	229,23±4,6	<0,05	260,34±3,53	<0,05	31,11
	Э	27	230,2±4,41	<0,05	308,65±3,33	<0,05	78,45
	P1		>0,05		<0,05		
Новички-взрослые	К	11	224,85±,678	<0,05	261,83±4,88	<0,05	36,98
	Э	11	224,76±6,18	<0,05	310,11±2,99	<0,05	85,35
	P1		>0,05		<0,05		

$P_1$  - Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной группы

$P_2$  - Достоверность различий между исходными и промежуточными показателями

$P_3$  - Достоверность различий между промежуточными и итоговыми показателями

#### Выводы.

1. Процесс управления со стороны тренера в экспериментальных группах был более эффективным, применяя анализ самооценки, который позволил повысить соревновательный результат.
2. Разработка средств актуализации интеллектуальных действий позволяет тренеру-преподавателю осуществлять контроль за динамикой формирования и развития

способности стрелка из лука к контролю за выполнением наиболее важных элементов выстрела, и корректировки действий при не достижении запланированного результата.

3. Выявление новых средств в учебно-тренировочном процессе позволяет тренеру подобрать специальные подводящие упражнения при обнаружении ошибки спортсмена в каждом конкретном случае.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Калиниченко Н. А. Современная тренировка стрелка из лука // Сборник статей. – Киев: 1972. – 63 с.
2. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука // Стрелковый спорт и методика преподавания. Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов

физ. культуры / Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 118-130.

3. Рудик П.А. Психология. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 511 с.

## ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЧГПУ

А. Ю. Петрухина, Т. Н. Петрова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[rurukovich@mail.ru](mailto:rurukovich@mail.ru)

**Аннотация.** Актуальностью данного исследования является проблема, связанная с повышением качества физической подготовки волейболистов, начинающих свой профессиональный путь. В ходе анализа научной, учебно-методической литературы по теме исследования мы пришли к выводу, что планирование учебно-тренировочной работы во многом зависит от определения уровня подготовленности волейболисток. Проведённое нами исследование позволило сделать следующие выводы. Благодаря тестированию были выявлены закономерности развития физических качеств у волейболисток. Динамика результатов показала, что физическая подготовленность волейболисток зависит от характера тренировочного процесса. Полученные данные указывают на то, что учебно-тренировочный процесс волейболисток требует более тщательного планирования и продолжения научного исследования.

**Ключевые слова:** волейбол, физическая подготовка, физическая подготовленность

В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени. Эффективное проявление двигательных игровых действий немислимо без высоко развитых функциональных свойств организма. Они обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы. Невозможно до-

## DYNAMICS OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF CHUVASH STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

A. Y. Petrukhina, T. N. Petrova

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The relevance of this study is the problem associated with improving the quality of physical training of volleyball players, beginners the professional way. In the analysis of scientific and methodical literature on the research topic, we came to the conclusion that the planning of training depends on determining the level of fitness of volleyball players. Our research allowed us to draw the following conclusions. This testing was identified patterns of development of physical qualities in volleyball. Results showed that physical training of volleyball players depends on the nature of the training process. The data obtained indicate that the training process of volleyball players require more careful planning and continued research.

**Keywords:** volleyball, physical training, physical fitness

биться результативной соревновательной деятельности без высокого уровня технико-тактической подготовленности. Поэтому процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог – тренер, а роль объектов управления – спортсмен, команда.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов (физическая, техническая, тактическая, игровая, соревновательная, психологическая и другие стороны). Под воздействием спортивной тренировки происходит переход спортсменов (команд) из одного качественного состояния в другое, причем процесс этот непрерывный.

Однако мы понимаем, что для организации спортивной подготовки каждого спортсмена по отдельности, и команды, в целом, необходимо знать их уровень подготовленности для эффективного планирования дальнейшей работы. Особенно важно изучить динамику уровня подготовленности у волейболистов, начинающих свой профессиональный путь.

Таким образом, анализ научно-методической литературы, собственный опыт организации учебно-тренировочного процесса по волейболу позволили нам выявить **противоречие** между необходимостью повышения уровня физической подготовленности волейболисток ЧГПУ в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки, с одной стороны, и недостаточной информацией по уровню их физической подготовленности для дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса, с другой стороны.

В связи с этим нами была проведена исследовательская работа, которая состояла из 4 этапов. Исследование осуществлялось в период с 2014 по 2016 год.

I этап (сентябрь 2014 г. – ноябрь 2014 г.) – включал в себя анализ научно-методической литературы, учебной документации. На основе изученного материала была сформулирована цель исследования, поставлены задачи, определены объект и предмет исследования, выдвинута

гипотеза, разработана методика исследования.

II этап (декабрь 2014 г. – март 2015 г.) – включал в себя организацию опытно-экспериментальной работы: проводилось первичное тестирование с целью определения уровня физической подготовленности для дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса, которое осуществлялось на базе ЧГПУ. В исследовании приняли участие волейболистки сборной команды ЧГПУ в количестве 15 человек.

III этап (март 2015 г. – декабрь 2015 г.) – повторное тестирование двигательных качеств с целью определения уровня физической подготовленности после выполнения учебно-тренировочного плана на 2014-2015 уч.г.

IV этап (январь 2016 г. – октябрь 2016 г.) – анализ полученных результатов, формулирование выводов и практических рекомендаций.

В ходе тестирования для определения уровня физической подготовленности волейболисток нами были использованы тесты, предложенные Ю. Д. Железняком.

Для определения скоростных способностей применяли тесты: бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки («елочка»). Время фиксируется секундомером.

Для определения скоростно-силовых способностей использовали прыжок вверх с места толчком двух ног. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран». При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. Измерялись результаты в см.

Для определения силовых способностей использовали метание набивного мяча

массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Так же измерялось в см.

На начальном этапе по результатам тестирования развития силовых способностей было выявлено, что у 36% волейболисток ЧГПУ показатели выше среднего уровня, у 28% – ниже среднего, у 36% – среднего уровня.

Повторное тестирование в декабре 2015 г. показало, что показатели развития скоростных способностей у 34% волейболисток ЧГПУ находятся на уровне выше среднего, 66% спортсменок имеют средний уровень. Тестирование показало, что результаты после выполнения учебно-тренировочного плана имеют некоторую положительную динамику, однако все-равно больший процент остается на среднем уровне.

Начальные результаты по уровню развития скоростных способностей таковы: у 14% волейболисток – ниже среднего уровня, у 60% – выше среднего, у 26% – средний.

Исходя из показателей повторного тестирования скоростных способностей, мы выявили, что 54% волейболисток имеют результаты среднего уровня, выше среднего – 46%. Полученные данные указывают на ухудшение результатов, что требует коррекции содержания учебно-

тренировочной работы и подбора более эффективных средств и методов тренировки.

Исходя из полученных показателей развития скоростно-силовых способностей, мы выявили, что у всех волейболисток на начальном этапе уровень ниже среднего.

Повторное тестирование показало, что в динамике показателей скоростно-силовых способностей в декабре 2015 г. наблюдается небольшая положительная динамика, чем на начальном этапе. Таким образом, у 86% волейболисток этот показатель остается на уровне ниже среднего, у 7% – выше среднего, у 7% – средний.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Благодаря тестированию были выявлены закономерности развития физических качеств у волейболисток. Динамика результатов показала, что физическая подготовленность волейболисток зависит от характера тренировочного процесса.
2. Полученные данные указывают на то, что учебно-тренировочный процесс волейболисток требует более тщательного планирования и продолжения научного исследования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляев А. В. Волейбол. – М.: Академия, 2014. – 137 с.*
2. *Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол. Теория и методика тренировки. – М.: Дивизион, 2011. – 176 с.*
3. *Железняк Ю. Д. Волейбол. – М., 2014. – 194 с.*
4. *Петрухина А., Петрова Т. Н., Пьянзина Н. Н. Влияние занятий волейболом на уровень общей физической подготовленности студенток // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. Т. I. – К.: НАУ, 2016. – С.63-65.*
5. *Фурманов А. Г. / Подготовка волейболистов. – Минск, 2011. – 329 с.*
6. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2013. – 480 с.*
7. *Шипулин Г. Я., Сердюков О. Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. – М.: Академика, 2011. – 254 с.*



## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. А. Подвижной,  
А. В. Швардыгулин

Волгоградский государственный университет  
Волгоград, Россия

## INJURY PREVENTION IN THE SECTIONS OF SPORTS PERFECTION WEIGHTLIFTING VOLGOGRAD STATE UNIVERSITY

A. A. Podvizhoi,  
A. V. Shvardygulin

Volgograd State University  
Volgograd, Russia

[sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрена профилактика травматизма при занятиях тяжелой атлетикой, описаны профилактические мероприятия для снижения уровня травматизма.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, учебное заведение, тяжелая атлетика, спорт, травматизм, профилактика

**Актуальность.** Неизбежными факторами, провоцирующими возникновение травм в тяжелой атлетике, являются уровень показываемых результатов, уровень интенсивности тренировочных и соревновательных упражнений, высокая координационная сложность техники соревновательных упражнений [1]. Спортивный травматизм присутствует не только в профессиональном спорте, но и на учебно-тренировочных занятиях. Риск возникновения травмоопасных ситуаций повышает несоблюдение техники безопасности при занятиях, физические перегрузки, психоэмоциональное напряжение и другие факторы.

На сегодняшний день вопросы профилактики травматизма в тяжелой атлетике остаются актуальными, но благодаря техническому инструктированию и применению современных систем тренировки риск травм в данном виде спорта существенно снизился. В основе занятий тяже-

**Abstract.** The article discusses injury prevention when doing weight training, describes preventive measures to reduce the level of injury.

**Keywords:** training process, school, weightlifting, sports, injuries, prevention

лой атлетикой лежит работа с поднятием тяжестей. В отличие от других направлений силового спорта, в тяжелой атлетике важна скорость, гибкость и координация, техническая сложность базовых упражнений. По причине ошибок в методике проведения занятий по физической культуре и спорту спортивные травмы составляют более половины всех травм и чаще всего они наблюдаются в силовых видах спорта. Основу профилактики повреждений в тяжелой атлетике составляет правильная техника выполнения упражнений и разминка, которые позволяют избежать травмы в участке плеча, плечевой кости. Возникновение повреждений сводится к минимуму, если интенсивность нагрузок увеличивать постепенно. Основными мерами по предупреждению травматизма во время учебно-тренировочного процесса сборной команды ВолГУ по тяжелой атлетике являются: правильная организация построения и проведения учебно-

тренировочных занятий; регулярность учебно-тренировочных занятий, планирование тренировочного процесса, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение студентами правил и требований по предупреждению травматизма при занятиях силовыми видами спорта, последовательность в овладении двигательными навыками, постепенность физической нагрузки, индивидуализация тренировок.

**Методы.** В процессе учебно-тренировочных занятий члены сборной команды ВолГУ по тяжелой атлетике разбивались на группы с учетом степени тренированности, физического состояния, весовой категории и спортивного разряда. Во время учебно-тренировочных занятий не допускался переход одной из групп, занимающихся по участку спортивного зала во время занятий другой группы. После основной силовой тренировки члены сборной команды по тяжелой атлетике выполняли комплекс упражнений на гибкость, продолжительность которого составляла 25 минут в уступающем режиме. Тренер-преподаватель и врач вуза осу-

ществляли медицинский контроль в ходе учебно-тренировочных занятий и тренировок, следили за изменениями в самочувствии членов сборной команды и принимали меры к устранению обнаруженных недостатков в режиме или нагрузке. Важное дисциплинирующее воздействие оказывало требование тренера-преподавателя поддерживать порядок на занятиях: помогать товарищам, соблюдать очередность в подходах, внимательно наблюдать за выполнением упражнения и т.д. [2].

**Вывод.** В течение последних пяти лет (2011-2016 г.г.) серьезных случаев травматизма студентов на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательной деятельности в сборной команде Волгоградского государственного университета по тяжелой атлетике не наблюдалось [3]. Таким образом, при методически правильной организации учебно-тренировочных занятий, регулярной проверки состояния спортивного оборудования и инвентаря, дисциплине, травмы при занятиях тяжелой атлетикой можно предупредить.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Медведев Д. Н. Профилактика типичных травм в тяжелой атлетике средствами атлетизма // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – №1(59). – С. 50-53.*
2. *Сулейманов Н. Л. Методические аспекты воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 29-33.*
3. *Ингушев Ч. Х., Гилясова М. Х. Профилактика спортивного травматизма на занятиях со студентами по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту // Интерактивная наука. – 2016. – № 2. – С. 58-59.*
4. *Божко А. И. Тяжелая атлетика: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – 3-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 192 с.*

## ПРИЧИНЫ ПОТЕРЬ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

А. А. Пулатов, Ф. А. Пулатов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## THE REASONS OF LOSSES OF SERVES IN VOLLEYBALL AND PREREQUISITES OF INCREASE IN THEIR EFFECTIVENESS

A. A. Pulatov, F. A. Pulatov

Uzbek state institute physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** В статье обсуждаются проблемные причины потери подач или неточности их реализации в современном волейболе. Выдвигается новая, экспериментально обоснованная версия о том, что систематическая отработка подач в условиях последействия различных по направленности скоростных нагрузок в виде разнонаправленных перемещений с имитацией приема мяча с падениями, прыжков, скачков, поворотов и вращений, приводит к повышению результативности их реализации. Разработаны тесты для оценки точности подач в обычных условиях и при воздействии разнонаправленных скоростных нагрузок. Рекомендованы разноплановые упражнения, способствующие повышению результативности подач.

**Ключевые слова:** потеря подач, точность подач, результативность, последействие нагрузок, эксперимент, зоны, тесты

**Актуальность исследования.** Подача в современном волейболе становится одним из эффективных способов атаки, не редко приносящей очковый результат. Однако можно отметить и то, что процент потерь подач даже в престижных соревнованиях не радует тренеров и самих спортсменов.

Известно, что подача мяча в волейболе – это единственный игровой навык, который производится из стандартного положения, где подающему игроку дается 8 сек, и за это время ему никто не мешает совершать подачу. Тем не менее, даже в соревнованиях мирового масштаба волейболисты высокого класса не редко

**Abstract.** In the article the problem reasons of loss of serves or inaccuracy of their realization in modern volleyball are discussed. New, experimentally reasonable version that systematic working off of serves in the conditions of after-effect of high-speed loadings, various on orientation, in the form of multidirectional movements with imitation of reception of ball with falling, jumps, turns and rotations, leads to increase in effectiveness of their realization moves forward. Tests are developed for assessment of accuracy of serves in usual conditions and at influence of multidirectional high-speed loadings. The versatile exercises promoting increase in effectiveness of serves are recommended.

**Keywords:** loss of services, accuracy of services, productivity, after-effect of loadings, experiment, zones, tests

«теряют» подачу или производят ее не в ту зону, т.е. неточно. По данным некоторых авторов, известно, что при выступлении ведущих команд на соревнованиях эффективность чисто выигранных подач составляет всего 12%, а подачи, усложняющие прием или организованную контратаку соперника, – 19%, все остальные подачи проигрываются или просто не оказывают влияние на ход игры соперника [1]. Фактически даже у юных волейболистов второго года обучения при оценке их интегральной подготовленности потеря мяча в играх не должна составлять более 35% [3].

В условиях всевозрастающей интенсификации тренировочного и соревновательного процессов, повышения объема нагрузок частота сердечных сокращений достигает 200-220 уд/мин, ускоряется ритм дыхания. Известно, что при кратковременных остановках в ходе тренировочных занятий или игр такие физиологические реакции не восстанавливаются. Поэтому в практике спортивных игр, и в частности в волейболе, сложилась традиция во время официальных и вынужденных перерывов игрокам рекомендуется поддерживать привычный режим движения. Такая необходимость связана с тем, что резкий переход ритма работы организма из одного режима его функционирования в режим относительного мышечного покоя, как правило, отрицательно влияет на координационную и финальную точность выполнения технико-тактических действий. Такое последствие ярко прослеживается и при подаче мяча в волейболе. Причины потери подач и возможности усиления их результативности изучаются многими специалистами, но проблема остается до настоящего времени. Многие из этих авторов считают, что причинами потери подач или неточной их реализации являются [2, 4, 5, 6]:

- отсутствие полноценной практики совершенствования подач с использованием тренажерных средств;
- несистемная отработка подач, производимых в уязвимые точки площадки;
- недостаточная психотактическая готовность и настрой на результативное выполнение подач;
- недостаточная физическая подготовленность, дифференцированно развитая с учетом кинематики избранного вида подачи;

- ограниченное число исследований, направленных на поиск и определение эффективных средств повышения надежности подач.

Безусловно, все перечисленные причины как сбивающие факторы, снижающие уровень результативности подач, являются обоснованными, и их следует учесть, как при обучении, так и совершенствовании надежности выполнения технических параметров подач с широким диапазоном вариативности тактики их реализации. Вместе с тем, существует и другая, более весомая причина низкой результативности подач на соревнованиях различного масштаба. Это то, что подача на тренировках традиционно отрабатывается в конце занятия и не в условиях экстренного последствия игровых нагрузок (прыжковые, скоростно-силовые, технико-тактические и другие нагрузки). Предполагается, что отработка подач на фоне острого воздействия интенсивных нагрузок, применяемых в различных частях тренировочного занятия, приведет к постепенному повышению результативности избранного вида подачи.

Причем, полезный эффект подачи будет значительнее, если перед выполнением каждой подачи будет произведен 2-х или 3-х-кратный глубокий вдох и выдох.

**Целью настоящего исследования** является определение возможностей повышения результативности подач с отработкой их точности в условиях последствия различных по направленности игровых нагрузок.

Исследование проводилось с использованием следующих методов: педагогическое наблюдение, тестирование подач (название тестовых упражнений указаны в [таблице 1](#)), педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с привлечением юных волейболистов 15–16 лет, обучаю-

щихся в колледжах олимпийского резерва (16 человек). Согласно условиям эксперимента, юные волейболисты были разделены на две группы по 8 человек, одна из которых участвовала в качестве контрольной (КГ), а другая – экспериментальной (ЭГ). Контрольная группа (КГ) тренировалась в нечетные дни недели в соответствии с типовой программой.

Экспериментальная группа занималась в четные дни недели согласно экспериментальной программе.

Продолжительность занятий в обеих группах составляла 135 мин – 3 часа в академическом выражении.

На каждом занятии, проводимом с ЭГ, применялся комплекс разработанных упражнений, который был направлен на совершенствование точности подач в условиях последствия скоростных прыжковых нагрузок. Наименование и содержание упражнений представлены ниже:

1. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 20-серийных вертикальных прыжков на скорость (рисунок 1).
2. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после имитации блокирования в зонах №№ 4, 3, 2. Упражнение выполняется последовательно в каждой зоне по 3 раза со скоростным перемещением (рисунок 2).
3. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 5, 6 (по 3 в каждую) после имитаций нападающих ударов из зоны № 4. Упражнение выполняется на скорость – 15 раз (рисунок 3).

4. Упражнение № 3 выполняется из зон №№ 3, 2 и из зон защиты.
5. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 15 имитаций силовой подачи с разбега в прыжке (рисунок 4).
6. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 10 имитаций приема мяча в падении перекатом на грудь и нападающего удара из зоны № 4 (рисунок 5).
7. Упражнение № 6 выполняется из зон №№ 3, 2 и из зон защиты.
8. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 10-кратного вращения тела вокруг своей оси в положении наклона вперед на 90° (рисунок 6).

Примечание: после выполнения 3-х серийных упражнений спортсменам предоставляется 60-секундный перерыв, а после завершения всех упражнений дается 3-минутный перерыв для восстановления функций организма, в том числе физической работоспособности.

Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.

Из таблицы 1 видно, что результативность подач по данным всех использованных тестов у обеих обследованных групп до начала эксперимента была низкой и в каждой группе по 5–6 раз фиксировались потери подач или подачи были направлены не в указанную зону. В частности, точность верхней прямой подачи в зоны №№ 1, 6, 5 у юных волейболистов КГ из 9 попыток до начала эксперимента в среднем составила 5,2 раза, а у представителей ЭГ эта величина достигла 4,9 раза.

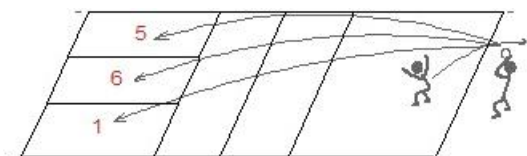


Рисунок 1

Схема отработки точности подач на фоне последействия вертикальных прыжков на скорость

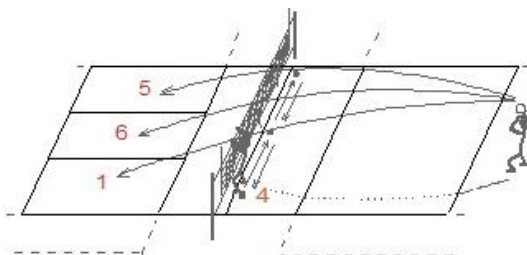


Рисунок 2

Схема отработки подач на фоне последействия имитаций блокирования

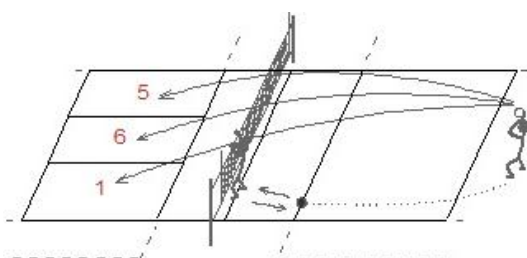


Рисунок 3

Схема отработки подач на фоне последействия имитаций нападающих ударов

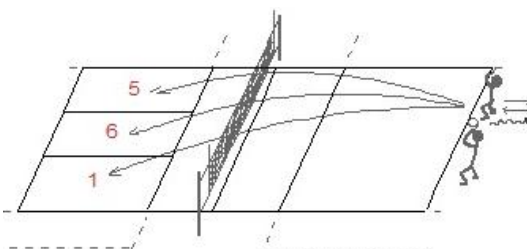


Рисунок 4

Схема отработки подач на фоне последействия имитаций силовой подачи с разбега в прыжке

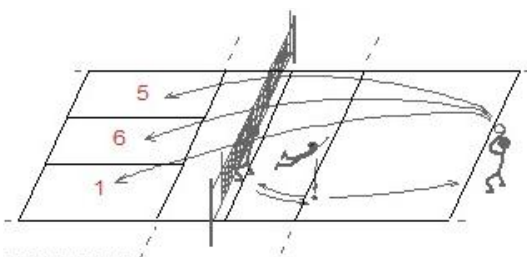


Рисунок 5

Схема отработки точности подач на фоне последействия имитаций приема мяча в падении перекатом на грудь и нападающего удара

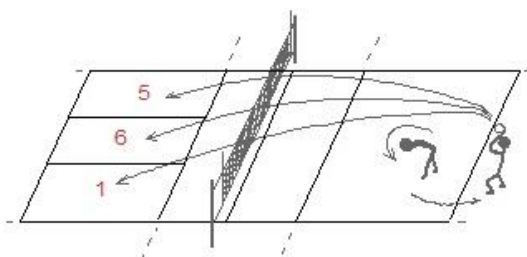


Рисунок 6

Схема отработки точности подач на фоне последействия вращательных нагрузок

Таблица 1

Динамика изменения результативности подач у юных волейболистов в ходе эксперимента

Тесты для оценки результативности подач	Группа	До эксперимента	После эксперимента
1. Верхняя прямая подача – 9 раз в зоны №№ 1, 6, 5 (кол-во)	КГ ЭГ	<u>5,2</u> 4,9	<u>5,4</u> 8,2
2. Тест №1 после скоростных прыжковых нагрузок с последовательной имитацией блокирования в зонах №№ 2, 3, 4 со скоростными перемещениями, (кол-во)	КГ ЭГ	<u>2,4</u> 2,7	<u>2,9</u> 7,4
3. Верхняя прямая подача с полупрыжка – 9 раз в зоны №№ 1, 6, 5 (кол-во)	КГ ЭГ	<u>3,0</u> 2,2	<u>2,8</u> 6,2
4. Тест № 3 с выполнением условий теста № 2 (кол-во)	КГ ЭГ	<u>1,8</u> 2,0	<u>2,2</u> 6,7

При выполнении этого же теста после скоростных прыжковых нагрузок с имитацией блокирования в зонах №№ 2, 3, 4 со скоростными перемещениями удачно произведенные подачи в КГ до эксперимента в среднем были равны 2,4 раза, а в ЭГ – 2,7 раза. Видно, что последствие нагрузок с имитацией блокирования в зонах №№ 2, 3, 4 сопровождается ярко выраженным снижением числа успешных подач.

В ходе тестирования надежности подач было установлено, что даже незначительное усложнение подач, например, подача с полупрыжка, которая все больше становится популярной в современном волейболе, результативность подач резко снижается и особенно это происходит при выполнении этого вида подачи после скоростных перемещений и прыжков для блокирования в зонах №№ 2, 3, 4. Так, в КГ подача с полупрыжка в зоны №№ 1, 6, 5 из 9 попыток в среднем составила 3,0 раза, а в ЭГ группе эта величина была и того меньше – 2,2 раза.

Такой уровень успешности выполнения этого вида подачи еще больше снизился в условиях, когда они выполнялись на фоне последствие прыжковых нагрузок со

скоростными перемещениями в зоны №№ 2, 3, 4 для имитации блокирования. В частности, тест – верхняя прямая подача с полупрыжка позволил выявить, что у юных волейболистов КГ средний показатель успешности реализации данных подач составил в среднем 1,2 раза, а в ЭГ группе – 2,0 раза.

После 6-месячного педагогического эксперимента изучаемые показатели подач, выполненных согласно условиям использованных тестов, характеризовались разнонаправленной динамикой измерения величин успешных (надежных) подач. Так, например, точность верхней прямой подачи в зоны №№ 1, 6, 5 из 9 попыток в конце эксперимента в КГ возросла всего лишь на 0,2 раза, тогда как у юных волейболистов ЭГ величины успешных подач к завершению эксперимента достигли от 4,9 раза до 8,2 раза.

Видно, что разница прироста уровня успешных подач за 6 месяцев в ЭГ составила 3,3 раза (таблица 2). По результатам остальных тестов (тесты №№ 2, 3, 4), принятых в этой группе, 6-месячный прирост количественных параметров успешных подач также возрос и составил соответ-

ственно: 4,4; 4,0; 4,7 раза. А в КГ, по данным использованных тестовых упражнений, прирост количественных значений успешных подач в условиях последействия

различных по направленности скоростных игровых нагрузок был крайне низким и составил соответственно: 0,5; 0,2; 0,2 раза.

Таблица 2

Динамика прироста уровня успешности подач у юных волейболистов в ходе эксперимента

Группа	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4
КГ	0,2	0,5	-0,2	0,2
ЭГ	3,3	4,4	4,0	4,7

Следует полагать, что разработанные средства отработки точности подач в условиях последействия такого сбивающего фактора, как вращательные и прыжковые нагрузки со скоростными перемещениями для блокирования, которые использовались в тренировке ЭГ, обладают полноценным свойством эффективно совершенствовать надежность реализации подач, даже при воздействии любых экстремальных факторов экзогенного происхождения.

**Заключение.** Сравнительный анализ результатов тестирования результативности подач позволяет обнаружить, что обычная традиционная методика отработки надежности подач не является достаточно

эффективной, чтобы исключить случаи потери подач и повысить надежность их реализации в условиях высокоинтенсивной соревновательной игры.

В то же время, разработанный и использованный в ходе эксперимента комплекс специальных упражнений на отработку подач, в условиях последействия различных по направленности скоростно-ситуационных и прыжково-игровых нагрузок отличался высокой эффективностью, что дает основание считать вполне оправданным и целесообразным для внедрения его в практику подготовки не только юных волейболистов, но и в практику тренировки взрослых высококвалифицированных волейболистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: Учебное пособие для ИФК. – М.: ФОН, 2009. – 359 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
4. Николаева И. В. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2006. – С. 97–100.
5. Эртман Ю. Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистами с применением технических средств. // Омский научный вестник. – 2013. – №1. – С. 156–160.
6. Эртман Ю. Н. Технические средства как основа для совершенствования точности подач в волейболе // Наука и спорт. – 2015. – № 2 (том 7). – С. 46–54.



## МОДЕЛИРОВАННАЯ СХЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- СТУДЕНТОВ К СОРЕВНО- ВАНИЯМ ПО СПОРТИВ- НЫМ ИГРАМ (НА ПРИМЕ- РЕ ВОЛЕЙБОЛА)

**А. А. Пулатов, Д. Т. Хусанова**

*Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан*

## MODELED SCHEME OF TRAINING OF ATHLETES STUDENTS FOR COMPE- TITIONS IN SPORTS GAMES (ON THE EXAM- PLE OF VOLLEYBALL)

**A. A. Pulatov, D. T. Khusanova**

*Uzbek state institute physical culture  
Tashkent, Uzbekistan*

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** В статье показано, что использование различных методических приемов отработки игровых действий и комбинаций, а также схематических вариантов моделированных тренировочных занятий с учетом тактических особенностей игры команд-соперников может обеспечить достижение максимального результата в соревнованиях. Разработаны классификационные блок-схемы тактических особенностей игры команд-соперников и методических приемов отработки игровых действий и комбинаций.

**Ключевые слова:** моделированная схема, модельные показатели, действия, комбинация, методические приемы, подготовка, соревнование

**Актуальность исследования.** Анализ социального статуса спортсменов, участвующих в различных по масштабу соревнованиях, позволяет признать, что большинство из них является студентами, которые обучаются в разных образовательных учреждениях. Именно с этой точки зрения следует отметить, что целенаправленная подготовка спортсменов-студентов к различным соревнованиям сопряжена с определенными трудностями, связанными с параллельной переносимостью интеллектуальных, а в вузах или факультетах спортивного профиля дополнительно и физических нагрузок, предусмотренных учебными планами. Поэтому поиск оптимального варианта методологии подготовки спортсменов-студентов к разномас-

**Аннотация.** The article shows that the use of a variety of instructional techniques working off game actions and combinations, as well as the schematic variants of simulated training exercises based tactical game features teams rivals can achieve maximum results in the competition. Developed classification flowchart tactical game features opponents' teams and instructional techniques working off game actions and combinations.

**Keywords:** simulated circuit, model figures, actions, a combination of instructional techniques, training, competition

штабным соревнованиям является одной из стратегических проблем, решение которой может обеспечить достижение системообразующего результата работы тренерских кадров.

Учитывая данную специфику соответствующих образовательных подразделений, представляется целесообразным то, что на завершающих этапах подготовки к соревнованиям из состава программы тренировочных занятий следует исключить средства, развивающие те или иные составляющие компоненты общей физической подготовленности и усилить при этом долю интенсивных моделированных занятий с использованием ряда методических приемов отработки технико-тактических действий и игровых комбинаций.

Естественно, что моделированные занятия должны учитывать характерные недостатки, слабые и преимущественные компоненты физической и игровой подготовленности игроков команд будущих соперников [1, 2, 3, 4]. Такой подход к организации учебно-тренировочного процесса является залогом достижения эффективного результата на соревнованиях любого масштаба.

**Цель исследования** была направлена на раскрытие сущности и целесообразности использования моделированных тренировок по спортивным играм (на примере волейбола) с дифференцированным применением ряда вариантов методических приемов отработки игровых действий и комбинаций, имеющих «силу перекрыть модельные свойства игры будущего соперника».

Для решения выдвинутой цели были использованы следующие методы: анализ опыта подготовки студенческих команд по спортивным играм, педагогическое наблюдение за ходом тренировок.

**Результаты исследования.** На завершающих этапах подготовки сборных команд института по волейболу к соревнованиям «Универсиады-2016» (г. Фергана) стратегическая направленность учебно-тренировочных занятий и их содержание строились на основе ориентационной модели игры основных соперников. Основные модельные показатели игроков команд-соперников, которые учитывались при организации и проведении тренировочных занятий, приведены на [рисунке 1](#).

Безусловно, что для более детального учета модельных показателей команд-соперников необходимо провести тщательный анализ игровых встреч по данным видеозаписей игр. Следует отметить, что когда предстоят соревнования на

международном уровне, весьма полезным становится учет и таких модельных показателей, как географические (расположение стран над уровнем моря, суточные биоритмы, временной пояс и т.д.) и метеорологические параметры (температура воздуха, влажность, атмосферное давление) мест и игрового зала.

Несомненно, что при использовании в тренировочных занятиях модельных показателей, указанных на рисунке 1 и методических приемов (МП) отработки игровых действий и комбинаций требуют выработки соответствующей стратегии варьирования и видоизменения их содержания в зависимости от модели игрового формата конкретного соперника ([рисунком 2](#)).

Сущность и содержание методических приемов имеют определенные функциональные характеристики, учет которых позволит целенаправленно и дифференцированно использовать их по назначению в каждом отдельном случае организации модельных тренировочных занятий против условного соперника. Так, методические приемы отработки игровых действий и комбинаций из различных исходных положений и после разнонаправленных скоростных перемещений предназначены для развития и совершенствования способности экстраполирования двигательных и тактических задач каждым игроком с определением собственной роли в рамках комплекса упражнений групповых связей.

Применение методических приемов отработки игровых действий и комбинаций в ограниченном пространстве предусматривает процедуру совершенствования быстроты ориентировочной реакции с экстренным восприятием действующей ситуации, переработкой информации и выполнения заданных задач.

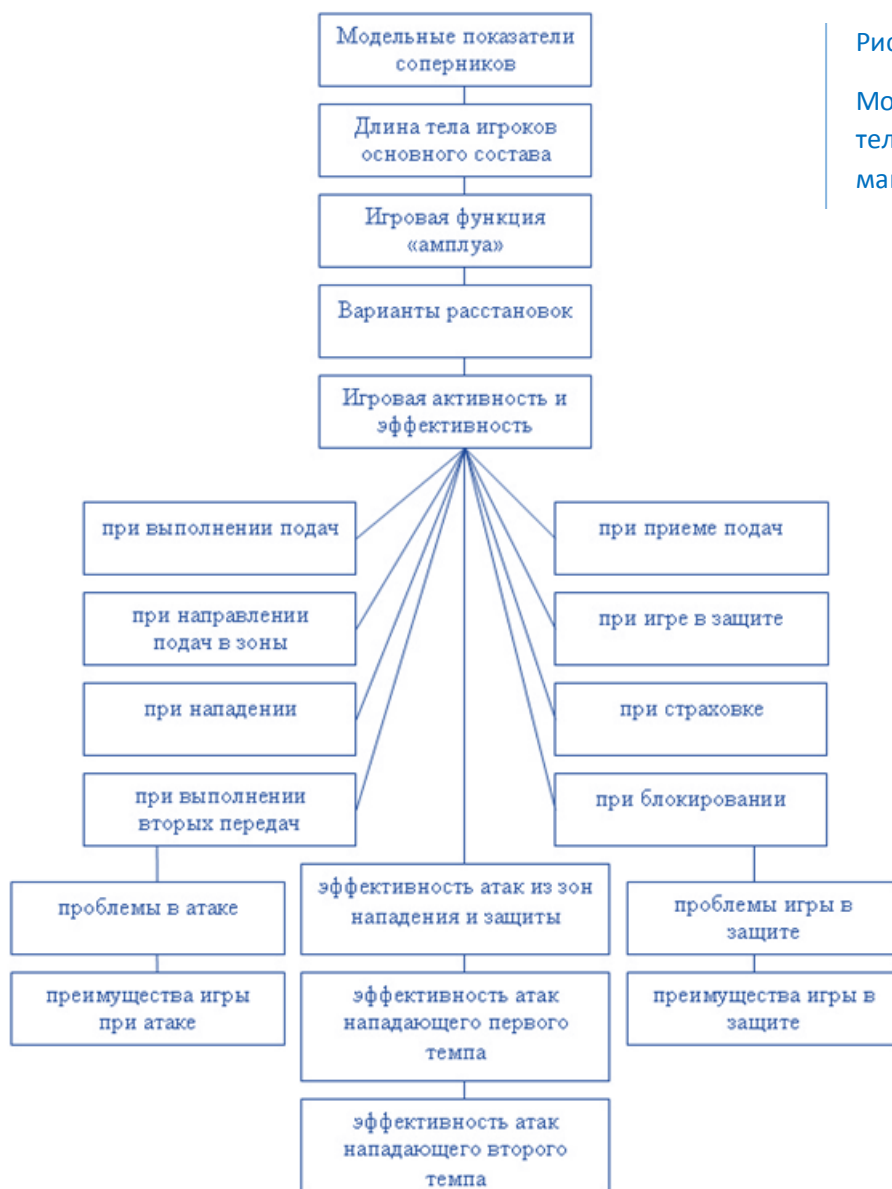


Рисунок 1

Модельные показатели игроков команд-соперников

Реализация методических приемов отработки игровых действий и комбинаций на фоне или после скоростных беговых, прыжковых, силовых и имитационных упражнений направлена на развитие специальной выносливости с сохранением «чистоты» и точности обрабатываемых технико-тактических навыков.

Методические приемы отработки игровых действий и комбинаций после завершения игровой тренировки рассчитаны на формирование специальной работоспособности, направленной на сохранение полезной игровой активности в условиях продолжительного соревновательного цикла.



Рисунок 2

Методические приемы (МП) отработки игровых действий и комбинаций

Путем использования методических приемов отработки игровых действий и комбинаций на фоне выраженного психофизического утомления можно развивать волевые качества, обеспечивающие надежность двигательных актов в критических ситуациях «концовки» игры.

Сущность методических приемов отработки игровых действий и комбинаций с расширением спектра специализации игровых функций в различных зонах заключается в совершенствовании разносторонности действий игроков разного амплуа с выработкой навыков универсализации их игры во всех зонах.

Методические приемы отработки игровых действий и комбинаций с искусственным созданием шума зрителей и музыкального шума могут быть использованы для выработки у игроков «вакуумного чувства»,

обеспечивающего сохранение или повышение помехоустойчивости движений.

Методические приемы отработки игровых действий и комбинаций с отвлекающими и обманными действиями направлены на выработку умений создавать «открытый коридор» для беспрепятственной реализации задуманной игровой операции.

Впоследствии применения методических приемов отработки игровых действий и комбинаций с сопротивлением условного соперника возникает возможность формировать умение находить «лазейки» противодействующего соперника (например, блокирующих) с тем, чтобы обыграть его и достигать полезного результата.

Известно, что прямолинейные, особенно угловые ускорения (повороты, вращения), как правило, вызывают потерю равновесия и приводят к раскоординации движе-

ний. А специальная тренировка вестибулярного аппарата путем разнонаправленных и разноплоскостных поворотов-вращений будет развивать устойчивость двигательных навыков, что приводит к сохранению подлинности их структурно-фазовых и точно-кинematicких элементов. Именно в этом плане весьма эффективны методические приемы отработки игровых действий и комбинаций после прямолинейных и угловых ускорений.

Методические приемы отработки игровых действий и комбинаций с частичным и полным выключением зрительного контроля могут быть использованы для автономного формирования мышечного чувства режима работы внутримышечной и межмышечной координации управления движениями при выполнении заданных упражнений.

Реализация методических приемов отработки игровых действий и комбинаций с использованием тренажерных устройств позволяет, с одной стороны, усилить мотивационную реакцию, направленную на удовлетворение потребности получить

экстренный результат действия, и с другой – будет развивать дифференцированную способность к определению пространственно-временной и скоростно-силовой точности движений.

Путем применения методических приемов отработки игровых действий и комбинаций с ограничением числа игроков достигается расширение поля действия игроков, высокая плотность тренируемых навыков и увеличение насыщенности выполняемых двигательных актов.

**Выводы.** Резюмируя обсуждаемые материалы исследования, можно отметить, что при строгом соблюдении принципов неразрывности, преемственности, систематичности, доступности и вариативности применения вышеприведенных методических приемов отработки игровых действий и комбинаций с учетом модельных параметров игроков команд-соперников можно обеспечить достижение максимального результата моделированных тренировочных занятий, проводимых в предсоревновательных периодах годового цикла спортивной подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Айрапетьянц Л. Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: Учебное пособие для ИФК. – М.: ФОН, 2000. – 368 с.
4. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: Учебное пособие для ИФК. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
5. Клешев Ю. Д. Волейбол: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 189 с.

## ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСО- КОКВАЛИФИЦИРОВАН- НЫХ СПОРТСМЕНОВ

А. И. Пьянзин<sup>1</sup>, Н. Н. Пьянзи-  
на<sup>1</sup>,

Е. С. Пылянова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагоги-  
ческий университет им. И. Я. Яковлева

<sup>2</sup>Центр спортивной подготовки им. А.  
Игнатьева

Чебоксары, Россия

## EVALUATION INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVI- TY OF HIGHLY SKILLED ATHLETES

A. I. Pyanzin<sup>1</sup>, N. N. Pyanzina<sup>1</sup>,  
E. S. Pyl'anova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev

<sup>2</sup>Sports Training Center named after A. Ig-  
natyev

Cheboksary, Russia

[pianzin@mail.ru](mailto:pianzin@mail.ru)

**Аннотация.** Существующая система начисления баллов достаточно эффективна, если речь идет о ранжировании спортсменов в рамках отдельного вида спорта. Однако, если рассматривать кандидатуры на включение в состав Олимпийской сборной команды, рейтинг представителей разных видов спорта с учетом накопленных баллов недостаточно точно отражает реальное состояние и перспективы успешности выступлений спортсменов. В разных видах спорта системы соревнований не являются идентичными, поэтому более насыщенная система соревнований в одном виде спорта изначально обеспечивает преимущество своим спортсменам в сумме накопленных баллов по причине более частых соревновательных выступлений, чем в другом виде спорта. Сумма баллов не позволяет оценить отдельные стороны соревновательной деятельности спортсменов. Поэтому были предложены показатели, раскрывающие отдельные стороны соревновательной деятельности спортсменов, что позволило вывести их количественные значения и ранги, а также средний ранг, представляющий собой интегральный показатель потенциальной успешности спортсмена. Предлагаемые показатели соревновательной деятельности позволяют более детально оценивать шансы спортсменов при обосновании необходимости их включения в сборную команду для участия в крупнейших международных соревнованиях.

**Аннотация.** The current system of scoring is quite effective when it comes to the ranking of athletes in a separate sport. However, if we consider the candidates for inclusion in the Olympic team, ranking representatives of different sports related accrued points not accurately reflect the real state and perspectives of successful performances of sportsmen. In different sports competition systems are not identical, so the more saturated competition system in one sport initially provides an advantage to its sportsmen in the amount of accumulated points due to more frequent performances than in other sports. The sum of rating points does not allow to evaluate separate aspects of competitive activity of sportsmen. So we have been proposed the indicators, revealing separate aspects of competitive activity of sportsmen, allowing them to bring numerical values and ranks, as well as the average rank, which is an integral indicator of the potential success of an athlete. Proposed indicators of competitive activity allow to estimate the chances of sportsmen in more detail in justifying the need for their inclusion in the national team to participate in major international competitions.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, показатели, активность, успешность, рейтинг

Оценка успешности соревновательной деятельности спортсменов и эффективности процесса их спортивной подготовки осуществляется, прежде всего, для выявления сильнейших из них в том или ином виде спорта с перспективой включения в состав сборных команд для участия в соревнованиях различного ранга вплоть до Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований.

Такая оценка проводится в соответствии с рейтингом [1], который позволяет в рамках отдельных видов спорта ранжировать спортсменов на основе заработанных ими в календарном году баллов. Баллы начисляются за занятые места в соревнованиях с учетом их уровня, за установление рекордов, а также за включение спортсменов в список кандидатов в сборные команды.

Существующая на сегодняшний день в Чувашской Республике система начисления баллов достаточно эффективна, если речь идет о ранжировании спортсменов в рамках отдельного вида спорта. Однако, если рассматривать кандидатуры на включение в состав Олимпийской сборной команды, рейтинг представителей разных видов спорта с учетом накопленных баллов недостаточно точно отражает реальное состояние и перспективы успешности выступлений спортсменов по следующим причинам:

Во-первых, нельзя не учитывать того, что в разных видах спорта системы соревнований не являются идентичными, поэтому более насыщенная система соревнований в одном виде спорта изначально обеспечивает преимущество своим спортсменам в сумме накопленных баллов по причине более частых соревновательных выступлений, чем в другом виде спорта.

**Keywords:** competitive activity, indicators, activity, success, rating

Во-вторых, сумма баллов не позволяет оценить отдельные стороны соревновательной деятельности спортсменов.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось разработка перечня показателей оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Для анализа были выбраны результаты соревновательной деятельности за последние три года четырех потенциальных кандидатов в сборную команду на зимние Олимпийские игры, представляющих биатлон и фристайл. Для оценки соревновательной деятельности спортсменов были предложены показатели, представленные в [таблице 1](#).

Первый показатель «Соревновательная активность» позволяет выявить плотность индивидуального соревновательного календаря как на национальном, так и на международном уровнях. Первый показатель лежит в основе определения второго – «Опыт участия в международных соревнованиях». Необходимость в этом показателе связана с тем, что спортсмен может быть достаточно активным на уровне внутренних стартов, но не иметь богатого опыта выступлений в международных стартах, где острая конкурентная борьба способствуют повышению стабильности и надежности соревновательной деятельности спортсмена.

Третий показатель «Среднее место на соревнованиях», на наш взгляд, является более объективным по сравнению с накопленной суммой баллов (предусмотренной положением о рейтинге спортсменов [1]), так как отражает, какое в среднем место занимает спортсмен за один всероссийский или международный старт.

Таблица 1

## Показатели соревновательной деятельности спортсменов

№ п/п	Показатель		Характеристика
1	Соревновательная активность	Внутренняя	Количество Всероссийских соревнований, в которых принимал участие спортсмен за отчетный период
		Международная	Количество международных соревнований, в которых принимал участие спортсмен за отчетный период
2	Опыт участия в международных соревнованиях		Отношение количества международных соревнований к количеству Всероссийских соревнований, в которых принимал участие спортсмен за отчетный период
3	Среднее место на соревнованиях	Всероссийских	Отношение суммы занятых спортсменом мест на Всероссийских соревнованиях к их количеству за отчетный период
		Международных	Отношение суммы занятых спортсменом мест на международных соревнованиях к их количеству за отчетный период
4	Успешность соревновательной деятельности	Внутренней	Отношение количества призовых мест на Всероссийских соревнованиях к количеству соревнований за отчетный период
		Международной	Отношение количества призовых мест на международных соревнованиях к количеству соревнований за отчетный период

Таблица 2

## Показатели соревновательной деятельности спортсменов

Спортсмен	Вид спорта	Показатель/ранг	Соревновательная активность		Опыт участия в международных стартах	Среднее место на соревнованиях		Успешность соревновательной деятельности		Средний ранг
			Внутр.	Междунар.		Всеорсс.	Междунар.	Внутр.	Междунар.	
Пр-ва Л.	фристайл	Показатель	16	6	0,38	2,4	5,3	0,75	0,50	
		Ранг	4	3	3	1	1	1	1	2,00
Ак-ва Т.	биатлон	Показатель	25	30	1,20	11,1	20,7	0,28	0,03	
		Ранг	2	1	1	3	2	3	3	2,14
Му-ев Д.	фристайл	Показатель	20	8	0,40	5,1	20,9	0,40	0,13	
		Ранг	3	2	2	2	3	2	2	2,29
Ак-ов В.	биатлон	Показатель	50	1	0,02	13,4	31,0	0,24	0,00	
		Ранг	1	4	4	4	4	4	4	3,57



Четвертый показатель «Успешность соревновательной деятельности», по сравнению с третьим, в большей степени нацелен на учет не всех, а наиболее успешных соревновательных выступлений, в которых спортсмен занимает «медальное» место. Он отражает вероятность попадания спортсмена в тройку призеров на соревновании Всероссийского или международного уровня.

Каждый из перечисленных показателей предполагает выставление потенциальному кандидату определенного ранга. Ранг определяется исходя из общего количества кандидатов на включение в сборную команду. Количественные значения показателей и соответствующие им ранги представлены в [таблице 2](#).

У спортсменов по указанным выше показателям были определены ранги, раскрывающие отдельные стороны их соревно-

вательной деятельности, что позволило вывести средний ранг, представляющий собой интегральный показатель потенциальной успешности спортсмена.

Таким образом, предлагаемые показатели соревновательной деятельности позволяют более детально оценивать шансы спортсменов при обосновании необходимости их включения в сборную команду для участия в крупнейших международных соревнованиях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Положение о рейтинге спортсменов автономного учреждения Чувашской Республики «Центр спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики имени А. Игнатъева» Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики от 11.12.2014, приказ № 359. – 3 с.*

## РАСЧЕТ ДАЛЬНОСТИ ТРОЙНОГО И ПЯТИКРАТНОГО ПРЫЖКОВ С МЕСТА ПО ДАЛЬНОСТИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

А. И. Пьянзин<sup>1</sup>,  
Е. Е. Селиванова<sup>1</sup>,  
С. Н. Морозова<sup>2</sup>, Е. Ю. Морозов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

<sup>2</sup>БУ «СШОР №1 им. В. Егоровой» Минспорта Чувашии  
Чебоксары, Россия

[pianzin@mail.ru](mailto:pianzin@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность вычисления результата в горизонтальных прыжках с тремя и пятью отталкиваниями с учетом значений относительных коэффициентов вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела (ОЦМТ). Результаты вычислений дальности прыжков по предложенным уравнениям требуют проверки точности этих вычислений и уточнения составляющих их переменных. Эта проверка возможна при сопоставлении расчетной дальности прыжков с реальной у юных легкоатлетов. В результате выявлено, что точность вычисления результата в тройном и пятикратном прыжках с места на основе учета скоростных коэффициентов является достаточно высокой. Повышение точности расчетов возможно путем введения в уравнения поправочных коэффициентов, которые выражают относительную разницу между эмпирическими и расчетными значениями дальности прыжка.

**Ключевые слова:** скорость вылета, горизонтальные прыжки, дальность, точность вычислений

**Введение.** Человек и среда представляют собой две стороны единой системы, в которой среда выступает внешним звеном саморегуляции, а организм – материально-функциональным отражением условий

## CALCULATION OF STANDING TRIPLE AND QUINTUPLE JUMP LENGTH BASED ON STANDING LONG JUMP LENGTH

A. I. Pyanzin<sup>1</sup>,  
E. E. Selivanova<sup>1</sup>,  
S. N. Morozova<sup>2</sup>, E. Yu. Morozov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev

<sup>2</sup>Chuvash Ministry of Sport SSOR №1 named after V. Egorova  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The possibility of calculating the result in the horizontal jumps with three and five take-offs based on the values of relative coefficients of general center of mass (GCM) vertical velocity component are considering in the article. The results of calculations jump length on the proposed equations require verification of the accuracy of these calculations and clarify composing them variables. This check is possible by comparing the calculated with the actual jump length in young athletes. Our results showed quite high accuracy of the calculation length in standing triple and quintuple jumps based on consideration of velocity coefficients. Improving the accuracy of the calculations is possible by introducing into the equation the correction coefficients that express the relative difference between the empirical and the calculated values of the jump length.

**Keywords:** take-off velocity, horizontal jumps, length, accuracy of calculations

среды, определяющих его свойства. Ключевые условия среды являются инвариантными (временная периодичность, парциальное давление кислорода, гравитация, характер опоры), определяющими

инвариантность характеристик строения и свойств организма, а также движений тела относительно опоры [1].

Свойства опоры детерминируют характер перемещения тела и основные параметры его движения. Скорость бега, высота и дальность прыжка, дальность полета снаряда, точность броска мяча в баскетболе, эффективность атакующего действия в борьбе или удара в боксе – все они отражают результат взаимодействия тела с опорой. Так, в прыжковых упражнениях ведущей фазой является отталкивание, а конечный результат обеспечивается достижением оптимальных значений скорости и угла вылета тела. Тело при движении всегда взаимодействует с опорой, и это взаимодействие выражается в конкретных значениях, определяющих конечный результат.

Выявлено [1], что вертикальный компонент скорости вылета является одной из наиболее ценных и показательных кинематических характеристик движений человека, и может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности. В ходе проведенных нами исследований [2] были определены значения относительных коэффициентов вертикальной составляющей скорости вылета ОЦМТ, которые позволили вывести уравнения для вычисления результата в горизонтальных прыжках с разным количеством отталкиваний и шагов в разбеге.

Однако, результаты вычислений дальности прыжков по предложенным уравнениям требуют проверки точности этих вычислений и уточнения составляющих их переменных. Эта проверка возможна при сопоставлении расчетной дальности прыжков с реальной у юных легкоатлетов. В связи с этим, целью исследования явилась оценка степени точности вычисления результата в тройном и пятикратном

прыжках с места относительно реального результата.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы; математическое моделирование; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие две группы юных легкоатлетов, средний возраст которых составляет: 11 лет (начинающие, без разряда,  $n = 6$ ); 17,5 лет (с опытом занятий, II разряд – КМС,  $n = 14$ ).

Испытуемым было предложено выполнить по две пробных и зачетных попытки в трех прыжковых упражнениях с места: прыжке в длину, тройном и пятикратном прыжке. Результат измерялся рулеткой с округлением до целых сантиметров в меньшую сторону. Регистрировались результаты обеих зачетных попыток в каждом упражнении. Для проведения сравнительного анализа были выбраны лучшие результаты в тестовых упражнениях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предлагаемый нами метод вычисления результата в прыжках основывается на учете скоростных коэффициентов ( $k$ ) – относительных значений вертикальной составляющей скорости вылета в прыжках, где за единицу принята скорость вылета в прыжке вверх с места толчком двумя ногами.

Было выявлено, что для прыжка в длину с места  $k=0,58$ ; для тройного прыжка с места  $k=0,34$ ; для пятикратного прыжка с места  $k=0,19$ . Тогда уравнение для расчета дальности прыжка в длину с места примет вид  $L_1 = 4,4789 \cdot H$ , тройного прыжка с места –  $L_3 = \sqrt{114,0881 \cdot H}$ , пятикратного прыжка с места –  $L_5 = \sqrt{291,4740 \cdot H}$ , где  $L_1$  – дальность прыжка в длину с места,  $L_3$  – дальность тройного прыжка с места,  $L_5$  – дальность пятикратного прыжка с места,  $H$  – высота прыжка вверх с места.

Для проверки были использованы данные юных легкоатлетов, полученные при те-

стировании результатов прыжков (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования юных легкоатлетов в прыжке в длину, тройном и пятикратном прыжках с места, м

№	Испытуемые	Пр. вверх с места, м	Прыжок в длину с места, м		Тройной прыжок с места, м		Разница		Пятикратный прыжок с места, м		Разница	
			Расчетный	Реальный	Расчетный	Реальный	Абс., м	Отн., о.е.	Расчетный	Реальный	Абс., м	Отн., о.е.
<b>Средний возраст – 11 лет</b>												
1.	Ва-ва М.	0,38	1,70	1,70	4,45	6,58	-2,13	0,68	7,80	10,52	-2,72	0,74
2.	За-ов А.	0,45	2,00	2,00	4,40	7,14	-2,74	0,62	8,15	11,45	-3,30	0,71
3.	За-ов Н.	0,38	1,70	1,70	4,20	6,58	-2,38	0,64	7,60	10,52	-2,92	0,72
4.	Иг-ва Ю.	0,47	2,10	2,10	5,70	7,32	-1,62	0,78	10,00	11,70	-1,70	0,85
5.	Ма-ва Е.	0,46	2,05	2,05	5,60	7,23	-1,63	0,77	10,30	11,58	-1,28	0,89
6.	Пь-ин М.	0,44	1,95	1,95	4,35	7,04	-2,69	0,62	7,80	11,32	-3,52	0,69
<b>Среднее значение:</b>							<b>-2,20</b>	<b>0,68</b>			<b>-2,57</b>	<b>0,77</b>
<b>Средний возраст – 17,5 лет</b>												
1.	Аф-ев Д.	0,63	2,80	2,80	8,30	8,48	-0,18	0,98	14,30	13,55	0,75	1,06
2.	Гл-ов Д.	0,63	2,80	2,80	7,50	8,48	-0,98	0,88	13,00	13,55	-0,55	0,96
3.	Ив-ов А.	0,74	3,30	3,30	9,26	9,19	0,07	1,01	15,95	14,69	1,26	1,09
4.	Ив-ов Е.	0,54	2,40	2,40	6,90	7,85	-0,95	0,88	11,80	12,55	-0,75	0,94
5.	Ив-ов М.	0,51	2,28	2,28	7,30	7,63	-0,33	0,96				
6.	Ма-ов Р.	0,54	2,40	2,40	7,10	7,85	-0,75	0,90	11,90	12,55	-0,65	0,95
7.	Мо-ов С.	0,65	2,90	2,90	9,50	8,61	0,89	1,10	15,40	13,76	1,64	1,12
8.	Ни-ва А.	0,46	2,06	2,06	5,70	7,24	-1,54	0,79	9,70	11,58	-1,88	0,84
9.	Ни-ва Т.	0,45	2,00	2,00	5,65	7,17	-1,52	0,79				
10.	Ск-ва Е.	0,49	2,20	2,20	5,60	7,48	-1,88	0,75	9,45	11,95	-2,50	0,79
11.	См-ва В.	0,45	2,00	2,00	5,50	7,17	-1,67	0,77	9,15	11,45	-2,30	0,80
12.	Ти-ов Г.	0,56	2,52	2,52	7,40	7,99	-0,59	0,93				
13.	Фи-ов Д.	0,58	2,58	2,58	7,45	8,13	-0,68	0,92				
14.	Ян-на А.	0,54	2,40	2,40	6,10	7,85	-1,75	0,78	10,30	12,55	-2,25	0,82
<b>Среднее значение:</b>							<b>-0,85</b>	<b>0,89</b>			<b>-0,72</b>	<b>0,94</b>

Используя вышеуказанные уравнения, мы приравнивали расчетную дальность прыжка в длину к реальной, а затем определили расчетную дальность тройного и пятикратного прыжков. В результате выявлено, что расчетная дальность тройного и пятикратного прыжков с места у испытуемых близка к их реальной дальности, но имеет некоторые расхождения.

В группе новичков средняя абсолютная разница в тройном прыжке составляет

чуть более двух метров, т.е. реальные результаты в тройном прыжке в среднем на 32% ниже расчетной дальности, в пятикратном прыжке отставание реальной дальности от расчетной составляет чуть больше двух с половиной метров или 23%. Относительная разница расчетной и реальной дальности в обоих прыжках довольно высока.

На наш взгляд, это обусловлено недостаточным уровнем технической подготов-

ленности испытуемых. Техника тройного и пятикратного прыжков представляет для новичков более высокую координационную сложность. Они недобирают, прежде всего, из-за слабой техники выполнения первого отталкивания с двух ног с последующим переключением на второе отталкивание одной ногой. А объясняется это очень малым стажем тренировочных занятий.

В старшей группе испытуемых абсолютная и относительная разница достоверно меньше по сравнению с младшей ( $p < 0,001$  – для тройного прыжка,  $p < 0,01$  – для пятикратного прыжка). В тройном прыжке средняя реальная дальность лишь на 85 см (11%) ниже расчетной, а в пятикратном прыжке недобор дальности еще меньше – 72 см (6%). Кроме того, у некоторых испытуемых старшей группы реальная дальность была даже выше расчетной на 1–12%. Все это подтверждает предположение об уровне технической подготовленности, как причине большего отставания от потенциального результата у спортсменов-новичков по сравнению с более старшими спортсменами.

Выявленная относительная разница у начинающих спортсменов (0,68 отн. ед. в тройном прыжке и 0,77 отн. ед. – в пятикратном прыжке) может в данной ситуации служить поправочным коэффициентом для этой категории занимающихся,

который необходимо ввести в состав имеющегося уравнения. У 17-летних спортсменов относительная разница незначительная и не требует введения поправочных коэффициентов в уравнения для расчета дальности тройного и пятикратного прыжков с места.

В то же время, нельзя делать окончательные обобщения на основании анализа только этой выборки испытуемых. Необходимо провести сравнительный анализ с привлечением большего количества эмпирических данных легкоатлетов разной спортивной квалификации и специализации, что и является задачей для будущих исследований.

**Выводы.** Таким образом, точность вычисления результата в тройном и пятикратном прыжках с места на основе учета скоростных коэффициентов по предлагаемым уравнениям является достаточно высокой.

Повышение точности расчетов возможно путем введения в уравнения поправочных коэффициентов, которые выражают относительную разницу между эмпирическими и расчетными значениями дальности прыжка.

Для уточнения поправочных коэффициентов необходимо расширить базу эмпирических данных легкоатлетов разной квалификации и специализации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Критерии для разработки модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов // *Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции.* – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 172–176.
2. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Расчет результата в прыжке в длину на основе результата в прыжке вверх с места // *Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева.* – 2016. – №2 (90). – С. 161–169.

#### REFERENCES

1. Pyanzin A. I., Pyanzina N. N. Criteria for the development of model characteristics special physical preparedness of athletes // *Physical culture and sport at university: current trends and practices: Materials of All-Russian scientific*

- conference. – Stavropol: NKFU, 2015. – P. 172–176.
2. Pyanzin A. I., Pyanzina N. N. Calculation of long jump length based on standing vertical jump height // Vestnik ChGPU named after. I. Y. Yakovlev. – 2016. – №2 (90). – P. 161–169.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**Ш. Б. Ражабов**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## USING MODERN INFORMATION AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN COACHE'S ACTIVITY

**Sh. B Razhabov**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[mr.@mail.ru](mailto:mr.@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье изучаются тенденции развития мирового образования становление информационного характера образовательных процессов, поэтому общество предъявляет социальный заказ на воспитание молодого поколения, способного ориентироваться в современном информационном пространстве. В настоящее время в ранг государственной политики нашей страны возведена проблема формирования единой информационной образовательной среды, решение которой необходимо для создания перспективной системы образования, способной подготовить специалистов в новых условиях.

**Ключевые слова:** информационные технологии, информационная компетентность, учитель физической культуры, тренер-преподаватель по спорту

**Проблема исследования.** В условиях перехода к информационным технологиям повышаются требования к профессиональной подготовке учителя и тренера по спорту, в особенности к уровню его информационной компетентности. Вместе с тем, спектр компетенций профессиональной деятельности учителя и тренера-преподавателя в образовательных учреждениях гораздо шире.

**Цель исследования** – изучение развития мирового образования, становление информационного характера образовательных процессов. Воспитание молодого поколения, способного ориентироваться в современном информационном про-

**Abstract.** This article examines trends in the world of education is becoming an informative character of educational processes, so the company makes a social order for the upbringing of the younger generation, the ability to navigate in today's information space. At present, our country is ranked the state policy erected problem of forming a unified information educational environment, the solution of which is necessary to create a forward-looking education system able to train specialists in new conditions.

**Keywords:** information technologies, information competence, the teacher of physical culture, coach-teacher on sport

странстве. С проблемами формирования единой информационной образовательной среды, решение которой необходимо для создания перспективной системы образования, способной подготовить специалистов в новых условиях.

Основной целью этой политики является повышение качества образования, сохранение, развитие и эффективное использование научно-педагогического потенциала страны, создание условий для поэтапного перехода к новому уровню образования на основе информационных компьютерных технологий.

**Задачами исследования являются:**

- повышение эффективности педагогической деятельности в сфере образования;
- автоматизация сбора, накопление, систематизации и обработки информации об изучаемых процессах, явлениях, объектах;
- научное обоснование методологии информатизации общего и профессионального образования;
- освоение новых информационных технологий, как средства развития и совершенствования функциональной грамотности личности;
- обеспечение всеобщей компьютерной грамотности;
- формирование информационной культуры;
- формирование творческого мышления;
- обеспечение подготовки педагогических кадров по использованию информационных технологий в профессиональной деятельности.

**Результаты исследования.** Определено место в структуре общей профессиональной компетентности, которое должна занимать информационная компетентность. Роль и значение в обеспечении наиболее оптимального функционирования профессиональной деятельности в целом и дидактико-методической в частности. Информационная компетентность содержит такие элементы, как:

- мотивация, потребность и интерес к получению знаний, умений и навыков в области технических, программных средств и информации;

- совокупность общественных, естественных и технических знаний, отражающих систему современного информационного общества;
- знания, составляющие информативную основу поисковой познавательной деятельности;
- способы и действия, определяющие операционную основу поисковой познавательной деятельности;
- опыт поисковой деятельности в сфере программного обеспечения и технических ресурсов; опыт отношений «человек-компьютер».

**Заключение** – информационная компетентность учителя и тренера-преподавателя в образовательных учреждениях понимается как особый тип организации предметно-специальных знаний, позволяющих принимать эффективные решения в профессионально-педагогической деятельности. Она, как составная часть профессиональной компетентности учителя и тренера-преподавателя в образовательных учреждениях, включает такие слагаемые его профессиональной деятельности, как:

- теоретические знания об основных понятиях и методах информатики как научной дисциплины и связи с физической культурой и спортом;
- способы представления, хранения, обработки и передачи информации по физической культуре и спорту с помощью компьютера;
- умения и навыки работы педагога тренера на персональном компьютере на основе использования операционных систем,



утилит, надстроек над операционной системой и операционных оболочек;

- умение педагога тренера представить информацию в Интернет по физической культуре и спорте;
- умение педагога тренера организовать самостоятельную работу по физической культуре и спорту учащихся посредством Интернет-технологий;
- обучение и знакомство педагогов тренеров с основными направлениями информатизации образования по физической культуре и спорту и использованием на практике электронных образовательных Интернет-ресурсов;
- повышение эффективности управления в современных образовательных учреждениях по

физической культуре и спорту в условиях использования информационных технологий;

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов тренеров и осознание необходимости системного использования информационных технологий в самообразовательной и производственной деятельности учителей -тренеров в условиях модернизации образования.
- владение навыками использования телекоммуникационных технологий по конкретному предмету, с учетом его специфики.

Важным условием в период поэтапного перехода от индустриального к информационному обществу, является формирование информационной культуры педагога –тренера.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»*. – Т., 1997.
2. *Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйилган Давлат талаблари* ЎзРХТБ. – ММХҚТМОРЎММ, 2012.
3. *Болажон таянч дастури*. – Тошкент: ЎзРХТБ. ММХҚТМОРЎММ, 2010.
4. *Умумтаълим мактаблари Давлат таълим стандартлари*.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Д. Н. Рахматова, С. Р. Саломов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG GYMNASTS

D. N. Rakhmatova, S. R. Salomov

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[rahmatova\\_1982@mail.ru](mailto:rahmatova_1982@mail.ru)

**Аннотация.** Результаты исследований вносят ряд новых положений в инфраструктуру и методику тренировочных занятий с детьми 6-9 лет на этапе начальной подготовки, на основе наблюдений за физической и технической подготовленностью (акробатической) юных гимнасток. В результате экспериментальных данных внесена существенная коррекция в нормативную часть учебной программы по акробатике для юных гимнастов 3 года обучения.

**Ключевые слова:** учебная программа, юные гимнасты, этап начальной подготовки, акробатика, физические качества

**Актуальность.** Процесс развития физических качеств является неотъемлемой частью спортсменов различного уровня. В целом ряде исследований показано, что от степени их развития зависит быстрота обучения новым движениям, темпы их совершенствования.

В последние годы актуальность изучения вопросов развития и совершенствования физических качеств у юных гимнастов особенно очевидна в связи с повышением сложности вида спорта.

**Методы и организация исследования.** Тренеры, работающие с детьми, часто сталкиваются с проблемами при обучении двигательным действиям, причиной которых является физическая неподготовленность. На помощь приходит специальная тренировка, которая осуществляется в двух направлениях: формирование двигательных способностей и воспитание дви-

**Abstract.** The research results are making a number of new provisions in the infrastructure and methodology for training employment with children 6-9 years old at the stage of initial training, on the basis of observations of the physical and technical preparedness (acrobatic) of young gymnasts. As a result of the experimental data has made a significant correction in the normative part of the training in acrobatics program for young gymnasts training for 3 years.

**Keywords:** training program for young gymnasts, initial training, acrobatics, physical qualities

гательных умений. Решение этих задач может проводиться отдельно и одновременно и зависит от степени развития двигательных качеств. Различают следующие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (таблица 1).

По мнению специалистов, на этапе начальной подготовки юных гимнастов основное внимание должно уделяться развитию тех физических качеств, которые легко формируются в этом возрасте, т.е. быстрота и связанная с ней мышечная сила, координационная способность, гибкость.

По вопросу о том, следует ли уделять каким-либо из названных качеств преимущественное внимание или развивать их в равной мере, отсутствует единое мнение специалистов. Одни авторы считают необходимым акцентировать внимание на

воспитании быстроты, так как это в наибольшей мере соответствует возрастным особенностям детей. По мнению других специалистов, между основными физическими качествами существует тесная

взаимосвязь. В этой связи они предлагают в работе с юными спортсменами обеспечивать комплексное развитие физических качеств.

Таблица 1

Расположение физических качеств по уровням значимости

Уровни значимости	Группы видов спорта				
	Скоростно-силовые	Циклические	Сложнокоординационные	Спортивные игры	Спортивные единоборства
1	1, 2, 4, 7	7, 8, 5	9, 10, 5	10, 4, 5	4, 3, 7
2	5, 3	6, 12	7, 4, 12	7, 3, 12	5, 1, 2
3	8, 9, 10, 6	3, 4, 9, 10	3, 8, 6	8, 9, 6	6, 10, 9, 8

Условные обозначения: 1 – скоростные качества, 2 – скоростно-силовые качества, 3 – максимальная сила, 4 – взрывная сила, 5 – относительная сила, 6 – силовая выносливость, 7 – специальная выносливость, 8 – общая выносливость, 9 – гибкость, 10 – ловкость (координация).

Специальных исследований по применению средств различной направленности для развития физических качеств у юных гимнастов на этапе начальной подготовки обнаружить не удалось.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств. Решающее значение в современной системе спортивной тренировки имеет сила. Она создает благоприятные предпосылки для решения задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки. В работах Ю. В. Менхина показана зависимость между уровнем силовой подготовленности юных гимнастов и успешностью освоения сложных элементов. Многие авторы отмечают благоприятное воздействие на технические результаты относительной силы, которая трудно поддается тренировочному воздействию. Ю. К. Чернышенко указывает на снижение с возрастом уровня относительной силы, который не может быть компенсирован хорошо развитой способностью к максимальному использованию своих физических качеств.

Ю. К. Чернышенко отмечает достоверную взаимосвязь между интегральным силовым показателем (суммарная сила мышц) и спортивно-техническим мастерством. В исследованиях этого автора установлена высокая стабильность показателей относительной силы гимнастов.

В вопросе о том, возможно ли развивать мышечную силу в занятиях с детьми и подростками, мнения специалистов разделились. Большинство специалистов полагают, что силовой подготовке следует отводить определенное место уже в детском и подростковом возрасте. Согласно исследованиям, уже в детском возрасте должна осуществляться не только общая, но и специальная подготовка. В. К. Петров советует приступать к силовой подготовке уже в занятиях с младшими школьниками, но лишь в плане общефизической подготовки. По его данным, наиболее благоприятные возрастные периоды для развития силы 7-9 лет и 13-17 лет.

Таким образом, большинство специалистов в последнее десятилетие высказыва-

ют мнение о принципиальной возможности использования силовых упражнений в занятиях с детьми и подростками. Однако по этому вопросу исследований среди мальчиков гимнастов 6-9 лет недостаточно.

По мнению многих авторов, рост скоростно-силовых способностей наиболее интенсивен с 9-10 лет и до 13-14 лет. У детей младшего школьного возраста проявление скоростно-силовых способностей зависит в основном от способности к реализации скоростных и силовых возможностей в конкретном двигательном навыке, от умения проявлять максимальную мышечную силу в незначительный промежуток времени. Экспериментальные данные Ю.К.Чернышенко также показывают, что уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 9-13 лет является периодом наиболее интенсивного роста результатов. Автор считает наиболее целесообразным активное педагогическое воздействие на развитие прыгучести в младшем возрасте. Она отмечает, что упражнения скоростно-силового характера оказывают положительное воздействие не только на развитие физических качеств, но и на совершенствование всей системы высшей нервной деятельности.

Из анализа научно-методической литературы видно, что многие авторы высказывают мнение по воспитанию скоростно-силовых качеств и быстроты на этапе начальной подготовки.

Воспитание выносливости. Немаловажную роль в спортивной гимнастике имеет специальная силовая выносливость. П. К. Петров определяет выносливость как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного выполнения упражнений во всех видах многоборья. Значение развития силовой выносливости и медленной силы для успешного выполнения упражнений, доказано в ряде исследований.

В связи с «омоложением» гимнастики, последние годы стало заметно, что в произвольных комбинациях гимнастов часто отсутствуют сложные статические упражнения, а также низкий уровень специальной физической подготовленности. В занятиях с юными гимнастами тренеры начинают изучение силовых статических упражнений лишь при переходе к программе кандидатов в мастера спорта. Многие специалисты полагают, что силовой подготовке следует уделять внимание уже в детском возрасте. Исследования Ю.В.Менхина показывают, что обучать статическим элементам следует при хорошей общей физической подготовке после 2-3 лет занятий гимнастикой. На этом этапе необходимым условием разучивания статических элементов является предварительная специальная физическая подготовка юных гимнастов.

Несмотря на весьма ограниченные возможности детей 6-9 лет, многие ведущие ученые рекомендуют целенаправленное и планомерное развитие выносливости на ранних стадиях занятий спортом. На этапе начальной подготовки важно создать хорошую базу для развития специальной выносливости, т.е. в достаточной мере развивать в возрастном периоде 6-9 лет общую выносливость.

Воспитание координационных способностей. Существенное значение при быстром освоении новых движений имеет уровень развития координационных способностей. Изучение координации на этапе начальной подготовки у гимнастов мальчиков нашло отражение в работе А. С. Жукова. Значение чувства ритма, как частного проявления координационных способностей, показано в исследованиях В. И. Ляха.

**Выводы.** Многие специалисты придерживаются мнения, что у детей младшего школьного возраста необходимо равномерно развивать все качества, акцентируя внимание в 6-7 лет на быстроту движения,

гибкость, ловкость, статическую силу мышц туловища, а в 8-9 лет - быстроту,

ловкость, статическую силу мышц.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л. П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
3. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Терра-спорт, 2003. – 206 с.
4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998. – 345 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Д. Н. Рахматова, Л. Б. Собирова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## FEATURES OF CONSTRUCTION OF TRAINING AND CONTROL IN PREPARATION OF WRESTLERS

D. N. Rakhmatova, L. B. Sobirova

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[rahmatova\\_1982@mail.ru](mailto:rahmatova_1982@mail.ru)

**Аннотация.** Характер ведения поединка у борцов в соревнованиях таков, что к каждому из них они должны готовиться с полной ответственностью за их исход. А насыщенный календарь соревнований вынуждает спортсменов на протяжении длительного периода времени проводить предсоревновательную подготовку, постоянно уделяя внимание рациональной организации тренировочного процесса.

**Актуальность.** Анализ ряда работ показывает то, что обоснование принципов и закономерностей построения годичного цикла тренировки является фундаментальной проблемой в спорте, в том числе и в единоборствах. Только правильно решив ее, можно подвести спортсмена к ответственным соревнованиям. Ряд авторов считают то, что в ходе построения тренировочного процесса в годичном цикле необходимо разрабатывать и реализовать новые технологии оптимизации, организации и программирования тренировочного процесса и др.

В системе подготовки спортсменов имеются три подсистемы: подсистема соревнований, подсистема спортивной тренировки, а также подсистема факторов, дополняющих тренировку, соревнования и оптимизирующих их эффект. В подсистеме факторов, дополняющих тренировку основное место занимают вопросы планирования, организации тренировочных и соревновательных нагрузок и др.

**Abstract.** The nature of conducting duel wrestlers in competition is that each of them, they must be prepared with full responsibility for the outcome. A rich calendar of events forces the athletes for a long period of time to carry out precompetitive preparation, constantly paying attention to the rational organization of the training process.

В вышеперечисленных работах обосновываются связи физической нагрузки с процессами утомления организма спортсменов, избирательность воздействия нагрузок на развитие энергетических систем организма, приводятся разные показатели и параметры и т.п.

Ведущие теоретики спортивной науки оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие:

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное сочетание различных видов подготовки: общей физической, специально-физической, технико-тактической и др.

Современная борьба характеризуется в последнее время значительным ростом объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Годичный цикл тренировки борцов начинается после активного отдыха в переходный период, затем следует подготовительный период, состоящий из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. Соревновательный период предусматривает участие спортсменов в соревнованиях и включает в себя микроэтапы (переходный и подготовительный). Длительность микроэтапов зависит от перенесенной нагрузки и психической напряженной деятельности.

Характер ведения поединка у борцов в соревнованиях таков, что к каждому из них они должны готовиться с полной ответственностью за их исход. А насыщенный календарь соревнований вынуждает спортсменов на протяжении длительного периода времени проводить предсоревновательную подготовку, постоянно уделяя внимание рациональной организации тренировочного процесса.

Значительное количество соревнований в борьбе требует тщательной подготовки и не позволяет сконцентрировать большой объем нагрузки в начале подготовительного периода подготовки борцов высокой квалификации.

Поэтому в процессе подготовки олимпийского резерва в борьбе, особенно спортсменов учебно-тренировочных групп следует закладывать необходимый фундамент общей физической и специальной физической подготовки. Здесь большое значение имеет формирование скоростной подготовки борцов.

Важнейшими сторонами подготовки борцов являются управление развитием качеств спортсмена. Поэтому важно знать, какими физическими и психическими качествами должен обладать борец.

Задача предсоревновательной подготовки – доведение борца до пика спортивной формы. На этом этапе следует: 1) подготовить спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера (1 неделя) при помощи специальных упражнений; 2) повысить уровень физической и психической выносливости борца путем использования максимальных нагрузок специального характера в условных и вольных поединках, чередуя такие нагрузки с активным отдыхом («ударная» специализированная неделя); 3) задача третьей недели: восстановить организм борца от предыдущих нагрузок и повысить его работоспособность путем чередования активного отдыха с упражнениями на быстроту и ловкость совершенствования индивидуального круга технико-тактических действий.

В ходе построения тренировочного процесса, направленного на повышение скоростной подготовленности борцов необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Целесообразно «разводить» во времени микроциклы с объемными нагрузками и микроциклы со специальной силовой и технико-тактической направленностью.
2. Скоростная и силовая подготовка борцов на каждом этапе подготовки годичного цикла должна носить целенаправленный характер и должна быть ориентирована на формирование индивидуальных технико-тактических особенностей у спортсменов.
3. При планировании месячного мезоцикла необходимо, чтобы

после объемных силовых нагрузок в конце этапа предусматривался разгрузочно-восстановительный микроцикл.

4. На предсоревновательном этапе силовая работа должна использоваться в небольшом объеме, как средство поддержания уровня специальной скоростной подготовленности у борцов. При этом подбор средств общей и специальной физической подготовки «сопряженного воздействия» на технику борцов должен учитывать специфику скоростной подготовки спортсменов разных тактических типов.

Одним из важных элементов в ходе выполнения заданного объема нагрузок является проведения контроля подготовленности спортсменов и оценки их физической работоспособности.

Одним из существенных показателей контроля борцов является контроль их физической работоспособности. Для оценки физической работоспособности существуют методы с использованием велоэргометра.

Велоэргометр используется для оценки физической работоспособности спортсменов в условиях максимальной, субмаксимальной и большой мощностей нагрузок. Из анализа литературы видно, что наибольшее применение находит метод определения физической работоспособности в условиях большей мощности нагрузок –  $PWC_{170}$ .

Для борцов применение велоэргометрического метода не дает полную информативность о физической работоспособности спортсменов.

Методика оценки физической работоспособности в борьбе наиболее всего разработана для спортсменов высокой квалификации.

Для борцов – юношеских групп необходимо в этом плане проводить специальные исследования, связанные с определением режимов задаваемых нагрузок, определением соотношений биомеханических и физиологических параметров с антропометрическими данными юных спортсменов.

Скорость в борьбе очень сложная. Прежде всего она зависит от времени и точности реакции. Реакция же немислима без совершенной техники и сосредоточенного внимания.

Скорость в борьбе обусловлена рядом внешних и внутренних факторов. Методика развития скорости направлена на:

- обучение приемам, закрепления навыков движения;
- специфическое укрепление групп мышц;
- развитие гибкости суставов;
- изучение внешних факторов скорости.

Максимальная скорость достигается, когда нет противодействия.

В процессе обучения надо стремиться к достижению максимальной простоты в осуществлении приема и эффективности.

Важное упражнение в развитии скорости – учикоми. При его выполнении надо придерживаться следующих принципов.

1. Количество повторов одной серии должно быть не менее 10 и не более 25. При большем количестве наступает усталость, теряется скорость.
2. Движения не стереотипны. Скорость повторов в серии должна достигать максимума.
3. При проведении приема соперника надо бросать резко, без за-



держки. Скорость повышается с начала осуществления приема. Главная задача – бросить соперника на татами, но без ошибок.

4. Включение подготовительных форм учикоми в соответствующие приемы. Спортсмен не возвращается обеими ногами в исходное положение, а нога, которая является осью поворота, или опорная нога, остаётся в нужном положении. Спортсмен в каждой серии повышает скорость поворота тела и движения маховой ноги до максимума.
5. Следует знать самое удобное положение ног, при котором идет подготовка к броску. Бросок будет правильным, когда его осуществляем в направлении перпендикуляра, проведенным к большим пальцам ног противника.

На увеличение скорости влияют также и важные внешние факторы: татами и его

состояние, температура в помещении. Положительное воздействие оказывают и эмоциональные факторы. Борец должен быть очень внимательным и полностью сосредоточиться на скорости.

Под координационными способностями понимают умение спортсмена наиболее совершенно быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно и др.

Способность к двигательной координации в значительной степени связывается с пониманием двигательной задачи, представлением общего плана, конкретного способа и двигательной установки на её решения.

В теории и методике спортивной тренировки необходимо проведение специальных исследований, связанных с развитием координационных способностей юных борцов, сопряженных с развитием их скоростных качеств.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 12-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

**А. З. Салахутдинова**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

[alia.tennis@yandex.ru](mailto:alia.tennis@yandex.ru)

**Аннотация.** В тексте рассмотрены проблемы планирования годового цикла спортивной подготовки теннисистов на учебно-тренировочном этапе, а также ключевые аспекты подготовки теннисистов 12-14 лет.

**Ключевые слова:** планирование, годовой цикл, подготовка теннисистов

**Актуальность.** Возросший уровень мастерства и острое соперничество в теннисе, привлекает большое число детей и молодежи к спортивным занятиям. Появление в мировом рейтинге теннисистов, возраст которых едва превышает 15-16 лет, уже не редкость. Тренеры постоянно ищут новые пути, связанные с подготовкой юных спортсменов, но, как правило, величина нагрузок определяется лишь по субъективному ощущению спортсменов и их тренеров. Огромные физические и психические нагрузки, которые ложатся на юный организм, требуют научно обоснованной и системной подготовки на протяжении всего спортивного пути [4].

Современная концепция спортивной подготовки юных теннисистов в возрасте до 14 лет предусматривает всестороннее и гармоничное развитие их моторных способностей. Однако к 12-13 годам у спортсменов занимающимся теннисом начинаются зарубежные поездки, где помимо выступлений на российских соревнованиях, идет борьба уже за международными рейтингами и призами. Все это приводит к проблеме правильного по-

## PLANNING OF SPORTS TRAINING OF THE TENNIS PLAYERS 12-14 YEARS IN A YEAR CYCLE

**A. Z. Salakhutdinova**

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia*

**Abstract.** The text addressed the problem of sports training tennis players of the annual planning cycle at the training stage, as well as key aspects of the preparation of tennis players of 12-14 years.

**Keywords:** planning, annual cycle, tennis training

строения спортивной подготовки тренировочного цикла спортсменов [2].

Методы исследования: Анализ и обобщение данных педагогической и специальной научно-методической литературы, а также труды зарубежных и отечественных ученых.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными. Структура тренировки по определению заслуженного деятеля науки РСФСР, почетного доктора наук, профессор Л. П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса,

определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение [1].

Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса. Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

В возрасте 12-14 лет у спортсменов прослеживается наибольший прирост ростовых показателей, который связан с годами полового созревания. Эта фаза биологического созревания называется предпубертатной. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстрой реакцией, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств.

К 14 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям подэтапа спортивного совершенствования. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют показателям взрослых. Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенным отягощением могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков. Установлено, что изменения в деятельности сердечно-

сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов [4].

В современном теннисе из-за большого количества турниров в году, возникают сложности в правильном построении тренировочного процесса с соблюдением правил методов подготовки. Отсюда следует, что существуют несколько точек зрения планирования годового цикла спортивной тренировки спортсменов по теннису.

К настоящему времени разработано и опубликовано научные, научно-методические работы, в которых исследуются различные варианты планирования тренировочного цикла подготовки спортсменов. Одни придерживаются точки зрения, что годовой цикл может представлять собой 1 макроцикл, который можно расписать следующим образом: Подготовительный период состоит из 6 МзЦ (24 МЦ) с ноября по апрель; соревновательный период состоит из 5 МзЦ (20 МЦ) май - сентябрь; октябрь - переходный период (рисунок 1).

Другие научные труды имеют иную точку зрения. Структура годичного макроцикла 12-14 летних теннисистов представлена в виде: сдвоенного макроцикла: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 1 переходный период. Длительность I подготовительного периода - 6 МзЦ, включающих в себя 23 МЦ. Длительность I соревновательного периода - 3 МЦ, один из которых подводящий, два последующих - соревновательные, причем первый из них главный, второй - контрольно-подготовительный. Длительность II подготовительного периода - 4 МзЦ (16 МЦ). Длительность II соревновательного периода - и 4 МЦ (рисунок 2).

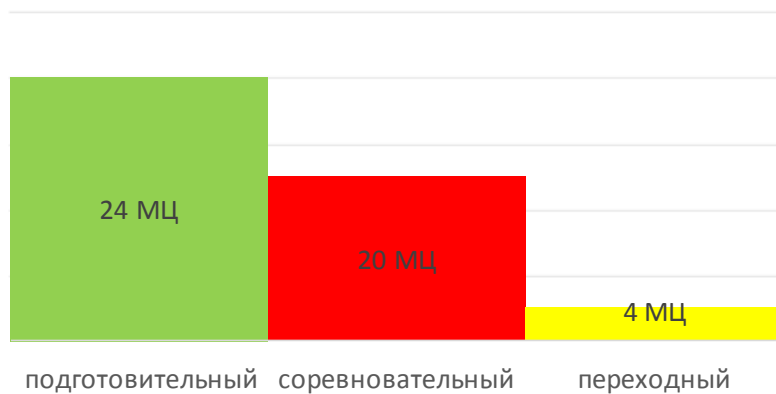


Рисунок 1

Одноцикловое планирование годичной подготовки теннисистов 12-14 лет

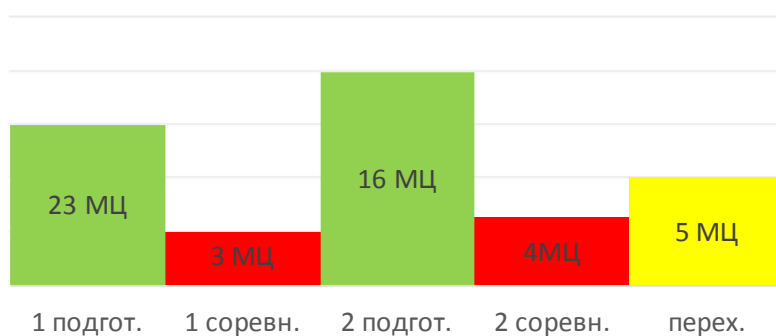


Рисунок 2

Двухцикловое планирование годичной подготовки теннисистов 12-14 лет

Однако практика показывает и существование третьей версии. Из-за большого числа турниров различного рейтинга: российские - Российский Теннисный Тур, международные – серии ТЕ (Европейские детские теннисные турниры) и ITF (Международная Федерация Тенниса) тренеры не выделяют периоды в годичном цикле подготовки спортсменов, а делят на тренировочные и соревновательные недели.

**Вывод.** Таким образом, современная концепция спортивной подготовки юных теннисистов в возрасте 12-14 лет требует научно обоснованной системы планирования спортивной подготовки и контроля соревновательных нагрузок. От того, насколько обоснованы применяемые нагрузки, зависят, в конечном счете, соревновательные результаты спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для интов физ. культуры. – М., Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Салахутдинова А.З., Скородумова А. П. Комплексный контроль теннисисток 12-13 лет // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Институт управления и социально-экономического развития, 2015. – С. 307–309.
3. Скородумова, А. П. В теннис играет выносливый. – 1995. – Теннис+. – №10. – С. 20–21.
4. Salakhutdinova A. Z., Volchkova I. V., Skorodumova A. P. Integrated control of tennis players 12-13 years // Теория и практика современной науки: Международный научно-практический журнал. – 2015. – №6 (6) – С. 6–9.

## ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ГИРЕВИ- КОВ 11-17 ЛЕТ

**В. П. Симень**

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[simen.vladimir@yandex.ru](mailto:simen.vladimir@yandex.ru)

**Аннотация.** В ходе педагогического эксперимента установлены модельные характеристики соревновательных результатов гиревиков в возрасте 11–17 лет и на этой основе разработана нормативная шкала их оценивания, служащая на практике основой для реализации принципа целесообразности и умеренности планирования по объему и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватной в том или ином выделенном нами возрастном периоде занятий гиревым спортом.

**Ключевые слова:** гиревики, модельные характеристики, соревновательные результаты, нормативная шкала, ранний этап подготовки

**Актуальность исследуемой проблемы.** На современном этапе развития гиревого спорта достаточно часто можно наблюдать такую ситуацию, когда спортсмены-гиревики, успешно выступавшие на юношеских чемпионатах Европы и мира, не всегда добиваются таких же высоких результатов в соревнованиях среди взрослых спортсменов. Это обусловлено ошибками, допущенными на ранних этапах многолетней спортивной подготовки. К ним относятся, систематическое применение исключительно напряженных, мощных по воздействию тренировочных средств, которые приводят к быстрой адаптации организма к этим средствам, и как следствие, к отсутствию реакции на более легкие физические упражнения.

Поэтому при выборе тренировочных нагрузок и тренировочных упражнений необходимо учитывать возрастные осо-

## SCALE OF ASSESSMENT RESULTS COMPETITIVE WEIGHTLIFTER 11-17 YEARS

**V. P. Simen**

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** During pedagogical experiment established model characteristics of competitive weightlifters results at the age of 11-17 years and is developed on the basis of this standard scale of assessment, which serves in practice as a basis for implementing the principle of appropriateness and moderation of planning the volume and intensity of training load, adequate in some selected our age period weightlifting sports activities.

**Keywords:** kettlebell lifters, model characteristics, competitive results, qualifying standard scale, early stage of training

бенности соревновательных результатов, обуславливающей оптимальные параметры адаптации организма к их воздействию с учетом специфики упражнений гиревого спорта.

Анализ и обобщение научнометодической литературы показал, что на сегодняшний день применительно к гиревому спорту определены теоретические и методические основы организации спортивной подготовки [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Между тем уровень и динамика соревновательных результатов юных гиревиков в настоящее время остаются недостаточно изученными.

В этой связи задача нашего исследования заключалась в изучении соревновательных результатов гиревиков в возрасте от 11 до 17 лет и разработке на этой основе нормативной шкалы их оценивания.

### Методы и организация исследований.

Учитывались соревновательные результаты юных гиревиков в соревнованиях в упражнениях толчок, рывок и двоеборье. Лимит времени на выполнение этих упражнений составил 5 минут.

В педагогическом эксперименте (в 2013–2015 гг.) в исследовании показателей выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта приняли участие 98 спортсменов-гиревиков мужского пола: в

возрасте 11 лет – 24 человека, в возрасте 12–13 лет – 17 человек, в возрасте 14–15 лет – 32 человека, в возрасте 16–17 лет – 25 человек.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основании полученного материала, методом математического анализа результатов в контрольных упражнениях были выделены среднестатистические данные СР гиревиков-мальчиков в возрасте 11–17 лет (таблица 1).

Таблица 1

Показатели соревновательных результатов гиревиков-мальчиков в возрасте 11–17 лет, количество подъемов,  $\bar{X} \pm \sigma$

Возраст, количество испытуемых	Соревновательные упражнения		
	толчок	рывок	двоеборье, очки
11 лет, n=24	–	119,3±18,4	–
12–13 лет, n=17	62,6±23,7	117,8±22,8	121,56±31,47
14–15 лет, n=32	73,9±24,6	119,9±20,9	133,88±30,41
16–17 лет, n=25	64,3±38,6	107,3±37,7	121,58±50,79

*Примечание:* время выполнения упражнения – 5 мин.; вес гири для детей в возрасте 11 лет – 6 кг, в 12–13 лет – 8 кг, в 14–15 лет – 12 кг, в 16–17 лет – 16 кг; очки в рывке – сумма двух рук.

Из представленной таблицы 1 видно, что у 11-летних испытуемых, применявших 6 кг гири, за 5 минут результаты в рывке в сумме двух рук в среднем составили 119,3±18,4 раза. У 12–13-летних юных гиревиков, выступавших 8 кг гирями, результаты следующие: толчок – 62,6±23,7 раза, рывок – 117,8±22,8 раза, двоеборье – 121,56±31,47 очка. 14–15-летние атлеты соревновались 12 кг гирями. Их показатели такие: толчок – 73,9±24,6 раза, рывок – 119,9±20,9, двоеборье – 133,88±30,41 очка. В возрастной категории 16–17 лет применялись 16 кг снаряды. В соревновательном упражнении толчок их результаты составили – 64,3±38,6 раза, в рывке в сумме двух рук – 107,3±37,7 раза, в двоеборье – 121,58±50,79 очка.

На основании приведенных выше экспериментальных данных нами разработана нормативная шкала оценивания показателей соревновательных результатов 11–17-летних гиревиков, характеризующая «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий» уровни (таблицы 2).

Предположим, в рывковом упражнении 11-летний участник эксперимента за 5 минут гирю весом 6 кг в сумме двух рук выполнил больше 137 подъемов, то это свидетельствует о *высоком уровне* показателя СР, до 128 раз – *выше среднем*, до 119 раз – *среднем*, до 110 раз – *ниже среднем*, а до 100 раз – *низком* соответственно. Статистический стандарт отклонения: ±18,43 (таблица 2).

Таблица 2

Критерий оценивания соревновательных результатов гиревиков-мальчиков в возрасте 11–17 лет в очках по правилам соревнований (регламент – 5 мин.)

Соревновательные упражнения	X±σ	Уровни показателя соревновательного результата				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Возраст – 11 лет, вес гири – 6 кг						
Рывок в сумме двух рук, кол-во подъемов	119,25±18,43	137,68	128,47	119,25	110,04	100,82
Возраст – 12–13 лет, вес гири – 8 кг						
Толчок по короткому циклу, кол-во подъемов	62,65±23,71	86,36	74,51	62,65	50,80	38,94
Рывок в сумме двух рук, кол-во подъемов	117,82±22,81	140,63	129,23	117,82	106,42	95,01
Двоеборье, очки	121,56±31,47	153,03	137,30	121,56	105,83	90,09
Возраст – 14–15 лет, вес гири – 12 кг						
Толчок по короткому циклу, кол-во подъемов	73,91±24,61	98,52	86,22	73,91	61,61	49,30
Рывок в сумме двух рук, кол-во подъемов	119,94±20,90	140,84	130,39	119,94	109,49	99,04
Двоеборье, очки	133,88±30,41	164,29	149,09	133,88	118,68	103,47
Возраст – 16–17 лет, вес гири – 16 кг						
Толчок по короткому циклу, кол-во подъемов	64,32±38,60	102,92	83,62	64,32	45,02	25,72
Рывок в сумме двух рук, кол-во подъемов	107,32±37,73	145,05	126,19	107,32	88,46	69,59
Двоеборье, очки	121,58±50,79	172,37	146,98	121,58	96,19	70,79

Предположим, в рывковом упражнении 11-летний участник эксперимента за 5 минут гирю весом 6 кг в сумме двух рук выполнил больше 137 подъемов, то это свидетельствует о *высоком уровне* показателя СР, до 128 раз – *выше среднем*, до 119 раз – *среднем*, до 110 раз – *ниже среднем*, а до 100 раз – *низком* соответственно. Статистический стандарт отклонения: ±18,43 (таблица 2).

Если атлет 12–13-летнего возраста за 5 мин. (на каждое упражнение) толкает две гири весом 8 кг от груди двумя руками больше 86 раз, вырывает в сумме двух рук больше 140 раз, а в двоеборье набирает

больше 153 очков, то это свидетельствует о *высоком уровне* показателя СР юного гиревика; до 74 раз – толчок, до 129 раз – сумма 2-х рук и до 137 очков – двоеборье – *выше среднем*; до 63 раз – толчок, до 117 раз – сумма 2-х рук и до 121 очка – двоеборье – *среднем*; до 50 раз – толчок, до 106 раз – сумма 2-х рук и до 105 очков – двоеборье – *ниже среднем*; до 38 раз – толчок, до 95 раз – сумма 2-х рук и до 90 очков – двоеборье – *низком* соответственно. Статистический стандарт отклонения: ±23,71 – упражнение толчок, ±22,81 – упражнение рывок, ±31,47 – двоеборье соответственно (таблица 2).

Если 14–15-летний гиревик за 5 мин. толкает две гири весом 12 кг от груди двумя руками больше 98 раз, то это свидетельствует о его *высоком уровне* показателя СР, до 86 раз – *выше среднем*, до 73 раз – *среднем*, до 61 раза – *ниже среднем*, до 49 раз – *низком* соответственно. В рывковом упражнении же если в сумме двух рук выполняет больше 140 подъемов – *высоком уровне* показателя СР, до 130 раза – *выше среднем*, до 119 раз – *среднем*, до 109 раз – *ниже среднем*, а до 99 раз – *низком* соответственно. В двоеборье больше 164 очков характеризует о *высоком уровне* показателя СР, до 149 очков – *выше среднем*, до 133 очков – *среднем*, до 118 очков – *ниже среднем*, до 103 очков – *низком* соответственно. Статистический стандарт отклонения:  $\pm 24,6$  – упражнение толчок,  $\pm 20,9$  – упражнение рывок,  $\pm 30,41$  – двоеборье соответственно (таблица 2).

Предположим, атлеты в возрасте 16–17 лет за 5-минутный лимит времени, выделенный на каждое упражнение, толкнули две гири весом 16 кг от груди двумя руками больше 102 раза, вырвали в сумме

двух рук больше 145 раз, в двоеборье выполнили больше 172 очков, то это свидетельствует о *высоком уровне* показателя СР спортсменов-гиревиков.

Толчок до 83 раз, рывок в сумме 2-х рук до 126 раз, двоеборье до 146 очков характеризует о *выше среднем*; толчок до 64 раз, рывок в сумме 2-х рук до 107 раз и двоеборье до 121 очка – *среднем*; толчок до 45 раз, рывок в сумме 2-х рук до 88 раз и двоеборье до 96 очков – *ниже среднем*; толчок до 25 раз, рывок в сумме 2-х рук до 69 раз и двоеборье до 70 очков – *низком* соответственно уровне показателя СР. Статистический стандарт отклонения: упражнение толчок:  $\pm 38,60$ ; рывок в сумме двух рук:  $\pm 37,73$ ; двоеборье:  $\pm 50,79$  соответственно (таблица 2).

**Заключение.** Таким образом, выявленные нами показатели модельных характеристик соревновательного результата, разработанные на их основе нормативная шкала оценивания, позволят эффективно управлять тренировочным процессом спортсменов-гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борисевич С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2003. – 22 с.
2. Виноградов Г. П. Средства и методы интенсификации специальной физ. подготовки гиревиков в соревновательном периоде : дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград, 1987. – 150 с.
3. Воропаев В. И. Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика : автореф. дис. ... канд. пед. наук в виде науч. докл. – МГАФК, Малаховка 1997. – 27 с.
4. Гомонов В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2000. – 165 с.
5. Пальцев В. М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук. – Омск : СИБГУФК, 1994. – 150 с.
6. Симень В. П., Драндров Г. Л. Совершенствование методики спортивного отбора гиревиков на этапе начальной подготовки // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2016. – № 1 (89). – С. 146–152.
7. Симень В. П., Драндров Г. Л. Совершенствование методики психологической подготовки гиревиков в структуре поэтапной многолетней спортивной тренировки // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2016. – № 2 (90). – С. 177–184.



8. Щербин О. В., Симень В. П. Особенности предсоревновательной психологической подготовки квалифицированных гиревиков // Современные проблемы науки и образования.

– 2016. – № 4; URL:  
<http://www.science-education.ru/article/view?id=24921>  
(дата обращения: 11.07.2016).

## К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

С. Ю. Тё<sup>1</sup>, С. Э. Тё<sup>2</sup>, С. С. Тё<sup>3</sup>,  
О. С. Тё<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

<sup>3</sup>Юго-западный государственный университет

<sup>4</sup>Омское государственное училище (колледж) олимпийского резерва Омск, Россия

## TO A QUESTION ON THE CONSTRUCTION OF PRECOMPETITIVE MESOCYCLES HIGHLY WEIGHTLIFTER

S. Y. Tyo<sup>1</sup>, S. E. Tyo<sup>2</sup>, S. S. Tyo<sup>3</sup>,  
O. S. Tyo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Omsk Tank–Automotive Engineering Institute (branch) of the Military Academy of

<sup>2</sup>Logistics named Army General A. V. Hrulev

<sup>3</sup>Siberian State University of Physical Culture and Sport

<sup>4</sup>Southwestern State University Omsk State College (College) of Olympic reserve Omsk, Russia

[tes69@mail.ru](mailto:tes69@mail.ru)

**Аннотация.** В представленной статье авторский коллектив, имеющий к тяжелоатлетическому спорту самое непосредственное отношение, делает попытку разработки алгоритма построения предсоревновательного мезоцикла подготовки квалифицированных тяжелоатлетов различных весовых категорий, возраста, пола и индивидуальных особенностей моторики на предсоревновательном этапе. На основе многолетнего опыта тренерской работы, судейства соревнований и индивидуальной тренировки силовой направленности авторы предлагают специалистам в области силового тренинга, тренерам и спортсменам, проверенный временем и практикой, вариант 8-ми недельного предсоревновательного цикла подготовки высококвалифицированных атлетов.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, тренировочный процесс, мезоцикл, микроцикл, тренировка силовой направленности, параметры тренировочной нагрузки, этап подготовки, зона интенсивности

**Abstract.** In the present article, the author's team has a weightlifting sports most relevant, makes an attempt to develop an algorithm for constructing precompetitive mesocycle training of skilled weightlifters of different weight categories, age, sex and individual characteristics of motility in the precompetitive stage. Based on years of experience of coaching, refereeing of competitions and individual exercise power orientation authors offer specialists in the field of strength training, coaches and athletes, the test of time and practice, option 8-week cycle of precompetitive preparation of highly skilled athletes.

**Keywords:** weightlifting, training process, meso-cycle, micro-cycle, power orientation training, parameters of the training load, preparation stage, intensity zone

**Актуальность** исследования заключена в поиске новых путей повышения эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации – результаты такого поиска должны неизбежно привести к повышению спортивно-технического мастерства спортсменов и, на этой основе, увеличению их соревновательного результата.

**Проблема.** В последние годы отмечается неуклонное снижение соревновательного результата отечественных тяжелоатлетов. Проведённый анализ свидетельствует об отсутствии дифференцированного подхода к подготовке квалифицированных спортсменов с учётом весовых категорий, индивидуальных личностных качеств, половых и возрастных особенностей моторики.

**Целью исследования** явилась разработка алгоритма построения тренировочного мезоцикла высококвалифицированных тяжелоатлетов на предсоревновательном этапе подготовки.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс атлетов высокой квалификации.

**Предмет исследования.** Структура и содержание предсоревновательного мезоцикла подготовки тяжелоатлетов.

**Задача исследования:** изучить основные параметры тренировочной нагрузки атлетов высокой квалификации и обосновать структуру и содержание ударного микроцикла подготовки на предсоревновательном этапе.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ и синтез научно-методической литературы.
2. Анализ документов.

3. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие члены сборной команды России по тяжёлой атлетике (основной и резервный состав) – юниоры и взрослые. МС РФ – 10 человек, МС МК – 8 человек, ЗМС – 6 человек: из них 10 женщин и 14 мужчин. Всего было изучено 24 индивидуальных дневника – по три эпизода в каждом (72 случая). Исследовался период 2015–16 учебного года: с сентября 2015 по август, включительно 2016 г. Эмпирический материал, полученный в ходе исследования, обрабатывался на ПК с помощью методов математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты проведённого исследования позволяют констатировать факт, что в практике тяжелоатлетического спорта широко применяются микроциклы, получившие название **ударных**. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено (форсированная подготовка) или в процессе плановой предсоревновательной подготовки, где спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек [1, 2, 4]. При этом ударным элементом могут быть количество подъёмов штанги (КПШ), объем нагрузки ( $V_{\text{тоннаж}}$ ), её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные, соревновательные и модельные микроциклы в зависимости от этапа учебно-тренировочного цикла и его задач [5].

Рекомендуемый мезоцикл (рисунок 1) включает в себя два базовых микроцикла (90–95% – 7 и 5 недели до соревнований), два контрольно-подготовительных (100%

– 8 и 4 недели до соревнований), два соревновательных (105% – 6 и 3 недели до соревнований), один модельный (110% и выше) и один восстановительный (80% – 1 неделя до соревнований).

**Базовые** или **общеподготовительные** микроциклы характеризуются большим суммарным объемом тренировочной нагрузки. На исследуемом нами предсо-

ревновательном этапе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации главная цель базового микроцикла – это стимуляция адапционных процессов в организме спортсменов, т.е. создание предпосылок стрессовой ситуации по объёму выполненной работы. В свою очередь контрольно–подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

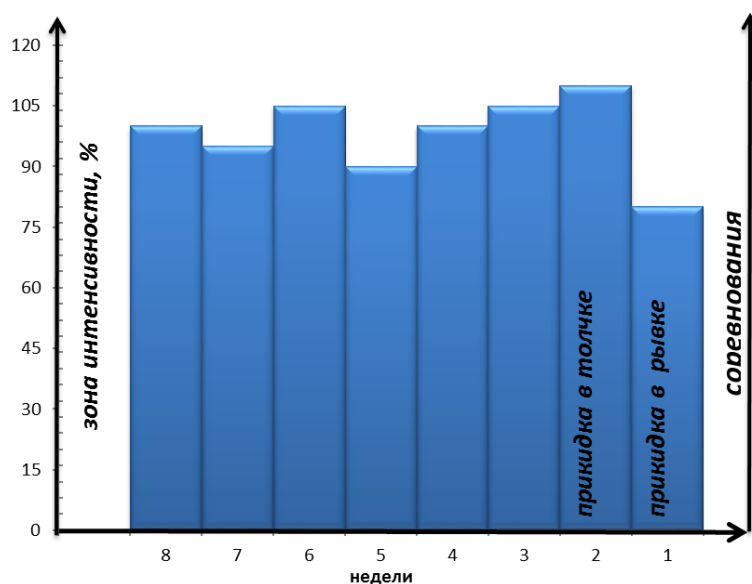


Рисунок 1

Предсоревновательный мезоцикл подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов

**Специально подготовительные** микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение высокого уровня специальной работоспособности (максимальной степени тренированности), совершенствование технико–тактического мастерства атлетов и их оптимальную психическую готовность.

**Соревновательные** микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и содержание этих микроциклов определяются спецификой соревнований в тяжёлой атлетике, статусом спортсмена, общим числом соревновательных стартов индивиду-

ально для конкретного тяжелоатлета согласно календаря спортивно массовых мероприятий ФТАР и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, решаемыми конкретные задачи подготовки непосредственным подведением к ним и восстановительными мероприятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами.

В разработанном авторами конкретном случае **модельный** (2 недели до соревнований) микроцикл в процессе подготовки моделирует соревновательную деятельность атлета с максимальной интенсивностью в классических упражнениях (прикидки), он направлен на контроль за

уровнем подготовленности и повышение способности к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нём может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

**Восстановительные** микроциклы завершают серию напряжённых базовых, контрольно-подготовительных и модельных микроциклов (рисунок 2).

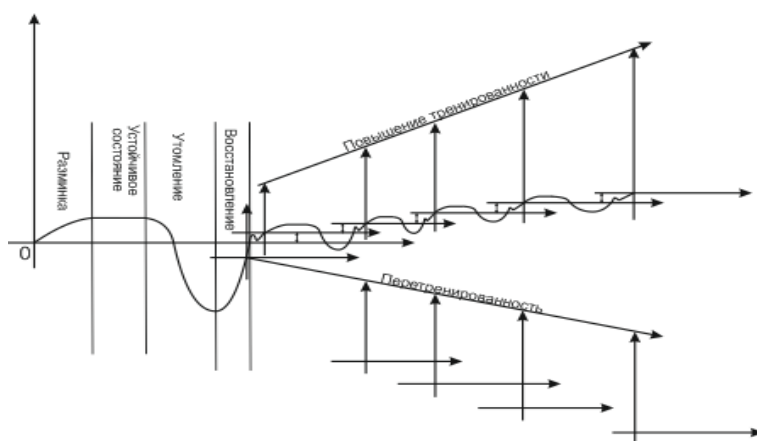


Рисунок 2

Схема тренировочного процесса тяжелоатлетов

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных мероприятий и адапционных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

По принятой в тяжёлой атлетике схеме проведения контрольных прикидок в рывке классическом это мероприятие проводится за семь дней до старта, а в толчке – за десять дней [7, 8].

При внедрении в тренировочный процесс высококвалифицированных тяжелоатлетов предлагаемой системы подготовки атлетов на предсоревновательном этапе традиционной (принятой у нас в стране) периодизации не получается [6], но возможна смена средств подготовки [1]. Подъём максимального веса (тяжелого снаряда) способствует наращиванию силы, работа с более лёгкой штангой (80–

85% от максимума) способствует совершенствованию межмышечной координации, совершенствованию техники выполнения классических упражнений, рывок (толчок) соревновательной штанги 100% и более подводит спортсмена к личным достижениям в спорте. Чередование этих средств в определённой очередности в недельных микроциклах подготовки, позволяет строить мезоцикл с выходом на пик спортивной формы [4, 5, 9]. Заметим – интенсивность и объём остаются постоянными на протяжении достаточно длительного времени, поэтому при подобном цикле подготовки нет места традиционной периодизации, используемой в тренировке спортсменов циклических видов спорта.

Метод максимальных усилий даёт эффект, в среднем первые два месяца [2, 3], а затем сила перестаёт расти и даже начинает несколько снижаться. Это действительно так, поскольку объём – количество максимальных напряжений 5–10 за тренировку и 2–3 раза в неделю недостаточен для ак-

тивизации эндокринной системы, выделения достаточного количества гормонов, образования свободного креатина и оптимального закисления мышцы (факторы, стимулирующие транскрипцию информации с ДНК) [10].

Научные эксперименты показали, что тяжелоатлеты, выполняя скоростно-силовые упражнения – рывковые, толчковые и др. специально-подготовительные с интенсивностью 80–90% от максимума, в каждом подходе стимулируют мышцу и эндокринную систему в малой степени, но суммация этих эффектов в течение дня дает импульс к росту силы в процессе ночного сна (создание новых миофибрилл в мышечных волокнах высокопороговых ДЕ). В этом случае сила растет без существенного роста массы тела, что имеет важное значение в условиях существования весовых градаций в тяжёлой атлетике (8 – у мужчин и 7 – у женщин).

К главным стартам сезона штангисты обычно набирают оптимальную (рабочую) мышечную массу, поэтому их собственный вес превышает должную весовую (соревновательную) категорию на 2–3 и более кг. Поэтому на тренировках, работая с внутренним напряжением 80–90% от максимума, спортсмены упражняются с достаточными отягощениями для своих весовых категорий [10].

Надо заметить, что подготовка спортсменов в сборной команде проводится при использовании эффективных фармакологических препаратов и соответствующей (адекватной) диете.

**Вывод.** Разработан вариант алгоритма построения предсоревновательного мезоцикла подготовки для высококвалифицированных тяжелоатлетов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.* – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. *Воробьёв А. Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке.* – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. *Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.* – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. *Матвеев Л. П. Очерки по теории физической культуры: труды ученых социалистических стран / сост. и общ. ред. Л. П. Матвеев.* – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 246 с.
5. *Медведев А. С. К вопросу о периодизации тренировочного процесса в тяжёлой атлетике (план подготовки для базового мезоцикла). Тяжёлая атлетика. Ежегодник-80.* – М.: Физкультура и спорт, 1980. – с. 11–15.
6. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения.* – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. *Скотников В. С., Смирнов В. Е., Соловьёв В. Б. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей.* – М. : Физическая культура, 2010. – 36 с.
8. *Тё С. Э., Тё С. Ю. Особенности тренировки тяжелоатлетов высокой квалификации на соревновательном этапе подготовки // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: сборник статей в 2-х частях. Ч. 1 / Материалы IX Международной научно-практической конференции.* – Гомель, 2011. – С. 155-156.
9. *Тё С. Э., Тё С. Ю. планирования предсоревновательного мезоцикла подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Научные труды: ежегодник.* – Омск. : СибГУФК, 2012. – С. 91-95.

10. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта. – К.: Олимпийская

литература, 2001. – 507 с.

# ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**И. Р. Фаткуллов**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

# ORGANIZATION OF SPORTS COMPETITIONS AND TRAINING OF SPORTSMEN USING INFORMATION TECHNOLOGY

**I. R. Fatkullov**

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism*

*Kazan, Russia*

[filnurr@mail.ru](mailto:filnurr@mail.ru)

**Аннотация** В современном мире информационные процессы становятся одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека. Информационные и коммуникационные технологий, позволяют значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, что качественно изменяет организационные формы проведения спортивных соревнований, а также помогают изменить содержание, методы обучения и подготовки высококвалифицированных спортсменов. В представленной статье нами рассмотрены некоторые информационные технологии и специфика их использования при проведении соревнований и организации учебного процесса.

**Ключевые слова:** информационные технологии, информации, автоматизированные системы, дистанционное обучение

**Введение.** Сегодня информационные технологии все больше внедряются в различные сферы человеческой деятельности, которые формируют принципиально отличный стиль работы, что отражается в автоматизации разнообразных процессов, действий, а также в упрощении и увеличении точности расчетов. Это особенно актуально для организаций, связанных со спортивной деятельностью, которые занимаются обработкой большого массива информации, и использование простых офисных программ и обычных информационных технологий для них являются

**Abstract.** In today's world information processes have become an important component of human life. Information and communication technologies enable much more efficient to carry out the collection, processing and transmission of information which qualitatively changes the organizational forms of sports competitions, as well as helping to change the content, teaching methods and training highly skilled athletes. In the present article we consider some of the information technology and the specifics of their use during the competition and the organization of educational process.

**Keywords:** information technologies, information, automated systems, distance learning

невозможным. Для реализации этой работы внедряются новые информационные технологии.

**Методы исследования:** анализ источников литературы по исследуемой теме, наблюдение и опыт.

**Обсуждение.** Различные виды спортивной деятельности, огромное количество обрабатываемой разнонаправленной информации определили необходимость применения ИТ:

- при индивидуальном подходе в планировании тренировочных и



восстановительных занятий спортсмена;

- при учете различных факторов и показателей для участия в соревновательной деятельности;
- при организации постоянного мониторинга и контроля деятельности тренировочной и соревновательной деятельности;
- при организации мониторинга параметров состояния здоровья каждого из спортсменов, показателей их карьерного роста;
- при организации автоматизации процессов обработки результатов тренерской и соревновательной деятельности;
- при осуществлении компьютерного тестирования физического, функционального, умственного и психологического состояний спортсменов и коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности;
- при организации, подготовки и привлечении профессиональных спортсменов, квалифицированных тренеров, опытных менеджеров.

И для этого, конечно, используется специализированная информационная система. Поэтому роль ИТ в спорте становится всё выше.

Возможности использования ИТ хорошо можно отследить при организации крупных соревнований. Любая организация таких соревнований не проводится без использования информационных технологий.

Хранящаяся в базах данных статистическая, архивная, параметрическая информация успешно используется комментаторами и журналистами. Эта информация

позволяет представителям средств массовой информации (СМИ) получить итоговую информацию о результатах в считанные секунды после окончания соревнования, а также позволяет собрать максимально полную и достоверную информацию об участниках соревнований. Использование указанной информации играет большую роль в увеличении зрелищности современных спортивных состязаний.

Для осуществления контроля за статистическими данными можно использовать специальные программные средства. Это особенно бывает полезно в тех видах спорта, в которых результат спортсмена оценивают судьи-эксперты, а также в работе тренера – для анализа деятельности спортсмена или спортивной команды с целью улучшения результатов или разбора недостатков, проделанных ранее. К программам такого типа можно отнести программы Dartfish, Kinovea, Longo Match.

Dartfish – программное обеспечение видеоанализа, которое используется тренерами и спортсменами для достижения нужного результата. Данная программа может использоваться всеми: тренерами, атлетами, студентами, учителями и спортивными докторами. Это программное обеспечение использует цифровую видеографику [4]. Программа Dartfish применяется на олимпиадах и чемпионатах Европы и мира.

LongoMatch – это специализированный видеоредактор позволяющий анализировать записи спортивных состязаний. Для анализа LongoMatch предоставляет: различные режимы просмотра, создание и редактирование эпизодов, возможность объединять эпизоды в категории и плейлисты, создание меток и различной дополнительной информации.

Интегрированный пакет Kinovea позволяет просматривать запись тренировки или состязания, при этом поддерживаемые файлы выводятся на экран как анимиро-

ванные миниатюры. Менеджер программы позволяет упорядочивать кадры изображения по тегу (ярлыку, ключевому слову) и сохранять закладки каталогов, к которым часто обращается пользователь, для более быстрого поиска.

Телевизионные средства управления дают возможность сосредоточиться на определенном действии в пределах видеозаписи и просматривать элементы движения как фрейм или в замедленном ритме. Инструменты для рисования позволяют размечать видео, прибавляя стрелки, описания и другой контент к позициям клавиши. Специальная строка измерений и встроенный в программу хронометр дают возможность точно измерять расстояния и время записи. Автоматизированный инструментарий слежения позволяет отслеживать траектории движения и скорости исполнения каждого элемента.

Использование новых информационных технологий в игровых видах спорта позволяет провести анализ деятельности отдельно взятого игрока. Например, можно определить активность того или иного игрока в определенный промежуток времени, подсчитать расстояние, которое прошел или пробежал игрок за время матча, определить время владения мячом или шайбой определенной командой во время матча. Эти расчеты можно выполнить с помощью специальных чипов в амуниции игроков команд, или с помощью видеоанализа с использованием специализированного программного обеспечения.

Еще одно направление использования информационных технологий в физической культуре и спорте посвящено созданию автоматизированных систем и прикладных программных продуктов, позволяющих упростить управление тренировочным процессом. Нельзя оставлять без внимания повышение качества технической подготовленности спортсменов. Для этого разрабатываются программно-

аппаратные комплексы, которые позволяют автоматизировать ввод данных в компьютер и вычислять необходимые биомеханические параметры. Аппаратурой для сбора информации о спортсмене могут быть тензоплатформа, электромагнитография и видеомагнитофон.

Если в начальной стадии внедрения информационных технологий планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, которые позволяли бы осуществлять поиск и хранение приемлемых средств тренировки, то сейчас уже разрабатываются экспертные системы для управления спортивной подготовкой спортсменов.

Современные цифровые технологии помогают разложить любое движение на конкретные части и каждому человеку становится доступен анализ реального действия, а это позволяет специалистам, тренерам и болельщикам рассмотреть все самые четкие детали спортивных соревнований и тренировочного процесса.

Информационные технологии используются в качестве инструмента, в некоторых видах спорта, для фиксации результатов (замер длины прыжка, фотофиниш в легкой атлетике, заступ при прыжках в длину и т.д.).

Еще одно направление использования информационных технологий связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Программы этого направления можно дифференцировать на управляющие (компьютер взаимодействует с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам тестов дает соответствующие рекомендации, т.е. выступает в качестве «Персонального тренера»), диагностические (позволяют специалисту быстрее поставить диагноз) и диагностико-рекомендательные (наряду с диагнозом пользователю предлагается определен-

ный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности) [9].

В последние годы прослеживается тенденция частичного перехода в спортивных учреждениях высшего образования к дистанционному обучению спортсменов с индивидуальным графиком обучения. Использование такой формы обучения дает возможность студентам учиться и иметь обратную связь с преподавателями, находясь на спортивных сборах и соревнованиях. Еще одним полезным инструментом при дистанционном обучении студентов может стать использование возможностей различных электронных библиотек. Их использование открывает перед студентами большое количество электронных книг для самостоятельного изучения.

**Вывод.** Разработка, внедрение и использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта позволяет улучшить качество подготовки спортсменов, повышает их результативность, а также способствует улучшению

условий для судей, зрителей и т.д. Нужно отметить, что рассмотренные в данной статье разработки, на данном этапе развития не имеют масштабного распространения. Однако вопросы по их внедрению и использованию возможностей современных информационных технологий в спорте являются актуальными. Это отображается в продолжительных и целенаправленных работах по использованию ИТ на всех этапах в сфере спорта, а также в сфере физической культуры в школах и вузах.

Изучая и анализируя вопрос применения ИТ в спорте, можно констатировать положительную динамику их внедрения. Хотелось бы подчеркнуть, что современное российское спортивное образование нуждается в новом подходе к обучению с использованием ИТ. А правильное и грамотное использование самых передовых инновационных технологий при подготовке квалифицированных тренеров и судей, а также профессиональных спортсменов, в итоге должно привести к более высоким результатам наших спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Архандеева Л. В. Информатизация отрасли физическая культура и спорт // Вектор науки ТГУ. – 2010. – № 3. – С. 24-26.
2. Афзалова А. Н., Фаткуллов И. Р. Педагогическая система информационно-аналитического сопровождения инновационно-образовательной деятельности в вузе // Образовательные технологии и общество (Educational Technology & Society). – 2015. – Т. 18. – № 4. – С. 753-766. – URL: [http://ifets.ieee.org/russian/depository/v18\\_i4/pdf/18.pdf](http://ifets.ieee.org/russian/depository/v18_i4/pdf/18.pdf)
3. Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб.-метод. Пособие. – СПб.: гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 79 с.
4. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Концепт. – 2015. – № 08 (август). – ART 15273. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm>.
5. Использование информационных технологий при проведении спортивных мероприятий. – URL: [http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=10002256](http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10002256).
6. Лутфуллин И. Я., Мавлеев Ф. А., Хадиуллина Р. Р. Основные направления использования информационных технологий в практике спорта // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – Т. 91. – С. 88-93. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyie-napravleniya-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-praktike-sporta>
7. Насибуллов Р. Р. Развитие дистанционного образования в информационно-коммуникационной среде // Образование и саморазвитие. – 2012. – №2(30). – С. 53-58

8. Петров П. К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15645>
9. Рева А. В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // *Вестник волжского университета им. В. Н. Татищева*. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyahinformatizatsii-obrazovaniya>.

## ФИЗИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНАМ МАС-РЕСТЛИНГА

Э. П. Федоров

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия

[ffep@mail.ru](mailto:ffep@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается исследование комплекса физических средств восстановления спортсменов мас-рестлинга в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, комплекс физических средств восстановления, мас-рестлинг

Неуклонный рост спортивно-технических результатов, многочисленность выступлений в соревнованиях и кратковременность отдыха между ними влечет за собой увеличение объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок. Это приводит к снижению восстановительных процессов в организме спортсмена. Для ликвидации последствий утомления спортсменов в настоящее время активно используют различные комплексы восстановительных средств.

Однако до настоящего времени в Республике Саха (Якутия) практически отсутствуют научные разработки, посвященные теории и методике применения комплексных физических средств восстановления и повышения работоспособности в мас-рестлинге.

Эффективное распределение восстановительных средств в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение ими высоких и стабильных спортивных результатов (А. П. Лаптеев, 1996; О. М. Мирзоев, 2000; С. Е. Павлов,

## PHYSICAL RECOVERY AND INCREASING WORK CAPACITY OF ATHLETES MAS-WRESTLERS

E. P. Fedorov

National State University of Physical Education, Sport and Health named after P. F. Lesgaft  
St. Petersburg, Russia

**Abstract.** The article deals with the study of complex physical recovery tools mas-wrestling athletes in the training process.

**Keywords:** physical performance, the application recovery of the complex physical assets, mas-wrestling

2000; М. Г. Ким, 2005; С. Н. Якименко, 2006). Рациональное и планомерное применение средств стимуляции срочного восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов мас-рестлинга.

Исходя из всего этого, можно сделать вывод, что научное обоснование комплекса физических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов мас-рестлинга действительно является актуальной проблемой в теории и методике физической культуры и спорта.

В большинстве случаев восстановление работоспособности спортсменов после напряженной мышечной деятельности решается педагогическими средствами. Однако на современном этапе спортивной подготовки одни педагогические средства восстановления не в состоянии обеспечить оптимальное течение восстановительных процессов. Поэтому в практике

спорта все шире используются медико-биологические средства восстановления, обще тонизирующего и избирательного характера. Их включение в тренировочный процесс в большинстве случаев способствует полноценному течению восстановительных процессов и, как следствие, росту спортивных результатов (*М. Л. Абрикосова и др., 1980, В. П. Луговцев, 1987, С. Е. Павлов, М. В. Павлова, Т. П. Кузнецова, 2000, О. М. Мирзоев, 2000*).

Высокие требования к физической подготовленности современного спортсмена обуславливают как непрерывное совершенствование тренировочного процесса, так и применение всевозможных реабилитационных технологий, направленных на быстрое восстановление организма. Особая актуальность этого положения для студентов-спортсменов связана не только с высокими физическими, но также с умственными и психоэмоциональными нагрузками. Современные восстановительные технологии, широко применяемые в медицине и спорте, способствуют как физической реабилитации, так и профилактике заболеваний и травм.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта с 2013 по 2014 гг. Экспериментальную и контрольную группу составили 40 студентов спортсменов, все они в возрасте 17–20 лет, со спортивным стажем от 1 года до 4 года, занимающиеся мас-рестлингом.

Программа восстановления экспериментальных исследований включала следующие требования: спортсмены контрольных и экспериментальных групп тренировались по единому плану учебно-тренировочного сбора, участвовали в соревнованиях (мас-рестлинге) и использовали программу средств восстановления: в контрольной группе без учета направленности действия, а в эксперименталь-

ной группе по разработанной нами методике программы восстановления.

Программа средств восстановления спортсменам мас-рестлинга в экспериментальной группе. Комплекс восстановительных средств в недельном тренировочном микроцикле проходило в четверг. В качестве иллюстрации представлены варианты комплексного применения физических средств восстановления: Ручной массаж 12 мин, вибромассажный матрас 5 мин, многофункциональный аппарат «Нуга - Бест» 10 мин, кедровая бочка 10 мин, контрастный душ 3 мин.

Были применены следующие методы исследования: Гарвардский степ – тест) и показатели общей физической подготовленности. Педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ.

Характеристика показателей теста физической работоспособности спортсменов мас-рестлинга контрольной группы представлена в [таблице 1](#). Как следует из полученных результатов, показателя теста физической работоспособности в экспериментальной группе в годичном цикле на фоне применения разработанной программы комплекса физического восстановления достоверно изменились, что отражает прирост физической работоспособности спортсменов мас-рестлинга.

Сравнительная характеристика показателей теста физической работоспособности в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента представлена в [таблице 2](#). Согласно полученным результатам, в экспериментальной группе достоверно увеличился показатель физической работоспособности Гарвардского степ-теста, и таким образом, можно оценить о комплексном развитии работоспособности, повысилась эффективность и скорость восстановления после больших физических нагрузок.

Сравнение динамики физической подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, в годичном

тренировочном цикле представлено в таблице 3.

Таблица 1

Характеристика показатели физической работоспособности спортсменов мас-рестлинга контрольной группы до и после исследования

Показатель	Контрольная группа, n=20			
	До $\bar{X} \pm S\bar{x}$	После $\bar{X} \pm S\bar{x}$	P-Value	P
Гарвардский степ-тест (усл. ед.)	75,45±2,21	69,9±1,99	0,0028	p<0,01

Таблица 2

Сравнение показателей теста физической работоспособности экспериментальной и контрольной группы исследования спортсменов мас-рестлинга

Показатель	После эксперимента			
	КГ (n=20) $\bar{X} \pm S\bar{x}$	ЭГ (n=20) $\bar{X} \pm S\bar{x}$	P-Value	P
Гарвардский степ-тест (усл. ед.)	69,9±1,99	93,05±3,41	0,00000849	p<0,001

Таблица 3

Показатели общей физической подготовленности спортсменов после эксперимента

Показатель	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		P
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	
Бег на 60метров (сек)	8,1±0,1	7,6±0,1	p<0,01
Прыжок в длину (см)	246,7±3,1	245,4±1,8	p<0,05
Подтягивание (кол.)	16,1±1,0	18,3±0,8	p<0,05
Динамометрия, правая кисть (кг)	46,15±1,11	51,20±1,15	p<0,01
Динамометрия, левая кисть (кг)	44,05±1,36	43,05±1,29	p>0,05
Динамометрия становаая (кг)	154,45±3,04	157,65±4,11	p>0,05
Сила и выносливость ягодичных мышц (сек)	72,00±1,30	81,85±1,30	p<0,01
Сила и выносливость мышц разгибателей позвоночника	70,95±1,30	78,90±1,30	p<0,01

**Вывод.** В результате применения больших по объему интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке мас-рестлеров происходит ряд изменений, приводящих к той или иной степени утомления, требует широкого применения физических восстановительных средств. Однако в литературе не приводятся научные данные и практические рекоменда-

ции о применении комплекса физических восстановительных средств мас-рестлинге на этапе общефизической подготовки. На основании результатов проведенного сравнительного педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что применение, разработанных комплексов физических средств восстановления, оказывало положительное влияние на спор-

тивную работоспособность по Гарвардскому степ – тесту, мас-рестлеров во время подготовки тренировочных циклов, и тем самым, в значительной мере способствовало оптимизации всего тренировочного процесса.

Таким образом, исследование влияния комплекса физических методов восста-

новления на изменение показателей физической подготовленности студентов спортивного образовательного учреждения, занимающихся мас-рестлингом, выявило преимущества комплексной программы физической реабилитации над эмпирическим применением восстановительных средств.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков А. А. *Массаж: учебник для академий и институтов физической культуры*. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 431 с.
2. Крысюк О. Б. *Восстановительная медицина как наука XXI века // Адаптивная физическая культура*. – 2009. – № 4 (40). – С. 31-33.
3. Крысюк О. Б., Дементьев В. Е., Рябчиков А. Ю. *Роль восстановительной медицины в современном здравоохранении // Адаптивная физическая культура*. – 2010. – № 3 (43). – С. 43-45.
4. Крысюк О. Б., Обрезан А. Г., Синицын И. В. *Лечебные эффекты лазеротерапии при гипертонической болезни // Вестник С.-Петербург. ун-та*. – Сер. 11. – 2006. – Вып. 2. – С. 35-41.
5. Кривошапкин П. И. *Мас-рестлинг / Биомеханические основы техники, тактики и методики*. – Якутск, 2014. – 144 с.
6. Мирзоев О.М. *Построение годового цикла подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации при комплексном использовании средств восстановления : Автореф. дис. ... канд. пед. наук*. – М.: РГАФК, 1993. – 23 с.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов физической культуры [для студентов, аспирантов, научных сотрудников, преподавателей, тренеров и врачей, работающих в области физической культуры]*. – М. : Спорт, 2015. – 618 с.
8. Якименко С. Н. *Дифференцированное использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных спортсменов в ациклических видах спорта: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук*. – Омск : СибГУФК, 2006. – 48 с.



## АКРОБАТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК

Н. Х. Фетхуллова, А. К. Эштаев

Узбекский Государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## ACROBATICS AS A MEAN OF INCREASING SPECIAL MOTOR READINESS OF GYMNASTS

N. H. Fetkhullova, A. K. Eshtayev

Uzbek State institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[nrat2016@gmail.com](mailto:nrat2016@gmail.com)

**Аннотация.** Определена значимость средств акробатики в учебно-тренировочном процессе гимнасток и их влияние на уровень спортивно-технического мастерства при выполнении соревновательных комбинаций с предметами.

**Ключевые слова:** акробатические упражнения, специально-двигательная подготовленность, координационные способности, техническая подготовленность

**Актуальность.** Анализ большой группы соревновательных композиций гимнасток различного уровня показал, что акробатические упражнения включаются в программу младших разрядов, а также применяются на уровне высшего спортивного мастерства как элементы разминки. Кроме того, в упражнениях с предметами часто встречаются акробатические упражнения в сочетании с равновесиями, волнами, прыжками [2, 3, 4, 5].

В тоже время, методологические подходы к обучению броскам и ловле предметов в сочетании с элементами акробатики разработаны недостаточно.

**Цель исследования** – повысить уровень специально-двигательной и физической подготовленности юных гимнасток посредством рационального распределения упражнений акробатики в учебно-тренировочном процессе.

**Abstract.** In the article the significance of means of acrobatics in training process of gymnasts and their influence on the level of sporting and technical skill in case of execution of competitive combinations with objects is defined.

**Keywords:** acrobatic exercises, special and motive readiness, coordination abilities, technical preparedness

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР №43 по художественной гимнастике г. Ташкента. В исследовании приняло участие 18 гимнасток 8-10 лет, условно разделенные на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы.

Гимнастки ЭГ тренировалась по разработанной нами программе, сформированной из упражнений и связок, направленных на развитие, обучение и контроль за уровнем специально-двигательной и технической подготовленности (таблица 1).

Контрольная группа занимались по общепринятой, государственной программе спортивной школы.

Таблица 1

## Обучение программным акробатическим упражнениям гимнасток

№	Название упражнения (задания)	Содержание	Дозировка
1.	На оценку длительности движения	Два кувырка вперед с увеличением расстояния. Два кувырка вперед с уменьшением расстояния. Кувырок – колесо - кувырок, на время. Кувырки вперед, назад, на время.	4-8 раз
2.	Игры и эстафеты с элементами акробатики «Повтори за мной»	Дети показывают те элементы, которые изучали, но могут придумать и свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит (предел: до 10 элементов).	5-10 мин
3.	«Придумай упражнение»	Дается равное количество элементов (например, 4, 6, 8) Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, равновесие и т.д.	8-10 мин
4.	«Кувырок через обруч»	На расстоянии 10 м. от команд стоят две гимнастки и держат на полу обруч в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты, и стоят стойки. По сигналу тренера, первые игроки в команде бегут, прыгают в обруч с кувырком вперед, далее оббегают стойки и обратно в обруч пробегают и передают эстафету следующему.	5-7 мин
5.	«Кувырки с мячом в руках»	По сигналу тренера первые бегут к гимнастическим матам с мячом и выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передает мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.	5-7 мин
6.	«Комбинированная эстафета»	а) Первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету участнику, стоящему возле брусьев. б) Второй участник передвигается в вися на жерди цепляясь руками и ногами. в) Третий участник выполняет ходьбу по гимнастической скамейке и кувырок на мат. г) Четвертый участник выполняет поднимание ног на стенке (10 раз). д) Пятый участник выполняет перевороты боком. е) Шестой участник выполняет ходьбу в положении моста.	5-7 мин
7.	Обучение	Стойка на руках у опоры.	3-5 раз
		Стойка на руках в шпагате.	5-7 раз
		Колесо вправо, влево.	4-5 раз
		Колесо на одной руке.	5-7 раз
		Равновесие «ласточка» с переходом в кувырок.	3-5 раз
		Переворот вперед на одну ногу, в кувырок.	3-5 раз
		Переворот вперед с правой и левой ноги с удержанием ноги вверх-вперед.	5-7 раз
		Из заднего равновесия переворот назад с правой или левой ноги, с удержанием равновесия после переворота 3 секунды.	5-7 раз
		Переворот через стойку на локтях и через стойку на	4-5 раз

	груди.	
Результаты исследования их обсуждение. Уровень специально-двигательной подготовленности (СДП) определялся с помощью контрольных упражнений:		опорной) подсчитывалось время сохранения позы.
1. Сохранение равновесия на одной ноге, другая согнута отведена в сторону, (носок ведущей ноги у колена опорной), глаза закрыты, подсчитывалось время сохранения позы.		3. Сочетание движений рук и ног (подсчитывалась сумма сбавок в баллах за ошибки при выполнении контрольного упражнения).
2. Три кувырка вперед, равновесие на одной, другую согнуть вперед (носок ведущей ноги у колена		Согласно данным <a href="#">таблицы 2</a> в ЭГ наибольший прирост отмечен в статическом равновесии с 7,04 до 8,5 баллов и в упражнении на сочетание движений – от 6,9 до 8,6 балла, достоверно превышающий показатели КГ ( $P \leq 0,05$ ).

Таблица 2

Результаты тестирования специально-двигательной подготовленности гимнасток ( $X + \sigma$ )

Контрольные тесты (балл)		ЭГ	КГ
1. Статическое равновесие.	в нач.	7,04+1,3	7,1+1,1
	в кон.	8,5+1,1	7,8+1,3
2. Динамическое равновесие	в нач.	4,0+1,1	4,1+1,1
	в кон.	6,6+1,2	4,8+1,2
3. Координация движений	в нач.	6,9+0,9	6,8+0,9
	в кон.	8,6+0,7	7,1+0,7

По мнению И.А. Винер-Усмановой [1] при выполнении сложно-координационной связки высокие требования предъявлялись к способности гимнастки ориентироваться в пространстве, уметь сочетать движения различными частями тела между собой и сохраняя, устойчивое динамическое равновесие.

Низкий уровень техники владения предметом в сочетании с акробатическим упражнением ( $6,2 \pm 0,8$  баллов), показанный гимнастками в начале эксперимента ([таблица 3](#)) обусловлен тем, что при выполнении сложных по координации упражнений необходимо иметь высокий уровень быстроты реакции.

Таблица 3

Результаты исходного и итогового уровня технической подготовленности гимнасток

Группы испытуемых	Бросок скакалки - «Шене» – кувырок – ловля (кол. раз)		Прирост, %	Бросок скакалки – «Шене» – колесо-ловля (кол. раз)		Прирост, %
	до	после		до	после	
ЭГ	6,2+0,8	8,8+0,10	41,9%	6,1+0,9	8,0+0,25	31,1%

КГ	6,4+0,9	7,4+0,65	15,6%	6,2+0,7	7,0+0,55	12,9%
----	---------	----------	-------	---------	----------	-------

Однако, развитие данного качества требует (помимо врожденных способностей) более длительного времени формирования двигательного навыка и выполнением большего объема развивающих и подготовительных упражнений в процессе тренировочных занятий [2].

Корреляционный анализ материалов интегральной подготовки юных гимнасток выявил, что до 30-35 % ошибок из-за потери предмета, связан с нарушением техники выполнения акробатических упражнений ( $r = 0,675-0,897$ , при  $P \leq 0,05-0,01$ ).

Так, по мнению судейской бригады «Е», оценивающих технику владения предметом, большинство, участвующих в эксперименте гимнасток допускали элементарные ошибки:

- не высокие броски скакалки;
- выпускание предмета с согнутой, расслабленной, не высоко поднятой рукой;
- принятие не точных (технически) поз во время броска;
- ошибки, зафиксированные при выполнении кувырка вперед (чаще упражнение выполнялось под себя с неконтролируемыми положениями рук и ног при вращении);
- при ловле предмета наблюдалась потеря ориентировки в пространстве;
- ошибки в принятии вертикальной позы тела в завершающей фазе – ловле.

Результаты контрольных испытаний по завершению экспериментальных исследований показали, что разработанные и рационально распределенные в различных частях тренировочного занятия специальные комплексы направлены на:

- повышение специально-двигательной подготовленности;
- развитие координационных способностей и силовых возможностей гимнасток (таблица 2);
- успешное овладению техникой акробатических элементов;
- формирование высоко оцениваемых соревновательных композиций с предметами.

#### Выводы.

1. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют об эффективности применения разработанной экспериментальной программы занятий по специально-двигательной и акробатической подготовке, в целях повышения координационных способностей и силовых возможностей юных гимнасток 8-10 лет.
2. Достаточно высокий уровень СДП гимнасток экспериментальной группы позволил им успешно овладеть группой элементов и связок в соединении с акробатическими упражнениями, на 37% превышающих данные КГ, и показать высокий уровень готовности к работе со скакалкой, обручем и мячом.
3. С целью успешного овладения базовыми элементами, в наибольшей степени влияющих на уровень технической подготовленности юных гимнасток, рекомендуется систематически включать в тренировочные занятия специальные упражнения с двумя мячами, с мячом и обручем, в том числе в условиях отключения зрительного анализатора, повышающие точность

движений в упражнениях с предметами.

4. Исследованием установлено, что перспективным направлением спортивной подготовки гимнасток 8-10 лет должно быть поэтапное развитие и совершен-

ствование базовых физических и специально-двигательных качеств, в том числе формирование позных ориентиров движений как узловых элементов техники бросков и ловли предметов специальными программами упражнений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ...д-ра пед. наук. – СПб, 2013. – 47 с.
2. Мамедова Э. Х. Специально-двигательная подготовка спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1989. – 22 с.
3. Правила по художественной гимнастике (2013- 2016 г.).
4. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пу-  
ти её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) «Физ. Культура» / авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] – М.: Человек, 2014. – 120 с.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 «Физ. Культура» / авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; – М.: Человек, 2014. – 200 с.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В ВИДАХ БОРЦОВСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. В. Хижевский,  
Е. А. Масловский,  
А. Н. Мацкевич

*Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка  
Белорусский государственный университет физической культуры*

*Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлено теоретико-методологическое обоснование повышения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности. Направленному воздействию должны подвергаться механизмы и системы позно-вестибулярного характера, которые обеспечивают процесс обучения технике с позиции вестибулярной устойчивости и удержания равновесия в схватке при ведении атакующих и защитных действий. Созданы условия для функционирования многофункционального модульного тренажерного комплекса, моделирующего позно-вестибулярный характер выполнения вспомогательных упражнений с требуемыми свойствами для выполнения новых, ранее не исполнявшихся в борцовской деятельности спортивных упражнений.

**Ведение.** Современный уровень развития теории и методики массовых видов спорта и спорта высших достижений требует пристального внимания к решению проблемы методики развития вестибулярных способностей детей и юношей на начальном этапе спортивной подготовки в видах единоборств. Вестибулярная система осуществляет оценку положения позы, регулирует динамику движения тела в различных направлениях, так как отражает

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR IMPROVING VESTIBULAR STABILITY AND DYNAMIC BALANCE IN TYPES OF WRESTLING ACTIVITIES

O. V. Chizhevskii,  
E. A. Maslowski,  
A. N. Mackiewicz

*Belorussian State Pedagogical University  
named after M. Tanka*

*Belorussian State University of Physical Culture*

*Minsk, Belarus*

**Abstract.** The article presents theoretical-methodological basis for improving vestibular stability and dynamic balance in types of wrestling activities. Directional effects must be mechanisms and systems postural-vestibular in nature, which provide the process training to the technician from the position of the vestibular stability and balance in the scrum in the conduct of offensive and defensive actions. Created conditions for the functioning of multifunctional modular training complex simulating postural-vestibular nature of the perform support exercises with the required properties to perform new, previously unreleased in the wrestling activities of sports exercises.

действующие на тело силы тяжести и инерционные силы, связанные с его ускоренным движением. Вестибулярная система взаимодействует со многими перцептивными системами.

**Стержневым компонентом методики** является целенаправленное развитие различительной чувствительности к основным характеристикам движений и действий в вестибуло-позной подготовке через активизацию интереса и вниматель-

ности спортсменов к занятиям избранным видом спорта как сложного личностного образования имеющего в структуре эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный и волевой компоненты и возникающего под влиянием внешних и внутренних факторов, которые определяют качественные характеристики развития спортивно важных качеств (СВК) спортсмена. Психологическим механизмом развития СВК на начальном этапе спортивной подготовки является развитие различительной чувствительности спортсмена в учебно-тренировочной деятельности через расширение интереса к основным характеристикам движений и действий в вестибуло-позной подготовке к спортивной деятельности в видах спортивной борьбы.

**Методология исследования.** На основе результатов экспериментальной государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы «Разработать и внедрить методики развития спортивно важных качеств личности в педагогический процесс подготовки спортивного резерва» разработана методика развития СВК спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки. Методология исследования основана на положениях о профессионально значимых качествах личности (В. Л. Марищук, 1982), соединении общенаучных (Б. Г. Ананьев, 2001; С. Л. Рубинштейн, 2002), отраслевых (К. К. Платонов, 1972; Г. Д. Бабушкин, 2010) и конкретно исследовательских принципов и методов (Л. В. Марищук, 2013; Т. А. Серебрякова, 1999; Я. Л. Коломинский, 2014; П. Я. Гальперин, 1974; В. И. Страхов, 1975; Л. В. Марищук, Е. В. Микуло, 2015).

Анализируя содержание понятия качества личности («спортивно важные качества личности» (Г. Д. Бабушкин, 2010), «профессионально значимые» (В. Л. Марищук, 1982), «важные психические свойства спортсмена» (И. П. Волков, 2002), «психо-

логические профессиональные качества» (В. В. Медведев, П. А. Рудик, А. В. Родионов, 1973) следует подчеркнуть положение о том, что «спортивно важными» будут являться те качества мотивационной, когнитивной, психомоторной, эмоционально-волевой сфер личности, к которым предъявляются высокие требования в спортивной деятельности. Основные направления развития спортивно важных качеств сенсорной сферы спортсменов базируются на основе формирования различительной чувствительности движений и действий по пространственным, временным и силовым характеристикам, их точности и скорости восприятия. Различительная чувствительность спортсмена рассматривается специалистами (Л. В. Марищук, Е. В. Микуло, 2015) как спортивно важное качество сенсорно-перцептивной сферы, когда в полной мере анализируются особенности механизма регулирования движений чувствованием и его совершенствование (Л. В. Марищук, Е. В. Микуло, 2015). Особенно в структуре специфики развития различительной чувствительности для физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Поэтому нами более подробно рассматриваются вопросы чувствования специфических параметров движений и действий, связанные с задачами спортивной деятельности, где присутствуют жесткие требования к умению точно рассчитывать действия по силе, времени и в заданном пространстве. Так, в учебно-спортивной деятельности в целях развития и совершенствования чувствования движений и действий предлагается использовать практико-ориентированные программы и методики развития сенсорных функций и специализированных восприятий. Поэтому основными аспектами совершенствования сенсорной различительной чувствительности спортсмена как спортивно важного качества предлагается считать:

- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять скоростными действиями;
- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять усилиями;
- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять вестибуло-позными реакциями.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что на протяжении многих лет сохранение и повышение состояния вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности детей и юношей в целом является приоритетным направлением в многолетней системе спортивной тренировки и формировании здорового образа жизни. Менее всего разработано направление, связанное с умением осознанно и дифференцированно управлять вестибуло-позными реакциями; это напрямую охватывает технико-тактические действия в видах спортивной борьбы.

Установлено, что в настоящее время проблемы с функцией равновесия имеют более половины детей и юношей, что негативно сказывается на процессе обучения новым двигательным действиям, а в последующем – на жизнедеятельности детей. Физическая нагрузка является естественным биологическим раздражителем, активизирующим приспособительные реакции детского и подросткового организма. С этих позиций вестибуло-позную спортивную тренировку, в основе которой лежит систематическое выполнение интенсивной мышечной деятельности со сложной координацией движений, зако-

номерно следует рассматривать в качестве процесса, обеспечивающего планомерное повышение уровня адаптации юных спортсменов к постоянно возрастающим нагрузкам разной направленности (физической, координационно-технической, психологической). В первую очередь, он сопровождается перестройкой нейрогуморальной регуляции функций и расширением функциональных возможностей детского организма. Это одно из важных положений базовой функциональной подготовки, так как последующий характер этих изменений в значительной степени обусловлен направленностью и величиной тренировочных воздействий. Поэтому при развитии физических качеств, являющихся приоритетными для того или иного вида спорта, используются такие тренировочные режимы, которые в большей степени загружают именно те физиологические и энергетические системы организма, а также механизмы регуляции функций, которые отвечают за его проявление. Воздействие на остальные системы и механизмы является менее существенным. В нашем случае направленному воздействию должны подвергаться механизмы и системы позно-вестибулярного характера, которые обеспечивают процесс обучения технике с позиции вестибулярной устойчивости и удержания равновесия в схватке при ведении атакующих и защитных действий. То есть, прогнозируемая моделируемая система блока специальных упражнений должна отвечать специфике вида спорта – видам борьбы (по их подобию и величине тренировочных воздействий, которые должны обеспечить полное восстановление юных спортсменов). Невыполнение этих рекомендаций рано или поздно приводит к нарушению механизмов адаптации и снижению физической работоспособности позно-вестибулярной направленности.



**Инновационные подходы к анализу и систематизации теоретического материала.** Была анализирована литература по дифференцированным координационным способностям преобладающего типа:

- **способность управления** – это способность так точно и целенаправленно управлять движениями при высоких координационных трудностях, чтобы двигательная задача была успешно решена;
- **способность к ориентации** – это способность не потерять ориентации при выполнении сложных движений, особенно вращательного характера;
- **способность к дифференциации** – это способность к различению движений более мелких частей тела и его фаз во времени, пространстве и силовым параметрам;
- **способность согласованной связи** – основная функция этой способности – организация временной, пространственной и динамической согласованности между движениями различных частей тела;
- **способность приспособления и перестраивания** заключается в изменении или замене одних двигательных программ на другие во время выполнения движений, на основе воспринимаемых изменений ситуации;
- **способность антиципации** – это способность предвидения изменения ситуаций, своевременное и адекватное реагирование на них моторными действиями;
- **способность реакции** – это способность быстрого и целесооб-

разного реагирования на различные сигналы и непредвиденные изменения ситуаций;

- **комбинирующая или интегрирующая способность** – это предпосылка для возможного успешного одновременного или последовательного соединения двигательных действий в различные комбинации;
- **ритмическая способность** – это способность приспособления к заданному или собственному целесообразному временному ритму, установления временного или постоянного взаимоотношения между различными фазами движений;
- **способность равновесия** – это способность поддержания или восстановления статического и динамического равновесия;
- **моторная способность к усвоению (обучаемости)** – это способность к быстрому и уверенному овладению различными по сложности движениями и многие другие;
- **«позная» способность** – это способность к трансформации ведущих координационных способностей позно-рефлексивного характера в ритмо-цикловую структуру деятельности с наименьшими энергозатратами и прикладностью сенсомоторных осознаваемых двигательных действий.

Особое внимание было обращено на формирование «позной» способности (применительно к единоборствам), а также на формирование кинестезической чувствительности. Кинезиологический потенциал всегда рассматривался в рамках

метапредметного научного знания о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и отражался в его конкретных психо-телесно-двигательных характеристиках. Например, до кинестезических ощущений конкретного технического действия избранного вида спорта (в нашем случае это единоборства).

Нам представляется, что наиболее приемлемый вариант теоретико-методологического обоснования данной проблемы должен быть связан с созданием многофункционального модульного тренажерного комплекса (ММТК), моделирующего позно-вестибулярный характер выполнения вспомогательных упражнений с требуемыми свойствами для выполнения новых, ранее не исполнявшихся в борцовской деятельности спортивных упражнений. Удачный вариант определения модели принадлежит Б. А. Штоффу (1966), согласно которому: «...под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте.

**Предлагаемые формы адаптации в ВУЗе на начальном этапе (17-19 лет).** В теоретической части нашего исследования мы специально выделяем три формы «адапционного» физического потенциала (модулей). Это вызвано тем, что актуальное значение для высшей школы имеет проблема ускорения регулирования процесса адаптации первокурсников, которая еще не получила достаточного научного обоснования и требует активизации направленного использования средств физической культуры (ФК) и спортивного совершенствования (СС) в этом процессе. **Первый из них - «поисково-развивающий»** физический потенциал (модуль) спортсмена-новичка с нашей точки зрения понимается как постоянная коррекция тренировочного процесса на

основе применения разнообразных педагогических, психологических и медико-биологических средств и методов для улучшения функционального состояния, повышения работоспособности и спортивных результатов, а также выработке в процессе творческого **поиска рационального режима работы и отдыха** как основы повышения эффективности тренировочного процесса. Поэтому спортивная тренировка на этом этапе с биологической точки зрения рассматривается нами как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, а именно – на основе оптимальности соотношения величины внешней нагрузки (тренировочной работы) и внутренней нагрузки (реакции организма), когда только при рациональном соотношении этих компонентов может быть получен значимый тренировочный эффект. Поисково-развивающие мероприятия тем продолжительнее, чем слабее реакция организма и дольше фаза восстановления.

**Второй – «модельно-преобразующий»** физический потенциал (модуль) для каждого борца строится с учетом индивидуального технико-тактического комплекса, когда учитываются следующие компоненты (по В. М. Сенько, 2016, с. 12): морфо-функциональные признаки; отличительные черты характера; склонности к определенным техническим действиям; особенности стойки, захватов, манеры ведения схваток; координационно-кондиционные способности; особенности действий противника (реакция на действия и характер действий, психологическая устойчивость, физическая и техническая подготовка, рациональное применение тактических действий). Преобразующая составляющая предполагает, например, в технической подготовке – как меняется с мастерством направление и содержание атак. Очень важны такие показатели устойчивости психики как умение настроиться на схватку или «выложиться».

**Третий – «антиципацийный-аналитический»** физический потенциал (модуль) основан на видении и осознании структуры и содержания учебно-тренировочного и соревновательного процессов и его результатов в мезоциклах тренировки (всей группы СПС в целом и индивидумов). Это конкретная способность спортсмена к освоению возможных динамических ситуаций в схватках, особенно тех из них, которые обеспечивали бы ему постоянный успех в соревновательной деятельности и не позволяли ошибаться в рискованных ситуациях. Это чувство (предвидение) надо постоянно развивать и совершенствовать на практике. Поэтому модельный модульно-рейтинговый подход к этой проблеме наиболее приемлемый, так как он позволяет интегрировать полученные показатели физических потенциалов (модулей) в одну систему, а затем дифференцировано, индивидуализировано и вариативно использовать как основные, так и вспомогательные (ММТК) средства, и в целом создать условия, обеспечивающие устойчивость психики и выработку осознанного «антиципационного» умения настроиться на схватку и на выполнение коронных приемов. Это будет способствовать обеспечению определенного преимущества в рациональном выборе направления и эффективности содержания атак и защитных действий в схватках.

Фазовый характер адаптации. С позиции обучения новым двигательным действиям адаптацию следует рассматривать в двух аспектах: как процесс приспособления студента к условиям УВО и групп спортивного совершенствования и как результат этого процесса. Для первого случая характерна фаза предадаптации. Для второго случая характерны фаза непосредственно адаптации и фаза постадаптации. Для каждой из фаз направленность использования средств ФК и СС различна. В фазе предадаптации следует уделить возмож-

но большее внимание уровню ФР и ФПС студентов, формированию основ ЗОЖ. Недостаточное внимание фазе предадаптации как базовой основе для последующего обучения технике движений по существу срывает эту подготовку и затягивает процесс обучения и существенно снижает качество обучения. Кроме того, в этот период необходимо подтянуть отстающих в ФПС первокурсников пришедших на специализацию в спортивную борьбу до среднего уровня, привить навыки систематических занятий.

Фаза «непосредственно адаптации» понимается нами как базовая основа в управлении функциональной подготовленностью спортсмена с целью планомерного увеличения объема и интенсивности нагрузок без отрицательного воздействия на организм путем оптимизации структуры тренировочных средств и нагрузок. Особое внимание должно уделяться использованию тренажерных устройств, стимулирующих развитие и совершенствование структурных и качественных составляющих модельных характеристик основных технических действий, обеспечивающих оптимальную вариативность средств позно-вестибулярной направленности, позволяющего моделировать технику упражнения с требуемыми свойствами и рассматривать возможность выполнения новых, ранее не исполнявшихся в борцовской деятельности (дзюдо) спортивных упражнений. Фаза «постадаптации» понимается нами как комплексное моделирование технико-тактического мастерства и функциональной подготовки, которое обеспечивается рациональным подбором специализированных средств физической подготовки с учетом особенностей динамической структуры приемов индивидуального технико-тактического комплекса и необходимого уровня функциональной подготовки. В связи с комплексным использованием средств технико-тактической и функциональной

направленности следует поэтапно вводить средства реабилитации.

Использование в обучении блоков модульных тренажерных устройств. Важная черта в поединке борцов – владение навыками выведения из равновесия, способность сохранять устойчивость при самых разнообразных положениях тела и неожиданных динамических ситуациях. Эти навыки наиболее эффективно приобретаются не только в ходе самого поединка, но и при помощи специальных упражнений, акробатики, игр. Например, знаменитый борец Древней Греции, победитель семи Олимпиад Милон из Кротона для тренировки устойчивости становился на диск для метания и просил столкнуть его с этой неустойчивой опоры, что никому не удавалось. Назовем этот вариант блочно-модульным подходом к подбору упражнений позно-вестибулярной направленности. Модульный метод ранжирования элементов спортивной техники (легкие, средние и трудные элементы техники) по вестибуло-позным критериям основных психомоторных функций, участвующих в управлении данными элементами с учетом различительной чувствительности биомеханических параметров статики позы и динамики движений тела, рассматривается нами в качестве многофункционального модульного комплексного подхода к уровню мировоззренческих, нравственных и социальных качеств первокурсника. Совершенствование системы ФВ и СС требует разработки новых концепций, связанных с современными техноло-

гиями преподавания ФК и СС, обеспечивающих требуемый уровень психофизической готовности выпускаемых специалистов. Содержание занятий должно быть представлено как теоретическими, так и практическими модулями, а также разделом самостоятельных занятий в формате 3-блокового ранжирования элементов спортивной техники: легкие, средние и тяжелые (соответственно 1 блок - ЛЭТ; 2 блок – СЭТ и 3 блок – ТЭТ) как систематизирующих упражнений в каждом из блоков, а также блоками модульных тренажерных устройств, оцененных уровнями различительной чувствительности: высокий, средний, низкий (соответственно 1 блок- ВУРЧ; 2 блок – СУРЧ и 3 блок –НУРЧ). Отдельно оценивается теоретический модуль и отдельно практический модуль. Также отдельно оцениваются биомеханические параметры статики позы и параметры динамики движений тела. Модульно-блочный рейтинговый подход заключается в суммарной оценке всех параметров, касающихся как теоретической, так и практической частей структуры и содержания занятий.

**Выводы.** Представленное для обсуждения специалистам теоретико-методологическое обоснование повышения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности является главенствующим систематизирующим фактором для формирования практического модуля в формате нетрадиционных тренажерных устройств с новыми свойствами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рыбалко Б. М. Силовая подготовка борца. – Минск, 1971.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки). – Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. – Т. 1 (Пропедевтика). – 288 с.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки). – Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. – Т. 3 (Методика подготовки). – 400 с.
4. Хижевский О. В. Самбо. Учебное пособие (допущено Министерством образования РБ в качестве учебного пособия для студентов высших и средних специальных учебных заведений). – Минск, Издательство Гревцова, 2014. – 352 с.
5. Хижевский О. В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо. Методические рекомендации для студентов I–IV курсов всех специальностей. – Минск : БГТУ, 2013. – 42 с.
6. Хуако Н. А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации : дисс... канд. пед. наук. – Майкоп, 2007. – 177 с.

## КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОРЬБЕ

Л. З. Холмуродов

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** В работе, рассматриваются особенности использования средств вычислительной техники, в частности, в спортивной борьбе, которая освобождает исследователя от рутинной обработки материала, открывает экспресс – доступ к использованию разнообразной количественной информации для принятия решения по коррекции тренировочного процесса борцов.

**Ключевые слова:** контроль соревновательной деятельности, борьба, вычислительная техника, моделирование систем

**Введение.** Современный уровень исследований различных областей человеческой деятельности характеризуется широким применением математических методов, нельзя не согласиться с мнением ряда авторов, что спорт является благодатной областью для применения математических методов по следующим причинам:

- данные измерений характеристик (банки данных) находятся в сравнительно хорошем состоянии и содержат новейшие сведения;
- действия повторяются, поэтому можно проводить неоднократные наблюдения процесса приблизительно в одних и тех же условиях;
- руководство в этой сфере достаточно восприимчиво к техническим нововведениям, поскольку тренеры активно ищут способы обеспечить так называемый «конкурентный перевес».

## MONITORING COMPETITIVE ACTIVITY IN WRESTLING

L. Z. Holmurodov

Uzbek State institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** In this paper, the features of the use of computer technology, especially in wrestling, which frees the researcher from the routine processing of the material, opens Express - access to and use of various quantitative information for decision-making process for the correction of training fighters.

**Keywords:** monitoring competitive activity, wrestling, computer engineering, systems modeling

Однако анализ литературных данных показал, что сфера спорта не привлекла к себе должного внимания со стороны специалистов исследовательских систем (как практиков, так и теоретиков). До настоящего времени в области спорта, в особенности в единоборствах, не применялись известные методы теории принятия решений (исследований операций), основанных на широком применении средств вычислительной техники.

Применение средств вычислительной техники, в частности, в спортивной борьбе, освобождает исследователя от рутинной вычислительной работы, открывает экспресс - доступ к пользованию разнообразной количественной информацией для принятия решений по коррекции тренировочного процесса.

**Актуальность исследования.** При конкретной реализации методов системного контроля использованы методы моделирования систем. Развитие теории моделирования с позиций системного анализа позволило использовать модель едино-

борства в роли промежуточного звена между теорией и действительностью.

Наиболее разработанными моделями в единоборствах являются:

- прогностические модели («модель спортсмена будущего», «модель чемпиона» и др.);
- интегральные модели (основанные на интегральных показателях).

Основой исследования моделей любого вида являются некоторые числовые модельные характеристики, отражающие в совокупности, текущие критерии оценки деятельности спортсмена.

**Цель исследования** - разработать программу для анализа соревновательной деятельности борцов, которая позволяет накапливать, хранить и использовать количественные показатели технико-фактических действий.

Определена специальная кодировка технико-тактических действий борца, которая представляет собой последовательно записанную совокупность кодов: код борца, код его противника, код приема, код захвата, код направления проведения приема, оценка приема, минута проведения действий, баллы, набранные спортсменами, полное время схватки.

Данная кодировка позволяет получить разнообразную информацию о приведенной спортсменами схватке. В дальнейшем поступившая информация обрабатывается специальными показателями, которые мы для удобства пользования разделили на три группы:

- критерий активности ведения схватки включает в себя 8 показателей (количество реальных атак, количество реальных атак относительное, среднее количество атак за схватку, количество

оцененных атак, активность защиты, активность защиты относительная, активность, активность относительная);

- критерий эффективности ведения схватки включает в себя 4 показателя (эффективность атак, качественная эффективность атак, эффективность защиты, качественная эффективность защиты);
- критерий разнообразия технической подготовленности включает в себя 9 показателей (разнообразие атак, объем эффективной техники, объем проигранной техники, соотношение атак, отношение результативности, асимметричность атак правая и левая, асимметричность результативности правая и левая).

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Программа по анализу соревновательной деятельности позволяет получить графическое изображение на экране дисплея схватки двух конкретных спортсменов. Изображение схватки появляется в виде двух последовательных столбиковых диаграмм. Каждый столбик соответствует конкретному техническому действию или замечанию. Длина столбика зависит от оценки технического действия. Внутри каждого столбика, соответствующего приему, содержится двухзначный код (номер) этого приема. Расшифровка помещена в нижнем экране. Все приемы и замечания разделены вертикальными линиями в соответствии с тем, на какой минуте были совершены или получены. Кроме того, на экране помещены: название соревнования, весовая категория, фамилия спортсмена и продолжительность схватки. Результаты анализа соревновательной деятельности могут быть представлены также в виде таблиц. В первой из них указано абсолютное количество и частота приме-

няемых спортсменами приемов из данной группы в каком-либо соревновании в процентах общему количеству примененных ими приемами, а также абсолютное и относительное количество оцененных приемов из данной группы. Во второй таблице приводятся эффективность применения приемов для каждой группы. Таблицы дают возможность выявить наиболее ча-

сто и наиболее редко применяемые спортсменами приемы, а также эффективность их применения.

**Заключение.** Экспериментальная проверка разработанной программы по анализу соревновательной деятельности проведена при подготовке сборной команды Узбекистана к ряду международных соревнований.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Туннеманн Х. Анализ Чемпионата Мира по борьбе – Москва 2010 / Международный Журнал научных исследований в спортивной борьбе. – Т., 2011. – С. 53-69.
2. Керимов Ф. А., Бакиев З. А., Тастанов Н. А. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе информационного анализа соревновательной деятельности // Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР): Международная научно-практическая конференция. – Т., 2007. – С. 22-24.



## ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А. П. Шклярченко<sup>1</sup>,  
Т. Г. Коваленко<sup>2</sup>, Д. А. Ульянов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Волгоградский государственный университет

Волгоград, Россия

<sup>2</sup>Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
Славянск-на-Кубани, Россия

[sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Аннотация.** В работе авторы исследуют особенности индивидуализации в детско-юношеском спорте процесса подготовки юных волейболистов, опирающегося на соответствие между индивидуальными возможностями спортсмена и предлагаемыми нагрузками.

**Ключевые слова:** индивидуализация, учебно-тренировочный процесс, юные волейболисты, функциональная готовность, техническая и тактическая подготовка

Современный спорт предъявляет все новые и новые требования к подготовке спортсменов. Однако повышение эффективности учебно-тренировочного процесса путем наращивания тренировочных и соревновательных нагрузок не целесообразно. Это может привести к падению интереса занимающихся данным видом спорта, ухудшению здоровья, а главное – не соответствует современным положениям теории спортивной тренировки [1–3].

Все эти проблемы актуальны и для детско-юношеского спорта. Поэтому одним из направлений, в котором может вестись поиск новых возможностей повышения эффективности многолетней подготовки юных волейболистов, являются методики, которые широко применяются высококвалифицированными спортсменами. Одним из таких методологических подходов является индивидуализация процесса под-

## PROBLEM OF INDIVIDUALIZATION OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS TRAINING

A. P. Shklyarenko<sup>1</sup>,  
T. G. Kovalenko<sup>2</sup>, D. A. Ulyanov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Volgograd State University  
Volgograd, Russia

<sup>2</sup>Branch of Kuban State University in Slavyansk-on-Kuban  
Slavyansk-on-Kuban, Russia

**Abstract.** The article thoroughly examines the individualization features of Youth Sport in the process of young volleyball players training based on the correspondence between the athlete's individual capabilities and offered loads.

**Keywords:** individualization, training process, young volleyball players, functional readiness, technical and tactical training

готовки, опирающаяся на соответствие между индивидуальными возможностями спортсмена и предлагаемыми нагрузками.

Для рассмотрения этой проблемы необходимо решить следующие вопросы:

1. Учет индивидуальных особенностей и функционального состояния игроков в процессе совершенствования групповых и командных взаимодействий.
2. Определение возрастных границ, когда необходимо начинать учет индивидуальных особенностей юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.
3. Значимость показателей состояния и подготовленности для индивидуализации нагрузки юных волейболистов.

4. Определение возрастных границ специализации юных волейболистов по игровому амплуа.
5. Значимость игрового амплуа при индивидуализации нагрузки юных волейболистов.

Предложенные вопросы в процессе анкетирования тренеров ориентировались на частные стороны проблемы индивидуализации. Например, проблема учета реальной нагрузки при выполнении групповых и командных упражнений, разработанная М. М. Шестаковым (1995) для высококвалифицированных спортсменов, находит свое отражение в ответах на первый вопрос анкеты. Так, на данный вопрос 97,4% опрошенных ответили, что эффективность групповых и общекомандных взаимодействий зависит от индивидуальных, особенностей подготовленности и функционального состояния игроков и только 2,6% отмечают – зависит в какой-то степени.

Это объясняется тем, что групповые и общекомандные взаимодействия осуществляют отдельные игроки и из их индивидуальных возможностей складывается успех того или иного действия команды в игре. Если нагрузка для индивидуума будет не адекватной его состоянию, то задание тренера он не выполнит. Вот почему предпочтение оказывается тренерам, умеющим, оценить состояние игроков и укомплектовать команду как на сезон, так и на отдельную игру. Другим подходом в данной ситуации может быть умение тренера, учитывая готовность игрока, грамотно составить игровое задание, которое игрок способен выполнить. Вместе с этим необходимо иметь в виду и другие факторы, влияющие на эффективность групповых и общекомандных взаимодействий.

Ответы респондентов, характеризующие возрастные границы необходимости учета индивидуальных особенностей позволили выявить следующее. Так, по количеству отданных голосов тренеры-практики вы-

деляют две границы начала учета индивидуальных особенностей: первая – 8–9 лет (44,7% опрошенных), вторая – 12–13 лет (31,6% опрошенных). Возраст 10–11 лет отметили лишь 18,4% опрошенных, а возраст 16–17 лет – никто.

Таким образом, большинство тренеров считают, что индивидуальные особенности необходимо учитывать уже тогда, когда дети пришли в детско-юношескую спортивную школу.

Другая группа определяет возрастную границу, характеризующую начало специализации юных волейболистов по игровому амплуа. Ведь возраст 12–13 лет согласно программным документам характеризуется как оптимальный для решения этого вопроса у юных волейболистов. Группа, отметившая возраст 10–11 лет, связывает свой выбор с этапом начальной специализации. Эта позиция объясняется тем, что закончен первый этап отбора, цель которого выявление детей, способных к обучению. С этого возраста и можно начинать индивидуализировать учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, можно говорить о том, что тренеры детско-юношеских спортивных школ по-разному определяют возрастные границы учета индивидуальных особенностей юных волейболистов в процессе многолетней подготовки.

Попытка выяснить, на какие показатели подготовки необходимо опираться при решении проблемы индивидуализации, была заложена в третьем вопросе анкеты. Тренерам был предложен на выбор комплекс направлений, показатели которых определяют структуру подготовки спортсменов:

- физического развития;
- функционального состояния;
- технической подготовленности;

- физической подготовленности;
- тактической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- соревновательной деятельности.

В своих ответах респонденты разделились на несколько групп. Одни считают, что в процессе индивидуализации необходимо учитывать все стороны подготовки (23,7% опрошенных). Другая группа из предложенного перечня удаляет, как не пригодные для решения вопросов индивидуализации учебно-тренировочного процесса, показатели соревновательной деятельности (18,4% опрошенных). В третьей группе тренеров у 7,9% опрошенных отсутствовали в ответах два направления учета индивидуальных особенностей при подготовке юных волейболистов: функциональная готовность и тактическая подготовка. Все остальные 50% респондентов в ответе на этот вопрос исключили 3 и более показателей.

По всей видимости, респонденты, выделившие все показатели, считают, что учет индивидуальных особенностей должен вестись на всех направлениях или же они не могут выделить основные показатели, так как на самом деле не используют в тренировочном процессе данный общепедагогический принцип.

Тренеры-практики, исключившие такое направление, как соревновательная деятельность, по всей видимости, довольствуются итогом игры, не разбирая причин в случае достижения заданного результата и не оценивают игру как часть многолетней подготовки юных волейболистов. С другой стороны, они не используют показатели соревновательной деятельности как обратную связь, говорящую об эффективности подготовки.

Группа тренеров, не отметивших функциональное состояние и тактическую подго-

товку, своими ответами вступают в противоречие с современными исследованиями в области физиологии, биохимии и спортивной медицины, доказывающими необходимость учета функционального состояния систем и органов, занимающихся спортом и в частности волейболом.

Если ранжировать отмеченные тренерами показатели, то они располагаются следующим образом:

- 1) техническая подготовленность - 89% из 100% опрошенных;
- 2) физическое развитие - 76%;
- 3) физическая подготовленность - 66%;
- 4) психологическая подготовленность - 66%;
- 5) функциональное состояние - 61%;
- 6) тактическая подготовленность - 53%;
- 7) соревновательная деятельность - 39%.

Первое место показатели технической подготовленности занимают потому, что они ближе и понятней тренерскому составу, работающему в детско-юношеском спорте. На последнем месте находятся показатели соревновательной деятельности, характеризующие трудоемкость получения информации во время игры и присутствие массы показателей субъективно и объективно влияющих на выступление игрока в отдельно взятом состязании.

Таким образом, у опрошенных тренеров нет четко сложившегося понимания индивидуализации учебно-тренировочного процесса, которая характеризовалась бы учетом показателей и приоритетом некоторых из них. Однако по большинству ответов выделяются показатели технической

подготовленности, которые необходимо учитывать при индивидуализации.

Попытка выявить возрастные границы необходимости учета индивидуальных показателей состояния и готовности была предпринята с помощью ответа респондентов на вопрос: с какого возраста необходимо учитывать игровое амплуа при построении тренировочного процесса? Ведь оно регламентирует задание, которое должен игрок выполнить во время игры. Следовательно, у каждого волейболиста показатели готовности должны соответствовать тем задачам, которые ставит состязание в целом и каждый отдельный эпизод игры.

Мнение тренеров разделилось следующим образом. Первая группа, самая представительная, отмечает возраст 12–13 лет (63,2% опрошенных), с которого необходимо уделять внимание игровому амплуа, при подготовке юных волейболистов. Вероятней всего это потому, что данная проблема нашла свое отражение как в программных документах, так и в научных исследованиях.

Второе место занимает возраст 10–11 лет (21,1% опрошенных). Это может отвечать современным требованиям развития волейбола, когда проведение детско-юношеских турниров в этом возрасте заставляет тренеров задуматься об игровом амплуа своих подопечных.

Третья группа (15,7% опрошенных) выделяет возраст 14–15 лет вследствие необходимости дать возможность завершиться скачкообразным физиологическим изменением, определяющим пубертатный период развития человека. В организме к этому времени заканчивается формирование основных систем и органов, характеризующих взрослого спортсмена. По их

мнению, это самый плодотворный этап для учета игрового амплуа каждого занимающегося.

Если анализировать вопросы возрастных границ необходимости учета индивидуальных особенностей и игрового амплуа при подготовке юных волейболистов, то получается, что большинство тренеров так или иначе эти две проблемы связывают между собой, так как в первом случае возраст 12–13 лет уступает только на 13,1% возрасту 8-9 лет и объединяет третью часть всех опрошенных, а во втором случае количество тренеров больше в два раза, чем сумма ответов респондентов, выделивших другие возрастные границы.

С помощью ответов тренеров на последний вопрос анкеты предполагалось выявить их мнение; учитывается ли игровое амплуа при индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Ответы респондентов распределились следующим образом: "Да" - 81,6% опрошенных, "Нет" – 18,4%, что характеризует необходимость учета игрового амплуа при индивидуализации подготовки и подтверждает предположение, выдвинутое выше. Однако вопрос, предполагающий выбор показателей, на которые необходимо опираться при индивидуализации соревновательной деятельности, занимает последнее место, хотя игровое амплуа определяет параметры данной деятельности.

Таким образом, подводя итог проведенному анкетированию, в котором приняли участие 57 тренеров, работающих с детско-юношескими командами, можно охарактеризовать проблему, поставленную в начале исследования, как недостаточно фундаментально изученную и требующую новых разработок.

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.*
2. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 342 с.*
3. *Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М, 1992.– 44 с.*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬ- НОЙ РЕАКЦИИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕД- СТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

О. В. Юречко, Ю. Н. Юречко

*Благовещенский государственный пе-  
дагогический университет  
Благовещенск, Россия*

[olga19674@yandex.ru](mailto:olga19674@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлены ре-  
зультаты исследования по использованию  
подвижных игр и специальных упражнений  
для развития быстроты двигательной реак-  
ции на занятиях с юными легкоатлетами.

**Ключевые слова:** быстрота двигательной  
реакции, подвижные игры, юные легкоатле-  
ты, учебно-тренировочный процесс

**Актуальность.** Быстрота двигательной ре-  
акции имеет большое прикладное значе-  
ние практически как для любой професси-  
ональной деятельности, связанной с вы-  
полнением каких-либо двигательных дей-  
ствий, так и в спортивной практике. Осо-  
бую значимость быстрота двигательной  
реакции имеет при занятиях легкой атле-  
тикой, особенно в спринтерском и барь-  
ерном беге. Высоко развитая быстрота  
реакции позволяет выиграть как правило  
0,1, а в лучшем случае 0,2 сек., что для бе-  
гуна на короткие дистанции имеет реша-  
ющее значение (С. А. Локтев, 2007). Сле-  
довательно, в легкой атлетике преимуще-  
ство имеют те спортсмены, у кого выше  
быстрота реакции и подвижность нервных  
процессов. Быстрота как качество с успе-  
хом развивается во многих подвижных  
играх, где сочетаются такие основные по-  
казатели быстроты, как ответная реакция  
на сигнал и быстрота мышечных сокраще-  
ний, количество движений, выполняемых

## IMPROVEMENT OF SPEED MOTOR REACTIONS IN YOUNG ATHLETES BY MEANS OF MOBILE GAMES AND SPECIAL EX- ERCISES

O. V. Yurechko, Y. N.  
Yurechko

*Blagoveshchensk State Pedagogical Univer-  
sity  
Blagoveshchensk, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of a  
study on the use of mobile games and special ex-  
ercises for the development speed of motor reac-  
tion in the classroom with young track and field  
athletes

**Keywords:** speed motor reaction, movement  
games, young athletes, the training process

в единицу времени и скорость передви-  
жения тела или его частей в пространстве.

В настоящее время считается установлен-  
ным, что для воспитания определенных  
двигательных способностей имеются  
наиболее благоприятные (сенситивные)  
возрастные периоды. Так, например, воз-  
раст 9-12 лет считается наиболее подхо-  
дящим для повышения уровня быстроты и  
скорости бега и быстроты реакции. Дан-  
ные положения позволили сформулиро-  
вать цель нашего исследования: повыше-  
ние уровня развития быстроты у юных  
легкоатлетов 10-12 лет средствами по-  
движных игр и специальных упражнений.

**Методы и организация исследования.**  
Для решения задач исследования исполь-  
зовались адекватные методы исследова-  
ния (анализ и обобщение научно-  
методической литературы, опрос, педаго-  
гическое тестирование, педагогический  
эксперимент, методы математической  
статистики).

Организация исследования проходила поэтапно на базе ДЮСШ олимпийского резерва г. Благовещенска в период с 2013 по 2015 год.

Анализ литературы по исследуемой проблеме показал, что традиционные средства и организация тренировочного процесса в подготовке юных легкоатлетов не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. В ныне действующей программе по легкой атлетике имеется существенный резерв для включения специализированных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Проведенные наблюдения за учебно-тренировочным процессом юных легкоатлетов, занимающихся на базе ДЮСШ олимпийского резерва показали недостаточное разнообразие применяемых подвижных игр в занятии. Чаще всего игры не носят специализированного характера. При этом для развития быстроты двигательной реакции подвижные игры практически не используются.

Опрос тренеров преподавателей позволил выявить, что имеются издержки в использовании подвижных игр в учебно-тренировочном процессе с юными легкоатлетами. Относительно рассматриваемой проблемы 46,4% педагогов заинтересованы в ее обсуждении, 27,2% – затруднялись в значимости вопроса и 26,4% не придают этому значения. Анализируя результаты исследования, можно отметить что только 51,4% респондентов пользуются подвижными играми в достаточной мере для развития у юных спортсменов определенных физических качеств, 28,6% используют их в

не достаточной мере, и 20% не анализировали данный вопрос.

При этом в основном в своей деятельности тренеры-преподаватели реализуют больше эстафеты, полуспортивные и спортивные игры, и в меньшей степени подвижные. По мнению педагогов для развития физических качеств есть более эффективные средства и методы (57%), на отсутствие желания детей указал 1% опрошенных, недостаточность методических рекомендаций отметили 28% респондентов, 10% указали на жесткую регламентацию учебно-тренировочной программы и отсутствием достаточного времени; 4 % обозначили проблему отсутствия необходимых условий и инвентаря. К сожалению тренеры недостаточно целенаправленно используют игры для развития конкретных физических качеств, как правило они используются в качестве средства восстановления (42%), смены видов деятельности 23% и только 35% планируют подвижные игры в графике учебно-тренировочного процесса. Из числа опрошенных все 100% знают игры, развивающие быстроты, однако только 56% указали именно на игры, развивающие быстроту реакции, 44% затруднялись с дифференциацией игр.

На основании данных литературы, наблюдений, опроса тренеров, анализа программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса нами было составлено и внедрено содержание учебно-тренировочных занятий на основе использования специальных упражнений и подвижных игр для юных легкоатлетов 10-12 лет. Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали учащиеся (мальчики) 10-12 лет, занимающиеся легкой атлетикой на базе ДЮСШ. В контрольной и экспериментальной группах было по 22 человека в каждой. При проведении экспериментальной части материал для обеих групп слагался из следующих основных разделов программы по

легкой атлетике, но в экспериментальной группе подбирались конкретные упражнения и игры, направленные на развитие быстроты.

В ходе эксперимента занятия в экспериментальной и контрольной группах носили комплексный характер, однако, в экспериментальной группе на специальные упражнения легкоатлетической направленности отводилось 30% учебного времени в сочетании с другими разделами программы. При реализации эксперимента объем времени на игры и игровые задания, направленные на развитие быстроты реакции, составляли 10% времени занятия, а на упражнения для быстроты целостного двигательного действия до 40% в зависимости от этапа подготовки, времени года и условий занятий (спортивный зал или манеж). Юные легкоатлеты контрольной и экспериментальной группы занимались в одинаковых условиях при 4-х разовых занятиях в неделю. Кроме того, школьники экспериментальной группы по заданию педагога занимались самостоятельно 1 раз в неделю (упражнения на внимание и концентрацию). Время занятий, виды упражнений и характер нагрузки предлагались тренером исходя из результатов индивидуально.

В течение педагогического эксперимента для занятий со учащимися экспериментальной группы были созданы примерно одинаковые условия, за исключением учебного материала, направленного на развитие быстроты реакции, где использовались специально подобранные упражнения и игры.

Отличие в методиках, применяемых в занятиях с легкоатлетами экспериментальной и контрольной групп проводилось в различных соотношениях средств, направленных на развитие быстроты, а также в объеме и интенсивности используемых упражнений. В экспериментальной группе больше применялись игровые

задания и специальные упражнения, а в контрольной использовались традиционный повторный метод, используемые игры носили общеразвивающий характер и применялись по желанию учащихся. Кроме этого в экспериментальной группе использовались методы строго регламентированного упражнения включали в себя:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применялся в форме различных тренировочных состязаний. Игровой метод предусматривал выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Для развития быстроты простой реакции применялись упражнения, в которых необходимо выполнить определенное движение на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), которые представлены в приложении. Упражнения «на быстроту реакции» выполняли в облегченных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным, а также в вариативных ситуациях. Нами были отобраны игры и игровые упражнения, которые можно использовать в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов. Перечень игр был обоснован в результате анализа задач, стоящих в программе начальной подготовки по легкой атлетике. Примерные специализированные подвижные игры, используемые при поведении учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки юных легкоатлетов («Пустое место», «Рывок за мячом», «Сумей догнать» и т.д.).



**Результаты исследования и их обсуждение.** Предполагая, что использование специальных упражнений и подвижных игр направленного воздействия для развития быстроты двигательной реакции легкоатлетов 10-12 лет положительно повлияет на показатели физической подготовленности нами была проверена эффективность реализации разработанного содержания по данным критериям. В качестве тестов использовались контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей.

Показатели физической подготовленности и быстроты двигательной реакции учащихся контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. После проведения эксперимента произошли достоверные изменения уровня физической подготовленности и быстроты реакции учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Наибольший прирост у мальчиков экспериментальной группы отмечается в скорости простой реакции (тест с линейкой) (30,4%) ( $P < 0,05$ ), в скорости сложной реакции (тест маятник-бросок-цель) - на 81,1%, в тесте на комплексную реакцию (реакция-мяч) на 23,9%, а также произошли достоверные улучшения в показателях сложной реакции (тест маятник-реакция) - на 46,7% ( $P < 0,05$ ). Прирост в скорости одиночного движения составил 17,6%.

Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии на развитие быстроты реакции специальных упражнений и подвижных игр, подобранных с учетом возрастных особенностей и решаемых задач.

Кроме этого на быстроту как комплексное качество, складывающееся из быстроты реакции, быстроты одиночного движения и быстроты целостного двигательного действия оказало косвенное благоприят-

ное воздействие развитие других способностей, в частности скоростно-силовых, координационных, что отразилось на достоверном увеличении результата в беге на 30 м - на 2,04% и в челночном беге (на 4,6%) ( $P < 0,05$ ).

Благоприятное влияние специальных упражнений и подвижных игр нашло свое отражение в результатах темпометрии, где прирост составил 14,6%.

Следует отметить, что в контрольной группе у мальчиков также отмечаются улучшения показателей, однако они не имеют достоверного характера. Данное положение свидетельствует о правильном построении учебно-тренировочного процесса. Итоговые результаты свидетельствуют о целесообразности использования специальных упражнений и подвижных игр в развитии быстроты у юных легкоатлетов, что отразилось в итоговых данных экспериментальной группы, которые превосходят аналогичные в контрольной.

Улучшение показателей быстроты реакции и в целом физической подготовленности юных легкоатлетов обеспечивается разносторонностью воздействия физических упражнений легкоатлетической направленности с оптимальным сочетанием специальных упражнений и подвижных игр направленного воздействия, применением беговых заданий, самостоятельных занятий, что позволяет сделать вывод об эффективности разработанного содержания учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-12 лет.

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют, что реализация содержания учебно-тренировочных занятий с использованием специальных упражнений, подвижных игр направленного воздействия для развития быстроты с учетом возрастных особенностей юных легкоатлетов позволила:

- целенаправленно и эффективно воздействовать на уровень развития быстроты реакции, добиться положительных изменений в воспитании быстроты учащих экспериментальной группы;
- использовать метод сопряженного воздействия, что способствует улучшению физической подготовленности юных легкоатлетов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Локтев С. А. *Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера.* – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
2. Юречко О. В. *Эстафеты для младших школьников: учебное пособие для студентов педагогических вузов.* – Благовещенск: БГПУ. – 2005. – 92 с.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИТУАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

У. Ж. Якупова, М. Ю. Ганиева

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## EFFECTIVENESS THROWS AT YOUNG BASKETBALL PLAYERS AND THE WAYS OF ITS INCREASE WITH THE USE OF SITUATIONAL EXERCISES

U. J. Yakupova, M. Y. Ganieva

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Аннотация.** В статье показана результативность проявления различных показателей атакующих действий у баскетболистов на примере одной соревновательной игры. Рассматриваются возможности повышения точности бросков по кольцу из различных дистанций с использованием комплекса ситуационно-специализированных упражнений в условиях эксперимента.

**Ключевые слова:** штрафные броски и трехочковые броски, точность попаданий, упражнение, результативность, тестирование, дистанция, показатели, эксперимент

**Актуальность.** Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игр, что требует внесения соответствующей коррекции в процессе обучения и совершенствования игровых навыков.

Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций. В баскетболе возможность получить в ходе одной атаки 3-4 очка определяют интенсивные поиски практических направлений совершенствования этих технических приемов.

**Abstract.** The article shows the effectiveness of manifestations of various indicators of active operations in basketball by the example of a competitive group. The possibilities of increasing the accuracy of throws on the ring from different distances with the use of complex situation-specific exercises in experimental conditions.

**Keywords:** penalty throws and three-pointer throws, hit accuracy, exercise performance, testing, distance, performance, experiment

В работе была выдвинута задача изучить уровень результативности бросков в ходе соревновательной игры и определить возможности повышения её с использованием ситуационных упражнений в эксперименте. При этом применились следующие методы исследования: визуальное наблюдение, стенографическая запись игры, штрафной бросок, бросок со средних точек, трехочковый бросок из 10 попыток.

Показатели результативности бросков в соревновании даны в [таблице 1](#), среднее количество бросков за одну игру составило 78,6 броска, что значительно повысило общую результативность команд. Среднее количество очков, набираемых командами за одну игру, превысило 90 очков, при относительно низком общем проценте попаданий, который составил 44,1%. Обращает на себя внимание то, что значи-

тельно увеличилось количество бросков из-за 3-очковой линии, которое составило

в среднем до 17,6 бросков за игру.

Таблица 1

Средние показатели эффективности бросков у баскетболистов в ходе соревновательных игр

Показатели	Дистанция			Общий % попаданий за игру
	Ближняя	Средняя	Дальняя	
1. Количество бросков за одну игру	32,6	28,4	17,6	78,6
2. Процент попаданий за одну игру	56,7	39,5	34,2	44,1
3. Количество очков за одну игру (X)	38,2	22,4	18	91,8
4. Количество бросков с активным сопротивлением (X %)	51,2	33,4	26,1	36,9
5. Количество точных бросков с активным сопротивлением (X %)	39,6	21,7	7,1	22,8

В отдельных матчах игроки выполняли до 40 и более 3-очковых бросков. Однако результативность дальних бросков все-таки остается низкой и составляет в среднем 34,2%. При этом четко выражено, что на трех очковый бросок в командах, даже в выгодных ситуациях, решаются два-три - максимум четыре баскетболиста. Представляет интерес следующий факт, выявленный в процессе педагогических наблюдений: игроки, наиболее эффективно выполняющие броски с дальних дистанций (игроки задней линии и крайние нападающие), имея 40-50% попаданий из-за трех очковой линии, эффективно обыгрывающие защитников финтами на дальний бросок; оказавшись в относительно свободной от подстраховки зоне бросков со средней дистанции, резко снижают результативность попаданий. Данная закономерность наблюдается у большинства признанных снайперов мирового баскетбола, которые, имея процент попадания с дальних дистанций 50% и выше, выходя в зону среднего броска без активного со-

противления противника, значительно снижают результативность бросков [1, 2].

В целях поиска путей повышения результативности бросков у юных баскетболистов нами был организован педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 20 юношей 16-17 лет. В период с сентября по декабрь 2016 года испытуемые занимались по общему плану.

В декабре проведено первое тестирование, по результатам которого были сформированы контрольная (10) и экспериментальная (10) группы.

Тренировочные занятия в контрольной группе (КГ) проводились по традиционной программе, а в экспериментальной группе (ЭГ) использовался дополнительно следующий комплекс упражнений для повышения точности штрафного броска:

- Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии

штрафного броска, выполняет бросок в прыжке. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

- То же, что и упр. 1, но ведение начинается от лицевой линии и линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.
- Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска.
- Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд.
- Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.
- Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков.

Комплекс упражнений для повышения точности средних бросков:

- Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
- Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от лицевой линии и бросок выполняется с поворотом на 180 с расстояния 5-6 м. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

- Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках.

Комплекс упражнений для повышения точности дальних (трехочковых) бросков:

- Броски в тройках - двумя мячами, в радиусе 6,25-7 м от кольца размечается 5 - 7 точек по 10 попаданий. Проводится как соревнование.
- Броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи.
- Броски в парах дистанции после короткого ведения.
- Броски в парах-одним мячом, в радиусе 6,25-7 м размечается 5 точек. Игрок совершает по 40 бросков, точку пара сменяет после бросков обоих партнеров.
- Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

Результаты эксперимента представлены в [таблице 2](#).

Как видно из таблицы, среднее количество попаданий из десяти бросков у занимающихся КГ и ЭГ статистически не отличаются. В ЭГ среднее количество бросков составило 4,7 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 5 попаданий, а в КГ 4,1 при индивидуальном разбросе показателей от 3 до 5 попаданий; со средних дистанции по два броска с каждой точки, среднее количество попаданий в ЭГ составило 4,0, в КГ 3,2; при индивидуаль-

ном разбросе показателей в обеих группах от 1 до 4 попаданий с точки; среднее количество попаданий трехочковых бросков из пяти точек по два броска с каждой в ЭГ составило 2,2, при индивидуальном раз-

бросе показателей от 1 до 3 попаданий с точки; в КГ 2,9; при индивидуальном разбросе показателей от 0 до 3 попаданий с точки.

Таблица 2

Соотношение показателей результативности бросков по кольцу баскетболистов ЭГ и КГ

Тесты	ЭГ	КГ
Штрафной бросок (10 попыток)	4,7±0,21	4,1±0,21
Бросок со средних точек (10 попыток)	4,0±0,41	3,2±0,51
Трехочковый бросок (10 попыток)	2,2±0,62	2,9±0,51

Таблица 3

Соотношение показателей результативности бросков по кольцу баскетболистов КГ и ЭГ (M±m)

Тесты	До эксп.	После эксп.	Прирост результата %
Штрафной бросок (10 попыток)	<u>4,1±0,21</u>	<u>5,0±0,21</u>	<u>21,9</u>
	4,7±0,21	7,1±0,21	51,1
Бросок со средних точек (10 попыток)	<u>3,2±0,51</u>	<u>3,3±0,31</u>	<u>1,7</u>
	4,0±0,41	7,3±0,41	56,2
Трехочковый бросок (10 попыток)	<u>2,9±0,62</u>	<u>3,2±0,62</u>	<u>12,2</u>
	2,2±0,51	5,1±0,31	65,8

Примечание: в числителе – данные ЭГ, в знаменателе – данные КГ.

По первоначальному тестированию показатели со средних точек и штрафных бросков у ЭГ немного превышали показатели КГ, а трехочковые броски наоборот у КГ превышают результаты ЭГ.

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения броском. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

Как видно из [таблицы 3](#) в результате обучения выявлен закономерный небольшой прирост показателей. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в КГ

при штрафном броске составил от 4 до 6 попаданий и результативность повысилась на 21,9%, при броске со средних точек разброс составил от 2 до 4 попаданий с точки результативность повысилась на 1,7%, при трехочковом броске разброс составил от 1 до 4 попаданий с точки результативность повысилась на 12,2%.

При повторном тестировании в 1-ой группе прирост показателей отмечается незначительно. Вероятно, это связано с тем, что на занятиях при выполнении бросков, учащиеся уделяли мало внимания технике броска. Кроме того, они стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к нарушению точности движений и рассо-

гласованию действий при работе ног и рук. Как видно из таблицы 3 в ЭГ был выявлен большой прирост показателей штрафных, со средних точек и трехочковых бросков. Учащиеся занимались по предложенной нами программе, что достоверно улучшило показатели.

Анализируя полученные данные средние показатели, составили со штрафного 7,1 попадания, при индивидуальном разбросе результатов: при исходном 4 до 6, и после предложенной экспериментальной методики с 6 до 8 результативных бросков, результативность повысилась на

51,1%, (таблица 4). Средние показатели броска со средних точек, составили 7,3 попадания, при индивидуальном разбросе результатов: при исходном 2 до 4, и после предложенной экспериментальной методики с 4 до 8 результативных бросков, результативность повысилась на 56,2%, средние показатели трехочковых бросков, составили 5,1 попадания, при индивидуальном разбросе результатов: при исходном 1 до 3, и после предложенной экспериментальной методики с 2 до 5 результативных бросков, результативность повысилась на 65,8%.

Таблица 4

Сравнение конечных показателей результативности бросков по кольцу баскетболистов ЭГ и КГ ( $M \pm m$ )

Тесты	ЭГ	КГ
Штрафной бросок (10 попыток)	5,0±0,21	7,1±0,21
Бросок со средних точек (10 попыток)	3,3±0,31	7,3±0,41
Трехочковый бросок (10 попыток)	3,2±0,62	5,1±0,31

Анализ полученных результатов в ЭГ и сравнение их с данными, полученными в КГ при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения.

Таким образом, в процессе педагогического эксперимента доказана эффектив-

ность экспериментальной методики развития точности броска баскетболистов в возрасте 16–17 лет. По всем трём тестам в ЭГ мы наблюдаем достоверное улучшение в тесте 1 на 51,1%, в тесте 2 на 56,2%, в тесте 3 на 65,8%. В КГ прирост показателей точности броска оказался значительно ниже.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие. – М. : Академия, 2004. – 336 с.*
2. *Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – Киев, 2003. – 149 с.*

МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА

MEDICAL  
AND BIOLOGICAL  
PROBLEMS  
OF PHYSICAL  
EDUCATION  
AND SPORT



## ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИК- НОВЕНИЯ УТОМЛЯЕМО- СТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Р. А. Абзалов, Р. Р. Абзалов,  
Н. И. Абзалов, А. А. Гуляков

Казанский (Приволжский) федеральный  
университет  
Казань, Россия

## ESPECIALLY THE OC- CURRENCE OF FATIGUE IN ATHLETES OF DIFFER- ENT LEVEL OF PREPAR- EDNESS

R. A. Abzalov, R. R. Abzalov,  
N. I. Abzalov, A. A. Gulyakov

Kazan (Volga region) Federal University  
Kazan, Russia

[abzalov2004@mail.ru](mailto:abzalov2004@mail.ru)

**Аннотация.** Исследованы показатели утомления и утомляемости у спортсменов фехтовальщиков, лыжников футболистов, подверженных систематическим мышечным тренировкам, в процессе выполнения разрабатанного нами тестового задания на приборе – установке в течение 10 секунд. Показатели быстроты движений и скоростной выносливости у фехтовальщиков самые высокие среди всех групп испытуемых, при этом развитие быстроты движений у всех исследованных нами спортсменов продолжается после 24 летнего возраста, что является значительным уточнением имеющих в литературе сведений, согласно которым развитие быстроты движений к 24 годам прекращается.

**Ключевые слова:** утомление, утомляемость, быстрота, скоростная выносливость, спортсмены

**Актуальность.** Утомление квалифицируется как важное физиологическое свойство организма. Утомляемость на наш взгляд является проявлением утомления в конкретной физиологической ситуации. В процессе выполнения мышечной нагрузки утомление начинает развиваться в виде снижения темпа выполнения физической нагрузки. Затем уже падает результативность выполнения двигательного действия. К сожалению, исследований, направленных на установление начала утомления, а также развития утомляемости в доступной нами литературе не удалось найти. Понятию утомления и утомляемости организма обратили свои внима-

**Abstract.** The studied indicators of tiredness and fatigue in athletes, fencers, skiers, football players prone to systematic muscle training in the process of implementation we have developed a test job on the device – setting for 10 seconds. Indicators of the speed of movement and speed endurance have fencers the highest among all the groups of subjects, the development speed of movements in all the investigated athletes continues after 24 years of age, which is a significant refinement available in the literature information according to which the development of quick movements to 24 years is terminated.

**Keywords:** fatigue, speed, speed endurance, athletes

ние выдающиеся физиологи прошлого столетия: Фальборд и его ученики, а также Казанский физиолог А. А. Ухтомский, указав на место развития этого свойства организма - в синапсе. Было установлено, что нейромедиаторы норадреналин, серотонин, ацетилхолин участвуют в осуществлении передачи возбуждения через синаптическое образование. Поэтому изучение содержания и концентрации этих нейрогормонов имеет важное теоретическое и практическое значение в регуляции мышечной деятельности. Установленные сотрудниками Казанской физиологической школы под руководством профессора Р. А. Абзалова факты уменьшенного

содержания нейрогормонов норадреналина и серотонина в организме тренированных к мышечной деятельности крыс в значительной степени позволяют утверждать об экономном функционировании ряда органов и систем, адаптированных к мышечной деятельности. Вместе с тем начало возникновения утомления, развитие, достижение максимального уровня, который выражает падение работоспособности организма в настоящее время остаются проблемами, решение которых требует незамедлительного исследования.

**Методы и организация исследования.** В лаборатории физиологии физических упражнений в Казанском федеральном университете под руководством профессора Р. А. Абзалова в последнее время проводятся интенсивные исследования по изучению утомления и утомляемости спортсменов различной квалификации и разного уровня подготовленности. Для этого создана специальная методика и сконструирован прибор-установка, с помощью которого определяют быстроту движений за конкретное время и скоростную выносливость в пересчете на 75% от максимально напряженности. Классической скоростной дистанцией является бег на 100 м, который преодолевается в течение 10-11 секунд. При выполнении двигательного задания в максимальном темпе через 10 секунд начинает нарушаться темп выполнения заданий, поэтому нами в качестве показателя продолжительности двигательного задания нами было принято 10 секунд. Следовательно, тестовое задание руками в локтевом суставе, в ограниченном пространстве, сконструированном нами приборе-установке, испытуемые выполняли в максимальном темпе двигательное задание. В пересчете на 75% от максимального количество движений нами определялось время и темп выполнения двигательного задания с целью определения скоростной выносливости.

В исследованиях участвовали фехтовальщики, лыжники, футболисты от 3 спортивного разряда до мастера спорта. В качестве контроля были взяты данные у учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Показатели быстроты движений у всех исследованных нами спортсменов в процессе их многолетней спортивной деятельности увеличивались. Особенно это хорошо выражено у фехтовальщиков, тренировочная нагрузка которых приближается к режиму соревнований. Фехтовальщик в процессе тренировочных занятий выполняет множество движений в максимальном темпе и поэтому у них развитие быстроты движение продолжается и после 24 летнего возраста, хотя темпы развития быстроты сильно замедляются. У спортсменов лыжников и футболистов развитие быстроты движений также продолжается, но менее выраженными темпами. Это является значительным уточнением литературных данных, согласно которым развитие быстроты движения к 24 годам практически прекращается (В. М. Волков, 1998; В. К. Бальсевич, 2000). Следовательно, результаты исследований имеют важное физиологическое значение.

Разработанная коллективом методика определения быстроты движений, а также скоростной выносливости имеет перспективу для проведения научно и методически организованного отбора в ДЮСШ. Известно, что эффективность ДЮСШ крайне низкая, главным образом из-за неорганизованного отбора детей. Чтобы поднять эффективность ДЮСШ в подготовке спортивной смены для спорта высших достижений нужно в первую очередь организовать отбор детей, затем и кропотливо, терпеливо тренировать – подготовить для спорта высших достижений.

**Заключение.** Во многих видах спорта из-за большого объема тренировочных нагрузок

зок резко снижаются показатели быстроты движений и скоростной выносливости. Это ведет к уменьшению спортивных результатов. Поэтому важно организовать постоянный контроль за показателями быстроты движений и скоростной выносливости в процессе мышечных тренировок. Это позволяет разработанная нами методика определения быстроты движений и скоростной выносливости в лабораторных условиях.

Скоростная выносливость в процессе мышечных тренировок спортсменов неуклонно растет, особенно темпы ее роста увеличиваются. Следует отметить, что скоростная выносливость является фактором, обеспечивающим спортивный результат практически во всех видах спорта. Известно кто делает быстрее, тот окажется первым. Вот это нужно для эффективности спортивной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов Р. Р., Абзалов Н. И., Абзалов Р. А., Ванюшин Ю. С., Асхадуллин И. Р. Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 42-44.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
3. Волков В. М., Ромашев А. В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С. 5-6.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7–17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

**В. Р. Абрамова**

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия*

## PHYSICAL DEVELOPMENT OF 7–17 YEAR-OLD SCHOOL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF FAR NORTH

**V. R. Abramova**

*Churapcha state institute of physical culture and sport  
Churapcha, Russia*

[vladrom09@mail.ru](mailto:vladrom09@mail.ru)

**Аннотация.** *Нами проведен анализ возрастной динамики физического развития 1545 детей школьного возраста 7-17 лет Республики Саха (Якутия). Проанализированы основные компоненты физического развития детей и подростков. Представлена сравнительная характеристика выявленных показателей. Автор отмечает ряд особенностей в развитии организма детей и подростков, в связи с проживанием в экстремальных условиях Крайнего Севера.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, школьники, крайний север*

Состояние здоровья населения принято определять рядом показателей. Одним из таких основных показателей считается физическое развитие, позволяющее характеризовать как здоровье отдельных индивидуумов, так и популяцию в целом. Установлено, что физическое развитие детей и подростков является наиболее объективным показателем здоровья населения (Е. З. Година, 2008, и др.).

Под термином «физическое развитие» понимают комплекс морфофункциональных признаков, характеризующих возрастную уровень биологического развития ребенка (Б. А. Никитюк, 1989, и др.). Между тем проблема состоит в том, что на организм детей и подростков, значительно влияют климатические условия.

**Abstract.** *We have carried out the analysis of age dynamics of physical development of 1545 children of school age of 7 - 17 years of the Republic of Sakha (Yakutia). The main components of physical development of children and teenagers are analysed. The comparative characteristic of the revealed indicators is submitted. The author notes a number of features in development of an organism of children and teenagers, in connection with accommodation in extreme conditions of Far North.*

**Keywords:** *physical development, school students, far north*

Из числа экстремальных факторов Крайнего Севера большое значение для здоровья человека имеют факторы природного происхождения. Напряженный кислородный режим является одной из главных особенностей Крайнего Севера, который обусловлен повышенными энергозатратами, влиянием низких температур на систему органов дыхания и активацией метаболических процессов. Климатологические условия Крайнего Севера повышают потребность организма в кислороде, вызывают более частое усиление деятельности аппарата внешнего дыхания у детей. Низкая способность детей переносить гипоксические состояния связана с тем, что их органы и ткани хуже, чем у взрослых, утилизируют кислород. Поэтому снижение напряжения кислорода в крови

приводит у них к кислородному голоданию тканей быстрее, чем у взрослых.

Обеспечение напряженного кислородного режима затрудняется также в связи с частыми и резкими изменениями погодных факторов (температуры, атмосферного давления, влажности и др.). Первое вызывает существенные реакции центральной нервной системы и ее вегетативного отдела, а также изменение деятельности функциональных подразделений кислородно-транспортной системы организма (Е. Н. Арсеньев, 1993, Н. А. Агаджанян, 1998, В. И. Хаснулин, 2013, и др.).

Несмотря на многолетние исследования физического развития, до сих пор остаются дискуссионными и недостаточно изученными процессы роста и развития детского организма в зависимости от среды обитания, национальной принадлежности, при этом изучение отдельных популяций в различных климатогеографических условиях проживания, является актуальным.

Данное исследование было проведено в различных селах Чурапчинского улуса (района) Республики Саха (Якутия). В исследовании приняли участие 1545 школьников 7–17 лет. Из них 736 мальчиков и 809 девочек коренной национальности.

В исследовании нами были использованы следующие морфометрические и функциональные показатели: длина и масса тела, окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, сила кисти рук.

Анализ полученных данных выявил, что длина тела у школьников обоего пола с возрастом увеличивается, что соответствует общебиологическим закономерностям. Как отмечают многие авторы, первый скачок приходится на 4–7 лет, второй – на более поздний период: у девочек 10–12 лет, а у мальчиков 13 – 16 лет. В нашем исследовании наибольший скачок в увеличении

длины тела у девочек наблюдается в 12 лет, а у мальчиков наблюдается в возрасте 15 – 16 лет. Показатели массы тела у школьников и у мальчиков, и у девочек в возрасте от 7 до 10 лет, т.е. в младшем школьном возрасте различий не выявляется, резкий прирост в массе тела у девочек отмечается в 12 лет в пубертатный период. После 15 лет показатели массы тела у мальчиков преобладают девочек. В отличие от длины тела, масса тела является весьма лабильным показателем, сравнительно быстро реагирующим и изменяющимся под влиянием различных эндогенных и экзогенных факторов.

В нашем исследовании у девочек 12 лет отмечается резкое увеличение массы тела, а с 15 – лет у мальчиков наблюдается прирост этого показателя. Показатели мышечной силы у детей младшего школьного возраста невелики. У мальчиков с 13 лет значение силы выше, чем у девочек. Сравнительный анализ показателя окружности грудной клетки показал, что в обеих группах до 11 лет различий не выявлено, у девочек отмечается увеличение показателя в 12 лет, а с 13 лет наблюдается преимущество мальчиков. При сравнительном анализе с региональным стандартом, разработанным группой авторов В. Г. Кривошапкиным, В. П. Алексеевым, П. Г. Петровой (2001), по длине и массе тела в нашем исследовании и у мальчиков, и у девочек наблюдаются более высокие результаты по всем возрастным группам. По показателям окружности грудной клетки различий не выявлено. По кистевой динамометрии по показателям силы и правой, и левой кисти рук наблюдается отставание от стандартных показателей в обеих группах всех возрастов. Сравнительный анализ результатов исследования величины жизненной емкости легких у мальчиков показал однонаправленную динамику возрастных изменений данного параметра, то есть увеличение значений с возрастом. У девочек отмеча-

ются увеличение этих параметров в 8 и 13 лет, хотя, начиная с младшего школьного возраста, мальчики опережают девочек. При сравнительном анализе с региональным стандартом, жизненная емкость лег-

ких в нашем исследовании и у мальчиков, и у девочек во всех возрастных группах наблюдается отставание от стандартных показателей в обеих группах всех возрастов.

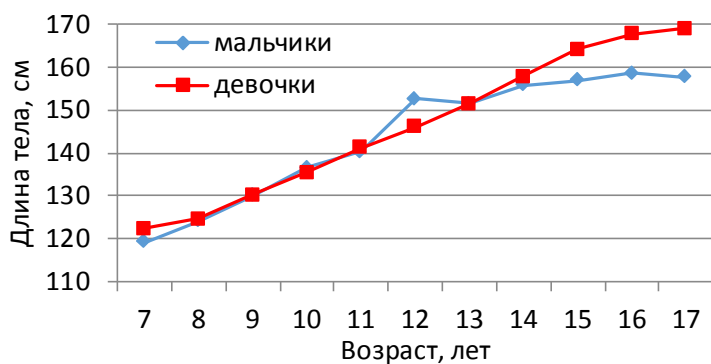


Рисунок 1

Показатели длины тела школьников

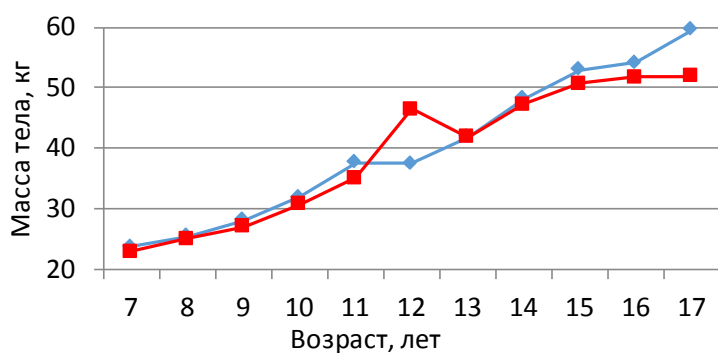


Рисунок 2

Показатели массы тела школьников

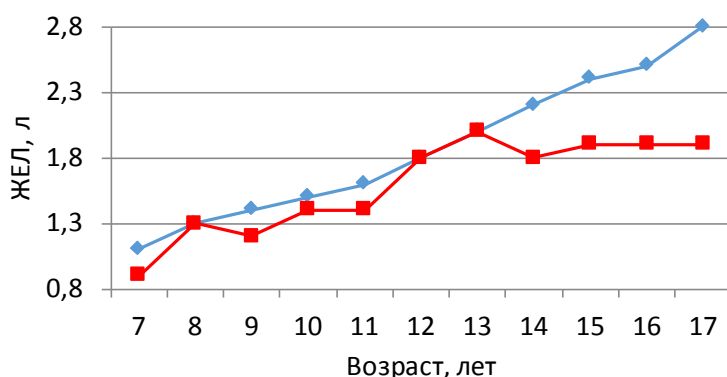


Рисунок 3

Показатели ЖЕЛ школьников

В проведенных нами исследованиях наблюдались незначительные изменения показателя ЧСС. У девочек и мальчиков с возрастом среднегрупповые значения ча-

стоты сердечных сокращений имели тенденцию к снижению.

Таким образом, динамика отдельных показателей, таких как длина и масса тела, окружность грудной клетки свидетель-

ствует о том, что показатели соответствуют возрастным нормам. По показателю силы кисти рук в обеих группах наблюдается отставание от возрастных нормативов. Нами также выявлены возрастные группы с наибольшей интенсивностью увеличения размеров тела для девочек 12 –13 лет, для мальчиков 15 – 16 лет. Показатели сердечно – сосудистой системы соответствуют общим биологическим закономер-

ностям развития детей, происходит снижение частоты сердечных сокращений. В результате исследования дыхательной системы у школьников, выявлены сниженные показатели жизненной емкости легких. Это может быть обусловлено меньшими адаптационными способностями органов дыхания в связи с проживанием в суровых климатических условиях.

## ПАРАФУНКЦИЯ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ «НОЧНОЙ БРУКСИЗМ» КАК ФАКТОР РИСКА ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА У СПОРТСМЕНОВ

**И. Н. Антонова**

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени акад. И.П. Павлова  
Санкт-Петербург, Россия*

## PARAFUNCTION MASTICATORY MUSCLES "NOCTURNAL BRUXISM" AS A RISK FACTOR OF INFLAMMATORY PERIODONTAL DISEASES IN ATHLETES

**I. N. Antonova**

*The first St. Petersburg State Medical University named after academician I.P. Pavlov  
Saint-Petersburg, Russia*

[s\\_kornienko@mail.ru](mailto:s_kornienko@mail.ru)

**Аннотация.** Изучение этиологии ночного бруксизма у спортсменов, представителей циклических видов спорта (гребля академическая) мы проводили при помощи стандартного стоматологического обследование, методами функциональной диагностики жевательных мышц, включив наряду с методом миотонометрии, прибор «Bite Strip» и психологическими методами. Дентальные признаки и дисфункция височно-нижнечелюстного сустава не являются характерными только для данной парафункции, а широко распространены среди спортсменов с повышенным тонусом жевательной мускулатуры и связаны с тренировочным процессом. Само существование гипертонуса жевательных мышц, связанное с деятельностью исследуемых спортсменов, не совпадает автоматически с выявлением «ночного бруксизма». Симптомы психического напряжения являются более характерными и не выявляются у спортсменов без диагноза «ночной бруксизм».

**Ключевые слова:** спортсмены, ночной бруксизм, воспалительные заболевания пародонта, напряжение, нейротизм

**Введение.** Состояние зубочелюстной системы вносит свой вклад в сохранении физической формы и состязательных возможностей спортсменов [5, 6, 3]. Т. Yamaga et al. (2005) считают, что нарушение окклюзии, изменение межальвеолярного расстояния может стать причиной преждевременного утомления спортсменов и,

**Abstract.** Study of the etiology of bruxism night in athletes, representatives of cyclic sports (rowing), we conducted using standard dental examination, functional diagnostics methods include masticatory muscles along with the miotonometry, the device is «Bite Strip» and psychological methods. Dental signs and Temporomandibular joint dysfunction are not specific only to this parafunction, and widespread among athletes with high tone chewing muscles and linked to the training process. The very existence of hypertonicity masticatory muscles associated with the activity of the studied athletes is not the same as automatically identifying night bruxism. Symptoms of mental stress are more specific and not detected in athletes without diagnosis night bruxism.

**Keywords:** sportsmen, night bruxism, inflammatory periodontal disease, stress, neuroticism

соответственно, привести к ухудшению спортивных результатов [8].

Психосоматические факторы и стрессовые ситуации являются наиболее частыми причинами парафункций жевательных мышц (ПЖМ) Соответственно наиболее часто парафункции жевательных мышц встречается у людей, чья профессиональ-



ная деятельность протекает в экстремальных условиях, требующих чрезмерного нервно-эмоционального и физического напряжения [4]. Такая деятельность присуща, в частности, спортсменам. В наших более ранних исследованиях установлена роль нарушений психологической адаптации в патогенезе хронических воспалительных заболеваний пародонта у спортсменов [2] и подтверждена роль хронического психофизического перенапряжения в изменении жевательных мышц, тканей пародонта и глоточного кольца в эксперименте [1].

Парафункция жевательных мышц – это нецелесообразная деятельность, выражающаяся в самопроизвольных привычных движениях нижней челюсти или сжатии зубов, не связанных с жеванием, глотанием, речью и другими естественными актами [7].

Одна из разновидностей парафункций жевательных мышц – бруксизм, согласно МКБ-10, F45.8 (другие соматоформные расстройства), относится к соматоформным психическим расстройствам. Бруксизм характеризуется эпизодами сильных, двухсторонних сжатий жевательных мышц, сопровождаемых скрежетом зубов, длительность которых может быть от 5 до 90 минут в течение всего сна. Электромиография в это время показывает ритмичную симметричную активность мышц, поднимающих нижнюю челюсть, при этом максимальное усилие часто происходит во время латерального смещения челюсти, чем и объясняется скрежет зубов. Следствием этого являются и другие характерные клинические симптомы бруксизма: повышенная чувствительность зубов и появление фасеток стираемости, гипертонус жевательных мышц, боль и дисфункция в ВНЧС [7].

Особенно актуально выяснить распространенность этой парафункции среди спортсменов, имеющих профессиональ-

ный повышенный тонус жевательных мышц.

#### **Методы и организация исследования.**

При изучении этиологии ночного бруксизма у спортсменов мы дополнили стандартное стоматологическое обследование методами функциональной диагностики жевательных мышц, включив наряду с широко известным в клинической практике методом миотонометрии методику, разработанную в 2005 году в Германии, с использованием прибора «Bite Strip», специально созданного для диагностики и изучения «ночного бруксизма».

Экспериментальная группа из 16 человек включала высококвалифицированных спортсменов (представители циклических видов спорта, кандидаты в мастера спорта 11 человек, мастера спорта – 5 человек, возраст от 14 до 18 лет, учащиеся КОР 1 Санкт-Петербурга), у которых по результатам миотонометрии была диагностирована парафункция «гипертонус жевательных мышц». Из них 10 девушек и 6 юношей.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По результатам миотонометрии средние значения тонуса жевательных мышц в покое у спортсменов экспериментальной группы составили  $83,33 \pm 10,92$  г, а тонус сокращения –  $255,83 \pm 20,34$  г.

Результаты клинического стоматологического обследования.

Среднее значение ИГ Федорова-Володкиной составляет  $1,46 \pm 0,6$ , что аналогично средним значениям в общей выборке. Установлено, что распространенность воспалительных заболеваний пародонта (ВЗП) у спортсменов с гипертонусом составила 75 %. При этом у большинства исследуемых спортсменов с парафункцией жевательных мышц выявляли генерализованную форму ВЗП: 71 против 21 % ( $p \leq 0,05$ ) в общей выборке спортсменов (56 человек), обследованных в рамках данной работы. Выраженность воспаления десны

по папиллярно-маргинально – альвеолярному индексу (РМА) превысило средние значения для общей выборки приблизительно в 3 раза: РМА  $24,2 \pm 2,5$ , относительно  $7,47 \pm 1,8 \%$  ( $p \leq 0,001$ ). Полученные результаты косвенно указывает на влияние длительно существующего гипертонуса жевательных мышц на развитие ВЗП и генерализацию воспалительного процесса в пародонте.

Адаптационные изменения зубов и зубных рядов различной степени выраженности диагностированы у 92 % спортсменов с гипертонусом жевательных мышц, а патология височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – у 62,8 % обследуемых.

Использование прибора «Bite Strip» показало, что:

- наличие профессионального повышения тонуса жевательных мышц у спортсменов не всегда сопровождается парафункцией «ночной бруксизм», прибор выявил наличие «ночного бруксизма» у 9 из 16 обследованных спортсменов, имеющих повышенный тонус жевательных мышц по данным клинического обследования;
- наличие «ночного бруксизма» не связано непосредственно с патологией ВНЧС, т.к. эта патология выявляется у большинства спортсменов в исследуемой группе, в том числе не имеющих данное функциональное нарушение;
- наличие «ночного бруксизма» не зависит от выраженности ортодонтических нарушений;
- на клиническое проявление данной парафункции достоверно влияет напряжение механизмов

психологической защиты, тип высшей ВНД.

Большинство спортсменов имели 1 степень ночного бруксизма (от 74 до 100 эпизодов сокращения за ночь), а именно 66,5 %, 2 степень (от 100 до 124 эпизодов) выявлена у 22,5 %, 3 степень (больше 125 эпизодов за ночь) – у 11 % спортсменов.

Полученные данные свидетельствуют, что степень выраженности парафункции у спортсменов также необходимо учитывать. Очевидно, что этот диагностический критерий будет влиять на интенсивность клинических проявлений ВЗП в полости рта.

Анализ клинических признаков у спортсменов с парафункцией «ночной бруксизм», показывает, что клиническая симптоматика, независимо от стадии заболевания, включает как стоматологические нарушения (гипертонус жевательных мышц, рецессия десневого края, дентальные признаки: патологическая стираемость окклюзионных поверхностей зубов, трещины эмали, тремы, оголение шеек зубов, сколы твердых тканей зубов), так и нарушения, которые можно отнести к психологическому напряжению: головные боли, скрежет зубов, нарушения сна.

При этом, по данным обследования, дентальные признаки не являются характерными только для данной парафункции, а широко распространены среди спортсменов с повышенным тонусом жевательной мускулатуры, связаны с тренировочным процессом. Это относится так же и к дисфункции ВНЧС. Симптомы психического напряжения являются более характерными и не выявляются у спортсменов без диагноза «ночной бруксизм»: например, скрежет зубов ночью, утренние головные боли. Нарушения сна выявляются у спортсменов с наличием парафункции ночной бруксизм в 60 % случаев ( $p < 0,04$ ). У этих спортсменов по результатам проведенных тестов выявлено максимальное

напряжение врожденных механизмов психологической защиты, повышенные показатели нейротизма ( $r > 15$ ) выявлялись на уровне тенденции. В то же время этот признак определяется часто у спортсменов без данной парафункции и гипертонуса жевательных мышц, но имеющих диагноз ХВЗП локализованный с психическим перенапряжением по результатам тестирования. Психологическое исследование, проведенное нами, подтверждает данные исследований других авторов, установившие высокую корреляцию стрессового воздействия и уровня переживаний с эпизодами бруксизма. Показатели агрессивности также повышены. Для различной степени выраженности бруксизма не было установлено диагностически значимых психологических различий, возможно, в связи с малым количеством наблюдений.

В группе спортсменов с бруксизмом, имеющих высокий уровень психического напряжения, преобладают лица с высоким уровнем нейротизма (15 против 12). Это позволяет сделать вывод о том, что ведущую роль в формировании психического напряжения у спортсменов в условиях действия одинакового уровня стресса будет иметь показатель нервно-психической устойчивости (шкала нейротизма), который, в свою очередь, связан с типом высшей нервной деятельности (ВНД). При этом следует отметить, что распространенность данного функционального нарушения в исследуемой группе очень высокая, что вместе с выявленным дневным гипертонусом жевательных

мышц у спортсменов является дополнительным значимым звеном в патогенезе ВЗП, о чем свидетельствует преобладание и высокая выявляемость генерализованной формы ВЗП.

**Заключение.** Наличие парафункции негативно влияет на клинический стоматологический статус, но само существование гипертонуса жевательных мышц, связанное с деятельностью исследуемых спортсменов, не совпадает автоматически с выявлением «ночного бруксизма».

Обращает на себя внимание, что у спортсменов с генерализованной формой заболевания, имеющих по результатам тестирования превалирование компенсаторных, приобретенных в процессе жизнедеятельности механизмов психологической защиты, парафункция «ночной бруксизм» не была выявлена. Как тенденцию можно отметить, что эта парафункция выявлялась преимущественно у молодых спортсменов с преобладающим влиянием врожденных механизмов психической адаптации и их активацией. Однако окончательный вывод требует дальнейшего изучения и большего количества наблюдений. Можно достоверно утверждать, что патогенез гипертонуса жевательных мышц может быть различен, а его влияние на хронизацию и распространение воспалительного процесса в пародонте, наряду с другими повреждающими факторами, велико. Это необходимо учитывать при проведении профилактических и лечебных мероприятий у молодых спортсменов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова И. Н. Изменение жевательных мышц, тканей пародонта и глоточного кольца у крыс линии вистар в условиях хронического психофизического перенапряжения // *Морфология*. – 2007. – Т. 132. – № 5. – С. 74-79.
2. Антонова И. Н. Роль нарушений психологической адаптации в патогенезе хронических воспалительных заболеваний пародонта у спортсменов // *Институт стоматологии*. – 2008. – Т. 2. – № 39. – С. 38-43.
3. Василенко В. С., Левин М. Я. Стоматологический статус и особенности местной иммунной защиты полости рта у спортсменок в художественной гимнастике // *Сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участ. «Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности»*; под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. – 2014. – С. 72-76.
4. Иорданишвили А. К. *Клиническая ортопедическая стоматология*. – М.: МЕДпресс-информ, 2007. – 248 с.
5. Перегудов А. Б., Савельев В. В. Стоматогнатические аспекты постурологии как фактор физической работоспособности спортсменов // *Сб. мат. международ. науч.-практ. конф. «Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов»*. – Смоленск, 2011. – С. 83-88.
6. Савельев В. В. Влияние взаимоотношения зубных рядов на силовые показатели и скоростные реакции профессиональных спортсменов: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2012. – 24 с.
7. Трезубов В. Н., Щербаков А. С., Мишнев Л. М. *Ортопедическая стоматология. Пропедевтика и основы частного курса: уч. для мед. вузов*. – М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 416 с.
8. Yamaga T., Yoshihara A., Ando Y. et al. Relationship between dental occlusion and physical fitness in an elderly population // *J Gerontol*. – 2002. – № 57. – P. 616-620.

# СУТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 5 КЛАССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

**С. Н. Аскапов**

*Павлодарский государственный педагогический институт*

*Павлодар, Казахстан*

# DAILY MOTOR ACTIVITY OF PUPILS 5 CLASSES, DEPENDING ON THE CONSTITUTIONAL FEATURES

**S. N. Askapov**

*Pavlodar state pedagogical Institute*

*Pavlodar, Kazakhstan*

[askapov-sarzhan@mail.ru](mailto:askapov-sarzhan@mail.ru)

**Аннотация.** *Выполненное исследование посвящено проблеме состояния и содержания объема двигательной активности школьников 5 классов различных типов телосложения. Несоответствие двигательной активности и биологической потребности организма в движении приводит к дисгармонии в физическом развитии, нарушения в состоянии психофизического здоровья.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическое воспитание, конституция, двигательная активность, телосложение*

**Актуальность темы.** Психофизическое состояние подросткового поколения характеризуется рядом негативных признаков, проявляющихся в снижении уровня здоровья детей, увеличении хронических заболеваний, ухудшении физической подготовленности и т.д. Проблемы детства усугубляются тем, что за минувшие 10-15 лет заметно снизилась двигательная активность детей и подростков, распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80% [1]. Существенная часть причин сложившегося положения определяется общим социально-экономическим положением в стране, а также часто встречающейся сегодня отстраненностью родителей от воспитания и развития своих детей. При этом физическое воспитание, призванное укреплять здоровье учащихся, имеет устойчиво низкую эффективность.

**Abstract.** *The research is devoted to the problem of the status and content of motor activity of pupils 5 classes of different body types. The discrepancy between locomotor activity and the biological needs of the body in motion leads to disharmony in physical development, violations in the state of mental and physical health.*

**Keywords:** *physical culture, physical education, Constitution, physical activity, body type*

На рубеже 90-х годов XX столетия с целью повышения эффективности физического воспитания были предложены новые подходы в его переосмыслении: формирование физической культуры личности (В. И. Лях), конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процесс физического воспитания (В. К. Бальсевич), концепция физкультурного воспитания (Л. И. Лубышева), оздоровительная направленность уроков физической культуры (Е. П. Ильин), технология дифференцированного физкультурного образования (Е. А. Короткова) и т.д.

Современные идеи модернизации физического воспитания опираются, прежде всего, на гуманистическую парадигму (В. А. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили, Н. А. Алексеев) и призваны активизировать личность на

основе учета единства в ней биологического, психического и социального (Л. И. Лубышева).

За последние десятилетия в экологически неблагоприятных условиях проживания Павлодарского Прииртышья уровень здоровья детей и подростков катастрофически снизился (статистические материалы Министерства здравоохранения Республики Казахстан). В регионе широко распространены болезни органов дыхания, кровообращения, нервной, пищеварительной и костно-мышечной системы. Экспериментальные данные следуют о том, что у 40% школьников отмечаются первичные признаки остеохондроза.

В средней общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования и призвана закладывать у учащихся основы физического и духовного здоровья.

Обязательное введение третьего урока физической культуры в школах РК не решило в полной мере поставленных задач, в первую очередь повышение уровня здоровья учащихся. Экстенсивный путь развития физического воспитания – механическое увеличение количества уроков без должного изменения их внутреннего содержания и направленности – пустая трата государственных средств.

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью сохранения и укрепления здоровья школьников и несовершенством современной системы образования в вопросе охраны здоровья учащихся.

Оздоровительный эффект уроков физической культуры в объеме трех (тем более двух) часов в неделю отстает от уровня требований, предъявляемых

условиями современной жизни и организацией учебного процесса к организму школьников. Три урока физической культуры дают лишь 15-17%, а два урока и того меньше, 10-12% недельного объема двигательной активности.

Подобное говорит о том, что в настоящее время ещё не использованы все возможности решения одной из животрепещущих проблем физического воспитания школьников РК. На наш взгляд, одним из наиболее эффективных путей оптимизации физического воспитания является построение его на основе конституциональных особенностей школьников. Термин «конституция» трактуется разными учеными и исследователями по-разному.

В исследовании мы исходили из точки зрения, согласно которой термин «конституция» употребляется в его исторически устоявшемся в антропологии значения, как характеристики фенотипа – телосложения (Г. Н. Башкиров, Б. А. Никитюк, С. С. Дарская). Антропологическая характеристика конституции ограничена морфологическим описанием, поэтому в качестве синонима этому термину использовали термины «тип телосложения», «типологические особенности».

За основу в работе взята схема А. Д. Островского и В. Г. Штефко (1929), которая выделяет четыре основных типа: астеноидный (АТ), торакальный (ТТ), мышечный (МТ), дигистивный (ДТ).

Двигательная активность (ДА) является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников. Объем двигательной активности зависит от организации физического воспитания в семье и школе, типологических особенностей телосложения и функциональных возможностей растущего организма, а так же от индивидуальных особенностей ВНД [2].

Привычным считается такой объем двигательной активности, который устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности ребенка. Несоответствие двигательной активности и биологической потребности организма в движении приводит к дисгармонии в физическом развитии, нарушения в состоянии психофизического здоровья [3, 4].

**Целью исследования** явилось определение зависимости объема и содержания двигательной активности школьников от различных типов телосложения. В исследовании приняло участие 65 школьников, 34 мальчиков и 31 девочек 5 классов. Из них астеноидный тип 10 мальчиков, 9 девочек; торакальный тип 15 мальчиков, 13 девочек; мышечный тип 5 мальчиков, 4 девочек; дигестивный тип 4 мальчиков, 5 девочек. Объем двигательной активности определялся по двум методикам – шагометрии и анкетированию.

Методика шагометрии заключалась в подсчете локомоции с помощью прибора, который крепили на поясе занимающихся. Показатели локомоций фиксировались в течение дня, от подъема после сна и до отхода ко сну.

Содержание двигательной активности определяли методом анкетирования по 12 вопросам: 7 вопросов по продолжительности выполнения динамических действий и 5 вопросов по выполнению статических двигательных действий. Поскольку объем и содержание двигательной активности широко варьируются в течение недели и от времени года показатели снимали во вторник, четверг и субботу три раза в год в течение сентября, января и мая месяцев.

В ходе исследования получены следующие **результаты**. Количество локомоторных актов (количество шагов) школьников исследуемых групп созвучно

с данными М. Т. Мейбалиева (1987), среднегодовой показатель равен у мальчиков – 11000 шагов, у девочек – 10400 шагов. В то же время у представителей различных типов телосложения суточный объем ДА значительно различается.

Наибольший показатель отмечен у мальчиков группы МТ – 12100 шагов, затем у школьников АТ – 11400 локомоций, ТТ – 10600 и в группе ДТ 9900 ( $P < 0,05$ ;  $0,01$ ). У девочек выявлено подобное состояние. В группе МТ – 11500 шагов, у АТ – 10700, ТТ – 10200 шагов и наименьший показатель отмечен у девочек ДТ – 9260 шагов ( $P < 0,05$ ;  $0,01$ ).

Суточный объем ДА в часах определился по двум компонентам – динамической ДА и статической ДА. Среднегрупповой показатель динамического компонента ДА у мальчиков равен 8,22 часа. Причем разница показателей групп МТ – АТ – ТТ незначительна и недостоверна ( $P > 0,05$ ). В группе школьников ДТ суточный объем ДА равен 7,26 часа, что статистически меньше по сравнению с тремя другими группами ( $P < 0,01$ ).

У девочек среднегодовой показатель данного компонента составил 7,9 часа. Также как и у мальчиков в группах МТ – АТ – ТТ девочек разница показателей недостоверна ( $P > 0,05$ ). В группе ДТ результат равен 6,9 часа, что меньше среднего показателя трех других групп на 1,45 часа ( $P < 0,01$ ).

Среднегрупповой показатель статического компонента ДА без учета времени, отводимого на сон ( $9,0 \pm 0,58$  часа), у мальчиков составил 6,77 часа. Более подвижна группа ДТ – 7,73 часа, что больше и статистически достоверно ( $P < 0,05$ ) в среднем на 0,75 часа, чем в группах ТТ, АТ, МТ. Показатель групп исследуемых девочек несколько меньше по сравнению с мальчиками на 0,40 часа и составил в среднем 7,17 часа. Статистически достоверно, что

девочки ДТ статической ДА отводят больше времени по сравнению с другими группами ( $P < 0,05$ ) отмечено, что расхождение между группами МТ – ТТ – АТ минимально и недостоверно ( $P > 0,05$ ).

Процентное соотношение динамического и статического компонента ДА у мальчиков по группам телосложения составило АТ – 36,0/64,0; ТТ – 33,5/65,2; МТ – 36,2/63,8; ДТ – 29,9/70,1; У девочек АТ – 33,7/66,3; ТТ – 33,5/66,5; МТ – 33,7/66,3; ДТ – 29,9/70,1. Из рассчитанных данных видно, что мальчики групп АТ, ТТ, МТ более подвижны чем девочки аналогичных групп. И мальчики, и девочки групп ДТ более «статичны»; причем их показатели абсолютно идентичны.

На основании проведенного исследования можно сделать вполне определенные **выводы:**

1. Школьники 5-х классов более подвижны своих сверстниц по показателям ДА выраженной как в количестве шагов, так и во временных параметрах.
2. Количественные показатели суточного объема ДА в локомоциях и во времени в группах МТ – АТ – ТТ как у мальчиков, так и у девочек достоверно больше чем в группе школьников ДТ ( $P < 0,05; 0,01$ ).
3. Количественные показатели объема ДА у школьников 5-х классов как у мальчиков, так и у девочек различны в зависимости от принадлежности учащихся к различным группам телосложения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Бронский Е. В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно – ориентированной образовательной направленности: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – С. 148.*
2. *Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.*
3. *Ордабаев К. Д., Адамбеков М. И., Тастенов А. Ж. Суточная двигательная активность учащихся при различном режиме обучения // Материалы межд. научно-прак. конф. «Проблемы оздоровления человека и общества». – Алматы, 1998. – С. 64.*
4. *Касымова Г. П. Рациональный двигательный режим школьников важнейший аспект здорового образа жизни // Материалы межд. научно-прак. конф. «Проблемы оздоровления человека и общества». – Алматы, 1998. – С. 43-44.*



## ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ

Р. С. Афанасьева<sup>1</sup>,  
Т. Д. Командик<sup>2</sup>,  
Л. И. Струценко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Инновационный Евразийский университет

<sup>2</sup>Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

## INFLUENCE ANTHROPO-METRIC STATUS ON THE HEALTH AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF 11-12 YEAR-OLD STUDENTS

R. S. Afanasyeva<sup>1</sup>,  
T. D. Komandik<sup>2</sup>,  
L. I. Strutsenko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Innovative Eurasian University

<sup>2</sup>Pavlodar state pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

[tatya4a@mail.ru](mailto:tatya4a@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время при огромной учебной загруженности большинства школьников, стремлении к овладению английским языком, компьютерными знаниями их двигательная активность неуклонно снижается и, как следствие, ухудшается физическое развитие и двигательная подготовленность [1]. Все чаще у современных детей и подростков наблюдается несоответствие весоростовых показателей в физическом развитии и дисгармония развития их физических качеств, а, как известно, физическое развитие и уровень двигательной подготовленности являются основными критериями оценки здоровья человека. В данной статье отражены результаты исследования, вскрывающие степень влияния современных социально-бытовых условий на организм школьников 11-12 лет.

**Ключевые слова:** школьники, антропометрический статус, физическая подготовленность, здоровье

**Введение.** Фундаментом хорошего физического развития и двигательной подготовленности детей всех возрастов является состояние их здоровья. Однако, по мнению многих специалистов [1, 2], состояние здоровья детей Республики Казахстан вызывает обоснованную тревогу. Так, за каждые 5 лет отмечается рост общей

**Abstract.** Currently, the majority of students loaded the desire to master the English language, computer skills, have a low motor activity, which leads to poor health and physical development. Increasingly, in today's children and teenagers there is a mismatch overall weight and growth rates in physical development and the disharmony of their physical qualities, as is well known, the level of physical development and motor fitness are the main criteria for assessing human health. This article presents the results of a study revealing the degree of influence of modern social conditions on the body of students 11-12 years of age.

**Keywords:** students, anthropometric status, physical fitness, health

заболеваемости школьников примерно в 2 раза.

В 2002 году в Казахстане было проведено общенациональное медицинское обследование школьников в возрасте 12-18 лет. Было осмотрено 83804 тысячи детей (100%). Из числа осмотренных детей 49,4% составили юноши, 50,6% – девушки.

В результате проведенных врачебных осмотров выявлено 55,7% больных детей. В структуре заболеваемости: на первом месте болезни костно-мышечной системы – 21%, на втором – болезни нервной системы – 16% и на третьем – болезни органов пищеварения – 13,4%. Показатели различных отклонений со стороны костно-мышечной системы превышают средние республиканские показатели – в 2,4 раза [1, 2].

К сожалению нам не удалось обнаружить результатов более поздних наблюдений, но становится очевидным, что подобная ситуация – это результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических и экологических, но и ряда педагогических факторов, среди которых недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны и развития здоровья школьников, почти массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей, провалы в существующей системе физического воспитания и др.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психологическое и социальное благополучие. Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек.

Видные ученые 20 столетия А. Г. Хрипкова и Д. В. Колесов так определяют понятие здоровья – это совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимыми условиями осуществления творческих планов, высоко производительного труда на благо общества; создание крепкой дружной семьи; рождения и воспитания детей [3].

Здоровье как «состояние полного физического, психологического и социального благополучия» является результатом комплексного воздействия социально-

экономических, биологических, медицинских и психоэмоциональных факторов. В силу этого и оценку состояние здоровья следует производить по комплексным показателям: заболеваемости, нетрудоспособности, смертности, физическому развитию др.

Таким образом, **целью** нашего исследования явилось изучение антропометрического статуса учащихся 11-12 лет и оценка его влияние на состояние здоровья и физическую подготовленность школьников. Мы предположили, что большинство детей, отличающихся дисгармонией в возрастных показателях, чаще имеют отклонения в состоянии здоровья и более низкие показатели физической подготовленности по сравнению с гармонично развитыми школьниками.

**Методы исследования.** Антропометрический статус нами определялся по методике академика Ю. П. Лисицына. Им было выделено 3 вида антропометрического статуса: гармоничный (ГАС), дисгармоничный (ДАС), резко дисгармоничный (РДАС) и составлены номограммы [4].

Для определения физической подготовленности школьников использовались стандартные тесты, характеризующие уровень развития основных физических качеств: бег 30м, челночный бег (3x10м), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, 6-ти минутный бег, подтягивания на перекладине (мальчики и девочки).

Для выявления взаимосвязи между антропометрическим статусом (АС) и отдельными показателями физической подготовленности вычислялся ранговый коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) [5].

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Для того, чтобы подсчитать взаимосвязь между исследуемыми признаками, мы

оценили АС по бальной системе: 3 балла – гармоничный АС; 2 балла – дисгармоничный АС; 1 балл – резко дисгармоничный АС.

Исследования проводились на базе одной из общеобразовательных средних школ города Павлодара в декабре 2015 года. В них приняли участие школьники 11-12 лет, посетившие не менее 70% учебных занятий по физической культуре и активно участвовавшие во внеклассных спортивных мероприятиях. Всего было обследовано 46 мальчиков и 36 девочек. Все дети относились к основной и подготовительной медицинским группам.

**Результаты исследований** показали, что основная часть исследуемых имеет гармоничный антропометрический статус. Так среди девочек гармоничный статус имеют 61%, дисгармоничный – 36% и резко дисгармоничный – 3% испытуемых. Среди мальчиков: 50% имеют гармонич-

ный, 46% - дисгармоничный и 4% - резко дисгармоничный антропометрический статус.

Анализ показателей развития физических качеств дает основание полагать, что компонент физических возможностей развивается сравнительно равномерно как у девочек, так и у мальчиков 11-12 лет. Так по большинству тестируемых показателей все испытуемые продемонстрировали средний уровень результатов. Исключение составили результаты 6-минутного бега у мальчиков, оказавшиеся в диапазоне вышесреднего, а также показатели развития скоростно-силовых качеств у девочек (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон стоя) у мальчиков, оказавшиеся на уровне ниже средних результатов. Однако уровень достижений школьников по каждому из видов испытаний в зависимости от антропометрического статуса обнаруживает свою специфику (таблица 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели развития физических качеств учащихся с различным антропометрическим статусом (АС)

АС	Бег 30м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	6-ти минутный бег (м)	Наклон стоя (см)	Подтягивания (к-во)
Мальчики						
ГАС	5,69	8,99	168,91	1146	5,83	4,86
ДАС	5,79	9,43	163,19	1078	5,2	4
РДАС	6,47	9,75	135	955	3	1
Девочки						
ГАС	5,9	9,57	151,3	918,63	10,18	14,59
ДАС	5,9	9,74	142,69	890	9,42	12,07
РДАС	6,5	10,5	120	750	7	4

Представив данные тестирования физической подготовленности школьников по группам в зависимости от антропометрического статуса, мы обнаружили, что самые высокие результаты во всех видах испытаний демонстрируют мальчики и

девочки, имеющие гармонический антропометрический статус (ГАС), несколько ниже – у детей с дисгармоничным статусом (ДАС), исследуемые с резко дисгармоничным статусом (РДАС) показывают самые низкие результаты.

Изучение корреляции между показателями физической подготовленности и антропометрическим статусом показало, что у мальчиков и девочек с гармоничным антропометрическим статусом наблюдается сильная связь с результатами в упражнениях на быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества и силу. Коэффициент корреляции

находится в диапазоне от 0,7 до 0,79 у мальчиков и от 0,77 до 0,83 у девочек. Исключение составил показатель в беге на 30м у девочек, где отмечается средне-сильная связь с физическим развитием (таблица 2). Полученные результаты говорят о том, что гармонично физически развитые дети в основном имеют высокий уровень развития физических качеств.

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь между антропометрическим статусом и показателями развития физических качеств

Взаимосвязь	Коэффициент корреляции $\rho$					
	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Подтягивания	Прыжок в длину с места	Наклон стоя	6-ти мин. бег
Мальчики ГАС						
Сильная	0,70	0,81	0,72	0,74	0,79	0,79
Девочки ГАС						
Сильная		0,82	0,83	0,77	0,81	0,82
Средняя	0,60					
Мальчики ДАС и РДАС						
Средняя	0,54	0,44	0,41	0,43	0,41	0,47
Девочки ДАС и РДАС						
Средняя	0,31		0,44			0,39
Слабая		0,16		0,3	0,21	

Другая картина наблюдается у мальчиков и девочек с дисгармоничным статусом (ДАС и РДАС). У мальчиков наблюдается средняя статистическая связь результатов тестирования с антропометрическим статусом по всем видам испытаний. Коэффициент корреляции в диапазоне от 0,41 до 0,54. У девочек по трем показателям физической подготовленности (бег на 30м, подтягивания на низкой перекладине и 6-минутный бег) выявлена средняя взаимосвязь. Коэффициент корреляции от 0,31 до 0,44. И по остальным трем - (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м и наклон вперед) слабая взаимосвязь меж-

ду антропометрическим статусом и уровнем развития физических качеств. Коэффициент корреляции от 0,16 до 0,3. Таким образом, в группе дисгармонично развитых детей могут в некоторых случаях наблюдаться высокие показатели физической подготовленности, но и, что чаще бывает, низкие и очень низкие показатели.

Чтобы проследить, как антропометрический статус обуславливает состояние здоровья школьников, мы проанализировали характер и число случаев отклонения здоровья в соответствии с антропометрическим статусом испытуемых (таблица 3).

Таблица 3

## Отклонения в состоянии здоровья учащихся опытных групп

Типы АС	Показатели отклонений в состоянии здоровья			
	Количество пропущенных учебных часов (%)	Число случаев миопии (%)	Число случаев заболевания ЖКТ (%)	Число случаев нарушений ОДА (%)
<b>Мальчики</b>				
ГАС (n=23)	4,5	8,6	12,9	-
ДАС и РДАС (n=23)	14	13	34,7	60,1
<b>Девочки</b>				
ГАС (n=22)	6,5	9,1	-	4,5
ДАС и РДАС (n=14)	18	14,3	42,6	50

О состоянии здоровья детей мы судили по сопоставлению количества пропущенных по болезни дней за предыдущий учебный год, а также наличию таких наиболее распространенных отклонений в функциональном состоянии как заболевания желудочно-кишечного тракта, миопия, нарушения опорно-двигательного аппарата. Нами не учитывались дни, пропущенные школьниками по причине получения травм в не учебное время.

По данным, приведенным в [таблице 3](#), видно, что все исследуемые (и мальчики, и девочки), имеющие ГАС, почти не имеют никаких отклонений в состоянии здоровья, количество пропущенных уроков у них минимальное. У учащихся с дисгармоничным антропометрическим статусом заметно чаще наблюдаются отклонения в состоянии здоровья (различные отклоне-

ния в форме стопы – плоскостопие, сутулость, сколиоз, начинающаяся миопия, простудные заболевания и др.). В результате количество пропущенных уроков у них значительно выше.

Наиболее ослабленное здоровье имеют школьники с резко дисгармоничным антропометрическим статусом как по числу пропущенных по болезни занятий, так и по числу случаев отклонений в состоянии различных систем организма.

**Заключение.** Таким образом, представленные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что дети, отличающиеся дисгармонией в весоростовых показателях, в большей степени имеют различные отклонения в состоянии здоровья и, как результат, более низкие показатели уровня развития всех физических качеств.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Тулегенова Г. В. Доклад по лечебно-профилактической работе здравоохранения области. – Алматы, 2003. – 36 с.
2. Касымбекова С. И. Проблемы физического воспитания учащейся молодежи в сельских общеобразовательных школах // Валеология, физвоспитание, спорт. – 2001. – № 4. – С. 18-19.
3. Колесов Д. В., Хрипкова А. Г. Гигиена и здоровье. – М.: Просвещение, 1985. – 159 с.
4. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для студ. мед ин-тов. – М., 2002. – 340 с.
5. Спортивная метрология / Под ред. В. М. Зацiorsкого. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 39-42.

## ИЗУЧЕНИЕ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА И ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет  
Запорожье, Украина

## STUDY FINGER INDEX AND MANIFESTATION OF SEXUAL DIMORPHISM IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

K. A. Bugaevskij

Classic private university  
Zaporozhye, Ukraine

[apostol\\_luka@ukr.net](mailto:apostol_luka@ukr.net)

**Аннотация.** В представленной статье представлены материалы проведённого исследования, посвящённого изучению вопроса проявлений полового диморфизма и значениям пальцевого индекса 2D:4D в группе молодых спортсменок, профессионально занимающихся волейболом. Показаны выявленные значения ряда морфологических значений и индексов, антропометрических показателей у спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании. Представлены выводы и практические рекомендации. В заключение сделан вывод о необходимости дальнейших исследований пальцевого индекса и нарушений репродуктивного здоровья у спортсменок, профессионально занимающихся разными видами спорта.

**Ключевые слова:** пальцевой индекс, половой диморфизм, маскулинность, волейболистки, успешность в спорте, репродуктивные функции, «2D:4D»

**Введение.** Вопросы, посвящённые состоянию репродуктивного здоровья женщин-спортсменок, являются актуальными уже много лет. Сложностям полового созревания, становления половой дифференциации у девушек юношеского и первого зрелого возраста, в современной специальной медицинской литературе (Л. И. Лубышева, 2000; Ю. Т. Похолечук, Б. Н. Пангелов, 2000; Л. Г. Шахлина, 2002; А. Р. Радзиевский и соавт., 2007), уделено достаточно много внимания. Но, в доступной литературе, как отечественной (В. Осипов, 2012; Л. А. Лопатина и соавт., 2013; М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова, 2015; Д. Б. Никитюк и соавт., 2015) так и зарубежной (L. M. Redman, A. B. Loucks, 2005; Rahim Zadeh Aviz

**Abstract.** In the present article we present the results of the study devoted to the study of matter and manifestations of sexual dimorphism index finger values of 2D:4D in a group of young athletes who are professionally engaged in volleyball. Showing identified values of a number of morphological data and indexes, anthropometric indices in female athletes who participated in the research. It presents conclusions and practical recommendations. Finally, it was concluded that further studies of the index finger and reproductive disorders in athletes who are professionally engaged in different sports.

**Keywords:** index finger, sexual dimorphism, masculinity, female volleyball athletes, success in sports, reproductive function, «2D:4D»

et al., 2014; R. Asienkiewicz, 2015) вопросам полового соматотипирования, этапам полового созревания и особенностям полового диморфизма у спортсменок-волейболисток, уделено недостаточно внимания.

На сегодняшний день вопросы адекватности физических нагрузок, возраст начала занятий спортом и их связь с репродуктивной патологией, есть весьма актуальными. Особенности знаний половых соматотипов, полового созревания и полового диморфизма у волейболисток могут помочь повысить не только уровень их спор-

тивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье.

#### **Методы и организация исследования.**

Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных и других источников информации, посвящённых предмету проводимого исследования, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D) [1, 3, 5, 8], определение этапности полового созревания по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, метод математической статистики.

Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведённого исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** В проводимом исследовании, по определению особенностей пальцевого индекса, полового диморфизма и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ( $n=11$ ) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат

в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ( $n=11$ ) составил  $20,85 \pm 2,03$  лет.

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило  $80,34 \pm 1,80$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа ( $73,1-82,1$ ) [2, 5, 7]. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемой группе были следующие: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек-спортсменок – 7 (63,64%), у трёх (27,77%) был определён андроморфный половой соматотип и лишь у 1 (9,09%) девушки-волейболистки – физиологически ожидаемый гинекоидный половой соматотип. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (более 82,1) [2, 5, 7], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру отражены на рисунке 1.

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной [5] и ряда других исследователей [2, 4, 6, 7], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [5]. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно



превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно,  $35,36 \pm 0,34$  см и  $27,68 \pm 0,44$  см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения.

При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания. Здесь мы видим различные, зачастую комбинированные виды

нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла. Полученные результаты дали информацию о том, что в исследуемой группе у 5 (45,46%) девушек имели место разные варианты нарушений этапов полового созревания. При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания, отражённые на [рисунке 2](#).

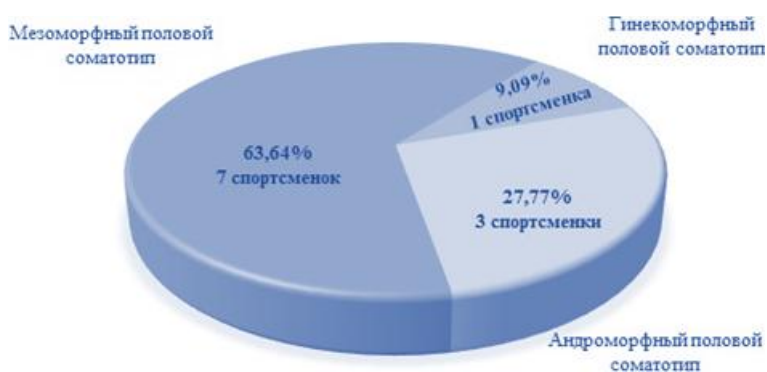


Рисунок 1

Распределение половых соматотипов в исследуемой группе



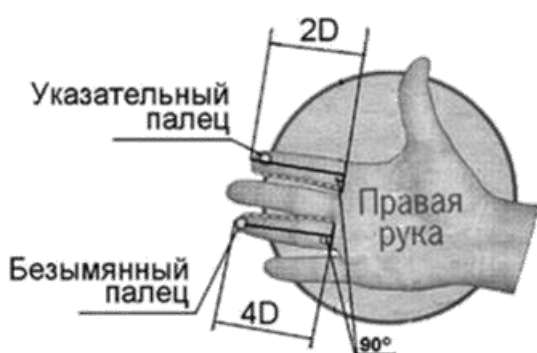
Рисунок 2

Показатели этапности полового созревания в группе

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д. Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [1, 8, 9].

Ряд исследователей данного вопроса, касающегося изучения полового диморфизма у женщин-спортсменок, утверждают, что женщины с мужским типом пальцев более спортивные и агрессивны, подвержены остеоартриту и синдрому гиперактивности, лучше переносят боль, но менее плодовиты. Они напористы и агрессивны, среди них много левшей [8, 9].

Согласно проведённым многочисленным исследованиям, отношение длин второго (указательного) пальца (2D) и четвертого (безымянного) пальца (4D) является проявлением полового диморфизма. Другими словами – пальцевый индекс – соотношение длин указательного и безымянного пальцев (2D:4D, от англ. digit) [1, 8, 9]. В норме, у женщин, пропорция 2D:4D колеблется в пределах 0,960,99. У женщин пропорция «перевернута» и



В результате проведённого исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе девушек-волейболисток нами были получены следующие результаты: произошло совпадение значений ИПД по классификации Дж. Таннера и показателей пальцевого индекса 2D:4D. У трёх спортсменок с мезоморфным половым соматотипом по значениям ИПД по классификации Дж. Таннера, значения показателей пальцевого индекса были ниже 0,99, или  $2D < 4D$ , что приближает их к мужским показателям. Пропорции пальцев у 7 спортсменок мезоморфов, были  $2D = 4D$  (ниже значения 0,98) и лишь у 1 спортсменки-гинекоморфа соотношение указательного и безымянного пальцев достоверно соответствовало феминным значениям пальцевого индекса  $2D > 4D$  и равнялось 0,96. Значение показателя пальцевого индекса «2D:4D» менее 0,99 у женщин косвенно свидетельствуют о повышенном уровне тестостерона в ор-

составляет от 0,99 до 1,1 (женский тип кисти).

При этом указательный палец, как правило, длиннее безымянного [1, 8, 9]. Средний вариант наблюдается у обоих полов, но в большей степени встречается у женщин. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки, называемая «соотношением Manninga», определялась по методике автора [1, 8] и представлены на рисунке 3.

Рисунок 3

Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки

ганизме и возможном эффекте маскулинизации, проявляющемся в различных морфологических и психологических характеристиках [1, 8, 9].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91%), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали  $2D \leq 4D$ , что указывает на преобладание или тенденцию к доминированию у этих спортсменок мужских половых гормонов и снижению уровня эстрогенов. Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменок, с наявностью у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11 размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой. Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, можно сделать следующие практические **выводы:**

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.
2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.
3. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности.
4. Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию и являться критериями предрасположенности к спортивной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бутовская М. Л., Буркова В. Н., Феденок Ю. Н. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации и его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками человека // *Этнографическое обозрение*. – 2015. – № 2. – С. 99-116.
2. Зайцев Д. А., Ивонина Ю. П. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения // *Вестник магистратуры*. – 2013 – № 2 (17). – С. 7–9.
3. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // *Современные научные исследования и инновации*. – 2014. – № 7. – С. 15-20.
5. Лопатина Л. А., Серезенко Н. П., Анохина Ж. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.
6. Мандриков В. Б., Самусев Р. П., Зубарева Е. В. и др. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции // *Вестник ВолгГМУ*. – № 2 (46). – 2013. – С. 17-19.
7. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. – М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 111 с.
8. Manning J. T. Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health. – NJ : Rutgers University Press, 2002. – 178 p.
9. Voracek M., Stieger S. Replicated nil associations of digit ratio (2D:4D) and absolute finger lengths with implicit and explicit measures of aggression. *Psicothema*. – 2009. – № 21. – P. 382-389.

## МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБ- СЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИО- НАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНО- СТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКО- АТЛЕТОВ

**В. В. Варламов, Т. В. Само-  
ленко**

*Чурапчинский государственный инсти-  
тут физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия*

## BIOMEDICAL RESEARCH FUNCTIONALITY OF AN ORGANISM ATHLETES IN ATHLETICS

**V. V. Varlamov, T. V. Samo-  
lenko**

*Churapchinsky State Institute of Physical  
Culture and Sports  
Churapcha, Russia*

[varlamovchin@icloud.com](mailto:varlamovchin@icloud.com)

**Аннотация.** В статье освещается современ-  
ный подход к подготовке спортсменов  
высокой квалификации, приведен пример дан-  
ных обследования прыгуна в высоту. Показа-  
ны результаты этапного медико-  
биологического комплексного обследования  
функциональных возможностей организма  
спортсмена, при подготовке к главному  
старту сезона. Используются современные  
методы: эргометрия, хронометрия, спиро-  
метрия, газоанализ, пульсометрия и биохимические методы. По результатам обследо-  
вания были определены: гемоглобин, гемато-  
крит, лактат и мочевины, а также электро-  
кардиография, векторкардиография, денситометрия, состав тела и спирометрия. Проведение обследований спортсменов дает  
эффективность тренировочного процесса.  
Даны конкретные рекомендации.

**Ключевые слова:** комплексное обследование,  
результаты, спортсмен, функциональная  
возможность, эффективность

**Актуальность.** Одним из основных  
направлений научных исследований в  
легкой атлетике является совершенство-  
вание системы научно-методического  
обеспечения подготовки спортсменов вы-  
сокой квалификации, способствующей  
существенному повышению качества ра-  
боты. Управление тренировочным про-  
цессом спортсменов невозможно без ис-  
следования и комплексного тестирования  
функциональных возможностей организ-

**Abstract.** The article highlights the modern ap-  
proach to the preparation of highly skilled ath-  
letes, is an example of a high-jumper. The results  
of a landmark medical-biological complex exami-  
nation of functionality of an athlete, in prepara-  
tion for the main start of the season. The use of  
modern methods: ergometry, chronometers, spi-  
rometry, gas analysis, pulsometry and biochemical  
methods. According to the survey results were  
determined: hemoglobin, hematocrit, lactate and  
urea, as well as electrocardiography, vectorcardi-  
ography, densitometry, body composition, and  
spirometry. Conducting surveys gives athletes the  
effectiveness of the training process. Gave specific  
recommendations.

**Keywords:** complex examination, results, athlete,  
functionality, efficiency

ма. Эффективность процесса подготовки  
спортсменов в современных условиях во  
многом обусловлена использованием  
средств и методов контроля как инстру-  
мента управления, позволяющего осу-  
ществлять обратные связи между трене-  
ром и спортсменом и на этой основе по-  
вышать уровень управленческих решений  
при подготовке занимающихся [1, 2].

### **Методы и организация исследования.**

Этапное комплексное тестирование функциональных возможностей организма спортсмена проводилось с использованием методов эргометрии, хронометрии, спирометрии, газоанализа, пульсометрии и биохимических методов. Комплексное обследование направлено на то, чтобы определить состояние спортсмена в данный момент, подвести спортсмена к соревнованиям в наилучшей спортивной форме. Чтобы тренер и спортсмен смогли изменить или внести коррективы в тренировочный процесс, для решения определенной задачи, работать над устранением слабых звеньев, лимитирующих факторов [3].

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

По результатам комплексного медико-биологического обследования у спортсмена определили: гемоглобин – 158.2 мг%, гематокрит – 43.1 %, лактат – 1.46 мМоль/л, мочевины – 3.55. Математический анализ вариабельности сердечного ритма – в состоянии покоя в регуляции сердечного ритма отмечается преобладание тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы – симпатикотонический тип регуляции (ИН 118.05 усл.ед., ЧСС 59.90 уд/мин). Адекватная реакция организма на ортостатическое воздействие (ИН 105.94 усл.ед., ЧСС 76.76 уд/мин). Тип регуляции сердечного ритма соответствует виду спортивной специализации. Оптимальный уровень энергетических затрат организмом как в состоянии покоя, так и в восстановительном периоде после выполнения функциональных нагрузок. Регуляция сердечного ритма, процессы восстановления в пределах нормы. Электрокардиография – ритм синусовый, ЧСС 60 уд/мин. Нормальное положение электрической оси сердца <L +58. Временные интервалы в пределах возрастной нормы. Отмечаются признаки напряжения миокарда правого предсердия (влияние спортивной специализации).

Комбинированная гипертрофия миокарда желудочков – больше выражена степень гипертрофии миокарда левого желудочка. Уровень метаболического обеспечения миокарда – в пределах нормы. Отмечаются некоторые признаки недовосстановления. Векторкардиография – адаптация сердечно-сосудистой системы к предъявляемым нагрузкам протекает благоприятно. Высокий функциональный резерв сердца к выполнению работы аэробного и анаэробного характера. Отмечается высокий уровень метаболического обеспечения миокарда. Денситометрия – отмечается благоприятное состояние костной ткани возрастной нормы. Обследование состава тела показало, что процентное содержание жирового компонента и мышечной ткани в теле находится в пределах нормы. Вес активной массы тела – 59,5кг, вес мышечной ткани – 33,6кг, вес жирового компонента – 5,3кг, процентное содержание жира в теле - 7,7%, процентное содержание мышечной ткани в теле – 52,9%, масса тела – 64,5 кг, жировой компонент – 7,6 %. По данным спирометрии в состоянии покоя у спортсмена выявлены характеристики, отражающие состояние дыхательной системы. Жизненная емкость легких на вдохе составляет 6,23 литров, на выдохе – 6,34 литров. Показатель форсированной спирометрии составил 10,60 литров в секунду. Показатель максимальной легочной вентиляции в состоянии покоя по данным 10 секундного теста достиг уровня 191,8 литров в минуту. Данные спирограммы без особенностей.

**Выводы.** Для совершенствования системы подготовки спортсменов необходимо правильное методическое планирование нагрузок. Проведение обследований спортсменов дает эффективность тренировочного процесса. Таким образом, каждый из выделенных факторов можно использовать для оценки текущего функционального состояния организма спортсмена, срочного контроля процесса спор-

тивной подготовки с целью его оптимизации. Научно-методическое обеспечение спортсменов высокой квалификации является важнейшим фактором в повышении эффективности системы подготовки. Результаты медико-биологического обследования прыгуна в высоту свидетельствуют в целом об удовлетворительной адаптации организма спортсмена к тре-

нировочному процессу. Методику медико-биологического обследования оценки функциональных возможностей спортсменов следует применять при проведении обследований легкоатлетов, как в период соревнований, так и в подготовительном периоде, в условиях учебно-тренировочных сборов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб. ] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко та ін.; під заг. ред. О. А. Шинкарук. – К. : Олімпійська література, 2009. – 147 с.*
2. *Мищенко В. С., Павлик А. И., Дяченко В. Ф. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов: Метод. – К.: ГНИИФКиС, 1999. – 129 с.*
3. *Самоленко Т. В., Апайчев А. В. Оценка функционального состояния легкоатлетов на основе компьютерной программы // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. С.С. Добровольский. – Хабаровск: ДВГАФК. 2015. – С. 189–191.*

## АУТОИММУННЫЕ ПРОЦЕССЫ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ АРИТМИЧЕСКОМ ВАРИАНТЕ ДИСТРОФИИ МИОКАРДА ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

**В. С. Василенко**

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Санкт-Петербург, Россия

[vasilenkovladi@yandex.ru](mailto:vasilenkovladi@yandex.ru)

**Аннотация.** В основе сердечных расстройств лежит изменение структурной единицы миокарда – кардиомиоцита. При повреждении мембраны кардиомиоцита происходит выход в кровяное русло миокардиального антигена. Проведено определение миокардиального антигена и антител к нему, индекса торможения миграции лейкоцитов, частоты регистрации аритмий у 24 спортсменов гребцов в различные периоды годового тренировочного цикла. Установлено увеличение числа спортсменов со снижением титра антимиокардиальной тест-сыворотки более чем на одну ступень в соревновательном периоде годового тренировочного цикла, что свидетельствует об интенсивном разрушении мембраны кардиомиоцитов с выходом в кровь миокардиального антигена. При этом отмечается недостаточная выработка аутоантител к миокардиальному антигену, что может быть обусловлено не только значительным выходом миокардиального антигена, но и спортивным иммунодефицитом. На переходном периоде отмечается активация защитной реакции по элиминации миокардиальных антигенов, что приводит к их быстрому исчезновению из системы циркуляции и отражает высокую активность иммунного ответа в этот период. Полученные данные подтверждаются клиническими исследованиями. При клинически не определяемой дистрофии миокарда физического перенапряжения, выявленные аутоиммунные реакции гуморального и клеточного типа к антигену миокарда являются ранними маркерами ее развития.

## AUTOIMMUNE PROCESSES FOR ATHLETES IN ARRITMIC VERSION OF MYOCARDIAL DEGENERATION OF PHYSICAL OVEREXERTION

**V. S. Vasilenko**

Saint-Petersburg State Pediatric Medical University

Saint-Petersburg, Russia

**Abstract.** Held definition of myocardial Antigen and antibodies thereto braking index migration of leukocytes, the frequency of arrhythmias in registration 24 rowers in different periods of the annual training cycle. Found an increase in the number of athletes with a reduction in titer of serum antimyocardial test more than one step in a competitive period of the annual training cycle, reflecting the heavy destruction of the cardiomyocyte membrane with access to blood myocardial Antigen. There is a lack of elaboration of autoantibodies to myocardial antigen, that may be due to not only the yield of myocardial Antigen, but also sports conditions. The transition is marked on the protective reaction activation off myocardial Antigen, leading to their rapid disappearance of circulation system and reflects the high activity of the immune response during this period. The obtained data are supported by clinical studies. When not clinically defined myocardial degeneration of physical strain, identified autoimmune type humoral and cellular response to antigen infarction are the early markers of its development.

**Ключевые слова:** аритмия, перенапряжение, спортсмены, антиген миокарда, антитела к антигену миокарда

**Keywords:** *arrhythmia, overexertion, sportsmen,*

**Введение.** Физические и психологические нагрузки современного спорта высших достижений в ряде случаев негативным образом влияют на функциональное состояние спортсменов, что приводит к росту заболеваемости. Компенсаторные механизмы, проявляющиеся в подобных случаях, нередко формируются за счет резервов структуры и функции органов и систем [1, 7, 5]. В большинстве случаев регистрируется патология сердечно-сосудистой системы – 17,75 %. Причем в 14,42 % случаев данная патология выявляется у спортсменов детского и юношеского возраста [7].

В последнее время все большее внимание уделяется изучению аутоиммунных процессов у спортсменов. При нормальном функционировании организма происходит постоянный распад тканей и выход в кровь тканевых антигенов. Интенсификация обменных процессов при физических нагрузках усиливает этот процесс.

В основе сердечных расстройств лежит изменение структурной единицы миокарда – кардиомиоцита. При повреждении мембраны кардиомиоцита происходит выход в кровяное русло миокардиального антигена [8].

В качестве иммунологических маркеров миокардиального повреждения некоторыми авторами рассматриваются антитела к антигену миокарда [4, 3]. В настоящее время доказана способность миокардиальных аутоантител лизировать клетки сердечной мышцы; блокировать работу АТФ/АДФ переносчика, приводя к накоплению ионов кальция в митохондриях и нарушая их функцию; влиять на сократимость кардиомиоцитов, участвуя в повреждении миокарда; стимулировать пролиферацию клетки [6].

Однако в каждом конкретном случае необходимо решить вопрос, являются ли

*Antigen, antibodies to the Antigen myocardial infarction*

выявляемые аутоантитела составной частью гомеостатического механизма или становятся аутоагрессивным фактором. Кроме того, наряду с уровнем аутоантител для диагностики аутоиммунной формы заболевания необходимо определение и антигена, на который эти антитела направлены [2].

**Методы и организация исследования.** Нами проведено определение миокардиального антигена и антител к нему, индекса торможения миграции лейкоцитов, частоты регистрации аритмий, как показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов гребцов в различные периоды годового тренировочного цикла.

Всего было обследовано 24 спортсмена, учащихя КОР-1, средний возраст –  $16,1 \pm 0,23$  лет, стаж занятий академической греблей от 3 до 5 лет, все кандидаты в мастера спорта. Спортсмены на начало исследований (октябрь) находились в общеподготовительном периоде годового тренировочного цикла, второе обследование было проведено в середине второго соревновательного периода (июнь), а третье в конце переходного периода (август).

По результатам ЭКГ-исследования проводился анализ ритма сердца. Использовалась 24-секундная запись кардиосигнала для анализа формы предсердно-желудочкового комплекса и последующая непрерывная регистрация кардиосигнала в течение 5 минут в состоянии покоя и 5 минут ЭКГ записи в раннем восстановительном периоде после выполнения нагрузочной пробы на велоэргометре. Клинически значимой экстрасистолической аритмией считали экстрасистолию, выявляющуюся в покое и/или после физической нагрузки в количестве 5 и более экстрасистол за 1 минуту [4]. При определении антигена миокарда использовалась



реакция торможения пассивной гемагглютинации – РТПГА. Единицы измерения – ступени. Метод основан на том, что антиген миокарда, который может присутствовать в крови, тормозит взаимодействие тест-антигена с антителами в реакции торможения пассивной гемагглютинации. При этом определяют снижение титра диагностической антитканевой сыворотки после инкубации с исследуемой сывороткой [8]. Снижение титра антимиекардиальной тест-сыворотки на одну ступень оценивается как вероятный показатель присутствия антигена поврежденного миокарда, снижение на 2-4 ступени – как показатель высокого содержания антигена миокарда. Антитела к миокардиальному антигену определяли в реакции пассивной гемагглютинации – РПГА. При постановке реакции использовали эритроциты барана, конъюгированные с кардиальным антигеном. Сыворотки, содержащие аутоантитела к миокардиальному антигену, вызывали агглютинацию таких тест-эритроцитов. Единица измерения – титры. Исследование клеточных аутоиммунных реакций проводили по индексу торможения миграции лейкоцитов (ИТМЛ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено увеличение числа спортсменов со снижением титра антимиекардиальной тест-сыворотки более чем на одну ступень в соревновательном периоде годового тренировочного цикла 50 % относительно 4 % в переходный период, при  $p \leq 0,05$ , что свидетельствует об интенсивном разрушении мембраны кардиомиоцитов с выходом в кровь миокардиального антигена.

В соревновательном периоде высокий титр аутоантител к миокардиальному антигену (более 1:16) установлен только у одного спортсмена (4 %). Это свидетельствует о недостаточной выработке аутоантител для связывания всего миокардиального антигена, поступающего в кровяное русло, что может быть обусловлено не

только значительным выходом миокардиального антигена, но и спортивным иммунодефицитом.

Увеличение аутоантител к антигену миокарда установлено на переходном периоде, когда количество спортсменов с титром аутоантител более 1: 16 увеличилось с 4 до 46 %, а число лиц с повышением в крови миокардиального антигена более чем на одну ступень падает до 4 %. Эти данные свидетельствуют не только о меньшем выходе миокардиального антигена в кровяное русло в результате снижения нагрузок, но и об активном связывании антигена аутоантителами. Таким образом, на переходном периоде отмечается активация защитной реакции по элиминации миокардиальных антигенов, что приводит к их быстрому исчезновению из системы циркуляции и отражает высокую активность иммунного ответа в этот период.

Лабораторные данные подтверждены клиническими исследованиями. Установлено, что наиболее часто нарушение сердечного ритма у гребцов диагностируется в соревновательный период годового тренировочного цикла, а именно в 37,5 % случаев (желудочковая экстрасистолия – 7 спортсменов, суправентрикулярная экстрасистолия – 2 спортсмена), что относительно подготовительного периода – 16,7 % (желудочковая экстрасистолия – 4 спортсмена) и переходного периода – 12,5 % (желудочковая экстрасистолия – 2 спортсмена, суправентрикулярная экстрасистолия – 1 спортсмен), характеризуется статистически значимым повышением ( $p \leq 0,05$ ). В трех случаях у спортсменов, на соревновательном периоде, аритмии сочетались с полифокусным водителем ритма, и в одном случае, на подготовительном периоде, – с атриовентрикулярной блокадой I степени.

Анализ связи нарушения сердечного ритма с результатами определения миокар-

диального антигена на соревновательном периоде годового тренировочного цикла показал, что из 9 спортсменов с нарушением сердечного ритма у всех определено повышение миокардиального антигена более 1-й степени. При этом повышенный уровень миокардиального антигена выявлен также у 3 спортсменов (23,1 %) из 13 не имеющих нарушения ритма.

Исследование клеточных аутоиммунных реакций выявило, что он повышен в обеих группах спортсменов и не отличается у мужчин и женщин.

Изучение частоты повышения ИТМЛ у спортсменов с различными формами ДМФП показало, что при форме, протекающей с нарушением процесса реполяризации на ЭКГ, в 5 раз чаще имеет место повышение ИТМЛ по сравнению с аритмической формой. Эта разница наиболее выражена у женщин.

Выявлена зависимость клеточных аутоиммунных реакций от периода тренировочного цикла в группе спортсменов со СКМП. В соревновательный период повышается ИТМЛ, в переходный период этот показатель нормализуется. Эти данные свидетельствуют об усилении аутоиммунных реакций клеточного типа в со-

ревателный период. В группе спортсменов без СКМП такой зависимости выявлено не было.

Таким образом, как у спортсменов с ДМФП, так и при ее отсутствии имеют место аутоиммунные реакции гуморального и клеточного типа к антигену миокарда. Однако эти реакции наиболее выражены у спортсменов с ДМФП, особенно протекающей с нарушением процесса реполяризации. Выраженность этих реакций зависит от периода тренировочного цикла.

**Выводы.** Проведенные исследования подтвердили, что соревновательный период является критическим с точки зрения нарушений сердечно-сосудистой системы у гребцов, что обуславливает необходимость повышенного внимания спортивных врачей в этот период и эффективность использования миокардиального антигена как раннего маркера нарушений в работе сердца. Следует считать, что у спортсменов, у которых отсутствует клинически определяемая ДМФП, выявленные аутоиммунные реакции гуморального и клеточного типа к антигену миокарда являются ранними маркерами развития ДМФП. Эти спортсмены могут быть отнесены в группу риска.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева И. А., Антонова И. Н., Кульчицкая Ю. К., Розанов Н. Н. Функциональная характеристика т-и в-лимфоцитов у спортсменов на различных периодах тренировочного цикла // *Медицинская иммунология*. – 2007. – № 2-3. – С. 295.
2. Василенко В. С., Левина Л. И. Аутоиммунные реакции гуморального и клеточного типа как ранний маркер стрессорной кардиомиопатии у спортсменов // *Вестник Санкт-Петербургского ун-та*. – 2011. – Сер. 11. – Вып. 4. – С. 27-31.
3. Гаврилова Е. А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия. – М.: Советский спорт, 2007. – 200 с.
4. Земцовский Э. В. Гаврилова Е. А., Бондарев С. А. Аритмический вариант клинического течения стрессорной кардиомиопатии // *Вестник аритмологии*. – 2002. – № 29. – С. 19-27.
5. Исаева Е. Р., Антонова И. Н. Механизмы психологической адаптации спортсменов и их взаимосвязь с воспалительными заболеваниями пародонта // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2009. – № 4. – С. 45-51.
6. Лапин С. В., Толоян А. А. Диагностика аутоиммунных заболеваний с помощью метода непрямой иммунофлюоресценции // *Медицинская иммунология*. – 2000. – Т. 2, № 2. – С. 174.

7. Макарова Г. А., Локтев Г. А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005. – 578 с.
8. Пат. RUS 2292046. МПК G01N33/53. Способ диагностики стрессорной

кардиомиопатии // Таймазов В. А., Афанасьева И. А., Левин М. Я., Василенко В. С., Софронов Б. Н., Антонова И. Н., Косицкая Л. С. Заявка: 2005109609/15 от 04.04.2005. Дата публикации 10.09.2006.

## ВЗАИМОСВЯЗИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ, МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ, 15-16 ЛЕТ

А. О. Васильев, Ф. А. Мавлиев,  
А. А. Набатов, Д. С. Мартыканова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

## HEMATOLOGICAL, MORPHOLOGICAL, HEMODYNAMICAL INDICATORS AND AEROBICS STAMINA OF ROWING ATHLETES AT THE AGE 15-16

A. O. Vasiliev, F. A. Mavliev,  
A. A. Nabatov, D. S. Martikanova

Volga Region State Academy of Physical Culture

Kazan, Russia

[vao38@mail.ru](mailto:vao38@mail.ru)

**Аннотация.** Специфическое воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена оказывает заметное влияние на адаптационные перестройки и расширение функциональных резервов. Были изучены взаимосвязи гематологических, гемодинамических, морфологических и показатели аэробной работоспособности у гребцов на байдарке 15-16 лет. Показано, что уровень гемоглобина имел сильную корреляцию с эффективностью дыхания на уровне анаэробного порога ( $r=0,919$ , при  $p=0,003$ ). Исследование требует дальнейшего подтверждения в другие этапы подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** гемодинамика, морфологические показатели, аэробная работоспособность, гребцы на байдарке

**Введение.** Регулярная физическая нагрузка ведет к характерным изменениям в композиционном составе тела, аппарате кровообращения и гематологических показателях. Адаптационные изменения в организме спортсменов проявляются, как во время относительного покоя, так и в период активной мышечной деятельности [1-5, 10].

Все изменения в организме спортсмена, происходящие под влиянием спортивной деятельности, следует рассматривать как

**Abstract.** A specific impact of training workloads mediates adaptive changes and expansion of functional reserves in athletes. In this article the relationships of hematological, morphological and hemodynamical indicators and aerobic stamina of rowing athletes at the age 15-16 were under study. We found that the level of hemoglobin strongly correlated with the efficiency of breathing on the level of anaerobic threshold ( $r=0,919$  at  $p=0,003$ ). These results need some additional proves on different stages of training process.

**Keywords:** hemodynamics, morphological indicators, aerobics operability, rowers

комплекс физиологических реакций организма. Так, формируемые во время специализированного тренировочного процесса в гребле на байдарке адаптационные изменения способствуют увеличению МОК, возрастанию легочной вентиляции, урежению ЧСС в покое, что характерно для всех видов спорта, связанных с аэробной нагрузкой [9].

Учитывая специфичность тренировочных нагрузок, в гребле на байдарках предъявляются такие требования как способность

удерживать заданный режим работы, не теряя при этом эффективности гребли. Эффективность гребли, в свою очередь, зависит от умения поддерживать статическое напряжение позных мышц, которые участвуют в поддержании равновесия в байдарке. Все выше сказанное способствует формированию специфической адаптации спортсменов.

Важнейшим звеном в совершенствовании процесса спортивной тренировки, который собственно и задает направление тренировки, является выявление различных сторон подготовленности и адаптации функционального состояния систем организма [6-7].

В связи с этим целью нашего исследования является анализ взаимосвязи гематологических, гемодинамических, морфологических и энергетических сторон подготовленности гребцов на байдарке.

**Организация исследования. Участники:** В нашей работе были исследованы гребцы на байдарках (10 человек) 15-16 лет, занимающиеся в Центре гребных видов спорта г. Казани, имеющие общий стаж занятий спортом 5-6 лет, спортивные разряды от 1 взр. до КМС. Все исследуемые на момент обследования были практически здоровы и не имели каких-либо ограничений, для занятий спортом. Все участники давали свое письменное информированное согласие на проведение эксперимента.

**Гемодинамическое исследование:** Запись кардиогемодинамических показателей происходила в положении лежа на спине, с помощью монитора МАРГ 10-01 (ООО «Микролюкс» Челябинск) по имеющейся инструкции к прибору.

**Определение композиционного состава тела** проводилось с помощью мультисекторного анализатора для посегментной оценки состава тела TANIТА MC 980 MA.

**Гематологическое исследование:** Спортсмены сдавали венозную кровь утром натощак. Гематологические параметры оценивались с помощью автоматического анализатора «МЕК 7222 К» (Япония).

**Тестирование аэробных способностей:** Испытуемым было предложено выполнить тест со ступенчато повышающейся нагрузкой равной 50 Вт (начиная со 100 Вт) с длительностью ступени 3 мин. без перерыва на отдых, на механическом гребном эргометре «Weba-sport kayak science» до отказа. В процессе выполнения теста регистрировались параметры внешнего дыхания спортсменов с помощью газоанализатора «Metalyser 3B-R2» (Германия). В ходе исследования мы определили абсолютные и относительные показатели максимального потребления кислорода (МПК).

Для обработки данных был использован метод корреляционного анализа. В связи с малым объемом выборки был использован коэффициент корреляции Спирмена. Статистически значимыми считались показатели при  $p < 0.01$  (с учетом поправки Бонферрони).

**Результаты исследования.** В результате исследования были обнаружены определенные корреляционные взаимосвязи, которые могут помочь представить физиологические основы, определяющие межсистемную интеграцию и позволяющие понять механизмы, обуславливающие хорошую аэробную работоспособность (таблица 1).

Таблица 1

Избранные показатели гематологии, композиционного состава тела, аэробных способностей у спортсменов – байдаристов, между которыми была обнаружена взаимосвязь.

Параметр	Показатель (M ± Ст.Откл)
HGB г/л	139,25 ± 12,37
HCT %	38,74 ± 3,09
Вес, кг.	62,84 ± 10,27
FFM, кг.	55,14 ± 10,23
Мыш. масса, кг.	52,36 ± 9,65
AT.V'E/V'O2	25,06 ± 2,26
AT потр.на кг.	48,71 ± 15,84
VO2max потр.на кг.	62,00 ± 11,24
VO2max, МОК л.мин	23,10 ± 3,23
VO2max, ЧСС	184,86 ± 7,22

Гематологические показатели показали сильную взаимосвязь с показателями эффективности легочной вентиляции. Уровень гемоглобина имел сильные корреляции с эффективностью дыхания (соотношение VE/VO2) на уровне анаэробного порога ( $r = 0,919$ , при  $p = 0,003$ ). Можно предположить, что низкий уровень эффективности вентиляции напрямую зависит с транспортной функцией крови в отношении кислорода, которая напрямую зависит от количества гемоглобина. Примечательно то, что корреляция с уровнем гемоглобина была обнаружена и для максимального потребления кислорода ( $r = 0,964$ , при  $p < 0,0001$ ).

Сходные зависимости отмечались и с показателями гематокрита ( $r = 0,930$ , при  $p = 0,003$ ). Другие связи показателей HGB и HCT несмотря на их силу, имели низкую значимость, особенно после применения поправки Бонферрони, которая выводила их статистическую значимость за рамки 0,05.

Из показателей морфологического блока мы смогли обнаружить интересную зависимость, о своеобразном снижении эф-

фективности работы, где у атлетов с увеличением массы наблюдается достижение анаэробного порога при меньших величинах потребления кислорода. При этом сходные корреляции этих показателей и с максимальным потреблением кислорода ( $r = 0,893$ , при  $p = 0,007$ ). В пользу этой гипотезы и факт повышения дыхательного коэффициента с увеличением абсолютной массы тела ( $r = 0,929$ , при  $p = 0,003$ ) и тощей массы тела (т.е. массы без жира) на уровне максимального потребления кислорода ( $r = 0,893$ , при  $p = 0,007$ ). В то же время не было отмечено подобных корреляций с показателями абсолютного потребления кислорода.

**Выводы.** В ходе исследования показано, что долговременная адаптация к предъявляемой нагрузке в гребле на байдарках носит комплексный характер и включает в себя композиционный состав тела, гематологические показатели и, как результат, – показатели аэробной работоспособности. В связи с этим для объективной оценки функциональной подготовленности необходим учет всех вышеперечисленных аспектов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов Р. А., Вахиотов И. Ч., Сафин Р. С., Кабыш Е. Г. Показатели ударного объема крови у юношей, занимающихся физическими упражнениями динамического и статического характера // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – С. 13-14.
2. Агаджанян Н. А., Батоцыренова Т. Е., Семенов Ю. Н., Кислицын А. Н., Иванов С. В. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям вариабельности сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. – М., 2006. – № 1. – С. 2-4.
3. Белозерова Л. М., Сиротин А. Б., Янеев А. И. Возрастные особенности сердечнососудистой системы и работоспособности спортсменов-лыжников // Клиническая геронтология. – 2000. – Т. 6. – № 1. – С. 70-76.
4. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
5. Ванюшин Ю. С., Ситдииков Ф. Г. Комплексная оценка сердечнососудистой и дыхательной систем при нагрузках повышающейся мощности // Казанский медицинский журнал. – 1999. – LXXX. – № 3. – С. 187-189.
6. Дембо А. Г., Земцовский А. В. Спортивная кардиология: руководство для врачей. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
7. Карпман В. Л., Любина Б. Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
8. Роженцов В. В., Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы и исследования: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 280 с.
9. Квашук П. В., Верлин С. В., Семаева Г. Н. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 18-24.
10. Мавлеев Ф. А., Зотова Ф. Р., Назаренко А. С., Набатов А. А. Возможности метода биоимпедансного мониторинга для оценки адаптации к повышенной двигательной активности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 120-123.
11. Мартыканова Д. С., Мухаметгалеева А. Р., Валеева Е. В., Альметова Р. Р., Набатов А. А. Взаимосвязь биохимических и гематологических показателей крови с максимальным потреблением кислорода у лыжников // II Международная научно-практическая конференция, посвященная 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С 63-64.

## ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ВОСПИТАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Т. В. Волкова<sup>1</sup>, Д. А. Волков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>МАИ — научно-исследовательский университет

<sup>2</sup>Московский политехнический университет

Москва, Россия

## OPTIMIZATION OF CONTROL METHODS FOR EFFECTIVENESS OF PHYSICAL LOADS AT STAMINA EDUCATION

T. V. Volkova<sup>1</sup>, D. A. Volkov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MAI – National Research University

<sup>2</sup>Moscow polytechnical university

Moscow, Russia

[5428701@mail.ru](mailto:5428701@mail.ru)

**Аннотация.** Воспитание выносливости у студентов СМГ невозможно без оперативного контроля реакции ЧСС на выполняемую нагрузку, гарантирующего адекватность воздействия тренировочных заданий. Для определения адекватности применяемых нагрузок на занятиях физическим воспитанием и их индивидуализации мы разработали методы расчета максимально допустимого пульса, индексы теста Купера  $PWC_{170}(V)$  и теста непрерывного бега на пороге анаэробного обмена (ТНБ). Были получены данные, позволяющие использовать результаты одних тестов и их рейтинговые показатели для прогнозирования результатов по другим тестам.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, специальные группы, выносливость, тестирование, адекватность, рейтинг результатов, таблица

Воспитание выносливости у студентов СМГ невозможно без оперативного контроля реакции ЧСС на выполняемую нагрузку, гарантирующего адекватность воздействия тренировочных заданий и их своевременную коррекцию. Для определения адекватности применяемых нагрузок на занятиях физическим воспитанием и их индивидуализации мы разработали метод расчета максимально допустимого пульса (А. Волков 1980, Д. Волков).

Максимально допустимый пульс  $f_{\max}$  - это значение ЧСС после такой нагрузки, которая вызывает величину ЧСС после 1

**Abstract.** Endurance education on the self-study for students from special medical group is impossible without operational control reaction maximum heart rate on executable load guaranteed adequacy of impact for training jobs. To determine the adequacy of the eligible loads on occupation of physical education and their personalization we developed a method of reckoning the maximum permissible pulse, index Kooper test,  $PWC_{170}(V)$  and continuous running test.

**Keywords:** physical education, special groups, endurance, test, adequacy, rating results, table

мин. отдыха, равную 140 уд./мин. и не превышает 180 уд./мин. сразу после выполнения нагрузки. Рассчитывается по формуле:

$f_{\max} = f_1 + (140 - f_2)$ , где  $f_{\max}$  - расчетный максимально допустимый пульс за 1 мин.;  $f_1$  - пульс на финише работы в пересчете на 1 мин.;  $f_2$  - пульс через 1 мин. после отдыха (на 2 мин. восстановления) в пересчете на 1 мин.

Для удобства расчета можно считать  $f_{\max}$  в 15-ти секундном исчислении (не переводя ЧСС в минутное исчисление) по формуле:



$$f_{\max} = f_1 + (35 - f_2).$$

Используемые в учебной практике ВУЗов беговые упражнения, тестирующие выносливость студентов, как правило, не коррелируют в оценке результатов с другими общепринятыми тестами этого направления, например, бег на 1000м. В тестировании выносливости предпочтительнее применять тесты Купера - 12 мин. бег и 12 мин. плавание, но при этом необходимо заметить, что результаты теста Купера не определяют напряженность функциональных систем организма, и результат может быть достигнут за счет предельной, часто неадекватной нагрузки.

Индекс теста Купера, разработанный Д. Волковым, Т. Волковой (2000) учитывает напряженность функционирования сердечно-сосудистой системы при выполнении теста и основывается на численных значениях максимально допустимого пульса, определяющего адекватность воздействие нагрузки по характеристикам должного и фактического восстановления ЧСС.

$$\text{Индекс теста Купера} = \frac{35}{f_2} S,$$

Где  $S$  - результат 12 мин. бега (м); 35 должная ЧСС за 15 с. На 2 мин. восстановления, соответствующая адекватному воздействию нагрузки (характеризуемой интенсивностью 40-44 уд./15 с.), выполняемой в аэробном режиме на расчетном индивидуальном пороге анаэробного обмена (ПАНО),  $f_2$ - фактическая ЧСС за 15 с. на 2 мин. восстановления, характеризующая степень напряженности функциональных систем при выполнении теста.

Индекс Купера в данном варианте позволяет оценить способность занимающихся выполнить нагрузку в аэробном режиме в условиях индивидуальной адекватности, что особенно важно в самостоятельной работе студентов.

В последнее время в практике физического воспитания ВУЗах для определения уровня физической работоспособности в педагогическом контроле все чаще используются варианты пробы  $PWC_{170}$  со специфическими нагрузками ( $PWC_{170}(V)$ ).

Данные, полученные при изучении физической работоспособности студентов специальной медицинской группы, свидетельствуют о чрезвычайном разбросе показателей, связанном с разницей уровня физической подготовленности, состоянием функциональных систем, с характером заболевания, школьным и семейным воспитанием и д.р. Отсюда вытекает необходимость более взвешенных оценок физической работоспособности. В то же время в тесте  $PWC_{170}(V)$ , как и в тесте Купера, не учитывается степень напряженности (адекватности) функциональных систем при выполнении пробы, что исключительно важно для индивидуализации подходов при воспитании выносливости, особенно у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Чрезвычайно важным аргументом разработки тестов для студентов специальной медицинской группы, определяющих степень развития выносливости, является то, что в спортивной практике тесты, как правило выполняются в максимальном режиме функционирования систем, что недопустимо для контингента студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Мы предлагаем модификацию теста  $PWC_{170}(V)$ , основанную на учете индивидуального максимально допустимого пульса после второй нагрузки  $f_2(PWC / \max)$ . Для расчета этих показателей необходимо при выполнении пробы учитывать не только величины  $f_1$  и  $f_2$ , характеризующие интенсивность первой ( $V_1$ ) и второй ( $V_2$ ) нагрузок по частоте сердечных сокращений, но фиксировать восстановление ЧСС на второй минуте восстановления  $f_3$  после второй, более интенсивной нагруз-

ки.  $PWC_{f \max}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \frac{f_{\max} - f_1}{f_2 - f_1}$ , где  $PWC_{170}$  определяется по общепринятому стандарту;  $f_{\max}$  рассчитывается методом нахождения индивидуального максимально допустимого пульса после выполнения второй нагрузки.

В практике самостоятельных занятий студентов мы широко используем тест непрерывного бега ТНБ по заданной индивидуально-адекватной программе. (Бег на расчетном индивидуально-адекватном пороге анаэробного обмена, лимитируемом появлением субъективных ощущений утомления, одышки и т.д.) Фиксируется  $S$  (дистанция),  $t$  (время),  $f_1$  и  $f_2$  (интенсивность и адекватность). Цифровая объективизация способности удерживать скорость на пороге анаэробного обмена, только по временному промежутку ( $t$ ) и напряженности сердечно-сосудистой системы ( $f_1, f_2$ ), дает неполную информацию об индивидуальных резервах функциональных систем и степени адекватности нагрузки при выполнении теста. Расчет индекса времени непрерывного бега (ИТНБ) в отношениях числовых характеристик напря-

женности сердечно-сосудистой системы ( $f_1, f_2$ ), времени ( $t$ ), объема ( $S$ ), и скорости передвижения ( $v$ ) позволяет получить результаты (ИТНБ), коррелирующий с другими тестами, оценивающими выносливость. Расчет выполняется по формуле:

$$\text{ИТНБ (индекс теста непрерывного бега)} = \frac{SV}{\%_{\text{н}}}, \text{ где } V = \frac{S}{t}, \%_{\text{н}} (\text{процент напряженности}) = \frac{f_1}{f_{\max}} 100; \text{ следовательно } \text{ИТНБ} = \frac{S * S * f_{\max}}{t * 100 * f_1} = \frac{S^2 * f_{\max}}{t * 100 * f_1}$$

Исследования показали высокую степень корреляции показателей проб теста Купера, индекса теста Купера,  $PWC_{170}(V)$ ,  $PWC_{170} f_{\max}$ , ИТНБ, что позволяет оценивать полученные результаты по адекватности нагрузок, способствуя оперативной коррекции индивидуальных подходов в тренировочном процессе.

Результаты исследований позволили разработать таблицу рейтинга тестов, оценивающих выносливость, отражающую их коррекционную связь и способствующую прогнозу результата одного теста по показателям других.

Таблица 1

Рейтинговая таблица тестов, оценивающих выносливость

			5	4	3	2	1
Мужчины	Тест Купера	S	2800	2500	2000	1600	1300
	PWC	V	4,28	3,82	3,06	2,44	1,99
	ИТНБ	И	110	85	55	35	25
Женщины	Тест Купера	S	2550	2250	1850	1500	1200
	PWC	V	3,90	3,44	2,83	2,29	1,84
	ИТНБ	И	90	70	45	30	20

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ И КОНТРОЛЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДКОЖНОГО ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Н. Герасевич<sup>1, 2</sup>, Е. Г. Пархоц<sup>2</sup>, А. П. Олексюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Институт истории НАН Беларуси,  
отдел антропологии  
Минск, Беларусь

<sup>2</sup>Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Брест; Беларусь

## PHYSICAL DEVELOPMENT OF PUPILS AND CONTROL DISTRIBUTION OF SUBCUTANEOUS FAT IN THE BODY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

A. N. Gerasevich<sup>1, 2</sup>, E. G. Parhocz<sup>2</sup>, A. P. Oleksiuk<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institute of History of NAS of Belarus, Department of Anthropology  
Minsk, Belarus

<sup>2</sup>Brest State University named after A. S. Pushkin  
Brest, Belarus

[ger@tut.by](mailto:ger@tut.by)

**Аннотация.** В статье представлены результаты обследования учащихся школьного возраста (7–17 лет, n=4151). Измерены показатели длины и массы тела, рассчитана величина ИМТ. Кроме того, определена толщина кожно-жировых складок на 6-ти локальных участках тела, их сумма, а также окружности талии и таза. Представлены полученные стандарты физического развития по указанным показателям. Обсуждается важность применения новых показателей для оценки физического развития школьников в процессе физического воспитания с учетом выраженной тенденции наличия избыточной массы и ожирения.

**Ключевые слова:** физическое развитие, показатели, школьники, 7–17 лет, мальчики, девочки, толщина кожно-жировых складок, окружность талии, окружность таза

**Введение.** В процессе физического воспитания происходит рост и развитие организма, формируется компонентный состав тела, приобретаются определенные двигательные навыки, закладываются предпосылки здорового образа жизни. Рост и развитие организма происходит на основе генетической наследственной информации и определенных условий питания, двигательной активности, социально-

**Abstract.** The article presents the results of the researching of schoolchildren (7–17 years, n=4151). There were measured the indicators of length and body weight, BMI value is calculated. In addition, there were determine the thickness of skinfolds on the 6th local areas of the body, their sum and circumference of waist and pelvis. Presented the standards of physical development by these results. Discussed the importance of using of new indicators to assess the physical development of pupils in process of physical education with considering the presence of the pronounced trend availability of overweight and obesity.

**Keywords:** physical development, indicators, pupils, 7–17 years, boys, girls, thickness of skinfolds, circumference of waist, circumference of pelvis

экономических и природно-климатических факторов [1, 2, 11, 12, 17–19]. Отражением современных тенденций роста и развития организма являются стандарты показателей физического развития для детей и подростков, например, разных регионов Беларуси, России, Польши [3–7, 9, 10, 15, 16].

В последнее время для школьников характерной стала тенденция увеличения

числа детей и подростков с избыточным весом и ожирением [1, 2, 8, 13, 14]. В связи с этим, возникла необходимость поиска новых показателей, которые бы ярче характеризовали степень и распределения лишней массы, давали бы информацию как для диагностики состояния организма, так и для практического применения ее в

цикле оздоровительных занятий/занятий физической культурой.

*Целью работы* было определение основных показателей физического развития (массы и длины тела, индекса массы тела), а также показателей, характеризующих распределение подкожного жира в организме учащихся в возрасте 7–17 лет.

Таблица 1

Средние значения длины тела (см), массы тела (кг) и ИМТ (кг/м<sup>2</sup>) у школьников в возрасте 7–17 лет

Возраст, лет	Длина тела, см				Масса тела, кг				ИМТ, кг/м <sup>2</sup>			
	М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)	
	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$
7	125,38 0,50	5,81	125,42 0,48	5,91	25,87 0,37	4,20	25,59 0,37	4,52	16,42 0,17	2,00	16,19 0,17	2,10
8	130,83 0,43	5,94	130,79 0,44	6,47	28,81 0,38	5,29	28,66 0,42	6,09	16,78 0,17	2,40	16,59 0,17	2,48
9	136,12 0,47	6,58	134,95 0,45	6,04	32,47 0,50 $\Delta$	6,77	30,79 0,45	5,81	17,41 0,20 $\Delta$	2,72	16,85 0,20	2,57
10	141,86 0,55	6,91	141,07 0,48	6,50	36,14 0,60 $\Delta$	7,80	34,36 0,51	6,79	17,83 0,24 $\Delta$	3,02	17,13 0,19	2,49
11	147,29 0,47	6,38	146,95 0,53	7,44	39,88 0,64	8,68	38,74 0,57	8,13	18,15 0,23	3,03	17,84 0,20	2,88
12	153,15 0,47	7,78	154,01 0,47	8,09	44,96 0,57	9,37	43,60 0,56	9,65	19,08 0,19 $\square$	3,10	18,26 0,17	2,94
13	159,95 0,64	8,57	158,45 0,41	6,69	50,50 0,85	11,34	48,71 0,55	8,87	19,62 0,26	3,53	19,35 0,20	3,17
14	166,23 0,68 $\Delta$	8,88	162,38 0,51	6,36	55,39 0,93 $\square$	12,02	51,68 0,68	8,41	19,92 0,26	3,33	19,58 0,21	2,63
15	174,53 0,62 $\circ$	8,28	164,42 0,47	6,09	63,34 0,86 $\circ$	11,35	55,09 0,65	8,46	20,72 0,23	3,05	20,35 0,20	2,61
16	176,85 0,72 $\circ$	8,05	165,86 0,47	6,30	65,13 1,00 $\circ$	11,16	57,17 0,60	7,85	20,80 0,28	3,10	20,77 0,19	2,54
17	178,27 0,70 $\circ$	6,90	165,37 0,54	6,07	67,99 0,99 $\circ$	9,71	56,58 0,81	8,98	21,37 0,27	2,63	20,70 0,29	3,22

Примечание. Достоверность различий между средними значениями результатов в группах мальчиков (юношей) и девочек (девушек):  $\Delta$  –  $P < 0.05$ ;  $\square$  –  $P < 0.01$ ;  $\circ$  –  $P < 0.001$  (для обеих таблиц).

**Методы и организацию исследования.** Обследованы учащиеся в возрасте 7–17 лет из общеобразовательных школ г. Бреста (n = 4151, среди них 1962 мальчика (юноши) и 2189 девочек (девушек)).

Определяли длину (см) и массу (кг) тела, величину ИМТ (кг/м<sup>2</sup>), толщину кожно-жировых складок (КЖС, каклипер Ланге) на разных участках тела (на трицепсе, бицепсе, под углом лопатки, на животе, над

гребнем таза, над икроножной мышцей) и их сумму (мм). Математико-статистическую обработку результатов проводили с применением t-критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе роста и развития в период от 7 до 17 лет происходили закономерные изменения показателей физического раз-

вития обследуемых – увеличение основных показателей: 1) длины тела у М (Ю) – на 52,89 см, у Д (Дв) – на 39,95 см (разность – 12,94 см), 2) массы тела у М (Ю) – на 42,12 кг, у Д (Дв) – на 30,99 кг (разность – 11,13 кг; [таблица 1](#)). Достоверные различия были отмечены в период 14–17 лет ( $P < 0.05–0.001$ ).

Таблица 2

Средние значения окружностей талии (см) и бедер (см) у школьников в возрасте 7–17 лет

Возраст, лет	Окружность талии, см				Окружность таза, см			
	М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)	
	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$
7	55,73 0,45	5,12	55,74 0,49	5,58	65,45 0,51	5,76	65,87 0,50	5,73
8	57,95 0,42	5,82	57,29 0,45	6,60	67,60 0,45	6,21	68,57 0,45	6,58
9	61,34 0,55o	7,31	58,23 0,55	7,08	71,17 0,50	6,62	70,39 0,50	6,36
10	63,28 0,65o	8,03	59,88 0,48	6,47	74,44 0,60	7,41	73,67 0,51	6,78
11	64,22 0,63o	8,52	60,90 0,49	6,89	76,48 0,59	7,98	77,36 0,50	7,09
12	67,35 0,51o	8,45	62,41 0,40	6,88	80,89 0,46	7,57	80,88 0,46	7,96
13	68,51 0,64o	8,57	63,94 0,41	6,60	84,40 0,60	7,99	85,01 0,49	7,99
14	69,32 0,64o	8,26	64,97 0,53	6,54	87,25 0,64	8,35	88,25 0,56	6,96
15	72,12 0,52o	6,66	66,38 0,44	5,70	91,39 0,58	7,71	91,24 0,47	6,16
16	71,92 0,65o	7,26	67,73 0,42	5,58	92,20 0,57	6,38	93,26 0,49	6,49
17	73,64 0,61o	5,99	67,21 0,59	6,64	94,13 0,58Δ	5,64	92,51 0,67	7,52

Величина ИМТ изменялась менее стремительно и росла: у М (Ю) – от уровня 16,42 кг/м<sup>2</sup> до 21,37 кг/м<sup>2</sup> (увеличение – на 4,95 кг/м<sup>2</sup>), а у Д (Дв) – от уровня 16,19 кг/м<sup>2</sup> до 20,70 кг/м<sup>2</sup> (увеличение – на 4,51 кг/м<sup>2</sup>, разность составила 0,44 кг/м<sup>2</sup>). Достоверно результаты разных групп различались в 9, 10 и 12 лет ( $P < 0.05–0.01$ ).

Средние значения окружностей талии и таза в обеих группах с увеличением возраста также увеличивались: по величине окружности талии у М (Ю) наблюдали увеличение на 17,91 см, у Д (Дв) – на 11,47 см (разность – 6,44 см); по величине окружности таза – увеличение на 28,68 см, у Д (Дв) – на 26,64 см (разность 2,04 см;

таблица 2). При этом, достоверные различия больше были характерны для окружности талии (возраста 9–17 лет,  $P < 0.001$ ).

В сравнении с другими показателями характер возрастная динамика толщины суммы КЖС (подкожного жира) в обеих группах имела характерные отличия (рисунки 1). Если в группе Д (Дв) средние значения показателя практически весь воз-

растной период наблюдений увеличивались, достигая в результате повышения на 48,51 мм, то в группе М (Ю) увеличение наблюдали только до возраста 13 лет (на 33,83 мм), после чего происходило снижение его величины с результирующим значением в 17 лет, большим на 18,64 мм по сравнению с результатом в возрасте 7 лет (разность по сравнению с результатом группы Д – 29,87 мм,  $P < 0.001$ ).

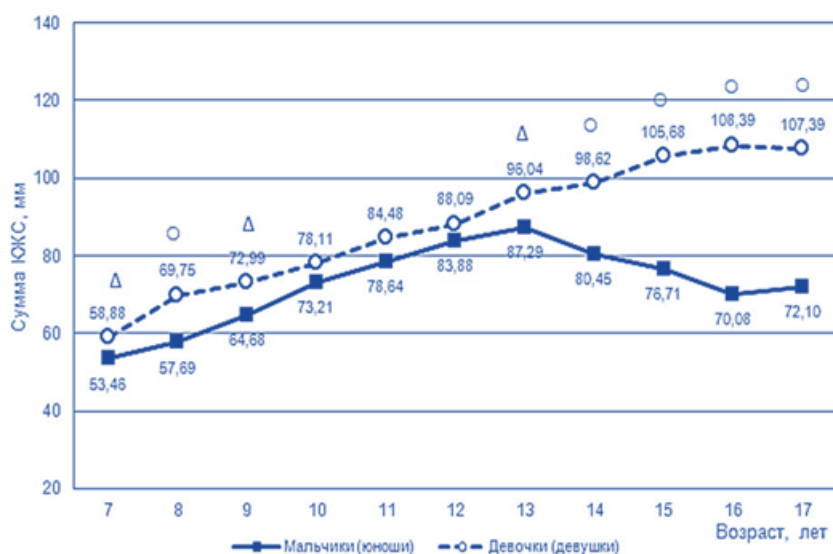


Рисунок 1

Средние значения суммы толщины кожно-жировых складок у школьников (мальчиков и девочек) 7–17 лет

Проведенные исследования дали возможность определить средние значения показателей для возрастной группы школьников 7–17 лет. При проведении врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания возможно применение представленных нормативных величин для оценки полученных персональных данных по методу стандартов.

**Выводы.** Полученные результаты дают возможность сделать следующие заключения:

1. В процессе физического воспитания в связи с современными тенденциями физического развития школьников 7–17 лет важным является контроль за уровнем ИМТ и распределением подкож-

ного жира в организме. В связи с этим, содержание медико-педагогического контроля за состоянием организма в процессе физического воспитания помимо общепринятых показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки) может быть дополнено показателями ИМТ, толщины КЖС, а также окружностей талии и таза. Это несколько усложнит процесс контроля, однако даст возможность более оперативно реагировать на изменения компонентов состава тела и предпринимать необходимые профилактические меры в случаях персональных отклонений от нормы на этапе школьного возраста.

2. Специалистам по физической культуре, инструкторам по оздоровлению необходимо в своей работе учитывать половые различия в колебаниях показателей мальчиков (юношей) и девочек (девушек), характеризующих уровень ИМТ и степень отложения подкожного жира (толщину КЖС), а именно: выраженный подъем значений длины (на 39,95–52,89 см) и массы (на 30,99–42,12 кг) тела, а также менее выраженный – величины ИМТ (на 4,51–4,95 кг/м<sup>2</sup>) в обеих группах с увеличением возраста в период 7–17 лет; постоянное увеличение с возрастом толщины суммы КЖС (на 48,51 мм) в группе девочек (девушек) с выходом на стабилизацию значений к 16–17 годам (на уровне 107,39–108,39 мм), а также увеличение – у мальчиков (юношей) показателя до 13 лет (на 33,83 мм) с последующим снижением до 17-летнего возраста (уровень – 72,10 мм).
3. Нормативы для оценки показателей морфофункционального состояния организма школьников 7–17 лет, в период их роста и развития, нуждаются в обновлении через 5–10 лет практически для каждого региона страны в связи со специфическим действием комплекса социально-экономических и географического факторов, характерных для той или иной территории.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А., Щеплягина Л. А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) : практ. руководство. В 2-х томах; под ред. А.А Баранова. – М., 2006. – Т.1. – 326 с.
2. Година Е. З. Секулярный тренд: история и перспективы // Физиология человека. – 2009. – № 6. – С.128–135.
3. Изаак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – СПб. : СПбУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
4. Левушкин С. П., Платонов Р. И., Гуляев М. Д., Готовцев И. И. Мониторинг физического состояния школьников. – М. : Советский спорт, 2012. – 167 с.
5. Ляликов С. А. Морфометрическая и клиничко-лабораторная характеристика периодов детского возраста белорусской популяции: автореф. дисс. ... докт. мед. наук. – Минск : БГМУ, 2009. – 45 с.
6. Мельник В. А., Козакевич Н. В., Козловский А. А. Таблицы оценки физического развития школьников города Гомеля : метод. Рекоменд.; под общ. ред. В. А. Мельника. – Гомель : ГомГМУ, 2012. – 32 с.
7. Скоблина Н.А. Научно-методическое обоснование оценки физического развития детей в системе медицинской профилактики : автореф. ... дис. докт. мед. наук. – М. : ГУ НЦЗД РАМН, 2008. – 49 с.
8. Сокольская Т. И., Максименко В. Б., Гулин А. В. Влияние состава тела на процессы физического развития в детском, подростковом и юношеском возрасте // Педиатрия. – 2009. – Т. 88. – № 6. – С. 65–72.
9. Таблицы оценки физического развития детей, подростков и молодежи Республики Беларусь : метод. пособие / Л. И. Тегако, И. И. Саливон, О. В. Марфина, Т. Л. Гурбо. – Минск : Право и экономика, 2008. – 24 с.
10. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста / А. Н. Герасевич [и др.]; под ред. А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ, 2016. – 70 с.

11. Саливон И. И., Полина Н. И. Динамика физического развития детей и подростков в меняющихся условиях городской среды // *Prace Naukowe Akad. im. J. Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna*. – 1998. – Z. II. – S. 203–216.
12. Скриган Г.В. Морфофункциональные особенности современных подростков и вековые изменения процесса созревания : автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Минск, 2009. – 24 с.
13. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Выпуск 6. 2013 г. / Под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. – М. : ПедиатрЪ, 2013. – 192 с.
14. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие школьников – жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия: состояние, тенденции, прогноз, методика скрининг-оценки : научн. доклад ... докт. биол. наук. – М., 2000. – 76 с.
15. Asienkiewicz R. Ontogenetyczna zmienność rozwoju fizycznego i motorycznego chłopców i dziewcząt w wieku 5–14 lat (na przykładzie populacji Zielonej Góry). – Z. Góra : Of. wyd. UZ, 2007. – 301 s.
16. Górniak K., Popławska H., Wilczewski A. i inn. Dziecko wiejskie bialskie. – B. Podlaska : Printpap, 2010. – 193 s.
17. Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. Antropologia dla pedagogów. – Zielona Góra : Of. Wyd. UZ, 2008. – 225 s.
18. Wilczewski A. Środowiskowe i społeczne uwarunkowania zmian w rozwoju biologicznym dzieci i młodzieży wiejskiej w latach 1980–2000. – Warszawa : AWF, 2005. – 317 s.
19. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka: podstawy aiksologii, gerontologii i promocji zdrowia. – Warszawa : AWF, 2005. – 571 s.



## КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ

И. Г. Гибадуллин, Н. А. Мошкина, Н. М. Смирнова

Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова  
Ижевск, Россия

## CORRELATION CONNECTION INDICATORS SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS, BIOENERGY AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS SWIMMERS

I. G. Gibadullin, N. A. Moshkina,  
N. M. Smirnova

Kalashnikov Izhevsk State Technical University  
Izhevsk, Russia

[ffkis@istu.ru](mailto:ffkis@istu.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности пловцов от их биоэнергетических и психофизиологических показателей. Оценка спортсменов проводилась на основании методов экспресс-диагностики «D&K – TEST», педагогического тестирования, психодиагностического тестирования и математико-статистической обработки. Выявлены наиболее сильные и достоверные корреляционные связи между параметрами показателей функциональных и резервных возможностей организма и результатами тестирования.

**Ключевые слова:** плавание, пловцы, специальная физическая подготовка, биоэнергетические типы, психофизиологические показатели, функциональные и резервные возможности организма

**Введение.** Спортивные результаты в плавании во многом обусловлены уровнем развития специальной физической подготовки спортсменов, уровнем развития биоэнергетических и психофизиологических показателей пловцов. Повышение биоэнергетических показателей является в настоящее время одной из актуальных проблем в спорте, которая крайне остро стоит и в современном плавании.

**Abstract:** The article presents the results of studies on the relationship parameters of special physical readiness of swimmers of their bioenergy and psychophysiological indicators. Evaluation athletes performed on the basis of express methods - diagnostics «D & K - TEST», pedagogical testing, psycho-diagnostic testing and mathematical - statistical processing. Identified the most powerful and significant correlations between parameters and indicators of functional reserve capacity of the organism, and the test results.

**Keywords:** swimming, swimmers, special physical training, bio-energy types, physiological indicators, functional reserve capacity of the organism

В условиях спорта высших достижений, особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных и перспективных спортсменов, так как рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим осо-

бенностям, по-разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны, целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфо-функционального статуса.

Отсюда возникает необходимость поиска организационных форм, методических подходов и средств, позволяющих существенно повысить специальную физическую подготовку с учетом биоэнергетических и психофизиологических показателей. Определив зависимость спортивного результата от специальной физической подготовки, биоэнергетических и психофизиологических показателей пловцов мы можем внести рекомендации для их совершенствования.

#### **Задачи исследования:**

1. Выявить уровень СФП пловцов группы УТ-4 с учетом биоэнергетических типов организма.
2. Выявить взаимосвязь показателей функциональных и резервных возможностей организма пловцов с результатами тестов специальной физической подготовленности и психофизиологических показателей.

#### **Методы и организация исследования.**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- Исследование функциональных и резервных возможностей спортсменов с использованием методов экспресс - диагностики «D&K – TEST».
- Педагогическое тестирование.
- Психодиагностическое тестирование.

- Методы математико-статистической обработки.

В исследование принимали участие 38 пловцов учебно-тренировочной группы 4 года обучения ССШОР по плаванию. Спортсмены имели 1 и 2 спортивные разряды.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования были выявлены биоэнергетические типы пловцов группы УТ – 4, а также проведен анализ результатов тестов специальной физической подготовленности и психодиагностического тестирования с учетом биоэнергетических типов пловцов.

Из **рисунка 1** видно, что 50% пловцов от всей группы принадлежат к «смешанному типу», к «анаэробному типу» относятся 27,80% и 22,20% относятся к «аэробному типу».

В результате анализа тестов специальной физической подготовленности выявлено, что в тесте на 50 метров наименьшее время преодоления дистанции показывают пловцы «анаэробного типа» (29,64±1,66 сек.), пловцы «смешанного типа» показали результат (29,42±1,69 сек), а пловцы «аэробного типа» - 29,64 ±1,66 сек.

Взаимосвязь показателей функциональных и резервных возможностей организма с результатами тестов специальной физической подготовленности и психофизиологическими показателями.

Тест на 50 метров имеет сильную взаимосвязь с показателями АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome.

В тесте на 400 метров сильная взаимосвязь прослеживается с показателями АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome.

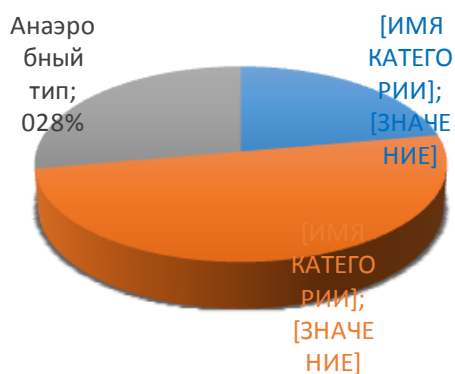


Рисунок 1

Процентное соотношение биоэнергетических типов пловцов группы УТ-4

Таблица 1

Результаты тестов специальной физической подготовленности пловцов группы УТ-4 разных биоэнергетических типов

		50 м (сек)	400 м (сек)	800 м (сек)	3000 м(сек)
Аэробный тип		29,64 ±1,66	302,60 ±12,20	638 ±29,18	2468±61,57
Смешанный тип		29,42 ±1,69	301,5 ±14,32	622±21,22	2461±100,24
Анаэробный тип		28,60 ±1,04	291,1 ±5,59	596±10,14	2373±81,94
t	«Аэробный тип» - «Смешанный тип»	0,20	0,17	0,83	0,09
	«Аэробный тип» - «Анаэробный тип»	0,98	1,58	2,37*	1,69
	«Смешанный тип – «Анаэробный тип»	1,06	1,82	2,91*	1,61

Сильная взаимосвязь с показателями АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome прослеживается в тесте на 800 метров.

Взаимосвязь с показателями АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome в тесте на 3000 метров является сильной.

«Теппинг-тест» имеет сильную взаимосвязь с показателями АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome.

Показатели АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome имеют сильную взаимосвязь с тестом «Змейка».

В тесте «Тремор» сильная взаимосвязь прослеживается с показателями АНАМЕ, %АНАМЕ, ОМЕ, МКФ, Dome.

Тест «Светофор» (лев) имеет сильную взаимосвязь с показателями %АМЕ.

Тест «Светофор» (серед) не имеет сильных взаимосвязей с показателями.

Показатель АМЕ имеет сильную взаимосвязь с тестом «Светофор» (прав).

Таким образом, из таблицы 3 видно, что со всеми тестами сильную взаимосвязь имеют показатели АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome.

**Вывод.** Корреляционный анализ показателей функциональных и резервных возможностей организма, результатов тестов специальной физической подготовленности и психофизиологических показателей показал, что наиболее сильную и достоверную связь со всеми показателями тестов специальной физической подготов-

ленности и психофизиологических тестов имеют показатели: АМЕ, %АМЕ, ОМЕ, МКФ, МАИЭО, Wпано, ЧСС ПАНО, Dome. Выявлена взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности с психофизиологическими показателями: тесты на 50 метров, 400 метров, 800 мет-

ров, 3000 метров имеют сильную взаимосвязь с тестами «Теппинг-тест», «Змейка», «Светофор» (лев). Тесты «Тремор», «Светофор» (серед) и «Светофор» (прав) сильной взаимосвязи с тестами специальной физической подготовленности не имеют.

Таблица 2

Взаимосвязь показателей функциональных и резервных возможностей организма с результатами тестов специальной физической подготовленности и психофизиологическими показателями

Тесты	АНАМЕ(усл.ед)	%АНАМЕ	АМЕ(усл.ед)	%АМЕ	ОМЕ	МКФ	МГЛ	МАИЭО	Wпано	ЧСС ПАНО(усл.ед)	Dome(усл.ед)
					(усл.ед)	(усл.ед)	(усл.ед)	(усл.ед)	(усл.ед)		
50 м	0,44	0,57	0,93	0,94	0,89	0,76	0,82	0,97	0,97	0,98	0,98
400 м	0,45	0,57	0,93	0,94	0,89	0,76	0,82	0,97	0,97	0,99	0,98
800 м	0,42	0,55	0,93	0,95	0,88	0,76	0,82	0,96	0,97	0,98	0,97
3000 м	0,46	0,58	0,93	0,94	0,89	0,76	0,82	0,97	0,97	0,99	0,98
Теппинг тест (кол-во ударов)	0,44	0,57	0,91	0,94	0,87	0,78	0,78	0,96	0,98	0,98	0,98
Змейка (сек.)	0,46	0,59	0,86	0,87	0,84	0,72	0,76	0,91	0,93	0,93	0,92
Тремор (кол-во касаний)	0,72	0,78	0,57	0,48	0,72	0,80	0,62	0,69	0,67	0,69	0,74
Светофор (мсек) Левая	0,21	0,30	0,63	0,70	0,56	0,52	0,54	0,62	0,67	0,65	0,65
Светофор (мсек) Середина	0,36	0,40	0,66	0,59	0,65	0,50	0,63	0,57	0,57	0,61	0,61
Светофор (мсек) Правая	0,08	0,11	0,70	0,67	0,56	0,34	0,53	0,62	0,57	0,61	0,58

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин В. И. Функциональная готовность спортсменов и методы ее диагностики: Метод. реком. – Л., 1992. – 260 с.
2. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – К., 1986. – 24 с.

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ФИ- ЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

А. М. Данилова,  
А. Н. Красильников,  
А. А. Захаров

Самарский государственный техниче-  
ский университет  
Самара, Россия

## SPORTS NUTRITION IN THE INTENSIVE EXERCISE

A. M. Danilova,  
A. N. Krasilnikov,  
A. A. Zakharov

Samara State Technical University  
Samara, Russia

[rector@samgtu.ru](mailto:rector@samgtu.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается важность спортивного питания. Раскрывается необходимость спортивного питания, даются практические рекомендации по структуре питания спортсменов, разъясняется сущность спортивных добавок. Нельзя отдавать предпочтение или называть второстепенным ни один из элементов спортивного питания. Выбирать спортивное питание желательно индивидуально, как и все остальные добавки. Некоторые люди имеют индивидуальную непереносимость некоторых видов протеина: например, молочного, соевого или яичного. В дополнение к этим рекомендациям обращаю ваше внимание на индивидуальные пожелания по отношению к тем или иным продуктам спортивного питания. Смоделировать фигуру можно и без химии, если организм будет получать все необходимое из продуктов питания. Дело в том, что спортивное питание дороже в несколько раз. А это доступно не всем. Так что покупать или нет, каждый должен решать сам.

**Ключевые слова:** спортивное питание, добавки к пище, стимулятор белкового синтеза, аминокислотные комплексы

**Введение.** Спортивное питание – это специальные добавки к пище и специальные системы, применяемые для питания культуристов и людей, ведущих активный спортивный образ жизни. Появление и распространение спортивных пищевых добавок в практике фитнеса вызвано рядом конкретных обстоятельств. Основное состоит в том, что с помощью привычных продуктов питания, даже обладающих высокой биологической ценностью, нет

**Abstract.** The article discusses the importance of sports nutrition. It reveals the need for sports nutrition, gives practical advice on the structure of power athletes, explains the essence of sports supplements. You cannot give preference or called secondary none of the elements of sports nutrition. To choose sports nutrition, preferably individually, as all other supplements. Some people have individual intolerance to certain types of protein: such as milk, soy or egg. In addition to these recommendations, I draw your attention to individual wishes in relation to the different sports nutrition products. To simulate the shape and without chemicals, if the body will get everything you need from food. The fact is that sports nutrition is more expensive several times. And it is not available to all. So to buy or not, everyone must decide for himself.

**Keywords:** sports nutrition, food supplements, protein synthesis stimulator, amino acid complexes

возможности компенсировать значительные суточные энергозатраты и связанный с ними расход пластических веществ. Спортивное питание снабжает организм необходимым комплексом питательных элементов, способствующих мышечному и силовому росту, сжиганию жира, выработке энергии и т.п. [2].

Спортивные добавки как вид питания при интенсивных физических нагрузках.

Протеин – концентрат с большим содержанием высококачественных белков, необходимых для поддержания и роста мышечной массы, а также для коррекции рациона человека; основа для синтеза новых белковых молекул внутри клеток; источник сырья для мышц и стимулятор белкового синтеза.

Потребность в белках прямо зависит от степени интенсивности тренировок. Ежедневный прием должен составлять 2-3 гр. белка на 1 кг собственного веса. Если же количество белка будет меньшим, то мышцы не будут расти, так как уровень аминокислот в крови будет слишком низким для того, чтобы обеспечить синтез внутриклеточные структуры становятся толще и плотнее. При избытке протеина белок, не нашедший применения, будет выведен из организма.

Гейнерами называются такие многоуровневые углеводно-белковые смеси – продукты, которые необходимы спортсменам с большим расходом энергии. Рекомендовано принимать за 1-1,5 часа до тренировки и через 15-30 мин. после тренировки. К началу тренировки они создают энергетический фон и повышают запас свободных аминокислот, которые активно обмениваются при больших нагрузках. Сложный состав углеводов обеспечивает действие на протяжении нескольких часов, что дает быстро и эффективно восстановить запасы энергии в клетках и создать условия для полного восстановления и наращивания мышц. Принимать гейнеры в дни без тренировок следует тем, кто плохо наращивает массу – для повышения общей калорийности питания и увеличения способностей к восстановлению, а также лицам без упорядоченного режима питания.

Аминокислотные комплексы – это одни из важнейших компонентов спортивного питания профессиональных культуристов,

тяжелоатлетов, пауэрлифтеров. Свободные аминокислоты и пептиды – это результат расщепления белковых молекул, которые начинают всасываться в вашу кровь непосредственно уже в самой желудке и попадают в ткани организма уже через несколько минут после их употребления. Прием аминокислотных комплексов через 15-30 минут после тяжелой и интенсивной тренировки будет иметь решающее значение для полного и качественного восстановления энергии и роста мышечной массы; только в таком случае будет наиболее полно использован потенциал положительного гормонального фона, который возникает в организме сразу после окончания тренировки.

Выделяют следующие виды аминокислотных комплексов:

1. Полные аминокислотные комплексы – те, которые содержат качественно подобранный и сбалансированный набор аминокислот для построения и увеличения количества мышечных белковых молекул. Количество и частота употребления зависят от степени интенсивности тренировки. Для поддержания положительного азотного баланса принято употреблять от 4 до 15 г на порцию в течение всего дня в основном после приема пищи.
2. ВСАА – продукт, предназначенный для приема вместе со стандартным аминокислотным комплексом при силовых тренировках средней и высокой степени интенсивности (содержит незаменимые аминокислоты: изолейцин, лейцин, валин). При высоких кратковременных нагрузках организм использует, как правило, внутриклеточные запасы энергии, так как кровь не может своевременно насытить

клетки гликогеном. Вследствие этого страховка от катаболизма - прием ВСАА до и после тренировки.

Отдельного следует рассмотреть креатин – аминокислота, впервые открытая в 1835 году. Ее синтез происходит в печени, а также в поджелудочной железе и почках. Существует множество разновидностей креатина. Наиболее популярной является креатин моногидрат: способствует наращиванию сухой мышечной массы и позволяет развивать намного более значительное усилие при тренировках; обеспечивает мышцы энергией, чтобы их работа была более продолжительной; ускоряет восстановление мышц.

Такой эффект происходит из-за того, что креатин участвует во многих энергетических процессах. Человек становится сильнее и может работать с увеличенными весами, что усиливает рост мышц (вызывает рост мышечных тканей за счет синтеза протеина) 5дневное применение с дозировкой 20 г в день увеличивает мышечный креатин на 20% и значительно ускоряет регенерацию фосфокреатина после мышечной работы. При работе «до отказа», дозировка препарата должна быть не менее 20-30 г в день.

Причиной «застоя» часто бывает состояние перетренированности, когда усталость создает гормональный дисбаланс и расстраивает всю физиологию спортсмена-мужчины. Однако куда чаще «застой» объясняется недостатком калорий в питании. Если вы перестали расти, то ваш энергетический баланс стал нейтральным, значит, с пищей вы получаете столько калорий, сколько тратите [2]. Существует два способа решения проблемы.

Подсчитайте калорийность питания в течение 5 дней и разделите на 5. Вы получите, таким образом, среднее число калорий, которое и не дает вам расти. Предположим, у вас вышло 2500 калорий. Значит,

нужно прибавить минимум 20% от этого количества, чтобы продолжить рост. Получится примерно 500 калорий. Не пытайтесь увеличить это значение! Если калорий будет больше чем нужно, энергетический баланс сдвинется в сторону увеличения жира. Итак, теперь получится около 3000 калорий. Механизм подсчета прост. Нужно вычислить 10% общего количества калорий и разделить полученное значение на 10. В итоге получим количество жиров в граммах. В нашем случае нужно принимать ежедневно не больше 30 г жиров.

Что касается белков, то их должно быть 1,6-2 г на 1 кг веса тела. Допустим, вы весите 80 кг. Тогда белков нужно не меньше 140-160 г. Теперь вычислим ценность такого количества белков и 30 г жиров. Суммируйте и вычтите из 3000 калорий. Получится количество, которое приходится на углеводы. Зная энергетическую ценность углеводного продукта, который вы собираетесь употреблять, вам легко пересчитать вашу норму углеводов в граммы.

Составим примерную схему питания в 3000 калорий:

Один прием пищи: Одно яйцо и три белка, два кусочка сыра, три ломтика хлеба, 250 мл сока.

Второй прием пищи: 160 г тунца в консервах, одна булочка, одна чашка салата из свежих овощей со столовой ложкой растительного масла, одно яблоко.

Третий прием пищи: 250 г куриного мяса, две чашки вареного риса, две булочки.

Четвертый прием пищи: Одна порция спортивного питания с двумя чашками сока из свежесжатого апельсина.

Пятый прием пищи: 240 г отварной или запеченной рыбы, 350 г вареного картофеля, одна чашка салата из овощей с одной ложкой растительного масла.

**Практические рекомендации:**

1. Использовать цикличность тренировочного процесса. Спортсмены, которым удалось добиться каких-нибудь заметных результатов, тренируясь, выделяют межсоревновательный (работа с большими весами и небольшим числом повторений в подходе) и предсоревновательный циклы (тренироваться с относительно меньшим весом, но увеличивать количество повторений в подходах и одновременно сокращать паузы между подходами).
2. Уделять больше внимания питанию. Правильное и сбалансированное питание – это половина успеха в межсоревновательных тренировках и три четверти в предсоревновательных подготовках. Так же нужно формировать свое настроение.
3. Овладеть внутренней концентрацией. Сделать первый шаг в этом направлении – это в общих чертах изучить анатомию и освоить правильную технику выполнения упражнений. Ведь так и только так можно сформировать в себе способность ясно представить, какие мышцы включаются в работу в том или ином движении. Нужно сосредотачивать свое внимание на задействованных в процессе данного упражнения мышцах.
4. Нужно ставить перед собой реальные цели. Если спортсмен ставит перед собой какую-то недостижимую цель, он в большинстве случаев подсознательно получает психологическую травму. Этот существенный аргумент подтверждает то, что цели должны ставиться реальные и выполнимые. Процесс их достижения

нужно разделить на несколько частей, переходя от одной к другой только после выполнения предыдущей.

5. Не применять анаболики. При соответствующем питании и правильности тренировок вполне можно добиться результата и без химии. Результат, которого достигли при помощи стероидов, очень быстротечен. Он очень быстро уменьшается, стоит только уменьшить их дозу, и исчезает совсем вскоре после отказа от них. Результат, к которому пришли естественным путем, будет гораздо полноценнее и более долговечен [3].

**Выводы.** Во-первых, нельзя отдавать предпочтение или называть второстепенным ни один из элементов спортивного питания. Каждый одинаково важен для жизнедеятельности организма (в том числе и жиры). Соотношения белков, жиров и углеводов известны, и желательно придерживаться этих «рамок» как в период набора мышечной массы, так и в период уменьшения жировой ткани, изменяя лишь общий объем рациона. Таким образом, ни в коем случае не следует что-то исключать из рациона. В пищу нужно употреблять все. Однако нужно знать меру и есть все правильно и в точно выверенной пропорции.

Во-вторых, выбирать спортивное питание желательно индивидуально, как и все остальные добавки. Некоторые люди имеют индивидуальную непереносимость некоторых видов протеина: например, молочного, соевого или яичного. В дополнение к этим рекомендациям обращаю ваше внимание на индивидуальные пожелания по отношению к тем или иным продуктам спортивного питания. Речь идет о таких характеристиках как вкус, консистенция, реакция желудочно-



кишечного тракта и т.д. Цена, фирма, состав - все имеет значение.

В-третьих, смоделировать фигуру можно и без химии, если организм будет получать все необходимое из продуктов питания.

Дело в том, что спортивное питание дороже в несколько раз. А это доступно не всем. Так что покупать или нет, каждый должен решать сам. Исходя из своих целей и финансовых возможностей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. *Две недели в лагере здоровья: Методическое пособие для учителя.* – М.: ОЛМА–ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. *Разговор о правильном питании: Методическое пособие для учителя.* – М.: ОЛМА–ПРЕСС, 2006.
3. Данилова А. М., Красильников А. Н., Кучкин С. И. *Управление тренировкой спортсменов на принципах биологии* // *Успехи физиологических наук.* – 1994. – Т. 25. – №3. – С. 73–74.
4. Карелин А.О. *Правильное питание при занятиях спорта и физкультурой.* – М.; СПб.: Диля, 2005. – 230 с.
5. Коньшев В. А. *Все о правильном питании.* – М.: ОЛМА–ПРЕСС, 2001. – 301 с.
6. Окорокова Ю. И., Еремин Ю. Н. *Гигиена питания.* – М.: 2003. – 113 с.

## ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОГО БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ

Б. Ф. Икрамов, Н. Х. Каримова

Узбекский Государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## OPERATIVE CONTROL AS PART OF INTEGRATED BIOCHEMICAL CONTROL IN PREPARING HIGHLY QUALIFIED ROWERS

B. F. Ikramov, N. X. Karimova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[baxa\\_08@bk.ru](mailto:baxa_08@bk.ru)

**Аннотация.** В статье идет речь о разработке методики проведения оперативного биохимического контроля на различных этапах подготовки высококвалифицированных гребцов для срочной индивидуальной коррекции тренировочного процесса. Актуальность поставленной задачи не вызывает сомнения в связи с тем, что из всех форм комплексного контроля в спорте, и в частности контроля биохимического, оперативный является наименее разработанным и наиболее сложным с точки зрения организации и проведения. Более того, даже понятие «оперативный контроль» не представляется окончательно сложившимся, и каждый исследователь понимает его по-своему. Именно поэтому нами прежде всего были сформулированы принципы проведения оперативного биохимического контроля.

**Ключевые слова:** комплексный биохимический контроль, метаболические изменения, оперативный контроль, этапы подготовки, энергообеспечения, анаэроб, анаэроб, лактат

Комплексный биохимический контроль призван учитывать характер происходящих в организме спортсмена метаболических изменений для оценки срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта с целью оптимизации тренировочного процесса.

В зависимости от специфики изучаемого тренировочного эффекта и диагностики

**Abstract.** The article says about development of methods of operative biochemical control at various stages of preparation of highly skilled rowers for urgent individual correction of training. The relevance of the task is no doubt due to the fact that all of the forms of integrated control in sports, and in particular the biochemical monitoring, operative is the least developed and most challenging in terms of organizing and conducting. Moreover, even the concept of "operational control" is not finally formed, and each investigator understands it in his own way. That's why we primarily formulated principles of operational biochemical control.

**Keywords:** complex biochemical control, metabolic changes, operative control, stages of preparation, energy supply, anaerobic, anaerobic, lactate

соответствующего состояния спортсмена (оперативного, текущего или перманентного) изменяются задачи и методика проведения биохимических обследований.

Согласно существующим представлениям, оперативный контроль предназначен для экспресс-оценки состояния спортсмена в ходе выполнения отдельных тренировочных упражнений, их серий, целостного

тренировочного занятия или соревновательной нагрузки. Специфика биохимической диагностики оперативного состояния спортсмена требует моментального фиксирования, как бы «фотографирования» метаболических сдвигов, которые отражают степень функционирования наиболее «отягощенных» при выполнении работы систем организма, и в частности механизмов энергообеспечения работающих мышц.

В статье идет речь о разработке методики проведения оперативного биохимического контроля на различных этапах подготовки высококвалифицированных гребцов для срочной индивидуальной коррекции тренировочного процесса.

Актуальность поставленной задачи не вызывает сомнения в связи с тем, что из всех форм комплексного контроля в спорте, и в частности контроля биохимического, оперативный является наименее разработанным и наиболее сложным с точки зрения организации и проведения. Более того, даже понятие «оперативный контроль» не представляется окончательно сложившимся, и каждый исследователь понимает его по-своему.

Именно поэтому нами прежде всего были сформулированы четыре принципа проведения оперативного биохимического контроля:

- 1) систематичность проведения исследований оперативного состояния спортсменов на всех этапах годового цикла подготовки;
- 2) использование минимума наиболее информативных и апробированных в «полевых условиях» методов биохимического анализа с целью унификации и сопоставления полученных результатов с данными других авторов;

- 3) комплексность в оценке срочного тренировочного эффекта нагрузок совместно с педагогами и другими специалистами КНГ;
- 4) максимальная быстрота выдачи получаемой информации тренерам для осуществления срочной индивидуальной коррекции тренировочного процесса.

Выбор наиболее информативных биохимических критериев для индивидуальной оценки оперативного состояния гребцов на разных этапах годового цикла их подготовки определяется характером энергетического обеспечения выполняемых нагрузок.

В подготовительном периоде планируется наибольший процент нагрузок аэробного и смешанного аэробно-анаэробного воздействия. В соревновательном периоде наряду с тренировками, протекающими в смешанной зоне энергообеспечения, значительную роль приобретают нагрузки анаэробной гликолитической направленности, а на этапе предсоревновательной подготовки — и упражнения анаэробного алактатного воздействия. Поэтому в гребных видах спорта информативность изучения лактацидемии и параметров кислотно-щелочного равновесия крови возрастает от подготовительного к соревновательному периоду. Для оценки нагрузок аэробной направленности в подготовительном периоде целесообразно использовать послерабочее возрастание в крови мочевины, а критерием упражнений анаэробного алактатного воздействия в соревновательном периоде в первую очередь является увеличение в крови неорганического фосфата. Вместе с тем и при указанных выше нагрузках определение уровня лактата в крови представляется целесообразным, демонстрируя степень участия: (или неучастия) анаэробного гликолиза в энергетическом обеспечении работы.

Согласно развиваемым представлениям, сущность оперативного биохимического контроля состоит не только в том, чтобы на основе острых сдвигов в организме оценить эффективность и адекватность тренировочной нагрузки, но и в обеспечении возможности коррекции педагогического процесса:

- 1) в пределах одного тренировочного занятия;
- 2) при проведении следующих тренировок данного дня;
- 3) при проведении аналогичных тренировок не только данного, но и последующих дней микроцикла.

Наиболее сложной является методика проведения индивидуальной коррекции срочного тренировочного эффекта в пределах одного занятия. Она предполагает наличие четкой, заранее спланированной организации и использование наиболее быстрых методов биохимического исследования.

При обследовании гребцов в этом случае лабораторное помещение должно находиться в непосредственной близости от

водоема, а в качестве диагностического критерия тренировочного воздействия нами было использована состояние кислотно-щелочного равновесия крови. Последнее диктуется как быстротой определения, так и информативностью данного критерия при исследуемых тренировочных нагрузках.

В таблице в качестве примера приводятся результаты обследования гребцов на байдарках при типичной для соревновательного периода повторной тренировке, состоящей из прохождения двух серий дистанций (2x500 м) со скоростью 90% от максимальной; интервал свободной гребли между отрезками – 5 мин, между сериями – 25-30 мин. Планируемое воздействие тренировки — смешанное, преимущественно анаэробно-гликолитическое. Экспресс-оценка состояния гребцов позволяет констатировать, что прохождение первой серии отрезков только у трех спортсменов (Б-в Ю-в, Т-в) сопровождалось достаточно резким метаболическим ацидозом с выраженным дефицитом буферных оснований, что соответствовало запланированной направленности тренировочного воздействия.

Таблица 1

Индивидуальная коррекция срочного тренировочного эффекта нагрузок у гребцов (К-1) в пределах одного тренировочного занятия

Спортсмен	До работы			1-я серия			2-я серия		
	pH	BE, ммоль /л	pCO <sub>2</sub> , мм рт. ст.	pH	BE, ммоль /л	pCO <sub>2</sub> , мм рт. ст.	pH	BE, ммоль /л	pCO <sub>2</sub> , мм рт. ст.
Х-в	7,40	-1,5	40,0	7,25	-12,0	33,0	7,23	-13,0	32,0
М-в	7,41	-1,0	38,5	7,29	-10,0	34,0	7,27	-10,5	34,0
Б-в	7,00	+1,0	39,0	7,18	-15,0	32,0	7,15	-16,0	31,0
Е-в	7,42	+2,0	38,0	7,27	-11,0	33,0	7,16	-16,0	30,0
Й-в	7,42	+1,5	40,5	7,28	-10,0	34,0	7,29	-10,0	32,0
Ю-в	7,39	0	40,0	7,19	-14,0	33,0	7,19	-14,0	32,5
Т-в	7,40	+1,0	41,0	7,21	-13,5	33,5	7,15	-16,0	32,0
П-в	7,41	0	39,0	7,31	-6,0	38,5	7,16	-16,0	30,0

Наименее адекватной оказалась метаболическая реакция на нагрузку у П-ва, который выполнял работу с минимальным использованием анаэробных механизмов энергопродукции. Полученная биохимическая информация, выданная тренеру в интервале отдыха между сериями, позволила срочно внести соответствующую коррекцию, вследствие которой вторая серия отрезков была пройдена большинством спортсменов с более высокой интенсивностью и сопровождалась метаболическими сдвигами, обеспечивающими необходимый тренировочный эффект. Тем не менее два спортсмена (М-в, Й-в) и в этом случае не смогли выполнить работу в заданном режиме интенсивности и не обнаружили планируемого метаболического ответа. Это свидетельствовало о недостаточном уровне мобилизации гликолитического пути энергопродукции и, следовательно, о неудовлетворительном развитии их скоростных качеств и необходимости дополнительной индивидуальной работы со спортсменами в этом направлении.

Описанная выше методика проведения оперативного биохимического контроля оказывается весьма эффективной для срочной коррекции ударных дневных тренировок соревновательного периода, разделенных интервалом отдыха различной продолжительности.

Более простой и доступной в смысле организации является методика проведения срочной коррекции последующего или последующих тренировочных занятий на основании биохимической информации о воздействии предыдущего.

Оперативное биохимическое исследование нагрузок в условиях тренировок и соревнований в сопоставлении с физическими параметрами рабочей деятельности (мощность, скорость, объем работы и т. п.) позволяет не только оценить величину и направленность срочного трениро-

вочного эффекта, но и дифференцировать нормативы нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов для коррекции тренировочного процесса.

Перечисленные выше методические подходы не исчерпывают, на наш взгляд, всех возможностей оперативного биохимического контроля в гребных видах спорта. Так, в соревновательном периоде его функции расширяются: они должны включать индивидуальную оценку соревновательных сдвигов для назначения тех или иных восстановительных мероприятий между заездами, а также оценку исходного, дорабочего состояния для определения характера разминки, а иногда и для отбора спортсменов. Нам думается, что и на всех этапах подготовки высококвалифицированных гребцов индивидуальная оценка отставленного тренировочного эффекта нагрузок предшествующего дня, определяемая по динамике вечерней и утренней концентрации мочевины в крови, без которой тренер не начинает занятий следующего дня, также является примером оперативного биохимического контроля.

Оперативность определения метаболической реакции организма спортсмена на нагрузку в ходе ли ее выполнения или в период восстановления, как и срочность выдачи получаемой информации педагогам, является неотъемлемым постоянным условием успешной работы биохимика в команде. В ином случае эта работа теряет всякий смысл. Именно поэтому мы считаем, что бытующая в современной педагогической литературе дифференциация текущего и оперативного контроля с точки зрения биохимика является условной.

В заключение необходимо отметить, что основным тормозом в проведении оперативных биохимических исследований в практике отечественного спорта является отсутствие необходимой аппаратуры и

реактивов для использования экспрес-

## ВЛИЯНИЕ КИШЕЧНЫХ ПАРАЗИТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ф. А. Керимов, А. Х. Тойчиев, С. О. Осипова

Узбекский Государственный институт физической культуры

НИИ Эпидемиологии Микробиологии и инфекционных заболеваний МЗ РУз

Ташкент, Узбекистан

**Аннотация.** В статье рассматриваются изменения физиологического статуса высококвалифицированных спортсменов, обусловленные интенсивными физическими нагрузками, включая механизмы формирования синдрома перетренировки, и влияние кишечных паразитов на эти сдвиги и эффективность тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** физиологический статус, инфекции, высококвалифицированные спортсмены, интенсивные физические нагрузки, синдром перетренировки, кишечные паразиты, тренировочный процесс, спортивная форма

**Введение.** Процесс приведения спортсменов к пика физической формы часто осложняется отклонениями в их физиологическом статусе в этот период, прежде всего снижением и клеточного, и гуморального иммунитета разной степени выраженности, в зависимости от интенсивности и длительности выполненных нагрузок [7, 6, 9, 13, 25].

Высококвалифицированные профессиональные спортсмены относятся к группе риска по острым респираторным инфекциям (ОРИ), что значительно осложняет тренировочный процесс и снижает результативность спортсменов в соревновательном периоде. ОРИ встречаются у спортсменов значительно чаще, чем остальные заболевания вместе взятые и

методов биохимического анализа.

## INFLUENCE INTESTINE PARASITES ON EFFICIENCY of the BURN-IN PROCESS HIGH QUALIFICATION ATHLETE

F. A. Kerimov, A. H. Toychiev, S. O. Osipova

Uzbek State Institute of Physical Culture Institute of Epidemiology Microbiology and infectious diseases of the MOH РУз Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** In article are considered change the physiological status high qualification athlete, conditioned intensive physical load, including mechanisms of the shaping the syndrome overweening training, and influence intestine parasites on these shifts and efficiency of the burn-in process.

**Keywords:** physiological status, infections, high qualification athletes, intensive physical loads, syndrome overweening training, intestine parasites, burn-in process, atheletic form

более чем в 4 раза чаще, чем у населения [22]. Максимальная заболеваемость ОРИ отмечается во время интенсивных тренировок, в соревновательном периоде и после изнурительного бега на длинные дистанции. Имеется точка зрения, что комбинированный эффект даже незначительных отклонений в различных звеньях иммунной системы спортсменов снижает резистентность к ОРИ [17].

У высококвалифицированных спортсменов нередко возникают психологические проблемы, выражающиеся в чувстве беспокойства, депрессии, нарушения сна [21, 26].

В период интенсивных тренировок и в конце соревнований могут изменяться ряд биохимических показателей, указываю-

щих на повышение интенсивности стресса, ухудшение состояния гепатобилиарной системы и почек [12].

Интенсивные тренировочные нагрузки сопровождаются изменениями метаболизма цинка: падает содержание цинка в сыворотке крови и мышцах. Как следствие, уменьшается выносливость и снижаются функции Th1-лимфоцитов, активность естественных клеток-киллеров, фагоцитоза [5].

Значительного внимания заслуживает симптоматика со стороны желудочно-кишечного тракта, часто отмечающаяся у спортсменов во время интенсивных тренировок и соревнований: диарея, рвота, тошнота и схваткообразные боли в области живота. Считается, что тепловой и окислительный стресс, развивающийся во время тренировок, нарушает целостность кишечного барьера, приводя к поступлению в кровоток эндотоксинов из просвета кишечника и развитию системных иммунных реакций [27]. Проблема коррекции теплового и иммунного стресса, включая такие важные последствия, как нарушение проницаемости кишечного барьера, остается открытой. Часто интенсивные физические нагрузки способствуют развитию так называемого печеночно-болевого синдрома, представляющего собой патологическое состояние, характеризующееся болями в правом подреберье и нарушениями функционального состояния печени [4].

В тренировочный и соревновательный периоды в осенний период достоверно снижается обеспеченность организма витамином А у трети спортсменов, в зимний период – у 100% обследованных. В оба периода года определяется недостаточная обеспеченность организма витаминами В1 и В2. В ходе тренировочных циклов доля лиц с недостаточной обеспеченностью витамином В2 возрастает. В осенний период происходит достоверное снижение

концентраций магния (у 56,3%) и натрия (у 33,3% спортсменов). Независимо от сезона года отмечено достоверное снижение в сыворотке крови уровней кальция (у 40,0-66,7% обследованных), калия как по абсолютным данным, так и по индивидуальным показателям (у 53,3-66,7%), хлоридов (у 50,0-90,0%), железа (у 53,3-60,0%). Это определяет необходимость своевременной диагностики и коррекции витаминно-минерального статуса организма спортсменов [8].

Значительную проблему в подготовке спортсменов представляет синдром перетренировки (СП), включающий отсутствие спортивного энтузиазма, перепады настроения, раздражительность, проблемы с концентрацией, нарушения сна, снижение выносливости, учащение сердечных сокращений, увеличение травм и частые заболевания. Он может быть вызван системным воспалением с последующим его воздействием на ЦНС, включающим депрессивное настроение, утомляемость, нейрогормональные изменения [24].

Патофизиология СП остается во многом неясной. Для ее объяснения выдвигается несколько гипотез: снижение содержания гликогена в мышцах, окислительный стресс, глутаминовая гипотеза, роль активности нейротрансмиттера серотонина, автономной нервной системы, гипоталамуса. Ни одна из перечисленных гипотез не объясняет все аспекты СП.

**Цитокиновая гипотеза** предполагает, что СП является физиологической адаптацией/мальадаптацией к избыточному стрессу, инициированному дисбалансом между тренировкой и восстановлением. В развитии СП участвуют интерлейкины: ИЛ-1 $\beta$ , ИЛ-6 и ФНО- $\alpha$ . [23, 20, 14]. Привлекательность этой гипотезы в том, что цитокины задействованы в механизмах, лежащих в основе практически всех проявлений СП.

При СП активируется Th2-ответ и снижается Th1-ответ, С иммунным статусом, и в

первую очередь с цитокиновым профилем, связана повышенная восприимчивость перетренированных спортсменов к инфекциям. Известно, что за протективный иммунитет к бактериальным и вирусным инфекциям отвечает Th1-ответ, и что после больших нагрузок (марафон) уровень Th1-цитокинов падает почти до неопределяемого уровня, в то время как уровень Th2- цитокинов (ИЛ-6, ФНО- $\alpha$ , ИЛ-10) резко повышается [23, 24].

Следует подчеркнуть, что работ в этом направлении очень мало и в них приводятся противоречивые данные.

В настоящее время возможности повышения результативности тренировочного процесса и устранения негативных последствий интенсивных физических нагрузок невозможно без фармакологической поддержки [15]. Одним из путей оптимизации тренировочного процесса является своевременная диагностика фоновых заболеваний спортсменов, которые могут усугублять сдвиги, вызываемые интенсивными физическими нагрузками. К таким заболеваниям относятся кишечные паразитозы, способные модулировать иммунный ответ, вызывая вторичные иммунодефициты, повышая восприимчивость к бактериальным и вирусным инфекциям, индуцируя отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы, включая нарушения всасываемости витаминов и ряда др. нутриентов. Гельминтозы угнетают ответ на вакцинацию [11, 16]. Эта проблема особенно важна для Узбекистана, т.к. Республика относится к регионам, эндемичным по кишечным паразитозам [1, 3].

**Методы и организация исследования.** Мы обследовали спортсменов-юниоров, занимающихся различными видами борьбы, легкой и тяжелой атлетикой, плаванием, футболом и др. видами спорта в колледжах олимпийского резерва в г. Ташкенте и г. Самарканде: соответственно

188 и 145 человек. Группа сравнения включала 200 и 100 «здоровых лиц», обследованных при подворных обходах в г. Ташкенте и г. Самарканде, сопоставимые по полу и возрасту с основной группой.

Обследование на кишечные паразитозы включало 3-кратную копроскопию, пробы стула собирали в консервант Турдыева [10] с 2-3-дневным интервалом. Использовали метод обогащения по Ritchie I. et al. [19]. При диагностике бластоцистной инфекции оценивали ее интенсивность, подсчитывая количество простейших в поле зрения (окуляр x 10, объектив x 40).

**Результаты исследования.** Суммарная зараженность спортсменов *Ascaris lumbricoides*, *Enterobius vermicularis*, *Hymenolepis nana* и *Giardia lamblia* из Ташкента и Самарканда была практически одинаковой, составляя соответственно 69/36,7 $\pm$ 3,5% и 55/37,9 $\pm$ 4,0%. хотя гименолепидоз у спортсменов Самарканда встречался достоверно чаще. Не обнаружено различий в суммарной зараженности этими видами паразитов и у населения г. Ташкента и г. Самарканда: соответственно 48 /24,0 $\pm$ 3,0% и 25 /25,0 $\pm$ 4,3%, причем этот показатель у спортсменов была достоверно выше, чем у населения ( $P < 0,05$ ).

Достоверные отличия в зараженности населения и спортсменов отмечаются только при двух паразитозах – аскаридозе, когда зараженность спортсменов в Ташкенте и Самарканде соответственно в 5 и 3 раза превышала аналогичный показатель у населения, и бластоцистозе – инфекцию высокой интенсивности (5-6 и больше паразитов в поле зрения) обнаруживали только у спортсменов и она не выявлялась у населения. Общая зараженность *B. hominis* у спортсменов из г. Ташкента и г. Самарканда превышала аналогичный показатель у населения соответственно в 3 – 2,5 раза. Выявленная закономерность (высокий уровень зараженности *A. lumbricoides* и *B. hominis*, включая случаи с высо-



кой интенсивностью инфекции) сохраняется и при дифференциации обследованных по видам спорта.

Лицам с паразитозами проводили клиническое обследование, отмечая переносимость тренировочных нагрузок, в том числе с помощью анкетирования тренеров и спортсменов. В [таблице 1](#) представлены симптомы зараженных кишечными паразитами спортсменов олимпийского резерва.

В клинике преобладали проявления астено-невротического синдрома: быстрая утомляемость, головные боли, раздражительность, нарушения сна снижение общего тонуса.

Лидировали раздражительность, быстрая утомляемость, нарушения сна, достигавшие при отдельных паразитозах 100%, существенно реже предъявлялись жалобы на головные боли, отмечаемые не чаще, чем в 50% случаев. У большинства возникали трудности при выполнении тренировочных нагрузок. Последнее подтверждалось при проведении анкетирования по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение) и выполнении функциональных проб. Таким образом, основная симптоматика при кишечных паразитозах совпадает с симптомами СП, и, следовательно, кишечные паразитозы могут имитировать СП. Дифференциация этих состояний необходима, поскольку может привести к неоправданному снижению тренировочных нагрузок или отдыху спортсмена вместо назначения соответствующе-

го лечения, которое приведет к исчезновению признаков, характерных для СП.

Симптоматика поражения желудочно-кишечного тракта, носила непостоянный характер: эпизоды диареи, достаточно быстро проходящие боли в животе регистрировали не более, чем в 31% случаев. Частота стула не превышала 3 раз в сутки, неоформленный стул отмечали только при лямблиозе. На боли в животе жаловались больные лямблиозом и бластоцистозом, при этих паразитозах у трети обследованных выявлялись боли в правом подреберье. При гельминтозах они не определялись. Наиболее часто встречающимся симптомом был метеоризм, отмечавшийся у 100% больных гименолепидозом, лямблиозом и бластоцистозом. На втором месте было снижение аппетита, реже отмечалась диарея. Тошнота чаще встречалась у больных лямблиозом, но и у них она носила эпизодический характер. Аллергодерматоз диагностировали только при лямблиозе. Манифестация была менее выражена при энтеробиозе: отмечалось 9 симптомов, некоторые из них был выражен значительно реже (утомляемость, нарушение сна, метеоризм), в то время как при остальных паразитозах их число составляло 13-16.

Изучение иммунного статуса включало определение CD3<sup>+</sup>, CD4<sup>+</sup>, CD8<sup>+</sup>, CD20<sup>+</sup>-лимфоцитов методом непрямого розеткообразования с соответствующими моноклональными антителами производства ООО Медбиоспектр, Москва [2].

**Таблица 1**

Частота клинических проявления кишечных паразитозов у спортсменов (%)

Симптомы кишечных паразитозов	Аскаридоз (кишечная форма)	Энтеробиоз	ГименоЛепидоз	Бластоцистоз	Лямблиоз (хронический)
Слабость	50	-	50	50	18,7
Утомляемость/ Снижение выносливо-	100	25	100	57,1	100

сти					
Раздражительность	100	50	100	100	100
Нарушение сна	83	50	100	50	62,5
Потеря веса	30	-	100	21	50
Головные боли	50	-	30	-	50
Головокружение	-	-	-	-	-
Плаксивость	-	-	-	-	-
Снижение аппетита	50	71,4	100	50	50
Диарея					
Постоянная	-				
Рецидивирующая	27,3	25/ 1,4	25	37,5	50
Частота стула					
1-3 раза	100	100	100	100	100
4-5 раз в сутки	-	-	-	-	-
6-9 раз в сутки	-	-	-	-	-
Характер стула					
Неоформленный	-	-	-	-	22
Полуоформленный	57,9	50	75	50	56,2
Оформленный	42,1	50	25	50	21,8
Тошнота (эпизодически)	16	-	25	25,0	43,7
Метеоризм	50	25	100	100	100
Боли в животе: в периумбиликальной области	30	30	30	25	31,9
правом подреберье (эпизодические)	-	-	-	37,5	34,3
Аллергодерматозы	-	-	-	-	3,1

Уровень общего сывороточного IgE и  $\gamma$ -ИФН, ИЛ-4 и Г-КСФ, ФНО- $\alpha$  определяли с помощью иммуноферментного анализа (ИФА), тест-системы производства ООО Вектор-Бест, Новосибирск, Россия. Контрольная группа для иммунологических исследований включала 15 здоровых лиц.

Данные о влиянии кишечных паразитозов на иммунологические показатели спортсменов отсутствуют, хотя известно модулирующее влияние кишечных паразитов на иммунную систему, в частности, стимуляция Th2-ответа и угнетение Th1-ответа [18].

Показатели клеточного иммунитета у спортсменов без паразитозов существенно не отличались от величин, полученных у здоровых лиц, хотя прослеживалась тенденция к их снижению. Аскаридоз вызывал достоверное снижение содержания

CD3<sup>+</sup>-, CD4<sup>+</sup> -, CD8<sup>+</sup>- и повышение уровня CD20<sup>+</sup>-лимфоцитов в периферической крови по сравнению со здоровым контролем. Содержание CD3<sup>+</sup>- и CD4<sup>+</sup>- лимфоцитов было достоверно ниже аналогичных показателей у спортсменов, свободных от паразитов. Элиминация паразитов в значительной степени нивелировала эти сдвиги: содержание CD3<sup>+</sup>- и CD4<sup>+</sup> - лимфоцитов повышалось, последний параметр – достоверно, содержание CD8<sup>+</sup>-лимфоцитов существенно не менялось. Уровень CD20<sup>+</sup> –лимфоцитов снижался и не отличался от величин у здоровых лиц. Курс экдистена, назначенный после приема альбендазола, благотворно влиял на показатели клеточного иммунитета, процентное содержание CD3<sup>+</sup>-, CD4<sup>+</sup>- и CD8<sup>+</sup>-лимфоцитов составляло соответственно 55,2  $\pm$  2,9; 36,1 $\pm$  2,1 и 22,5 $\pm$  1,7%.

Аналогичную картину наблюдали и у спортсменов с лямблиозом. Отмечали достоверное снижение содержания CD3<sup>+</sup>-, CD4<sup>+</sup>- и CD8<sup>+</sup>- лимфоцитов в периферической крови до лечения по сравнению со здоровыми лицами, а для CD3<sup>+</sup>- и CD4<sup>+</sup>- лимфоцитов – и по сравнению со спортсменами без паразитозов, показатели восстанавливались после элиминации паразитов, достоверно отличаясь от данных до лечения. Поскольку в лечении лямблиоза у обследованных спортсменов применяли только экдистен, определение показателей клеточного иммунитета проводили однократно, после завершения курса лечения у спортсменов с гименолепидозом после элиминации паразитов, вызванной празиквантелом, прослеживалась четкая тенденция к нормализации иммунного статуса, усиливающаяся после дополнительного курса экдистена / эксумида.

У спортсменов с энтеробиозом наблюдали некоторое снижение значений CD3<sup>+</sup>- и CD4<sup>+</sup>- лимфоцитов.

Бластоцистоз лечили метронидазолом одновременно с экдистеном или эксумидом (срок применения фитоэкдистероидов 10-15 дней). После завершения комбинированного курса лечения показатели клеточного иммунитета не отличались от нормальных величин.

Уровень общего сывороточного IgE варьировал в широких пределах как у здоровых лиц, так и у спортсменов, причем диапазон колебаний был выше у спортсменов, как свободных от паразитов, так и зараженных аскаридами и лямблиями соответственно от 19 до 78, от 22 до 94 и от 58 до 244 МЕ/мл. Уровень IgE у спортсменов, свободных от паразитов, снижен по сравнению со здоровым контролем. Повышенный уровень IgE после элиминации аскарид и лямблий у спортсменов снижался.

Особый интерес представляло изучение цитокинового статуса. Определяли грану-

лоцитарный колониестимулирующий фактор (Г-КСФ) и фактор некроза опухолей альфа (ФНО-α). У спортсменов с паразитозами уровень Г-КСФ повышен, что можно трактовать как определенную напряженность фагоцитарной системы, компенсирующую некоторое снижение показателей клеточного иммунитета. Повышение Г-КСФ у спортсменов с паразитозами также можно рассматривать как компенсаторную реакцию на достоверное снижение уровня CD3<sup>+</sup>-, CD4<sup>+</sup>- и CD8<sup>+</sup>- лимфоцитов, вызванное паразитами, а также следствием Th2-сдвига иммунного ответа.

Снижение уровня ФНО-α у спортсменов, свободных от паразитов, по-видимому, является следствием особенностей физиологического статуса лиц, профессионально занимающихся спортом. Примечательно, что именно ФНО-α, как указывалось выше, участвует в механизмах, лежащих в основе практически всех проявлений СП: в снижении гликогена и изменении транспорта глюкозы в мышцы, снижении уровня глутамина в плазме, поведенческих и психологических изменениях. Достоверное повышение его уровня при заражении паразитами связано с провоспалительной активностью цитокина и указывает на его возможную роль в формировании СП или его имитации, что хорошо согласуется с данными, полученными при анализе симптоматики кишечных паразитозов у спортсменов.

При определении уровня сывороточных цитокинов у спортсменов без паразитозов и с аскаридозом было установлено, что у спортсменов без паразитозов был достоверно снижен уровень ИФН-γ и прослеживалась тенденция к повышению уровня ИЛ-4. У спортсменов с аскаридозом уровень ИФН-γ был достоверно снижен как по сравнению со здоровыми лицами, так и со спортсменами без паразитов. Частоту ОРИ у спортсменов, свободных от паразитов и зараженных *A. lumbricoides*, определяли в течение 4 мес. (сентябрь-декабрь). ОРИ

были зарегистрированы соответственно у  $5,0 \pm 3,4\%$  и  $11,7 \pm 7,7\%$ , различия недостоверны из-за малочисленности групп, но тенденция к повышению частоты ОРИ у спортсменов с аскаридозом очевидна. Полученные данные указывают на вероятную роль аскаридоза и вызванного им снижения ИФН- $\gamma$  в восприимчивости к ОРИ.

**Выводы.** Своевременная диагностика кишечных паразитозов у высококвалифицированных спортсменов и эффективное лечение, включающее традиционные противопаразитарные препараты и адаптогены, повысит эффективность тренировочного процесса и оптимизирует достижение пика физической формы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абдиев Т. А., Каримова М. Т., Умарова П. Х., Юлдашходжаев И. У., Улма-сов М. М. Ситуация по гельминтно-протозойным болезням в Узбекистане // Вестник врача. – 2007. – №1. – С.75–76.
2. Залялиева М. В., Прохорова Р. С. Способ определения субпопуляций лимфоцитов // Расмий ахборот. – 2001. – N4. – С. 12.
3. Латыпов Р. Р. Сравнительная оценка эффективности некоторых противозаразных мероприятий в отношении основных кишечных паразитозов среди сельского населения Ферганской долины Республики Узбекистан // Автореф. дис. канд. мед. наук. –Ташкент, 2011. – 28 с.
4. Олейник С. А., Гунина Л. М., Гишак Т. В. и др. Спортивная фармакология и диетология. – М.: Вильямс. 2008. – 256 с.
5. Мохирева Л. В., Богадельникова И. В. Биологическая роль цинка в организме человека // Туберкулез и болезни легких. – 2011. – N7. – С. 3-10.
6. Першин Б. Б., Гелиев А. Б., Чуракова Г. Г. и др. Длительное изучение сывороточных иммуноглобулинов у профессиональных лыжниц в тренировочном периоде // Иммунология. – 2003. – №5. – С. 298-304.
7. Першин Б. Б. и др. Реакция иммунной системы на физические нагрузки // Russ. J. Immunol. – 2002.
8. Рахманов Р. С., Кузнецова Л. В., Блинова Т. В. и др. Витаминно-минеральный статус спортсменов-гребцов в период тренировочно-соревновательного цикла // Вопросы питания. – 2013. – Т. 82. – N 4. – С. 76-81.
9. Романов В. А., Зайцева И. П., Кулибин А. Ю. Нормальные и ананестические антитела в крови здоровых людей при различных физиологических состояниях // Иммунология. – 2012. – N2. – С. 23-27.
10. Турдыев А. А. Анализ состояния клинической и лабораторной диагностики амебиоза и разработка комплексных мероприятий по улучшению диагностической работы: дис. ...канд.мед.наук. – Ташкент, 1967.3.
11. Chauvin A. Moreau A, Immunity against Helminths: Interactions with the Host and the Intercurrent Infections // J Biomed Biotechnol. 2010; 2010: 428593. Published online 2010 February 10.1155/2010/428593
12. Cordova A., Alvarez-Mon M. Behaviour of zinc in physical exercise: special reference to immunity and fatigue // Neurosci. Biobehav. Res. – 1995; 19(3): 439-445. 1
13. Dias R., Frollini A., Cavaglieri C. Immune parameters, symptoms of upper respiratory tract infections and training-load indicators in volleyball athletes // Intern. J. of Gen. Med. – 2011; 4:837-844.
14. Gokhale R., Chandrashekara S., Vasanthakumar K. C. Cytokines response to strenuous exercise in athletes and non-athletes – an adaptive response // Cytokine. 2007; 40(2):123-127.
15. Kioukia-Fougia N., Fragkaki A., Kiousi P. et al. A synopsis of the adverse analytical and atypical finding between 2005 and 2011 from the Doping Control Laboratory of Athens in Greece // J. Anal. Toxicol. 2014; 38(1):16-23.
16. Lustigman S., Prochard R. K., Gazzinelli A. et al. A research agenda for helminth diseases of humans: the prob-

- lem of helminthiasis // *PLoS Negl. Trop. Dis.* – 2012; 6(4) e 1582.
17. Mackinnon L. T. Chronic exercise training effects on immune function // *Med Sci Sports Exerc.* 2000; 32(7 Suppl): S369-76.
  18. Potian J. A., Rafi W., Bhatt K., et al. Preexisting helminth infection induces inhibition of innate pulmonary anti-tuberculosis defense by engaging the IL-4 receptor pathway // *J. Exp Med.* 2011 Aug 29;208(9):1863-74. doi: 10.1084/jem.20091473. Epub 2011 Aug 8.
  19. Ritchie I. S., Pan C., Hunter G. W. A comparison of the zinc sulfate and the MGI (formalin ether) technics. // *J. Parasitol.* – 1952. – Vol. 38(4). – P. 16.
  20. Robson P. J. Elucidating the unexplained underperformance syndrome in endurance athletes: the interleukin-6 hypothesis. *Sports Med.* 2003;33:771-781.
  21. Schaal K., Tafflet M., Nassif H. et al. Psychological balance in high level athletes: genderf-based differences and sport-specific patterns // *PLoS One.* 2011; 6(5):e19007.
  22. Schewellnus M.P., Lichaba M., Derman E.W. Respiratory tract symptoms in endurance athletes – a review of causes and consequences // *Curr. Allerg. Clin. Immunol.* 2010; 23:52-57.
  23. Smith L. L. Cytokine hypothesis of overtraining: a physiological adaptation to excessive stress? // *Med Sci Sports Exerc.* 2000;32:317-331.
  24. Smith L. L. Overtraining, excessive exercise, and altered immunity: is this a T helper-1 versus T helper-2 lymphocyte response? *Sports Med.* 2003;33(5):347-364.
  25. Tringali C., Scala L., Silvestri I. et al. Protective role of 17- $\beta$ -estradiol towards IL-6 leucocytes expression induced by intense training in young female athletes // *J. Sports Scxi.* 2014; 32(5):452-461.
  26. Witard O.C., Turner J., Jackman S.R. et al. High-intensity training reduces CD8+-T-cell redistribution in response to exercise // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2012; 44(9): 744-750.
  27. Zuhk M., Schneider S., Lanphere K. et al. Exercise regulation of intestinal tight junction proteins // *Br. J. Sports Med.* - 2014; 48(12):980-986.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Н. В. Козакова, Т. А. Жмурова,  
А. В. Фоменко

Крымский федеральный университет  
имени В.И. Вернадского  
Симферополь, Россия

## THE EFFECTIVENESS OF BREATHING EXERCISES IN THE COMPREHENSIVE PHYSICAL REHABILITATION OF PSYCHOSOMATIC STATUS OF WOMEN WITH BRONCHIAL ASTHMA

N. V. Kozakova, T. A. Zhmurova,  
A. V. Fomenko

V. I. Vernadsky Crimean Federal University  
Simferopol, Russia

[shurikfom@mail.ru](mailto:shurikfom@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается немедикаментозный метод реабилитации больных бронхиальной астмой, значение комплекса физической реабилитации и эффективность воздействия дыхательной гимнастики на психосоматическое состояние женщин пожилого возраста с бронхиальной астмой.

**Ключевые слова:** бронхиальная астма, психосоматическое состояние, дыхательная гимнастика, пожилой возраст, кардиореспираторная система, уровень тревоги, самооценка

**Введение.** Актуальность проблемы определяется значительным ростом частоты и тяжести течения, ранним дебютом заболевания бронхиальной астмой (БА) за последние десятилетия во всех экономически развитых странах [1]. Специфическая гипосенсибилизирующая терапия, а также лекарственная и гормональная терапия не всегда приводят к желаемому терапевтическому эффекту. Процессы восстановления функции заинтересованных органов и систем, иммунологической реактивности организма идут медленно и зачастую запаздывают за динамикой клинических проявлений бронхоспазма [2]. В связи с этим, в последние годы особое внимание

**Abstract.** This article discusses non-drug method of rehabilitation of patients with bronchial asthma, the value of the complex of physical rehabilitation and the effectiveness of breathing exercises on the psychosomatic condition of older women with asthma.

**Keywords:** bronchial asthma, psychosomatic condition, breathing exercises, advanced age, cardiorespiratory system, anxiety levels, self-esteem

стало уделяться немедикаментозным воздействиям на организм больного БА с целью первичной профилактики развития приступов удушья, являющихся характерным признаком заболевания, а также вторичной профилактики развития осложнений [3]. Однако, несмотря на многолетние исследования в данной области, немедикаментозные методы терапии, основанные на восстановлении собственных компенсаторных возможностей организма, остаются недостаточно изученными и применяются, как правило, в фазе стихающего обострения и ремиссии БА среднетяжелого и легкого течения. Таким образом, физическая реабилитация – необ-

ходимый этап в лечении бронхиальной астмы для достижения наиболее полного восстановления функций, повышения защитных сил организма. Научные исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом показывают, что регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на поддержание нервной и гуморальной регуляции, систем кровообращения и дыхания, при правильной организации физического воздействия вызывая не только замедление инволютивных изменений, но и повышая функциональные возможности всех систем организма [4]. В данной работе мы рассмотрим действие дыхательной гимнастики по системе К. Бутейко благодаря её доступности и значительной эффективности.

Метод Бутейко – это система специальных знаний, что раскрывает внутренние резервы организма и позволяет управлять дыхательной функцией организма человека, что дает возможность снизить остроту проявлений болезни, эффективно предупредить возможные осложнения. Суть метода заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания до нормы путем разумно-настойчивого и постоянного расслабления дыхательных мышц [5].

**Материалы и методы.** Целью нашей работы являлась оценка эффективности влияния дыхательных упражнений на психосоматическое состояние женщин пожилого возраста с бронхиальной астмой. Настоящее исследование проводилось в течение 6 месяцев на базе ГБУЗ РК «Симферопольская поликлиника № 4». В исследовании принимали участие 30 женщин пожилого возраста ( $57,4 \pm 5$ ) с диагнозом: бронхиальная астма, средней степени тяжести, стадия ремиссии, методом случайного отбора все обследуемые были разделены на 2 группы: основная ( $n=15$ ), контрольная ( $n=15$ ).

Комплекс средств физической реабилитации для больных основной группы включал: физиотерапия - электрофорез курс 15 процедур ежедневно; затем УВЧ – 6 процедур через день; диетотерапия № 9 (М. И. Певзнер, 1999). Лечебная гимнастика по Б.А. Березовскому (1988), проводилась в сочетании с элементами звуковой гимнастики 3 раза в неделю, на протяжении 6 месяцев. Длительность одного занятия 25 – 30 минут. Цель: укрепление дыхательной системы и повышение её сопротивляемости, для профилактики приступов и предупреждения осложнений.

Дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко был включен в комплекс ЛГ. Разделен на вводный и основной периоды. Вводный период длился 2 недели, комплекс дыхательной гимнастики проводился 3 раза в неделю после занятий ЛГ. Комплекс дыхательной гимнастики основного периода так же проводился 3 раза в неделю, через день непосредственно после ЛГ, на протяжении всего времени исследования.

Массаж по методике В. И. Васичкина представлен соединительнотканым массажем с элементами дыхательного массажа. Массаж проводился двумя курсами, по 15 сеансов ежедневно, время одного сеанса 15 – 20 минут. Интервал между курсами составил 3 месяца. Цель массажа: укрепление дыхательной мускулатуры, повышение работоспособности, укрепление нервной системы, усиление тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы, ликвидация спазма бронхиальной мускулатуры [6].

В контрольной группе в течение всего педагогического эксперимента использовалась комплексная физическая реабилитация по традиционной методике: лечебная физическая культура со звуковой гимнастикой по Б. А. Березовскому, проводилась 3 раза в неделю, через день в течение 6 месяцев. Классический массаж спины и воротниковой зоны (И. А. Скрипко,

2007), проводился 2 курсами с интервалом 2 месяца, первый курс состоял из 15 сеансов, проводимых ежедневно, второй – 10 сеансов. Длительность одного сеанса составила 15 минут.

Для достижения поставленной цели до и после окончания эксперимента было проведено тестирование уровня физической работоспособности (тест PWC<sub>130</sub>) и соматического здоровья (Е. А. Пирогова, 1988), функционального состояния кардиореспираторной системы, а также уровня тревожности (тест Тейлора) [7], определение уровня самооценки состояния здоровья (опросник SF-36) [8]. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Как показали фоновые исследования, уровень кардиореспираторной системы, физической работоспособности и соматического здоровья женщин основной и контрольной групп до эксперимента соответствовал низкой оценке, достоверных различий показателей не выявлено ( $p \geq 0,05$ ). Данные исследования уровня самооценки по опроснику SF-36 характеризовали низкие показатели качества жизни, тест Тейлора свидетельствовал о среднем уровне тревожности с тенденцией к высокому у всех обследуемых.

После проведенного курса реабилитации у женщин пожилого возраста в контрольной группе наблюдается положительная динамика изменений показателей кардиореспираторной системы. Положительное влияние на дыхательную систему обусловлено с одной стороны тренировкой и укреплением мышц дыхательной системы, а с другой стороны – нормализации сложного механизма регуляции данного органа и всей системы в целом [9]. Улучшение функции внешнего дыхания привело к повышению толерантности к физической нагрузке на фоне снижения массы тела, а также физической активнос-

сти пациентов. Динамика уровня качества жизни показывает повышение в аспектах социального функционирования ( $p \leq 0,05$ ), и тенденцию к улучшению таких аспектов как: жизненная активность ( $p \geq 0,05$ ), психическое здоровье ( $p \geq 0,05$ ), общее здоровье ( $p \geq 0,05$ ). Проведя анализ полученных результатов можно сделать вывод о повышении резервных возможностей кардиореспираторной системы больных бронхиальной астмой контрольной группы.

Проведенное корригирующее воздействие с использованием дыхательной гимнастики методики Бутейко в основной группе имело более выраженный оздоровительный эффект по сравнению с комплексом коррекции женщин контрольной группы.

Так, в основной группе улучшились следующие показатели кардиореспираторной системы: частота сердечных сокращений ( $p \geq 0,05$ ), систолическое артериальное давление снизилось на 8,9% ( $p \leq 0,05$ ), диастолическое давление снизилось на 9,6% ( $p \leq 0,001$ ), жизненная емкость легких увеличилась на 17% ( $p \leq 0,001$ ), объем форсированного выдоха повысился на 20% ( $p \leq 0,001$ ). Показатель частоты дыхания снизился на 10% ( $p \leq 0,01$ ). Индекс Тиффно, характеризующий проходимость дыхательных путей и мощность дыхательной мускулатуры достоверно увеличился на 17,5% ( $p \leq 0,001$ ).

Физическая работоспособность женщин пожилого возраста имела тенденцию к изменению. Так, показатель теста PWC<sub>130</sub> увеличился на 14% ( $p \geq 0,05$ ) и соответствует уровню «удовлетворительный». Уровень соматического здоровья больных основной группы повысился на 38% ( $p \geq 0,05$ ), что по оценке градации характеризуется как «средний».

У больных основной группы, согласно опроснику SF-36, изменились показатели качества жизни. Так, повысилась само-



оценка таких показателей как жизненная активность, социальное функционирование, общего самочувствия и психического здоровья. Тест Тейлора, проведенный после курса реабилитации свидетельствовал о снижении уровня тревожности (30%,  $p \leq 0,001$ ), что улучшает психоэмоциональное состояние пожилых женщин с бронхиальной астмой.

Установлено достоверное различие после эксперимента женщин с бронхиальной астмой по следующим показателям: минутная объёмная скорость (МОС<sub>25-70</sub>), пиковой объёмной скорости выдоха (ПОС), проба Тиффно, уровня тревожности.

Таким образом, занятия лечебной гимнастикой, тонизируя ЦНС, способствуют протеканию нервных процессов в коре головного мозга и взаимодействию коры и подкорки, повышается тонус симпатического отдела ВНС и в кровь выбрасывается большое количество адреналина, что способствует уменьшению или ликвидации спазма бронхов и бронхиол. Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, улучшают дренажную функцию бронхов [10].

Дыхательные упражнения, оказывая действие в основном через нервно-рефлекторные механизмы, так же способствуют снижению артериального давления и частоты сердечных сокращений. Упражнения в расслаблении мышц и для мелких мышечных групп понижают тонус артериол и уменьшают периферическое сопротивление току крови [5].

Применение массажа в комплексной реабилитации больных бронхиальной астмой способствовало увеличению жизненной ёмкости легких, более экономичной вентиляции за счет увеличения глубины ды-

хания и некоторого его урежения. Массаж способствовал повышению эластичности легочной ткани, активизации кровотока, ускорению рассасывания экссудата. Под влиянием массажа устранялся спазм дыхательной мускулатуры, восстанавливалась подвижность грудной клетки и диафрагмы [11].

#### **Выводы.**

1. Проведенный анализ свидетельствует, что физической реабилитации отводится важная роль в восстановительном лечении больных бронхиальной астмой. Современные физиотерапевтические и немедикаментозные методы направлены на стимуляцию защитных реакций организма, способствующих уменьшению лекарственной нагрузки.
2. Занятия ЛФК в комплексе с дыхательной гимнастикой по К. П. Бутейко у больных бронхиальной астмой основной группы способствовали мобилизации и более полному использованию компенсаторных и резервных возможностей организма; ликвидации дыхательной недостаточности; развитию функции внешнего дыхания; развитию компенсаторных механизмов дыхательной системы в результате тренировки и воспитания дыхательного акта.
3. Предложенная программа коррекции способствует снижению психологической напряженности и улучшению психоэмоционального состояния женщин пожилого возраста с бронхиальной астмой.

1. Федосеев Г. Б., Трофимов В. И. *Бронхиальная астма.* – СПб: Нордмедиздат, 2006. – 56 с.
2. Боголюбов В. М. *Медицинская реабилитация.* – М.: БИНОМ, 2010. – 424 с.
3. Гитун Т. В. *Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики.* – М.: Рипол, 2009. – 66 с.
4. *Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: метод. реком. / под ред. В. А. Мамаева.* – М.: Советский спорт, 2003. – 208 с.
5. *Метод Бутейко: опыт внедрения в медицинскую практику. Сборник / сост. К. П. Бутейко.* – М.: Патриот, 1990. – 224 с.
6. Васичкин В. И., Васичкина Л. М. *Методики массажа.* – М.: Энтро-ПРЕСС, 2005 – 384 с.
7. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. *Введение в экспериментальную психологию личности.* – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
8. Райгородский Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие.* – Самара: БАХРАХ-М, 2008. – 672 с.
9. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. *Лечебная физкультура: Новейший справочник.* – М.: Эксмо-Пресс, 2005. – 862 с.
10. *Практикум по физиологии человека: учеб.-метод. пособие для студентов отделения высш. учеб. заведения физической культуры / Н. П. Петрушкина, Е. Н. Ермолаева, Е. Ф. Сурина-Марышева, А. И. Пустозеров.* – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 144 с.
11. *Внутренние болезни: учеб. пособие/ под ред. Ю. Ю. Елисеева.* – М.: КРОН-ПРЕСС, 2005. – 848 с.

## УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ГОНЩИКОВ В СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «КРОСС-КАНТРИ» ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

**В. Н. Краснов, Н. Н. Пашкова**

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье поднимается проблема травматизма гонщиков в специализации «кросс-кантри» и пути решения этой проблемы через проведение лечебных и реабилитационных мероприятий после травм опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Все тяжёлые последствия различных травм (переломы конечностей, ушибы) можно избежать, если: сразу после получения травмы, использовать разработанное устройство, позволяющее проводить дозированные по силе, частоте ударно - механические воздействия на область травмы или проблемного органа в любой части тела, при этом пациент комфортно укладывается в любой позиции на специальном ложементе, который размещен на пружинных растяжках.

**Ключевые слова:** спортивные травмы, лечение, реабилитация, разработанные устройства, ударно-механические воздействия

**Введение.** Современный спорт, особенно спорт высших достижений, кроме положительных имеет и негативные стороны, в первую очередь – достаточно высокий уровень травматизма. Как показывают работы отечественных и зарубежных авторов, тенденции к их снижению не наблюдается. Это объясняется все возрастающими нагрузками, превышающими морфофункциональные возможности спортсменов. В специализации «кросс-

## DEVICES FOR CARRYING OUT THERAPEUTIC AND REHABILITATIVE MEASURES OF THE DRIVERS OF SPECIALIZATION IN «CROSS-KANTRI» AFTER INJURIES OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM AND INTERNAL ORGANS

**V. N. Krasnov, N. N. Pashkova**

Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The article raises the problem of injuries of riders in the specialization "cross-country" and ways of solving this problem through treatment and rehabilitation after injuries of musculoskeletal system and internal organs. All heavy consequences of various injuries (broken limbs, bruises) can be avoided if immediately after receiving the injury, to use the developed device, allowing for a dosed force, frequency of a mechanical shock impact on the area of injury or problem on any part of the body, while the patient is comfortably placed in any position on a special cradle which is placed on the spring stretching.

**Keywords:** sports injuries, treatment, rehabilitation, developed the device, a mechanical shock effects

кантри» также приходится сталкиваться с большим количеством острых хронических травм, связанных с опорно-двигательным аппаратом, с заболеваниями позвоночника и внутренних органов, после получения травм во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Интенсификация тренировки и экстремализация соревновательной деятельности,

выявили негативную сторону этой специализации – это травматизм во всех его проявлениях от макро- до микротравм опорно-двигательного аппарата. В большинстве случаев, именно травмы наносят непоправимый ущерб здоровью гонщиков. В последнее время отечественные и зарубежные травматологи отмечают значительное увеличение хронических травм опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, связывая это с выполнением большой силовой нагрузки и недостаточной технической и физической подготовленностью спортсменов и всё возрастающей экстремальностью соревновательной деятельности.

При прохождении дистанции гонок в кросс-кантри наибольшее напряжение испытывают мышцы ног, поясничного отдела позвоночного столба и плечевого пояса. Повреждения верхних конечностей в велоспорте составляют 50 % всех травм. Основной причиной получения гонщиками тяжелых травм, являются чрезвычайно сложные технические трассы гонок, усугубляющиеся неблагоприятными погодными условиями и технической неисправностью велосипеда. Наиболее уязвимы звенья опорно-двигательного аппарата гонщиков - область коленного, голеностопного суставов, бедра и различных отделов позвоночника. В области верхних конечностей, наиболее травмо-опасны предплечья, ключица и ключично-акромиальные сочленения. Среди переломов чаще встречаются переломы ключицы, предплечья, а также в области голеностопного сустава [1].

На втором месте после переломов стоят повреждения менисков, крестообразных и боковых связок коленного сустава, а также сочетанные травмы капсульно-связочного аппарата; большое количество ушибов, локализирующихся в области наружной поверхности бедра, туловища, обширных ссадин той же локализации. Вывихи в основном локализуются в области ключич-

но-акромиального сочленения и значительно реже - в области кисти (вывихи пястно-фаланговых суставов). Часто встречаются повреждения сухожилий: закрытые (подкожные) разрывы ахиллова сухожилия и открытые травмы сухожилий сгибателей пальцев. Среди хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата наиболее распространены заболевания коленного сустава: микротравмы капсульно-связочного аппарата, менископатии, хондромаляции хряща, а также хронические заболевания надкостницы большеберцовой кости в виде периостеопатии. Вследствие того, что гонщику в кросс-кантри на тренировках и в гонках необходимо всегда носить шлем, процент черепно-мозговых травм невелик, по сравнению с остальными видами травм [1].

Наряду с этим, гонщики травмировавшие различные отделы позвоночника, из-за сильных, постоянных болей, не проходящих даже после стационарного лечения, вынуждены быть прикованными к длительному постельному режиму. Кроме этого, спортсмены, получают тяжёлые травмы в виде ушибов позвоночника, в результате этого- инвалидная коляска и операция на позвоночнике.

Все тяжёлые последствия различных травм (переломы конечностей, ушибы) можно избежать, если сразу же после получения травмы, использовать разработанное нами устройство, позволяющее проводить дозированные по силе, частоте ударно - механические воздействия на область травмы или проблемного органа в любой части тела, при этом пациент комфортно укладывается в любой позиции на специальном ложементе, который подвешен на пружинных растяжках. Эти растяжки гасят удары, позволяя проводить более щадящее ударные воздействия. При проведении процедуры используются различной формы и размеров насадки, которые непосредственно воздействуют на тело пациента, тем самым обеспечи-

ваются различные способы проведения ударных манипуляций. Головки насадок выполнены из различных материалов. Конструкции насадок имеют амортизационные системы. Эти конструкционные

особенности устройства, позволяют, как бы максимально приблизить удары, к ударным воздействиям, выполняемых руками.

Рисунок 1

Выполнение статодинамических упражнений в положении лёжа на спине

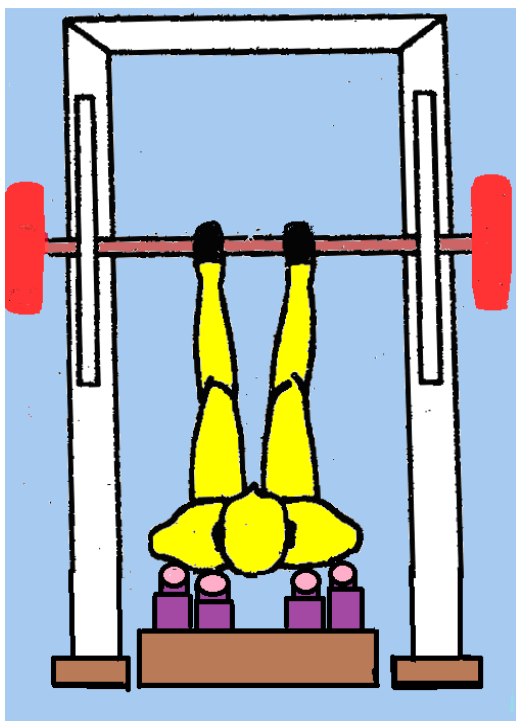
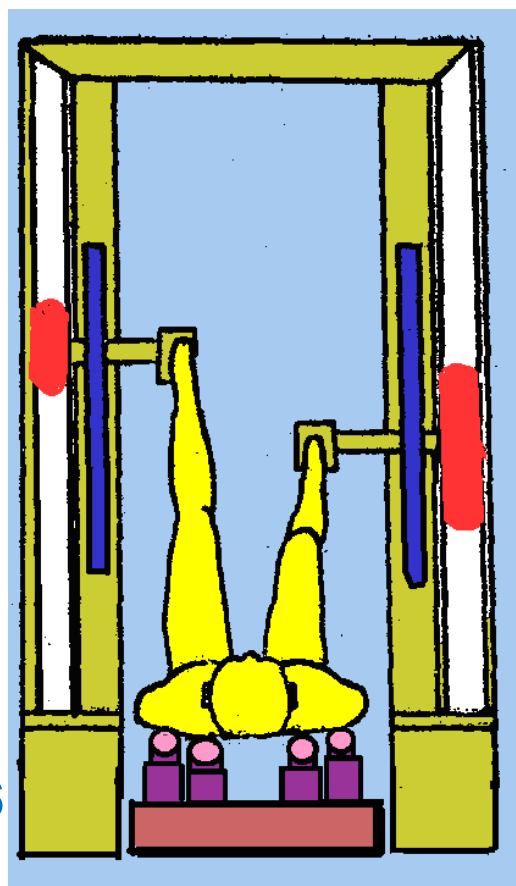


Рисунок 2

Выполнение силовых динамических упражнений в положении лёжа на спине после травмы позвоночника



Устройство для проведения ударно-механического воздействия для стимуляции репаративных процессов в травмированных участках тела». Ударно-вышлёпываемые действия в области травмы заставят мозг понять, что орган травмированный - цел, только поврежден, а не оторван, и не отрезан, что нет необходимости открывать коллатеральные обходные пути кровотока, при этом, блокируя кровотоки основных сосудов к поврежденному органу, лишая его питания, кислорода. Поэтому, сразу после получения травмы, необходимо вызвать боль в

травмированном участке, чтобы мозг получал сигналы, что травмированный участок или, конечность не отделены от тела. Вследствие этого, нельзя проводить никакие процедуры замораживающего, охлаждающего действия на травмированном участке тела. Эти действия приведут к ещё большему ухудшению состояния травмированного органа, который и без этого находится в состоянии ишемии. Гематома, образовавшаяся после ударных воздействий около травмированного органа, простимулирует обменные процессы и ускорит процесс восстановления.

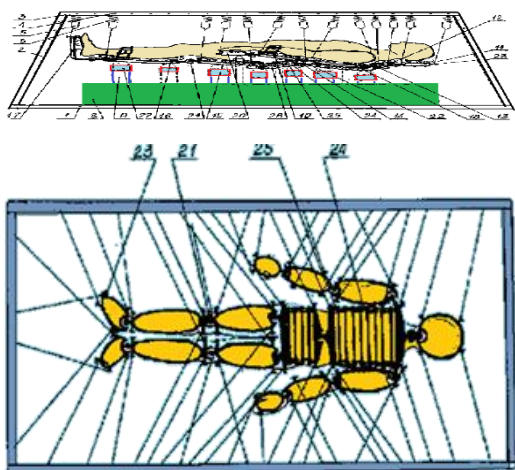


Рисунок 3

Укладка пациента для проведения ударно-механического воздействия на травмированный участок тела

Выполнение силовых динамических и статодинамических упражнений в положении лёжа на спине после травмы позвоночника. Выброс гормона соматотропина и тестостерона в кровяное русло во время выполнения упражнений значительно ускоряет репаративные процессы в позвоночнике, так как гормоны соматотропин и тестостерон способствуют восстановлению костно-хрящевых соединений [1]. Тренажёр также позволяет проводить успешное лечение травм различных отделов позвоночника. Для этого спортсмен лежит на ложементе, который имеет механизм, позволяющий проводить ударно-динамические воздействия, «вышлёпы-

вать» ткани вдоль поврежденного участка позвоночника, эти ударные воздействия приводят к сильному раздражению кожи и стимуляции подкожных мышечных тканей и далее- сухожильно-связочного аппарата позвоночника усиливая обменные процессы в них. Достаточно длительная, процедура «вышлёпывания» приводит к образованию гематом «пробуждению» рептильных нервных клеток, ганглий.

Эволюция оставила след в наших органах, в виде рептильных клеток. Рептильные клетки обладают функцией регенерации, поэтому можно восстановить поврежденный позвоночник, на основе ганглий, которые сохраняются даже когда позвоноч-

ник повреждён (ганглии – нервный узел или скопление нервных клеток, состоящие из тел дендритов и аксонов нервных клеток и вспомогательных клеток нервной ткани – глиальных клеток; глиальные клетки обеспечивают многообразие метаболических процессов в нервной ткани, участвуют в восстановлении нервных тканей после травм, инфекций). Ганглии напоминают нервные центры, вынесенные на периферию, в зависимости от локализации делятся на паравертебраль-

ные, расположенные по обе стороны позвоночного столба - симпатическая нервная цепочка; превертебральная, расположены на большом расстоянии от позвоночника (солнечное сплетение, шейные ганглии); ганглии расположенные внутри органов [1].

**Заключение.** Использование нами разработанного устройства в спорте высших достижений позволяет сохранить здоровье спортсменов, после получения различного рода травм.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М.: Наука, 1986. – 575 с.
2. Грунтовский Г. Х., Кислица В. А. Результаты мануальной терапии больных с острой позвоночной болью. – Ортопед. Травматол. – 1982. – №2. – С. 16-19.
3. Динабург А. Д., Рубашева А. Е., Рубинович О. А. и др. Заболевания нервной системы при дегенеративных процессах позвоночника. – Киев: Здоров'я, 1967. – 387 с.
4. Загородный П. И., Загородный А. П. Реабилитационное лечение при спондилогенных заболеваниях нервной системы. – Л.: Медицина, 1980. – 239 с.
5. Лакуста В. Н., Гроссу Г. С. Краткие основы рефлексотерапии (Иглоукальвание и прижигание) / Под ред. Н. К. Георгиу. – Кишинев: Штиинца, 1980. – 195 с.
6. Косинская Н. С. Дегенеративно-дистрофические поражение костно-суставного аппарата. – М.: Медгиз, 1961. – 186 с.
7. Табеева Д. М. Методы подбора зон воздействия при рефлексотерапии: Методические рекомендации. – Казань, 1978.
8. Шмидт Е. В. Поражение позвоночных артерий // Нарушения мозгового кровообращения и их хирургическое лечение. – М., 1967. – С. 148-159.



## АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

М. Н. Лежнина, В. И. Кожанов,

А. А. Суриков

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

M. N. Lezhnina, V. I. Kozhanov,

A. A. Surikov

Chuvash state pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[merinochek3@rambler.ru](mailto:merinochek3@rambler.ru)

**Аннотация.** Общие физиологические резервы человека обусловлены резервами его двигательного аппарата, дыхательной и сердечнососудистой систем и могут рассматриваться на уровне клеток, органов, систем органов и организма в целом. Физическая работоспособность человека тесно связана с физиологическими резервами его организма. При этом тренированный организм имеет большие по объему резервы и может их более полно использовать, чем нетренированный. Проблема развития показателей физического и функционального состояния кардиореспираторной системы является важнейшей практической задачей образовательных и спортивно-оздоровительных учреждений. В настоящее время она становится еще более актуальной в связи с ухудшением физического состояния и состояния здоровья во всех возрастных группах. **Целью** работы является изучение показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся спортом. Установлено, что ее параметры находятся между средними значениями и соответствуют возрастным нормам. Общая аэробная выносливость (ФРС 170), физическое состояние (УФС) и показатели внешнего дыхания студентов выше среднего уровня, что свидетельствует о наличии резервов и признаков адаптации к повышенным физическим нагрузкам. При прогнозировании выносливости у девушек выявлена связь между выносливостью и показателем МПК/кг, а остальные показатели не имеют статической связи с выносливостью.

**Abstract.** Total physiological reserves due to reserves of its impellent device, respiratory and cardiovascular systems and can be considered at the level of cells, organs, organ systems and organism as a whole. Physical performance of a person is closely connected with the physiological reserves of the organism. While a trained body has large reserves and can better use, than non-trained. The problem of development of indicators of physical and functional state of the cardiorespiratory system is an important practical task of the educational and sports institutions. Currently, it is even more relevant in connection with the deterioration of the physical condition and health in all age groups among the adult population. In this regard, the aim of this work is the study of indicators of cardiorespiratory system of students involved in sports. Found that the parameters of cardiorespiratory system of students are between the average values and correspond to age norms. General aerobic endurance (FRS 170) and physical state (UFS) students above the average level, and respiratory indices above average, which indicates the availability of reserves and characteristics of adaptation to increased physical loads. In our opinion, in the prediction of physical endurance of the girls found a link between endurance and increased IPC /kg, and other parameters do not have a static link with endurance.

**Ключевые слова:** девушки, физическое развитие, кардиореспираторная система, физические нагрузки

Общие физиологические резервы человека обусловлены резервами его двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и могут рассматриваться на уровне клеток, органов, систем органов и организма в целом [1]. Физическая работоспособность человека тесно связана с физиологическими резервами его организма. При этом тренированный организм имеет большие по объему резервы и может их более полно использовать, чем нетренированный. Среди физиологических факторов, определяющих развитие тренированности, большое значение имеют интегральные показатели, характеризующие эффективность деятельности всего организма. Одним из важнейших показателей степени тренированности человека является уровень его физической работоспособности, который зависит от состояния органов, обеспечивающих транспорт кислорода (крови, сердечно-сосудистой системы, дыхания) [3; 4; 5; 6].

Физическая тренировка, направленная на развитие общей выносливости, повышает устойчивость и к другим неблагоприятным факторам, например, к высоким температурам, к недостатку кислорода в воздухе, к проникающей радиации и к другим видам излучений, воздействию отравляющих веществ. Проблема развития показателей физического и функционального состояния кардиореспираторной системы является важнейшей практической задачей образовательных и спортивно-оздоровительных учреждений. В настоящее время она становится еще более актуальной в связи с ухудшением физического состояния и состояния здоровья во всех возрастных группах, как среди взрослого населения [1; 2; 3].

Исходя из актуальности и практической значимости проблемы, **целью** работы яв-

**Keywords:** girls, physical development, cardiorespiratory system, exercise

ляется изучение показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся спортом.

**Материал и методы исследований.** Объектом исследования являлись студенты (девушки) 1 курса факультета иностранных языков, имеющих повышенную двигательную активность, занимающихся в спортивных секциях. Изучались антропоморфологические показатели аэробной выносливости, сопоставлялись с результатом прохождения дистанции по легкой атлетике на контрольном занятии по физической культуре: 2 км (девушки). Техника бега у всех была почти одинаковая. Среди них спортсменов легкоатлетов не было.

Развитие выносливости определялось по следующим показателям: антропометрическим (рост, масса тела, индекс Кегле (ИК)), гемодинамическим (частота сердечного сокращения (ЧСС), артериальное давление (АД), систолический объем крови (СОК), минутный объем крови (МОК), физической работоспособности (ФРС170), максимального потребления кислорода (МПК) и уровня физического состояния, системы внешнего дыхания (жизненная емкость легких (ДЖЕЛ)), должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ).

**Обсуждение и результаты исследований.** В ходе анализа антропометрических данных выявлено, что средние показатели роста и массы тела девушек равны 164,7±0,30 см и 56,2±1,70 кг соответственно. Эти данные равны средним показателям физического развития девушек данного возраста. Причем соотношение между массой тела и ростом ( $ИК = 20,7 \pm 1,14 \text{ кг/м}^2$ ) находится, у в рамках границы нормы (18,5–24,99  $\text{кг/м}^2$ ). Окружность груд-

ной клетки у студенток составила в среднем  $85,5 \pm 2,24$  см.

Известно, что в видах спорта на выносливость соотношение между весом и ростом имеют тенденцию к уменьшению, а в собственно силовых и скоростно-силовых видах это соотношение превышает нормы.

При изучении показателей физической подготовленности установлено, что у девушек упражнение сгибание, разгибание рук в среднем составило  $9,5 \pm 0,43$  раза, пресс за 1 мин –  $32,7 \pm 1,24$  раза, гибкость –  $22,8 \pm 1,50$  см, прыжки в длину –  $1,74 \pm 0,21$  м, на дистанции в 100 м и 2000 м было потрачено в среднем  $17,2 \pm 1,36$  с и  $10,50 \pm 2,20$  мин.

Показатели сердечнососудистой системы у девушек, измеренные в состоянии покоя, находятся в пределах возрастных стандартов.

Отмечено, что у девушек выявляется склонность к гипотонии и более высокий показатель пульсового давления. Средние значения у девушек равны 53 мм рт. ст. Между показателями СОК и МОК у девушек существенной разницы не наблюдается. Очевидно, что при оценке состояния выносливости, данные показатели ССС в покое не являются определяющими.

Оценка выносливости и уровня физического состояния производилась по результатам легкой атлетики и тестирования физической работоспособности (ФРС 170), а также определялся уровень максимального потребления кислорода (МПК/кг) и уровень физического состояния (УФС).

Выявлено, что у девушек параметры ФРС 170 и МПК свидетельствуют о наличии достаточно высокой степени тренированности и более высокой скорости потребления кислорода по сравнению с нетренированными лицами того же возраста.

Результат легкой атлетики и относительный показатель МГЖ соответствуют друг другу и характеризуют наличие аэробной выносливости выше среднего уровня. Уровень физического состояния находится выше средних величин, но он показывает состояние в условиях относительного покоя, а не нагрузки. В целом, общая аэробная выносливость и физическое состояние студенток оказалась выше среднего уровня.

Анализ параметров внешнего дыхания показывает, что ЖЕЛ у девушек составляет  $38259,4 \pm 90,5$  мл, что составляет 93% от должной жизненной емкости легких. В обеих группах средний показатель фактической жизненной емкости легких (ФЖЕЛ) не превышает должную величину.

ЖИ у студентов ФИЯ выше среднего, что свидетельствует об улучшении внешнего дыхания.

Наличие функциональной зависимости между изучаемыми показателями выявляется методом корреляционного анализа.

Во всех случаях коэффициент корреляции не достигает уровня высокой значимости (таблица 1). Можно говорить лишь о наличии связи, но не о ее достоверности.

Выявлено, что у девушек выносливость имеет функциональную связь с показателями МПК /кг (мл/мин/кг) и слабую зависимость с массой тела и ФРС 170. Коэффициент корреляции соответственно равен 0,36 и 0,24.

Итак, результаты исследований позволяют предполагать, что у девушек наиболее значимым является показатель МПК/кг (мл/мин/кг). Масса тела влияет на выносливость незначительно, с ФРС 170 связь еще слабее.

Таблица 1

Значение коэффициента корреляции между результатом легкой атлетики и показателями выносливости студентов

Показатели	Девушки
Рост, см	0,13
Масса тела (МТ), кг	0,24
Индекс Кетле	0,12
ЖЕЛ, мл	-0,07
Жизненный индекс, мл/кг	0,05
ЧСС, уд/мин	0,03
МПК/МТ, мл/кг	0,36
ФРС 170, кгм/мин	0,19
УФС, усл.ед.	0,05

**Заключение.** Параметры кардиореспираторной системы у студентов находятся в диапазоне средних величин. Значение показателей сердечно-сосудистой системы в покое у обследованных студентов соответствуют возрастным нормам. Общая аэробная выносливость (ФРС 170) и физическое состояние (УФС) студенток выше среднего уровня. Показатели внеш-

него дыхания у девушек выше среднего и свидетельствует о наличии резервов и признаков адаптации к повышенным физическим нагрузкам. При прогнозировании выносливости у девушек выявлена связь между выносливостью и показателем МПК /кг, а остальные показатели не имеют статической связи с выносливостью.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. *Здоровье студентов*. – М. : Россия, 1997. – 300 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. *Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)*. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
3. Колокольцев М. М., Амбарцумян Р. А. *Физическое развитие и физическая подготовленность студентов технического вуза в условиях поликультурной образовательной среды // Актуальные проблемы физической культуры и спорта*. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2013. – С. 338–346.
4. Мартыненко В. С. *Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17-20 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2008. – № 1. – С. 65–68.
5. Петрова Т. Г., Шаханова А. В., Гречишкина С. С. *Состояние сердечно-сосудистой системы и нейрофизиологического статуса студентов, занимавшихся футболом в спортивных секциях // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. естественно-математических и технических наук*. – № 3(86). – 2011. – С. 55–65.
6. Попов В. Б. *555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов*. – М. : Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.

## ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕ- ЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ВУЗА

**А. В. Никулина**

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия  
Чебоксары, Россия

## ASSESSMENT OF FUNC- TIONAL RESERVES OF THE STUDENTS' ORGAN- ISMS

**A. V. Nikulina**

Chuvash State Agricultural Academy  
Cheboksary, Russia

[panianna@list.ru](mailto:panianna@list.ru)

**Аннотация.** Изучен функциональный статус студенток первого курса. Проведены пробы Штанге, Генчи, Шеллонга, Ашнера-Даньини, клиностатическая проба; рассчитан вегетативный индекс Кердо и адаптационный потенциал. Установлено, что большинство девушек находится в состоянии удовлетворительной адаптации и характеризуется высоким уровнем тренированности кардиореспираторной системы. Функциональное состояние вегетативной нервной системы обследованных разнородно и требует коррекции, что позволит увеличить резервные возможности организма и обеспечит успешность учебно-тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** студенты младших курсов, адаптация, функциональные пробы, вегетативная нервная система, кардиореспираторная система

Входная оценка функциональных возможностей студентов 1 курса преследует несколько задач, среди которых изучение и коррекция адаптивных возможностей организма [4], определение групп здоровья и разработка индивидуальных программ по оптимизации нагрузки на занятиях физической культурой. Вкупе с профильными тестами на выносливость, скоростные и силовые качества проведение функциональных тестов дает возможность выработки стратегии подготовки юношей и девушек к успешной сдаче норм ГТО, что особенно актуально в условиях современного подхода к развитию массового спорта и оздоровления нации [1, 5].

Цель нашей работы - диагностика функционального состояния кардиореспиратор-

**Abstract.** The functional status of students of the first rate is studied. Tests to the Bar and Genchi, Shellonga, Ashnera-Danyini, klinostaticesky test are carried out; the vegetative index of Kerdo and adaptation potential is calculated. It is established that most of girls is in a condition of satisfactory adaptation and is characterized by the high level of fitness of cardiorespiratory system. The functional condition of the autonomic nervous system surveyed diversely also requires correction that will allow to increase reserve opportunities of an organism and will provide success of educational and training occupations.

**Keywords:** junior students, adaptation, functional tests, autonomic nervous system, cardiorespiratory system

ной системы и вегетативной нервной системы студентов младших курсов.

В исследовании приняли участие 23 студентки 1 курса вуза, отнесенные к основной группе здоровья. Средний возраст обучающихся составил  $18,3 \pm 0,41$  года. Были изучены антропометрические показатели – рост (см), масса тела (кг), рассчитан индекс Кетле (ИК, у.е.); проведены следующие функциональные тесты – пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе соответственно), Шеллонга (регистрация систолического и диастолического давления, пульса при изменениях положения тела); клиностатическая проба и проба Ашнера-Даньини (клиностатический рефлекс); рассчитан вегетативный индекс Кердо (ВИК) и адаптацион-

ный потенциал (АП). Пульс определяли пальпаторно на лучевой артерии, систолическое и диастолическое артериальное давление (АДс и АДд) измеряли автоматическим тонометром «Omron M6». Исследования проводили перед выполнением учебных нагрузок с соблюдением основных требований к гигиеническим условиям с учетом противопоказаний и правил обследования [3].

Полученные результаты обрабатывались статистически с вычислением среднего значения (M) и стандартного отклонения (m) с использованием программы Microsoft Office Excel 2007.

Рост обследуемых студенток составил  $161,38 \pm 5,12$  см, масса тела  $57,33 \pm 9,36$  кг. ИК рассчитывали по классической формуле с учетом возраста и пола, как это принято для лиц данной возрастной категории, с дальнейшей оценкой по методу центильных таблиц [3]. Среднее значение ИК было равно  $22,01 \pm 3,39$  у.е. 26,1% студенток имело нормальный вес; 8,7% – лишний вес; у 56,5% обнаружен легкий недобор массы тела. Как ожирение, так и серьезный недобор веса зафиксирован у 4,35% обследованных.

Для изучения кислородного обеспечения организма и общего уровня тренированности были проведены пробы Штанге и Генчи. Продолжительность времени задержки дыхания на вдохе составила  $54,9 \pm 12,43$  с. Диапазон внутригрупповых колебаний показателя был равен 28,3–82,7 с. 17,4% обследованных показали результат выше 60 с, что говорит об их хорошей тренированности. Основная часть участниц (62,5%) продемонстрировала хорошие функциональные возможности дыхательной системы, по 8,7% – средние и плохие.

Результаты пробы Генчи, позволяющие косвенно судить об уровне обменных

процессов, несколько отличались: отличное, хорошее, среднее и плохое функциональное состояние респираторной системы на момент изучения было отмечено у 52,2; 30,4; 8,7 и 8,7% девушек соответственно. Минимальное значение параметра было равно 22,2 с; максимальное 60,2 с.

Для регистрации нарушений гемодинамики студентам была предложена активная ортостатическая проба, при которой они по сигналу самостоятельно меняли горизонтальное положение на вертикальное, а затем вновь возвращались в положение «лежа» (рисунок 1).

У 47,9% девушек возрастание ЧСС не превышало 18 ударов в минуту, что говорит об их хорошей физической тренированности. При этом в рамках проявления компенсаторной реакции организма при перераспределении крови первоначальный рост АДс и АДд через несколько минут прекратился, и давление нормализовалось. Увеличение ЧСС на 18-25 ударов в минуту в ответ на вставание зафиксировано у 39,1% участниц. Гиперсимпатикотоническая реакция, сопровождающаяся выраженной реакцией на гравитационные изменения: резким ростом не только систолического, но и диастолического давления, тахикардией, обнаружена у 13,1% студенток. Известно, что такой вид реакции обусловлен недостаточной коррекцией со стороны ЦНС интенсивности первичных симпатикотонических реакций на ортостатику, связанных с функцией каротидных барорецепторов [2].

Среднее значение АП в группе обследованных составило  $1,8 \pm 0,32$  у.е. То есть согласно критериям определения, в группе с удовлетворительной адаптацией сердечно-сосудистой системы оказалось подавляющее большинство студентов (82% против 18% с функциональным напряжением механизмов адаптации).

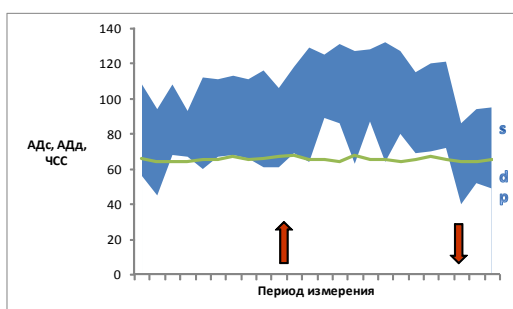
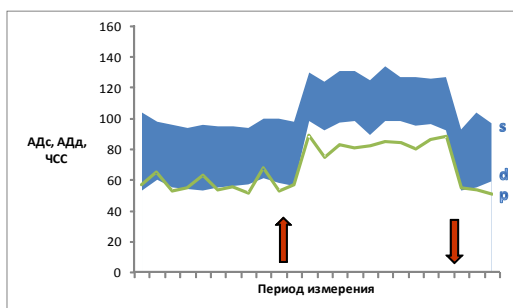
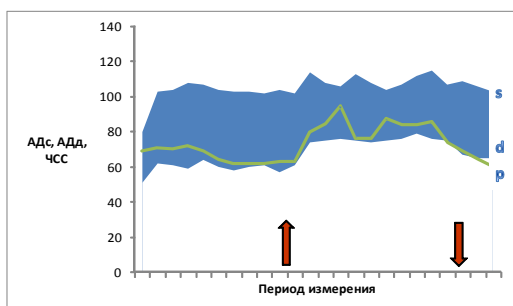
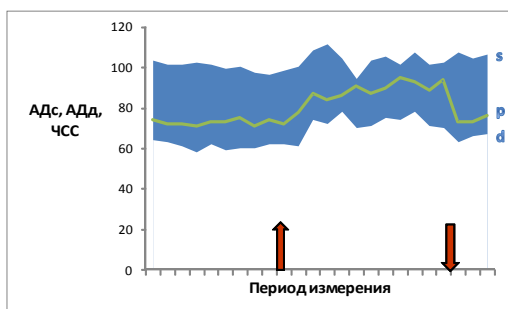


Рисунок 1

Сравнительная характеристика изменения АДс (s), АДд (d), мм рт.ст. и ЧСС (р, уд/мин) у студентов в ответ на клиностатическую пробу. Стрелками показаны моменты изменения положения тела после травмы позвоночника:

а, б) физиологический тип реакции симпатической нервной системы

в) гиперсимпатикотоническая реакция

г) гипосимпатикотоническая реакция

Расчет ВИК позволил определить тип вегетативного тонуса сердечно-сосудистой системы обучающихся. Так, в группы с преобладанием симпатического или парасимпатического тонуса попало равное число студенток (47,8%). Лишь у одной девушки выявлено функциональное равновесие (ВИК=0).

В целях оценки функционального состояния вегетативной нервной системы были изучены реакции на клиностатическую пробу и рефлекс Ашнера.

Клиностатическая проба проводилась для оценки возбудимости парасимпатической нервной системы. При смене положения тела со "стоя" на "лежа" у 21,8% девушек пульс замедлился более чем на 18 ударов в минуту, что указывало на повышенную реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Нормальной возбудимостью, выраженной в слабой, средней и высокой степени отличались 13,0; 34,8 и 17,4% соответственно. У 13% студенток пульс, напротив, увеличился при смене положения тела.

Проба Ашнера-Даньини показала наличие симпатикотонической реакции у 21,7% студенток. У 52,2% девушек в ответ на надавливание глазных яблок пульс замедлился на 4-10 ударов в минуту. Ваготоническую реакцию с урежением пульса более чем на 10 ударов обнаружили 26,1% обследуемых.

Таким образом, изучение функционального статуса студенток первого курса показало,

что большинство из них находится в состоянии удовлетворительной адаптации и характеризуется высоким уровнем тренированности кардиореспираторной системы. Вместе с тем функциональное состояние вегетативной нервной системы девушек разнородно и требует коррекции. Это позволит увеличить резервные возможности организма и обеспечить успешность учебно-тренировочных занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Абзалов Р. А., Абзалов Н. И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Казань. 2013. – 202 с.*
2. *Бадькин Д. В. Новые возможности лечения артериальной гипертензии у пожилых пациентов // Новости медицины и фармации. – 2011. – № 1(359). – С. 42-44.*
3. *Михайлова С. В. Методическое и нормативно-правовое обоснование мониторинга физического развития сельских школьников // NovaInfo.Ru. – 2014. – №25. – С.34-50.*
4. *Панихина А. В., Кузьмина Н. А., Рожнова И. Ю., Шуканов А. А. Коррекция морфофизиологического статуса студентов младших курсов методом комплексного применения биопрепарата «Селенес+» и дополнительных физических упражнений // Теория и практика физической культуры. –2012. – №12. – С. 52–55.*



# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

**Р. Р. Ниязова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

# COMPARATIVE ANALYSIS MORPHOFUNCTIONAL INDICES IN STUDENTS OF PROFESSIONAL COLLEGES

**R. R. Niyazova**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[regina.89@mail.ru](mailto:regina.89@mail.ru)

**Аннотация.** В данной научной статье рассмотрен анализ уровня морфофункциональных показателей у учащихся профессионального колледжа. Выявлено, что исследуемый нами возрастной период наиболее благоприятный в целях развития силовых возможностей, аэробной выносливости, совершенствования координационных способностей и подвижности в суставах. Также рассмотрены проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов профессионального колледжа. Определено, что вследствие возрастающих требований к образованию, к профессиональным качествам, и последующего трудоустройства выпускников специализированных учебных заведений в области сельскохозяйственного сектора, необходимо повышения уровня некоторых специальных двигательных навыков в отношении их будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическое развитие, морфофункциональные показатели, системы комплексного контроля, функциональная готовность

**Актуальность.** Один из главных теоретиков учения о физическом развитии человека В. Ф. Балашова понимает физическое развитие как комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма. Физическое развитие отражает процесс роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходит преобразование генотипа в фенотип. Известно, что влияние генетической про-

**Abstract.** In this scientific article the analysis of the level of morphological and functional indicators at professional college students. It was revealed that the studied age period most favorable for the development of power capacity, aerobic endurance, coordination abilities, and improve the mobility of the joints. Also, the problems of perfection of is professional-applied physical preparation (PPFP) vocational college students. It was determined that due to the increasing demand for education, to professional skills, and the subsequent employment of graduates of specialized educational institutions in the agricultural sector, need to improve some specific motor skills in relation to their future careers.

**Keywords:** physical development, morpho-functional indicators, integrated monitoring system, functional readiness

граммы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково в различные возрастные периоды. Показано, что тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки [4, 6].

Как замечено рядом авторов [1, 2, 7] методической основой одновременного воспитания физических качеств учащихся учебного заведения или спортсмена на всех этапах многолетней подготовки, пре-

имущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В исследуемом нами возрастном диапазоне имеются возможности для развития и последующего совершенствования именно тех кондиционных качеств, обеспеченных эффективным педагогическим воздействием, которое, не ставило своей задачей принципиально воздействовать или изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции учащихся.

**Цель исследования:** определить уровень морфофункциональных показателей у учащихся профессионального колледжа.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с учащимися 1, 2, 3 курсов профессионального колледжа.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, констатирующий эксперимент, морфофункциональные исследования, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В таблице 1 наглядно показано, что исследуемый нами возрастной период наиболее благоприятный в целях развития силовых возможностей, аэробной выносливости (+) и продолжить процесс развития и совершенствования координационных способностей и подвижности в суставах ( $\pm$ ) юношей 15-18 лет.

Таблица 1

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств юношей 15-18 лет

№	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет			
		15	16	17	18
1	Длина тела	+	$\pm$	$\pm$	$\pm$
2	Масса тела	+	$\pm$	$\pm$	$\pm$
3	Сила максимальная	-	+	+	+
4	Быстрота	+	+	+	+
5	Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+
6	Скоростная выносливость	+	+	+	+
7	Анаэробные возможности (гликолетические)	+	+	+	+
8	Координационные способности	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$
9	Гибкость	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$

С помощью выборочно-статистического метода, а также метода динамических индивидуальных наблюдений были выявлены различия средних величин антропометрических показателей учащихся мелиоративных и водного хозяйства колледжей, которые отражают поступательный процесс физического развития (таблица 2).

Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная программа подго-

товки способствовала повышению уровня физического развития учащихся экспериментальной группы. Так учащиеся ЭГ, не только сравнялись к 4 семестру, а на завершающем этапе обучения (6 семестр) несколько превысили сокурсников из КГ в росте ( $177,1 \pm 5,47$  и  $176,9 \pm 5,19$  см.), но и достоверно превзошли в показателях массы тела ( $65,7 \pm 3,97$  и  $63,4 \pm 4,27$ , при  $P < 0,05$ ).

По мнению специалистов [3, 4, 6], важные показатели состояния гемодинамики – ритм сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления претерпе-

вают закономерные изменения в процессе возрастного развития организма и воздействия физических упражнений.

Таблица 2

Динамика морфофункциональных показателей учащихся экспериментальной и контрольной группы по этапам обучения (6 семестр) (n=140)

№	Показатели	1 курс (15-16 лет)		2 курс 16-17 лет)		3 курс (17-18 лет)	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Масса тела, кг	51,9±2,75 V=5,29%	50,4±2,97 V=5,89%	56,7±1,44 V=2,53%	53,2±3,12 V=5,86%	60,8±21,97 V=36,13%	57,4±3,27 V=,6%
2.	Длина тела, см	169,1±3,33 V=1,96%	169,7±3,95 V=2,32%	172,9±2,98 V=1,72%	171,9±3,02 V=1,75	174,4±2,47 V=1,41%	173,1±4,19 V=2,42%
3.	ЧСС уд/мин	74,3±2,07 V=4,05%	77,3±3,23 V=4,17%	72,1±1,04 V=1,44%	75,3±2,79 V=3,70%	70,3±1,47 V=2,09%	75,1±2,26 V=3%
4.	САД, мм.рт.ст.	103,37±1,97 V=1,9%	102,3±3,25 V=3,17%	104,33±1,48 V=1,41%	103,7±3,07 V=2,96%	104,23±1,47 V=1,41%	105,12±3,44 V=3,27%
	ДАД, мм.рт.ст.	62,3±0,97 V=1,55%	63,5±1,16 V=1,82%	64,1±0,88 V=1,37%	65,7±1,97 V=2,99%	64,3±0,73 V=1,1%	65,2±1,55 V=2,3%
5.	ЖЕЛ, мл	3383±87,6 V=0,02%	3090±103,3 V=3,34%	3577±78,2 V=2,18%	3292±137,1 V=4,16%	3743±65,6 V=1,7%	3402±113,3 V=3,33%
6.	Окружность грудной клетки, см	84,76±2,08 V=2,24%	80,35±3,17 V=3,94%	86,43±1,91 V=2,20%	82,1±2,89 V=3,52%	88,12±1,33 V=1,5%	84,7±3,02 V=3,56%
7.	Экскурсия грудной клетки, см	8,69±0,87 V=10,01%	8,39±1,07 V=12,75%	9,03±0,565 V=6,25%	8,55±0,98 V=11,46%	9,23±0,57 V=6,17%	8,61±0,89 V=10,3%

С возрастом частота пульса уменьшается, так по данным А. А. Рихсиевой, Ф. Н. Насретдинова, Л. И. Рихсиевой, Д. А. Фербера у юношей – не спортсменов 15-16 лет ЧСС составляет 76.2±0.1, то у 17-18 летних уже 72,0±0.3 уд/мин. Как было замечено (табл.2) частота сердечных сокращений у учащихся 3 курса экспериментальной группы он несколько реже (70,3 ± 1,47 уд/мин) и достоверно ниже (P<0,05) показателей контрольной группы (75,1 ± 2,26). Авторами замечено, что умеренная брадикардия стабильно занимающихся физической культурой и спортом препятствует «изнашиванию» миокарда и имеет важное оздоровительное значение.

Уровень артериального давления служит важной характеристикой функции сердечно-сосудистой системы и учитывается в

физиологии и спортивной медицине как интегральный показатель гемодинамики. В средних величинах максимальное и минимальное артериальное давление у учащихся исследуемых групп существенных различий не наблюдается (104/64 и 105/65 соответственно). Хотя плотность результатов более выражена у представителей экспериментальной группы (V=1,1% и V=3,3% соответственно). Полученные результаты по годам обучения, а также данные ряда физиологов [4, 6] указывают на оптимальное состояние ССС юношей экспериментальной группы, вне зависимости от более высокого объема и интенсивности выполняемой нагрузки в процессе учебных и тренировочных занятий в режиме дня.

Наряду с показателями физического развития для оценки физической и функциональной готовности организма важное значение имеет характеристика состояния внешнего дыхания. Как правомерно полагают *В. Ф. Балашова, Б. А. Никитюк, В. П. Четцова, А. А. Рихсиева, Ф. Н. Насретдинов, Л. И. Рихсиева, Д. А. Фербер* величина ЖЕЛ играет большую роль в механике внешнего дыхания и позволяет судить не только о потенциальных возможностях человека увеличить дыхательный объем, но и оценить величину усилий, требуемых для обеспечения вентиляции легких.

Результаты анализа комплексного исследования свидетельствуют о том, что все три показателя, а именно ЖЕЛ ( $4043,9 \pm 105,6$  и  $3802,7 \pm 113,3$  соответственно), экскурсия грудной клетки ( $9,43 \pm 0,57$  и  $9,01 \pm 0,89$  соответственно) и окружность грудной клетки ( $88,52 \pm 1,33$  и  $86,7 \pm 3,02$  соответственно) характеризующих потенциальные возможности внешнего дыхания, к концу шестого семестра, достоверно выше у учащихся экспериментальной группы ( $P < 0,05$ ), что указывает на

значительное совершенствование моторно-респираторных рефлексов на основе проприорецептивной афферентации [2, 4, 7].

Повышению функций внешнего дыхания учащихся экспериментальной группы способствовали упорядоченная структура распределения средств базовых видов спорта в учебном процессе и секционные занятия с повышенной двигательной активностью, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и аэробной выносливости.

Таким образом, достаточно хорошо выраженный параллелизм, у учащихся экспериментальной группы в изменении роста и массы тела и таких показателей физического развития как состояние гемодинамики, ЖЕЛ, окружность грудной клетки свидетельствуют о благоприятном влиянии предложенной нами комплекса упражнений ППФП и системы комплексного контроля на морфологическое и функциональное развитие юношеского организма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова В. Ф. Физиология человека. – М.: Физическая культура, 2007. – 375 с.
2. Волков Л. П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Кошбахтиев И. А. Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи. – Т., 1994. – 105 с.
4. Морфология человека. / Под редакцией Б. А. Никитюка, В. П. Четцова. – М.: Издательство Московского университета, 1990. – 343 с.
5. Рихсиева А. А., Насретдинов Ф. Н., Рихсиева Л. И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Сины, 1992. – 152 с.
6. Физиология подростка / Под ред. Д. А. Фарбер. – М.: Педагогика, 1988. – 207 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

## ПОКАЗАТЕЛИ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Г. С. Петрова

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма  
Казань, Россия

## INDICATORS OF RESPIRATORY SYSTEM SWIMMERS OF HIGH QUALIFICATION

G. S. Petrova

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

[galina2585@yandex.ru](mailto:galina2585@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье проанализированы данные исследования показателей газоанализа, влияющие на результаты в спортивной деятельности. Рассмотрено влияние тренировочных нагрузок на адаптационные процессы респираторной системы, происходящие в организме пловца. Основное внимание уделено важности физиологических показателей при тренировке и подготовке пловцов к соревнованиям.

**Ключевые слова:** adaptive processes, swimmers, training loads, respiratory system, physiological parameters, maximum oxygen consumption

**Актуальность.** В настоящее время в спорте высших достижений быстрая перестройка организма, другими словами, адаптация к тренировочным нагрузкам и факторам окружающей среды, играет важную роль в достижении высоких результатов. Адаптация к физическим нагрузкам проявляется в изменении структуры биоритмов в функциональных системах организма.

В процессе спортивных тренировок в организме происходит повышение аэробной производительности, так же известно о возможности повышения максимального потребления кислорода (МПК) у спортсменов во время воздействия на организм атмосферы с пониженным парциальным давлением кислорода. Постоянно в процессе тренировки организм спортсмена испытывает разные степени гипоксической нагрузки, в результате повседневной

**Abstract.** The article analyzes the survey data indicators gas analysis, affecting the results in sporting activities. The effect of training loads on the respiratory system adaptation processes occurring in the body of the swimmer. Emphasis is placed on the importance of physiological parameters during training and preparation for competition swimmers.

**Keywords:** адаптационные процессы, пловцы, тренировочные нагрузки, респираторная система, физиологические показатели, максимальное потребление кислорода

мышечной деятельности происходит адаптация к гипоксии нагрузки.

Известно так же, что показатели МПК зависят от пола, возраста, состояния сердечно-сосудистой системы, от активности протекания процессов обмена веществ, физической подготовленности обследуемого и варьируется в широких пределах. Стоит отметить, что помимо вышеперечисленных факторов существует предел МПК заданный генетикой, если в начале тренировочной карьеры спортсмен способен стремительно повышать уровень МПК, то в дальнейшем он выходит на максимум и любое увеличение МПК будет уже достижением [1].

Под влиянием тренировок в организме спортсмена происходят различные морфологические и функциональные изменения, которые определяют состояние спортивной тренированности, которое обычно

связывают преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. При плавании происходит развитие дыхательной мускулатуры, в связи с тем, что при дыхании пловцам приходится преодолевать сопротивление воды. При плавании уменьшается длительность дыхательного цикла, увеличивается частота и минутный объем дыхания [3].

Проведено исследование респираторной системы пловцов высокой квалификации в период подготовки к соревнованиям. Исследования проводились на сборной команде Поволжской ГАФКСиТ по плаванию. Состав исследуемых вошли 13 человек, из них 6 юношей и 7 девушек, имеющих спортивные звания КМС и МС. Средний возраст юношей ( $18,33 \pm 0,52$  лет), девушек ( $18,14 \pm 0,38$  лет). В результате проведенного исследования были получены следующие данные в нагрузочном тестировании на велоэргометре Monark Ergonomic 828 E с возрастающей нагрузкой до отказа у спортсменов высокой квалификации.

У исследуемых нами спортсменов показатели дыхательного объема –  $\dot{V}_T$  (BTPS) у пловцов были ( $2,92 \pm 0,51$  л), у пловчих ( $2,27 \pm 0,34$  л), что указывает на их высокую тренированность и развитую респираторную систему.

ЧД частота дыхания у исследуемых нами пловцов ( $33,67 \pm 10,5$  1/мин), у пловчих ( $29,27 \pm 3,14$  1/мин). Такие не высокие показатели частоты дыхания связаны со спецификой данного вида спорта, т.к. во время плавания преодолевается сопротивление воды и тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается объем легких.

В результате теста с возрастающей нагрузкой до отказа легочная вентиляция  $\dot{V}'_E$  (BTPS) у тестируемых нами пловцов составила

( $96,43 \pm 33,23$  л/мин), у пловчих ( $64,60 \pm 6,92$  л/мин).

При проведении исследования на пловцах высокой квалификации  $\dot{V}'_{max}$  (BTPS) во время максимальной нагрузки у пловцов составила ( $4,16 \pm 1,42$  л/сек), у пловчих ( $3,12 \pm 0,52$  л/сек) данные показатели очень высокие и зависят от мышечной силы, растяжимости легких и грудной клетки.

В велоэргометрическом тесте с возрастающей нагрузкой до отказа у пловцов высокой квалификации во время максимальной нагрузки были выявлены следующие показатели минутного потребления кислорода  $\dot{V}'_{O_2}$  (STPD): у пловцов ( $3,32 \pm 0,64$  л/мин), у пловчих ( $2,38 \pm 0,25$  л/мин), которые в результате корреляционного анализа не отразили существенного влияния на стили, длину дистанций и спортивную квалификацию пловцов.

Абсолютная величина выделения углекислого газа  $\dot{V}'_{CO_2}$  (STPD) при максимальной нагрузке у пловцов составила ( $3,58 \pm 0,96$  л/мин), у пловчих ( $2,47 \pm 0,34$  л/мин), что превышает показатели максимального потребления кислорода.

Дыхательный коэффициент RER в тесте с возрастающей нагрузкой до отказа у пловцов высокой квалификации составил ( $1,07 \pm 0,08$  л/мин), у пловчих ( $1,04 \pm 0,05$  л/мин), следовательно, у исследуемых спортсменов при максимальной нагрузке происходит окисление углеводов.

**Вывод.** В результате анализа литературы было выявлено, что один из важнейших показателей – МПК зависит от генетики примерно на 80%, но также можно повысить показатели при правильном построении тренировочного процесса. В процессе адаптации к гипоксии происходит улучшение самочувствия, повышение работоспособности, экономизация деятельности функциональной системы дыхания и кислородных режимов организма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Рылова Н. В., Биктимирова А. А., Назаренко А. С. Уровень максимального потребления кислорода как показатель работоспособности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта // ПМ. – 2014. – №9 (85). – С. 147-150.
2. Соломатин В. Р. Вариативность срочных тренировочных эффектов как основа систематизации специальных упражнений пловцов // Вестник спортивной науки. – 2010. – №2. – С. 25-27.
3. Petrova G. S., Volchkova V. I. Physiological adaptation of swimmers during preparation for competitions // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Казань: Поволжская ГАФКСУТ, 2015. – С. 224-226.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ТЕХНИКИ В ДЛИТЕЛЬНОМ БЕГЕ ПО КРУГУ В МАНЕЖАХ

Л. С. Попова, С. С. Дедюкин,  
Н. П. Олесов

Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, институт физической культуры и спорта Якутск, Россия

## IDENTIFICATION OF AN OVERLOAD OF THE LOCOMOTOR APPARATUS OF QUALIFIED AND AMATEUR RUNNERS USING THE WRONG TECHNIQUE DURING THE LONG CIRCLE RUNNING

L. S. Popova, S. S. Deduikin,  
N. P. Olesov

The North-Eastern Federal University named by M. K. Ammosov, the institute of the physical culture and sports Yakutsk, Russia

[djes3@mail.ru](mailto:djes3@mail.ru)

**Аннотация.** В условиях Республики Саха (Якутия) климатические условия вынуждают спортсменов большую половину года заниматься в легкоатлетических манежах, это в свою очередь вызывает различные нарушения опорно-двигательного аппарата бегуна. В статье представлено изучение влияния тренировок по бегу на средние и длинные дистанции в закрытых помещениях на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

**Ключевые слова:** климатические условия, бегуны, манеж, травма, опорно-двигательный аппарат

**Введение.** У бегунов чаще всего встречаются травмы нижних конечностей. По материалам В. П. Воробьева г. Москва, повреждение нижних конечностей на тренировках составляет 60,2 %, а на соревнованиях 72,4 %. Этиология и патогенез травматизма легкоатлетов и любителей бега в условиях Якутии имеет свои особенности. По данным республиканского центра лечебной физкультуры и спортивной медицины среди легкоатлетов и любителей бега преобладает хронические заболевания опорно-двигательного аппарата. Данная проблема остается малоизученной.

**Abstract.** In the context of the Republic of Sakha (Yakutia), the climatic conditions are forcing the athletes more than half a year to engage in the athletic arena, which in turn causes various disorders of the musculoskeletal system runner. The article presents a study of the effect of training in running on the middle and long distance in closed rooms on the musculoskeletal system of the athlete.

**Keywords:** climatic conditions, runners, playpen, trauma, musculoskeletal system

В последние годы в Якутии, благодаря принятой в 2000 году доктрине ЗОЖ активно проводится пропаганда, построены много спортивных объектов, стадионов и крытых манежей. Возрастает количество занимающихся спортивным и любительским бегом. Появляются новые спортивные клубы по бегу.

Якутия в России и в Мире известна своим холодным климатом и вечной мерзлотой. Природно-климатические условия резко континентальное, зимой температура падает до -55,-60°C и ветер 5-7 м/сек, летом поднимается до + 25, +35°C. Зима длится около 8 месяцев, поэтому спортсменам легкоатлетам и любителям бега с октября



по май приходится заниматься в закрытых манежах. Они вынуждены бегать по кругу кроссы, темповые, отрезки.

**Цель исследования** – выявление травматизма опорно-двигательного аппарата бегуна при нарушении техники бега в длительном беге по кругу в манежах.

**Организация исследования.** В самом городе Якутске имеется 4 закрытых манежа, с беговыми дорожками длиной 200, 335, 380 метров, с разными углами поворота (рисунок 1). Во всех этих манежах разрешается бегать строго против часовой стрелки, во избежание столкновений, согласно технике безопасности.

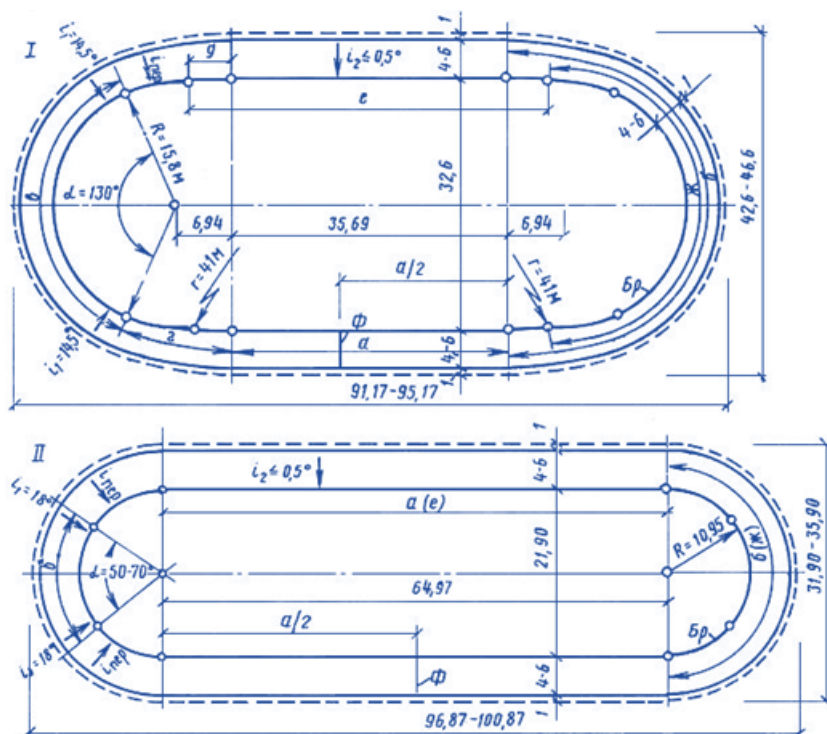


Рисунок 1

Схема беговых дорожек в закрытых манежах

В России Якутия является регионом с сильными марафонцами и сверхмарафонцами, выпустившим много мастеров спорта России международного класса по легкой атлетике. В настоящее время нарастает число занимающихся бегом на длинные дистанции, начиная с классического марафона, 100 км, суточный бег. В среднем длительность тренировки от 12 км до 50 км и более. И чтобы пробежать эти дистанции за одну тренировку им необходимо пробежать около 60-250 кругов в одну сторону и наклоняясь на каждом вираже.

Техника бега по повороту имеет свои особенности. Для преодоления действия цен-

тробежной силы необходимо наклонить туловище влево, повернуть стопу в сторону поворота, усилить движение правой руки вперед левой назад, укоротить шаг с внутренней стороны виража и т.д. Организм человека имеет способность адаптироваться к изменяющимся условиям среды. При регулярных длительных беговых занятиях в манеже по виражу происходит срыв адаптации. Для балансировки вертикальной оси центра тяжести включаются другие мышцы, которым не свойственны функции поддержания осанки. Мышцы, которые развиваются при постоянном беге с поворотом начинают доминировать, продолжая нарушать технику и в беге по прямой. Таким образом, хрониче-

ческие перегрузки, перенапряжения при регулярных тренировках в манеже повышают угрозу травмирования и возникновение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Методы исследования:** видеосъемка; анкетирование; опрос и беседа.

**Результаты исследования.** В результате анализа видеосъемки у 20 бегунов при беге по виражу наблюдалось наклон туловища влево, с отставанием правой конечности с опорной функцией. Правая рука двигается больше вглубь, левая – наружу. Отмечается подъем правого надплечия. При выходе на прямую дорожку сохраняется наклон туловища влево.

Результаты обширного анкетирования бегунов в манеже привело к следующим данным: количество респондентов 70 человек, из них 30 женщин, 40 мужчин. Средний возраст 30-45 лет, со стажем бега 3-5 лет. Рост 160-175 см, вес 50-80 кг. Ско-

рость бега средняя 4-6 мин/км. Дистанция 12-45 км. Жалобы на тупые тянущие боли в области шеи и лопаток 60%, не проходящие напряжения в области поясницы справа 70%, боль в правом тазобедренном суставе 40%, нарастающие под нагрузкой боли с внешней стороны правого колена 60%, боли в мышцах левой голени 30%, боли в правом голеностопном суставе 20%.

**Выводы.** Хронические повреждения опорно-двигательного аппарата при длительном беге в манеже приводят к сокращению спортивной карьеры легкоатлета и к снижению уровня оздоровительного эффекта тренировок у любителей бега. Поэтому очень важно раннее применение профилактических методов и средств для сохранения нормальной функции опорно-двигательного аппарата. А также принятие организационных мер в правилах условий бега в манежах с асимметрией нагрузки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Гладков А. В., Черепанов Е. А. Клиническая биомеханика в диагностике патологии позвоночника. Хирургия позвоночника 1. – М: Медицина, 2004. – С. 103-109.*
2. *Миронова З. С., Меркулова Р. И. и др. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1982. – С. 84-91.*
3. *Олесов Н. П. Состояние и перспективы развития легкой атлетики в Северо-Восточном федеральном университете / Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 31-33.*
4. *Скворцов Д. В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилметрия. – М: МБН, 2007. – С. 45-121.*
5. *Тревелл Дж. Г., Симсонс Д. Г. Миофасциальные боли. – Т. 1. – М: Медицина, 1989 – 240 с.*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ С УЧЕТОМ ИХ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

**А. В. Рябчук**

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)*

*Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные результаты анализа показателей функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов военно-инженерной специальности, занимающихся борьбой греко-римского стиля. В исследовании использовано тестирование функционального состояния и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля с помощью экспресс-диагностики «D&K – Test». Опытнo-экспериментальная работа проводилась с участием сборной команды Тюменской области по греко-римской борьбе (занимающиеся на базе спортивных школ: МАОУ ДОД СДЮСШОР «Прибой», ДЮСШ Тюменской области, МАОУ ДОД СДЮСШОР №3 и ГАУ ТО «ЦСП»). Оценка функционального состояния и резервных возможностей организма и характеристика физической подготовленности курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, рассматривалась как предпосылка высокой физической работоспособности в экстремальных ситуациях в профессиональной деятельности. Характеристика функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов в рамках спортивной подготовки в зависимости от принадлежности к биоэнергетической группе позволяет своевременно определять основные компоненты, необходимые для развития данного курсанта. Такой подход повышает эффективность спортивной и профессиональной подготовки курсантов к выполнению боевых задач. Основными составляющими компонентами в структуре физического и функционального состояния курсантов, занимающихся греко-римской

## PHYSICAL AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF ORGANISM CADETS GOING IN GRECO-ROMAN WRESTLING TAKING INTO ACCOUNT THEIR BIOENERGY PROFILES

**A. V. Ryabchuk**

*The Tyumen highest military and engineering command school (military institute)*

*Tyumen, Russia*

*борьбой, явились: аэробная производительность, специальная выносливость, способность к скоростной работе, скоростно-силовая выносливость, эффективность аэробного и анаэробного механизмов и способность к нагрузкам скоростно-силовой направленности.*

**Abstract.** The article discusses the main results of the military engineering specialty student's organism functional state and reserve capacity analysis involved in Greco-Roman style. The study used functional state testing and reserve capacity of the organism Greco-Roman style wrestlers with the help of rapid diagnosis «D & K - Test». Experimental work was carried out with the participation of the national team of the Tyumen region in Greco-Roman wrestling (dealing on the basis of sports schools: Sfax DOD SDYUSSHOR "Surf" Youth of the Tyumen Region, Sfax DOD SDYUSSHOR №3 and GACTO "DSP"). Evaluation of the functional state and the reserve capacity of the organism, and the characteristics of physical fitness of the students involved in the Greco-Roman wrestling was seen as a prerequisite for high physical performance in extreme situations in their professional activities. Characteristics of the functional state of the body and reserve capacity within the sports training, depending on the bioenergy group allows timely identification of the main components necessary to develop for the student. This approach increases the effectiveness of sports and training students to perform combat missions. The main components in the structure of the physical and functional condition of the students involved in the Greco-Roman wrestling were: aerobic capacity, special endurance, the ability to speed the

*speed-strength endurance, aerobic and anaerobic efficiency mechanisms and the ability to load speed-power orientation."*

**Актуальность.** Военно-прикладная физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности рассматривает регулярное занятие их различными видами спорта. Спортивные единоборства выступают уникальным средством подготовки курсантов к будущей профессиональной деятельности, как фактор повышения эффективности и совершенствования военно-прикладной физической подготовки.

Борьба греко-римского стиля характеризуется элементами состязательности, сопряженными с повышенными физическими и психическими нагрузками, которые можно широко использовать в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности [1, 2].

Целью данной работы явилось изучение структурных компонентов, характеризующих функциональное состояние и резервные возможности организма курсантов военно-инженерной специальности.

**Методы и организация исследования.** Тестирование функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, с помощью экспресс-диагностики «D&K – Test» [3].

Для оценки физической подготовленности курсантов, занимающихся борьбой, использовали следующие тесты: силовое подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10 м, бег 2 x800 м через 30 сек отдыха, прыжок в длину с места, бег на 60 м, рывок штанги двумя руками, бросок ма-

**Ключевые слова:** курсанты, физическое состояние, функциональные показатели, единоборства, военно-прикладная физическая подготовка

**Keywords:** students, physical condition, functional performance, martial arts, military-applied physical preparation

некена прогибом за 6 мин (2 x 3 мин/ 1 мин отдыха).

Опытно-экспериментальная работа проводилась с участием сборной команды Тюменской области по греко-римской борьбе (занимающиеся на базе спортивных школ: МАОУ ДОД СДЮСШОР «Прибой», ДЮСШ Тюменской области, МАОУ ДОД СДЮСШОР №3 и ГАУ ТО «ЦСП».

В эксперименте принимали участие 80 курсантов военно-инженерной специальности, занимающиеся греко-римской борьбой в период 2012-2015 годы.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Характеристика физической и функциональной подготовленности курсантов военно-инженерной специальности, занимающихся греко-римской борьбой, проводилась на основе изучения физической подготовленности, функционального состояния и резервных возможностей организма, полученных с помощью экспресс-диагностики «D&K – Test».

Проведено комплексное исследование результатов общей физической, специальной физической подготовленности, показателей физической работоспособности, показателей функционального состояния и резервных возможностей курсантов военно-инженерной специальности, занимающихся греко-римской борьбой.

На первом этапе исследования провели анализ показателей, характеризующих развитие аэробной производительности курсантов. В структуру компонентов, характеризующих развитие аэробной производительности, вошли следующие по-

казатели: специальная выносливость по результатам 2 x 800 м, частота сердечных сокращений в покое, мощность аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности (максимальное потребление кислорода), физическая работоспособность, частота сердечных сокращений пано (критерий эффективности использования аэробного источника), порог анаэробного обмена (включающий в себя экономичность, техничность, обучаемость). Отмечено, что у борцов аэробный профиль изменяется также в зависимости от их принадлежности к весовым категориям, подготовленности и квалификации.

Показатели, характеризующие специальную выносливость в структуре функционального профиля в общей дисперсии составили 19,2% и включили в себя следующие показатели: мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость), подтягивание на перекладине, максимальное потребление кислорода в относительных значениях, мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость, реактивность, темперамент), общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2 раз x 3 мин), броски партнера собственного веса прогибом за 20 сек. Отмечено, что специальная выносливость проявляется в основном при выполнении упражнений скоростного и скоростно-силового характера. У курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, происходит прирост показателей анаэробной метаболической емкости (анаэробных возможностей), характеризуется улучшением способности выполнять объем физической нагрузки в третьей и пятой зонах интенсивности. Наиболее часто встречаемая третья зона интенсивности характеризуется продолжительностью физической нагрузки со средней интенсивностью, где концентрация лактата достигает до 2,5-3,5 ммоль, частота сердечных сокращений находится

на уровне 160-170 уд/мин, а пятая зона включает интенсивную интервальную тренировку, где высокая интенсивность и концентрация лактата составляет 6-12 ммоль/л и 90-95% от максимальной частоты сердечных сокращений на уровне 180-190 уд/мин.

Выявлено проявление у курсантов, относящихся к первой биоэнергетической группе, способность к скоростной работе, где доля компонента в общей дисперсии составила лишь 16,4%. Характеристика функционального состояния курсантов к скоростной работе осуществлялась проявлением следующих показателей, как: относительная физическая работоспособность, анаэробная метаболическая емкость, координация, общая метаболическая емкость, прыжок в длину с места (скоростно-силовые возможности), аэробная метаболическая емкость.

Эффективность использования аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности у курсантов первого биоэнергетического профиля характеризуется экономичностью энергетических субстратов, эффективностью проявления координационных способностей, она изменилась за период эксперимента на 15%. Частота сердечных сокращений ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника) за счет реализации скоростной работы расширил пульсовые границы зон интенсивности, применяемых физических нагрузок различной мощности в диапазоне до 10%.

Характеристика физических и функциональных показателей курсантов, представителей второй биоэнергетической группы в рамках структуры функционального состояния, выявила включение следующих компонентов, характеризующих аэробную работоспособность с долей компонента в общей дисперсии 33,4%, частота сердечных сокращений ПАНО, аэробного источника энергообеспечения

мышечной деятельности, броски партнера собственного веса прогибом за 20 сек (силовые возможности), бег 2 x 800 м, мощность аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности (максимальное потребление кислорода), физическая работоспособность.

*Скоростно-силовая выносливость* (доля компонента в общей дисперсии составила 23,6%) курсантов второй биоэнергетической группы характеризовалась проявлением следующих показателей, как: подтягивание на перекладине, абсолютное и относительное максимальное потребление кислорода, мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость), общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2 x 3 мин.), частота сердечных сокращений в покое, мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость).

У курсантов отмечен прирост показателей, характеризующий проявление анаэробных возможностей на 23%, характеризую улучшение способности выполнять объем физической нагрузки в третьей и пятой зонах интенсивности.

У курсантов показатель аэробной метаболической емкости, как показатель, характеризующий способность выполнять физические нагрузки в первой, второй и частично в третьей зонах интенсивности, повысился на 23%. Способность выполнять планируемый объем физических нагрузок у курсантов повысилась на 13,79%. Мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения, характеризующая проявление скоростных возможностей организма и мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов изменилась от 15,4% до 17,56%.

У курсантов, имеющих аэробно-анаэробный профиль (третьей биоэнерге-

тической группы), наблюдалось проявление выносливости к скоростным физическим нагрузкам, где доля компонента в общей дисперсии составила 31,3%. Отмечено улучшение показателей в следующих тестовых упражнениях, как: общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2 x 3 мин.), бег 2 x 800 м, челночный бег 3\*10, броски партнера собственного веса прогибом за 20 сек. Изучение эффективности аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения мышечной деятельности позволило выделить следующие показатели, включенные в структурный компонент функционального состояния организма курсантов, такие, как: частота сердечных сокращений, мощность аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности, скорость, общая физическая работоспособность, частота сердечных сокращений пано, эффективность использования аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности, общая и аэробная метаболическая емкость.

У курсантов третьей биоэнергетической группы выявлена положительная динамика проявления способности к нагрузкам скоростно-силовой направленности, которая включала в себя следующие показатели: мощность гликолитического источника энергообеспечения, аэробная метаболическая емкость, скоростно-силовые возможности, подтягивание на перекладине, мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения, которая детерминирует алактатную составляющую скоростных возможностей организма курсантов.

На [рисунках 1 и 2](#) представлен прирост показателей физической и функциональной подготовленности курсантов, занимающихся греко-римской борьбой с учётом принадлежности к биоэнергетическим группам.

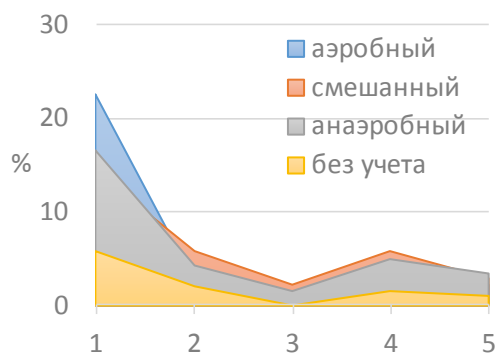


Рисунок 1

Прирост показателей физической подготовленности курсантов занимающихся греко-римской борьбой, (%)

1 подтягивание, 2- челночный бег 3\*10, 3- Бег 2 x 800 м, 4 - Прыжок в длину с места, 5 - Бег 60 м

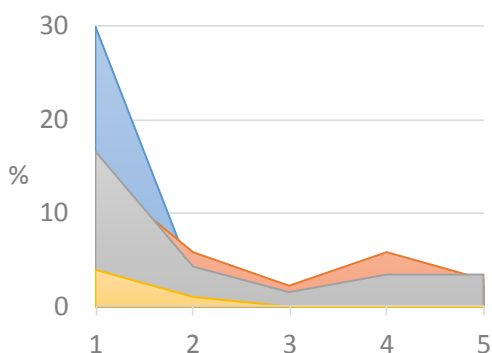


Рисунок 2

Прирост показателей функциональной подготовленности курсантов занимающихся греко-римской борьбой, (%)

1 - физическая работоспособность, 2- максимальное потребление кислорода, 3- ЧСС, 4 - коэффициент выносливости, 5 – АМЕ - анаэробная метаболическая ёмкость

Из рисунка 1 и 2 видно, что прирост показателей физической и функциональной подготовленности у курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, происходит согласно принадлежности к биоэнергетическим группам. Такой расклад изменения результатов говорит об эффективности с учетом биоэнергетического профиля курсантов, занимающихся греко-римской борьбой. Улучшение результатов у курсантов анаэробного типа в скоростных и скоростно-силовых видах свидетельствует о предрасположенности механизмов энергообеспечения мышечной деятельности к развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Более низкий прирост результатов в группах, где не учитывалась биоэнергетическая принадлежность курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, говорит о том, что при выборе тренировочных средств не учитывается генотипическая

обусловленность организма курсантов по биоэнергетическому типу.

Таким образом, характеристика физической и функциональной подготовленности курсантов, занимающихся греко-римской борьбой, позволила определить необходимость учета биоэнергетического профиля как основы эффективности спортивной и военно-прикладной физической подготовки.

**Заключение.** Резюмируя вышеизложенное, необходимо отметить, что, оценка функционального состояния и резервных возможностей организма и характеристика физической и функциональной подготовленности курсантов позволяет рассматривать ее как предпосылку высокой физической работоспособности в экстремальных ситуациях в профессиональной деятельности.

Характеристика функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов в рамках спортивной подготовки в зависимости от принадлежности к биоэнергетической группе позволяет своевременно определять основные ком-

поненты, необходимые для дальнейшего развития и выявить недостатки тренировочного процесса. Такой подход повышает эффективность профессиональной и спортивной подготовки курсантов к выполнению боевых задач.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гибадуллин И. Г., Кожевников В. С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов на основе учета их биоэнергетических типов : монограф. – М. : Советский спорт, 2011. – 152 с.
2. Голец В. А., Евдокимов Е. И. Применение многофакторной экспресс-диагностики С. А. Душанина для прогнозирования реакции на физическую нагрузку // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 6-11.
3. Душанин С. А. Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога // Основы управления тренировочным процессом : сб. науч. трудов / отв. ред. В. Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80-88.
4. Кузнецов А. С., Мубаракзянов Р. Б. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. – №1. – С. 55-61. <http://journal-science.org/ru/article/12.html>.
5. Коковкин А. В. Состояние специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. – №3. – С. 47-52. <http://journal-science.org/ru/article/102.html>.
6. Кочнев А. В. Показатели общей и специальной физической подготовки синхронисток высокой квалификации в зависимости от средств восстановления // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Том 6. – №4. – С. 91-102. <http://journal-science.org/ru/article/381.html>.
7. Никитюк М. В. Физическая подготовка борцов греко-римского стиля на основе учета типологических особенностей биоэнергетики // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 36-42.
8. Никитюк М. В. Экспериментальная методика подготовки борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №4(32). – С. 47-53. – Режим доступа : <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.



## МИЛДРОНАТ – ПУТЬ ОТ ЛЕКАРСТВА К ДОПИНГУ

С. А. Санькова,  
А. Н. Красильников

Самарский государственный техниче-  
ский университет (СамГТУ)

Самара, Россия

[sansvsan@yandex.ru](mailto:sansvsan@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной работе представлен анализ причины попадания лекарственного препарата «Мильдронат» в список препаратов, запрещенных к применению в соревновательный и внесоревновательный период. Были рассмотрены свойства препарата и его воздействие на организм человека, в особенности на спортсмена, а также причины его приема. Актуальность исследования этого вопроса обусловлена большим количеством отстраненных российских спортсменов от соревнований, а также недопущенных к участию в Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро, по причине нахождения в их допинг-пробах действующего вещества мельдония.

**Ключевые слова:** Мельдоний, Милдронат, допинг, препарат, спортсмен

**Введение.** В современном мире для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга.

Мельдоний, или милдронат, пробы на который оказались положительными у множества спортсменов, был запрещен Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), только с начала нынешнего 2016 года. Этот лекарственный препарат распространен не только на территории Российской Федерации, но и некоторых соседних странах, где его принимают для лечения и профилактики не только спортсмены. По данным ВАДА, с момента запрета мельдония, на его употреблении попались спортсмены из России и других соседних стран. Большое количество российских спортсменов были дисквалифи-

## MILDRONATE – THE PATH OF THE MEDICAMENT TO DOPING

S. A. Sankova,  
A. N. Krasilnikov

Samara state technical university (SSTU)  
Samara, Russia

**Abstract.** In this work the analysis of the reason of hit of a medicinal preparation Mildronat is presented to the list of medicines, the forbidden to application during the competitive and out of competition period. Properties of medicine and its impact on a human body, in particular on the athlete, and also the reasons of his reception were considered. Relevance of a research of this question is caused by a large number of the detached Russian athletes from competitions and who are also not allowed to participation in the Olympic Games of 2016 in Rio de Janeiro because of stay in their doping tests of active ingredient of meldonium.

**Keywords:** Meldonium, Mildronat, dope, medicine, athlete

цированы от соревнований. Необходимо дать оценку действию мельдония и найти прецеденты становления препарата допингом.

**Методы и организация исследования:** Осуществлялись поиск и сбор информации (статьи, тезисы докладов, журналы). Опрос медицинских сотрудников.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Допинги (с англ. – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, которые применяются с целью искусственного улучшения эмоциональных и физических возможностей. Они не считаются наркотиками по отношению не только к наркотическим веществам, но и к любым другим веществам, происхождения которых природное или синтетическое, дающих возмож-

ность в конечном результате их приема добиться повышения спортивных результатов. Подобные вещества могут быстро улучшать на небольшое количество времени активность эндокринной и нервной систем, а также мышечную силу, к этим веществам также относятся препараты, ускоряющие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Большое количество лекарственных препаратов запрещены для спортсменов во время соревнований. В настоящее время, решения борьбы с допингом в спорте высших достижений приведены в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета – МОК) [1]. ВАДА ежегодно выпускает список запрещённых препаратов для спортсменов и так же свежие версии стандартов: международный стандарт для тестирований, международный стандарт для лабораторий и международный стандарт для оформления терапевтических исключений [3].

Милдронат (мельдоний, кардионат) – лекарственный препарат отпускается по рецепту, повышающий метаболизм и энергообеспечение тканей тела. Препарат разработан в 70-х годах 20 века профессором Ивар Калвинш, в Институте органического синтеза Латвийской ССР. Первоначально данное соединение было зарегистрировано как средство для управления ростом растений и ускорения роста домашней птицы и скота.

До сих пор, «Милдронат» является лекарством, которое выписывают для лечения болезней, связанных с сердечно-сосудистой системой, таких как хроническая сердечная недостаточность, дисгормональная кардиомиопатия, терапия острых и хронических нарушений мозгового кровообращения (инсульты и цереброваскулярная недостаточность). Часто мельдоний применяют для улучшения циркуляции крови в очаге ишемической болезни

сердца, снижения частоты приступов стенокардии, защиты клеток сердца от разного рода повреждений. Одновременно его рекомендуют и тем, у кого пониженная работоспособность, физическое перенапряжение, потому что препарат позволяет защитить клетки сосудов от перенапряжения в результате повышенных нагрузок, а также тем, кто переживает послеоперационный период – для ускорения реабилитации.

Несмотря на целый шлейф серьезных заболеваний и состояний организма, при которых рекомендуют «Милдронат», это лекарство доступно в латвийских аптеках без рецепта. В России оно входит в список ЖНВЛС (Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты) - список лекарств, цены на которые регулируются на государственном уровне, поскольку они должны быть доступны широким слоям населения [4].

Свойство этого вещества таково, что оно улучшает метаболизм на клеточном уровне. То есть способствует более быстрому выведению продуктов распада из клеток и более быстрому восстановлению их энергетических ресурсов [5]. С точки зрения спортсменов такой препарат ценен тем, что помогает накапливать в клетках организма неокисленные жирные кислоты, способствует регуляции питания клеток кислородом, активизирует гликолиз, улучшает питание мышц, за счет чего повышает эффективность тренировок и снижает утомление. В частности, для мышц атлетов это означает ускоренное восстановление после физических нагрузок. Причём не важно, были ли это силовые нагрузки или нагрузки на выносливость. Спортсмен быстрее восстанавливается, а значит, к следующей тренировке сможет быть в лучшей физической форме и показать лучший результат. Кроме того, он способен обеспечивать дополнительную защиту сердечной мышцы при перегрузках. И именно эти факты стали основой

для включения «Милдроната» в список запрещенных препаратов [6].

При высоких физических нагрузках «Милдронат» восстанавливает баланс между транспортировкой кислорода в клетки и их потребностью в нем. Также благодаря его применению снижается уровень продуктов клеточного распада, что защищает клетки от разрушения. Организм быстрее восполняет запасы энергии, что весьма важно при интенсивном тренинге. Так же он стимулирует центральную нервную систему, одновременно ликвидируя все нарушения в функционировании соматического и вегетативного отделов ЦНС. С его помощью можно устранить нарушения, вызываемые абстинентным синдромом. Также следует отметить и положительное воздействие на сосуды сетчатки, что способствует улучшению зрения.

К тому же «Милдронат» существенно снижает концентрацию свободного карнитина и создает проблемы для транспортировки сквозь мембраны клеток жирных кислот, имеющих длинные цепочки. При его применении в клетках не скапливаются активные формы не окисленных жирных кислот, являющихся производными ацилкоэнзима и ацилкарнитина.

«Милдронат» способен восстанавливать в ишемизированных тканях баланс между потребностью клеточных структур в кислороде и его транспортировкой. При этом активируется процесс глюкоза, без потребления дополнительного кислорода. При использовании «Милдроната» возможны незначительные побочные эффекты. Чтобы обезопасить себя от их возникновения, следует употреблять средство в начале дня. Среди побочных эффектов иногда встречается учащенное сердцебиение (тахикардия), повышенное давление (гипертония), небольшое психомоторное возбуждение. Однако это является большой редкостью, как при использовании

оральной формы, так и инъекционной. Выводятся продукты метаболизма «Милдроната» через почки. При этом следует заметить, что все они не являются токсичными и не способны нанести вред почкам [7].

При применении «Милдроната» у спортсменов проявляется выраженный стимулирующий эффект – возрастает ловкость и скорость движений, повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям, улучшается память, ускоряется процесс мышления. Происходит это за счет того, что «Милдронат» поддерживает небольшие постоянные порции стресса, которые регулируют реакцию на стресс организма, стимулируя таким способом работу клеток, которые наиболее нуждаются в источниках энергии и в кислороде – клеток сердечной мышцы и центральной нервной системы.

Таким образом, если во время спортивных тренировок или спортивных соревнований невозможно увеличить количество кислорода и источников энергии в крови, то «Милдронат» помогает клетке сохранить свое существование рациональным использованием уже имеющихся ресурсов [8].

«Во время тренировок спортсмены нередко работают на пределе или близко к предельным возможностям. Если делать это на фоне приема мельдония, сердце спортсмена защищено от появления небезопасной ишемии или недостатка кислорода – после чего начинают гибнуть клетки. Но это отнюдь не означает, что спортсмен из-за препарата может сделать что-то больше и лучше, чем другие. Мельдоний просто защищает от губительных последствий работы на пределе возможностей» [9] – считает создатель Мельдония.

«Еще в прошлом году это был обычный препарат, который можно было найти в аптечках многих семей. Широко исполь-

зовался он и в спортивной медицине, в восстановительный, межсоревновательный период. «Милдронат» доставляет кислород в клетки в соответствии с их потребностью в нем. Также он отвечает за очищение клеток от токсических продуктов обмена и защищает их от повреждения. За счет регулярного его использования организм выдерживает большие нагрузки и способен быстрее восстанавливать энергетические резервы. Это позволяет использовать его для лечения и профилактики различных проблем сердечно-сосудистой системы, кровоснабжения мозга. Также такой препарат нередко назначают при повышенной физической и умственной активности. Кроме того, используется при снижении работоспособности, физическом перенапряжении, в период после операции любого рода (препарат помогает уменьшить срок реабилитации). С моей точки зрения говорить о каких-то огромных преимуществах при использовании «Милдроната» в соревновательный период некорректно. Спортсмены такие же люди, которые должны заботиться о своем здоровье, своей после спортивной жизни. Недостаточно точно были проинформированы и врачи по спортивной медицине о периоде выведения препарата, что тоже явилось причиной дисквалификации спортсменов, прекративших прием «Милдроната» в декабре 2015» - прокомментировал сложившуюся ситуацию врач ЛФК М. Ю. Свешников.

В спорте «Милдронат» (или мельдоний) чаще всего используют именно в России. В прошлом году, когда препарат еще не был запрещен, его обнаружили в 17% допинг-проб российских спортсменов. Среди ат-

летов из других стран процент почти в 8 раз ниже – 2,2% [9]. Данные французских специалистов показывают, что мельдоний свойственно накапливаться и сохраняться в организме до 120 дней [10].

Мельдоний добавлен в класс S4 (Гормоны и модуляторы метаболизма) Запрещенного списка и запрещен к применению в соревновательный и внесоревновательный период с 1 января 2016 года [2].

Это значит, что за его использование можно дисквалифицировать спортсмена, применявшего его, до четырёх лет.

WADA рассматривает «Милдронат» как модулятор метаболизма, сходный с инсулином. Журнал Drug Testing and Analysis, опубликовал исследование, в декабре 2015, которое утверждает, что мельдоний улучшает результаты атлетов, ускоряет восстановление после выступления, помогает защититься от стресса и повышает функциональную активность центральной нервной системы. При этом перечисленные эффекты были подтверждены, только латвийскими учеными [11].

**Вывод.** В заключении необходимо отметить, что «Милдронат» не заменяет необходимое количество углеводов и белков, а лишь дает возможность организму быстрее восстановиться. Поэтому, включение данного препарата в список, запрещенных во время соревновательного и внесоревновательного периодов, остается под большим вопросом. Но если «Милдронат» останется в этом списке, тогда встает вопрос о замене его, чтобы спортсмены имели возможность без вреда для здоровья проводить тренировки.

1. ВАДА Всемирный антидопинговый кодекс. Пер. с англ. – НП РУСАДА, 2015. – 164 с.
2. ВАДА S4 гормоны и модуляторы метаболизма // ВАДА Запрещенный список субстанций и методов. – 2016. – С. 8.
3. Допинг // Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=81536925> (дата обращения: 11.10.2016).
4. Хлапковский В. Препарат, на котором попала Шарапова, изготовили латвийские фармацевты [Электронный ресурс] // Delfi Спорт. – Режим доступа: <http://rus.delfi.ee/sport/tennis/preparat-na-kotorom-popalas-sharapova-izgotovili-latvijskie-farmacevty?id=73892417> (дата обращения: 11.10.2016).
5. Тимко И. Применение милдроната при занятиях спортом [Электронный ресурс] // Твой тренер. – Режим доступа: <http://tvoitrener.com/farma/mildronat.php> (дата обращения: 09.10.2016).
6. Шатохина А. Препарат раздора. Почему Милдронат признали допингом и кому его назначают [Электронный ресурс] // Аргументы и факты. – Режим доступа: [http://www.aif.ru/health/life/preparat\\_razdora\\_pochemu\\_mildronat\\_priznali\\_dopingom\\_i\\_komu\\_ego\\_naznachayut](http://www.aif.ru/health/life/preparat_razdora_pochemu_mildronat_priznali_dopingom_i_komu_ego_naznachayut) (дата обращения: 14.10.2016).
7. Пелин Д. Как применять милдронат в спорте [Электронный ресурс] // TutKnow.ru. – Режим доступа: <http://www.tutknow.ru/sportivnoe-pitanie/2546-mildronat-v-sporte.html> (дата обращения: 18.09.2016).
8. Как действует допинг мельдоний [Электронный ресурс] // Время.КГ. – Режим доступа: <http://www.time.kg/todaynews/sport/12717-kak-deystvuet-doping-meldoniy.html> (дата обращения: 28.09.2016).
9. Воронин В. Мельдоний не поможет бежать быстрее и дольше. Какой допинг нашли у Шараповой? [Электронный ресурс] // sports.ru. – Режим доступа: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/voronin/911400.html> (дата обращения: 03.10.2016).
10. Эксперт: спортсменам необходим заменитель мельдония для восстановления после нагрузок [Электронный ресурс] // Тасс Информационное агентство России. – Режим доступа: <http://tass.ru/sport/3203136> (дата обращения: 05.10.2016).
11. Милдронат в бодибилдинге [Электронный ресурс] // Спорт-вики. – Режим доступа: [http://sportwiki.to/Милдронат\\_в\\_бодибилдинге](http://sportwiki.to/Милдронат_в_бодибилдинге) (дата обращения: 06.10.2016).

## ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

В. Ф. Тихонов

Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова  
Чебоксары, Россия

## FEATURES OF REGULATION OF BREATHING IN PHYSICAL EXERCISE

V. F. Tikhonov

Chuvash State University named after I. N. Ulyanov  
Cheboksary, Russia

[letterpa@mail.ru](mailto:letterpa@mail.ru)

**Аннотация.** Существует проблема использования существующих научных теорий и концепций о функции внешнего дыхания непосредственно в тренировочной и соревновательной деятельности. На наш взгляд главной причиной является то, что исследователями в данной области не рассматривается взаимодействие человека, как биомеханической системы, с внешними и внутренними силами, вызывающими движение этой биомеханической системы. Нами выдвигается гипотеза о возникновении механического контура регуляции дыхания под действием ускорения туловища, как внешнего возмущающего воздействия. Целью исследования является исследование взаимодействия автономного, проприоцептивного и механического контуров при управлении легочной вентиляцией в физических упражнениях. На основе экспериментальных данных разработана гипотетическая схема системы автоматического управления легочной вентиляцией в физических упражнениях.

**Ключевые слова:** дыхание, физическая нагрузка, легочная вентиляция, система автоматического управления

**Введение.** Известно, что управление легочной вентиляцией, как и другими висцеральными функциями, является в своей основе автономным. Однако в отличие от других висцеральных функций, человек легко управляет своим дыханием. Произвольное управление дыханием представляет собой поведенческий моторный вход в висцеральную систему дыхания [2; с. 187]. Осуществляя произвольное управление дыханием, человек контролирует свои усилия, пользуясь афферентной сигнализацией, поступающей от механорецепто-

**Annotation.** There is the problem of the use of existing scientific theories and concepts of respiratory function directly in the training and competitive activity. In our view, the main reason is that researchers in this area is not considered human interaction as biomechanical system, with internal and external forces that cause movement of the biomechanical system. We have put forward a hypothesis about the origin of the mechanical regulation of breathing circuit under the effect of the acceleration of the body as an external disturbance. The aim of the study is to investigate the interaction of autonomous, proprioceptive and mechanical circuits in the management of pulmonary ventilation in physical exercise. On the basis of experimental data, the hypothetical scheme of the automatic lung ventilation control in physical exercise.

**Keywords:** breathing, exercise, pulmonary ventilation, automatic control system

ров дыхательной системы, прежде всего от проприорецепторов респираторных мышц [2; с. 207].

Представленные в литературе схемы взаимодействия автономного и произвольного управления легочной вентиляцией включают три контура обратных связей [1, 2]. Произвольная регуляция происходит по одному из этих трех контуров – по проприорецепторному контуру обратной связи. Сигнализация от проприорецепторов респираторных мышц отчетливо ощуща-

ются человеком. В автономной регуляции легочной вентиляции рассматриваются два контура обратных связей: механорецепторный и хеморецепторный. Механорецепторный контур обеспечивает энергетическую оптимизацию дыхательного акта. Хеморецепторный контур регулирует соответствие между уровнем легочной вентиляции и интенсивностью метаболизма, а также поддержание гомеостаза в организме. В целом автономный аппарат дыхательного контроля представляет собой систему автоматического управления [2].

Существует проблема использования научных теорий и существующих концепций непосредственно в тренировочной и соревновательной деятельности [3, 7]. На наш взгляд главной причиной является то, что при рассмотрении особенностей функции вентиляторного аппарата во время мышечной деятельности, в сравнении с покоем, в научных литературных источниках не рассматривается особенность этой деятельности [5, 6]. Главной особенностью мышечной деятельности является взаимодействие человека, как биомеханической системы, с внешними и внутренними силами, вызывающими движение этой биомеханической системы.

На основе выше указанных особенностей регуляции дыхания при мышечной деятельности нами выдвигается **гипотеза** о возникновении четвертого – механического контура регуляции дыхания под действием ускорения туловища, как внешнего возмущающего воздействия.

**Целью** исследования является разработка схемы взаимодействия автономного, проприоцептивного и механического контуров при управлении легочной вентиляцией в физических упражнениях.

**Задачи исследования:**

1. Изучение литературы, посвященной исследованиям управления дыхательными движениями.
2. Получить экспериментальные данные о взаимосвязи ускорений туловища и структуры дыхательных циклов в физических упражнениях.
3. Разработка гипотетической схемы системы автоматического управления легочной вентиляцией в физических упражнениях.

**Методы и организация исследования.** В физиологии дыхания движение вентиляторного аппарата выражается в показателях давления, объема  $V$  и их производных. Нами проводилась синхронная регистрация ускорения движения туловища и первой производной от дыхательного объема испытуемых – объемной скорости потока воздуха в датчике спирографа  $\dot{V}(t)$  на вдохе и на выдохе. Исследовалось влияние вертикального ускорения туловища на произвольное возникновение вдоха и выдоха у испытуемых. В работе использовался спирограф микропроцессорный СМП – 21/01 – «Р-Д», в котором, путем небольшой доработки, был выведен дополнительный электрический разъем для регистрации объемной скорости потока воздуха. Датчик спирографа закреплялся на шлеме, который испытуемый надевал во время эксперимента. Для регистрации ускорения движения туловища применялся датчик двухосевого акселерометра DE-ACCM6G. Датчик акселерометра крепился на середине поясицы у испытуемого. Прием информации от указанных внешних устройств и синхронная передача на компьютер осуществлялась с помощью цифрового многоканального самописца «S – Recorder – E».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выполнение физических упражнений сопровождается большими кратковременными ускорениями туловища челове-

ка в пространстве. Влияние ускорений туловища на функцию внешнего дыхания определяется не только величиной и временем действия, но и проекцией вектора ускорения на ось, связанной с позвоночником, в краниальном или каудальном направлении.

Для разработки данного положения в общепринятую схему [1, 2] взаимодействия автономного и произвольного управления легочной вентиляцией были внесены некоторые изменения согласно требованиям теории автоматического управления. В схему системы автоматического управления дыхательным объемом  $V_t$  добавлен на входе вентиляторного аппарата воздействие внешних «возмущающих» сил (ускорения) и механический контур обратной связи с центральным регулятором дыхания.

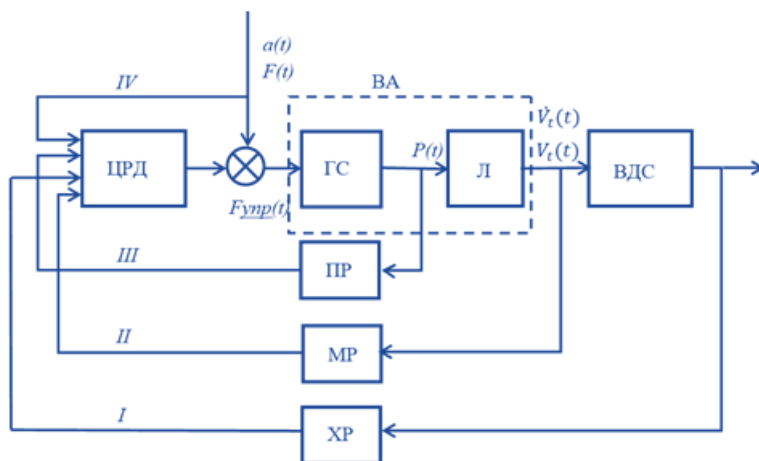


Рисунок 1

Общая схема системы автоматического управления дыхательным объемом  $V_t$

Центральный регулятор дыхания не является ограниченной нейронной структурой продолговатого мозга, необходимой и достаточной для осуществления ритмического дыхания. В физиологии дыхания оно представляется как совокупность нервных структур, участвующих в управлении легочной вентиляцией.

**I контур.** Механорецепторный вход в ЦДМ служит не только для обеспечения соответствия легочной вентиляции потребно-

На рисунке 1 представлена общая схема системы автоматического управления дыхательным объемом  $V_t$ . Она включает следующие блоки: центральный регулятор дыхания (в стволе мозга) – ЦРД; сенсорные входы хеморецепторного – I и механорецепторного – II контуров автономного управления дыханием; сенсорный вход проприорецепторного – III контура произвольного управления дыханием; моторный выход – вентиляторный аппарат ВА. Вентиляторный аппарат включает в себя грудную стенку (ГС) и легкие (Л). Применяя терминологию теории автоматического управления, грудную стенку следует назвать приводом, а легкие – объектом управления. Согласно выдвигаемому нами концептуального положения, добавляется четвертый контур обратной связи IV – механический.

стям метаболизма, но и энергетически оптимального режима работы респираторных мышц в целом на протяжении времени выполнения упражнения.

**II контур.** Хеморецепторы играют важнейшую роль в поддержании объема легочной вентиляции в соответствии с интенсивностью обменных процессов для сохранения гомеостаза. Поэтому, отдельные кратковременные ускорения и тор-



можения движения туловища на работу данного контура не оказывают.

В целом автономная регуляция легочной вентиляции поддерживает соответствие между интенсивностью обмена дыхательных газов в тканях и уровнем легочной вентиляции на достаточно длительном промежутке времени выполнения физических упражнений. Поэтому она не может реагировать на отдельные моменты изменения дыхательного объема в некоторых фазах двигательных действий.

III контур. Произвольное управление легочной вентиляцией посредством проприорецепторного контура произвольного управления дыханием показывает некоторую независимость дыхания от автономных механизмов регуляции. Однако произвольное управление дыхательной мускулатурой отличается меньшей точностью, а для точного осуществления заданных маневров требует большей тренировки по сравнению, например, с движениями руки [2; с. 190]. Произвольное влияние на дыхательные мышцы жестко ограничивается автономным функционированием хеморецепторного контура обратной свя-

зи. Поддержание адекватного уровня минутного объема дыхания (МОД) требуется для предотвращения нарушения газообмена в организме. Следовательно, произвольное управление дыханием не может производиться на всем протяжении выполнения физических упражнений. Оно возможно только в отдельных периодах двигательных действий.

IV контур. Этот контур обратной связи должен работать при каждом кратковременном ускорении и быстром торможении движения туловища. Однако включение или выключение этого контура зависит от взаимосвязи с механизмом произвольного управления легочной вентиляцией, т.е. с контуром проприорецепторной обратной связи.

На наличие четвертого контура показывают экспериментальные исследования [4, 6]. На рисунке 2 закономерность сопряженного изменения графика дыхания и вертикальной составляющей реакции опоры наблюдается у спортсменов высокой квалификации в упражнении гиревого спорта «толчок».

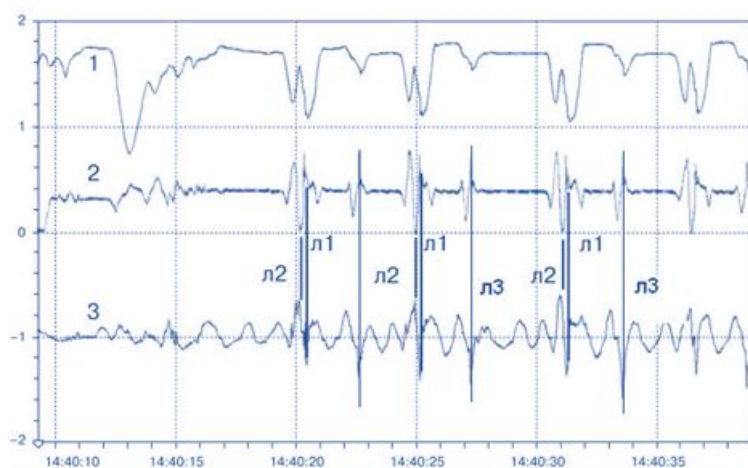


Рисунок 2

Качественные показатели взаимосвязи изменения угла в коленном суставе (1), вертикальной составляющей реакции опоры (2) и пневмограммы дыхания (3) в упражнении гиревого спорта «толчок» [4]

#### Выводы.

1. Изучение литературы, посвященной исследованиям управ-

ления дыхательными движениями, показало, что при рассмотрении особенностей функции вентиляторного аппарата во

время мышечной деятельности не рассматривается взаимосвязь дыхания с внешними и внутренними силами, вызывающими движение грудной стенки.

2. Обобщение биомеханических факторов влияния физической нагрузки на дыхание спортсменов показало преимущественное исследование кинематических и анатомических факторов. Наименее изучены динамические факторы.
3. Полученные экспериментальные данные о взаимосвязи ускорений туловища и структуры дыхатель-

ных циклов в физических упражнениях открывают закономерность формирования дыхательных циклов от ускорения движения туловища человека.

4. Гипотетическая схема системы автоматического управления легочной вентиляцией в физических упражнениях должна включать в себя четвертый контур – механический. Включение или выключение этого контура зависит от взаимосвязи с механизмом произвольного управления легочной вентиляцией, а также от уровня двигательного опыта испытуемых.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бреслав И. С., Волков Н. И., Тамбовцева Р. В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 57-64.
2. Бреслав И. С., Ноздрачев А. Д. Дыхание. Висцеральный и поведенческий аспекты. – СПб.: Наука, 2005. – 309 с.
3. Серопегин И. М., Фарфель В. С. Влияние дыхания на движение // ЛФК и Массаж. – 2006. – №12. – С. 58-62.
4. Тихонов В. Ф. Взаимосвязь показателей реакции опоры и пневмограмм дыхания в физических упражнениях (статья) // Вестник спортивной науки. – 2013. – №3. – С. 39-42.
5. Тихонов В. Ф., Агафонкина Т. В. Исследование структуры паттерна дыхания в соревновательных упражнениях у спортсменов-гиревиков // Физиология человека. – 2014. – Т. 40. – № 3. – С. 96–100.
6. Тихонов В.Ф. Исследование взаимосвязи произвольного дыхания у человека с вертикальными ускорениями движения туловища // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2 (часть 1). С. 171-175. URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35596> (дата обращения: 21.03.2016).
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 140-150.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА В ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ

А. О. Улукбекова, Г. С. Ерданова,

Б. И. Нурашова

Казахская академия спорта и туризма  
Алматы, Казахстан

## THEORETICAL ASPECT OF KLINIKO-PHYSIOLOGICAL SUBSTANTIATION OF APPLICATION OF MASSAGE IN THE TREATMENT OF OBESITY

A. O. Ulukbekova, G. S. Yerdanova,

B. I. Nurashova

Kazakh Academy of Sports and Tourism  
Almaty, Kazakhstan

[ulukbekova49@mail.ru](mailto:ulukbekova49@mail.ru)

**Аннотация.** В статье обсуждаются вопросы обоснованности применения различных видов лечебного массажа для коррекции избыточного веса при ожирении. В связи с тем, что в доступной литературе отсутствуют четкие рекомендации по дозированию отдельных приемов массажа в соответствии с клиническими проявлениями ожирения и наличием сопутствующих заболеваний, авторы указывают на необходимость проведения дальнейших научных разработок в этом направлении.

**Ключевые слова:** ожирение, избыточный вес, лечебный массаж, точечный массаж, самомассаж, лечебная гимнастика, толщина подкожного жирового слоя, продукты обмена веществ, кровообращение, двигательная активность

**Актуальность.** В Казахстане, как и во многих странах мира, ожирение остается одной из серьезных проблем. Исследования, проведенные Казахской академией питания в 2010 году, показали, что средняя распространенность избыточной массы тела составила 30,6% у женщин и 36,8% у мужчин, а средняя распространенность ожирения – 27,6% у женщин и 15,9% у мужчин [1]. Это говорит о том, что более половины населения Казахстана страдают избыточной массой тела и ожирением.

Несмотря на наличие подтвержденных фактических данных о том, что значитель-

**Annotation.** The article discusses the validity of the use of various types of therapeutic massage for correction of excess weight in obesity. Due to the fact that the available literature no clear guidance for dosing individual massage techniques in accordance with clinical symptoms of obesity and the presence of concomitant diseases, the authors indicate the need for further research developments in this direction.

**Keywords:** obesity, overweight, medical massage, acupressure, self-massage, medical gymnastics, the thickness of the subcutaneous fat layer, products of metabolism, blood circulation, physical activity

ную долю случаев ожирения и его осложнений можно предотвратить и успешно лечить с помощью массажа, здорового питания, регулярной физической активности, поддержки нормальной массы тела – эти методы применяются недостаточно широко. Более того, при относительно хорошо разработанной базе общих теоретико-методологических основ массажа в комплексной терапии больных ожирением тактика и схема применения дифференцированных методик массажа, с учетом функционального состояния организма, возраста, стадии ожирения и характера используемых приемов и видов масса-

жа до сих пор не разработаны. Предложения отдельных авторов носят общий, зачастую односторонний и противоречивый характер.

**Цель исследования** – анализ проблемы обоснованности использования классического лечебного и точечного массажа для коррекции избыточного веса при ожирении.

**Методы исследования:** обобщение, синтез и анализ научно-методической литературы, документальных источников и материалов сети Internet.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что для борьбы с избыточным весом массаж применялся с древних времен. Сведения об этом встречаются в трактатах Гиппократ, Авиценны, Орибозея. В древней Греции знали толк в массаже, например, Аристотель утверждал, что растирание способствует похудению тела, особенно живота. Тем не менее, в современной литературе встречаются противоречивые мнения по поводу целесообразности использования массажа для лечения ожирения. Так, автор Н. А. Белая [2] отмечает, что массаж при ожирении не показан, так как не дает эффекта снижения массы тела. Она рекомендует самомассаж, увеличивающий энергозатраты. Тогда как другие исследователи считают массаж важной частью комплексного лечения ожирения.

По мнению Л. А. Куничева [3], массаж при ожирении нецелесообразно использовать с целью прямого воздействия на жировые отложения, так как механическое воздействие на жировую ткань не обеспечивает уменьшения ее массы. Он говорил: «Клинический опыт показал, что даже у пациентов, получивших массивные курсы массажа, не наблюдалось уменьшения толщины подкожного жирового слоя и существенного снижения веса. Влияние массажа на расход жировой ткани также не доказано и в эксперименте на животных».

Л. А. Куничев считает, что массаж, рекомендуемый при ожирении, имеет значение главным образом для улучшения кровообращения и лимфотока. Основным же лечебным фактором борьбы с ожирением является, по его мнению, лечебная гимнастика, так как физические упражнения, повышая энергетические затраты, активизируют обменные процессы в организме, способствуя “сгоранию жиров”. Массаж дополняет лечебную гимнастику, стимулируя мобилизацию жира из жировых депо и выведение из организма продуктов обмена. Рекомендуется также обучать пациентов элементам самомассажа. Другие авторы [4, 5] считают, что лицам, страдающим ожирением, показан массаж, но, разумеется, в сочетании с двигательной активностью и низкокалорийной диетой. Их опыт позволил сделать вывод, что интенсивный регулярный массаж в определенной степени способствует уменьшению толщины подкожного жирового слоя. В. И. Дубровский [6], например, полагает, что при ожирении вследствие нарушения режима питания или снижения двигательной активности включение массажа в комплекс терапевтической программы оказывает лечебный эффект. По мнению Ш. Режимбо [7] «массаж до сих пор остается одним из лучших лечебных средств против тучности». И. М. Саркизов-Серазини отмечает [8], что под влиянием массажа увеличивается выделение воды из мышечной ткани, повышается мочеотделение, причем, усиление мочеотделения наблюдается больше в тех случаях, когда массаж проводится после физической нагрузки, что является свидетельством активизации жирового метаболизма. А. А. Бирюков [9] рекомендует применять при ожирении самомассаж в амбулаторных условиях после предварительной консультации с лечащим врачом, а также обтирать тело полотенцем, смоченным прохладной водой, а затем растирать до легкого покраснения.

А. В. Васичкин [10] также считает оправданным применение массажа при ожирении, подчеркивая при этом, что основной целью назначения в данном случае является улучшение крово- и лимфообращения в тканях и органах и только во вторую очередь – уменьшение жировых отложений в отдельных областях тела. Е. А. Беюл и соавт. [11] рекомендуют применять при ожирении массаж живота. В монографии подчеркивается: «Общий массаж не является самостоятельным методом лечения ожирения и может использоваться в сочетании с физической тренировкой».

Неоднозначность оценки исследователями эффективности массажа для снижения веса обусловлена, на наш взгляд, вероятно, тем, что она неодинакова при различных формах и степенях ожирения. Например, при вторичных формах ожирения массаж будет, безусловно, малоэффективен. Также малоэффективен массаж при тяжелых степенях и большой давности ожирения. Более того, изолированное применение массажа – без диетических ограничений и физических нагрузок – может даже способствовать увеличению массы подкожного жира за счет улучшения микроциркуляции на фоне сохраняющегося положительного энергетического баланса. При этом необходимо отметить, что особенно отчетливо эффект массажа заметен при незначительном превышении нормы массы тела и при первой степени ожирения, особенно у молодых физически крепких пациентов с небольшой давностью ожирения.

У мужчин массаж, как правило, эффективнее способствует снижению веса, чем у женщин; у молодых пациентов – в большей степени, чем у пожилых. В целом следует заключить, что эффективность массажа в значительной степени зависит от развитости и функционального состояния скелетной мускулатуры, поскольку именно реакция мышц на массажное воздействие составляет основу механизма

снижения веса. Кроме того, неоднозначная оценка эффективности массажа при ожирении, возможно, обусловлена простой причиной: не всякий массаж может существенно помочь снижению веса. Анализ физиологических механизмов действия массажа убедительно доказывает целесообразность его применения при ожирении. Проведенными к настоящему времени научными исследованиями [12, 13] показано разностороннее влияние массажа на организм:

- воздействие массажа на кожу вызывает усиление кровообращения в коже и подкожной клетчатке, за счет чего происходит разогревание кожи, увеличивается теплоотдача и, следовательно, повышаются энергозатраты;
- воздействие на жировую клетчатку также вызывает активизацию кровообращения, ускоряет процессы метаболизма, улучшает лимфоотток, облегчая тем самым мобилизацию жира из жировых депо;
- воздействие на мышцы повышает их тонус, вызывает рефлекторные мышечные сокращения – таким образом, во время массажа произвольно выполняется мышечная работа, обеспечивающая расход энергии и укрепление мышечных волокон; именно поэтому массаж, издавна считали средством укрепления мышц, близким по действию к физическим упражнениям;
- во время массажа в центральную нервную систему из рефлексогенных зон поступают импульсы, оказывающие положительное влияние на эмоциональное состояние, тонус центральной

нервной системы, вызывая ощущение бодрости, способствуя увеличению двигательной активности, а, значит, и дополнительному расходу энергии;

- образующиеся в тканях под влиянием массажа биологически активные вещества также оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему и стимулируют обменные процессы;
- благодаря массажу наступает умеренное расширение периферических сосудов, кровь отвлекается от внутренних органов к коже и мышцам, облегчается работа сердца, что особенно важно в тех случаях, когда имеет место патология сердечно-сосудистой системы, развившаяся на почве ожирения.

Таким образом, массаж способствует снижению массы тела за счет увеличения сократительного и метаболического термогенеза, активизации процессов липолиза. Даже среди врачей до сих пор бытует давно устаревшее мнение, будто увеличение веса тела зависит только от того, что в организм поступает с пищей больше калорий, чем расходуется при физической работе, будто все «толстяки» – лентяи и обжоры. Многочисленные исследования [14, 15] доказывают, что вес тела зависит, прежде всего, от характера обменных

процессов, активности ферментных систем, особенно ферментных систем мышечной ткани. Причем выявлено, что интенсивность обменных процессов и активность ферментных систем находятся в прямой зависимости от показателей общей выносливости, выносливости крупных мышечных групп (таких, как мышцы спины, тазового пояса и ног). Поэтому для снижения веса требуется в первую очередь вовсе не массаж живота или областей преимущественного отложения жира, не массаж собственно жировой ткани, а массаж мышц. При этом следует стремиться, насколько позволяет жировой слой, проникнуть пальцами до подлежащих слоев и массировать их. Хотя воздействие на подкожную жировую клетчатку с целью активизации кровообращения и облегчения мобилизации жира, разумеется, тоже имеет значение.

**Заключение.** Имеющиеся исследования зарубежных и отечественных специалистов по изучению вопросов лечебного действия массажа при ожирении не дают возможности полноценно оценить наиболее эффективные виды лечебного массажа. Кроме того, в доступной литературе отсутствуют четкие рекомендации о том, как дозировать отдельные приемы массажа у больных ожирением, с учетом степени ожирения и сопутствующих заболеваний.

Все вышеизложенное диктует необходимость проведения дальнейших научных разработок в данном направлении.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белая Н. А. *Лечебная физкультура и массаж.* – М.: Советский спорт, 2001. – 346 с.
2. Бирюков А. А. *Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.* – М.: Академия, 2004. – 368 с.
3. Бюл Е. А., Оленева В. А., Шатерников В. А. *Ожирение.* – М.: Медицина, 1985. – 190 с.
4. Васичкин В. И. *Большой справочник по массажу.* – Л.: СПб., 2004. – 448 с.
5. Дедов И. И. *Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты.* / Под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 456 с.
6. Давыдов М. А. *Линейно-точечный массаж.* – М.: Золотое сечение, 2011. – 245 с.

7. Дубровский В. И. Лечебный массаж: учебник / под ред. В. И. Дубровского, А. В. Дубровской. – М.: МЕДпресс-информ, 2009. – 457 с.
8. Ерёмушкин М. А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2014. – 184 с.
9. Игисинов Н. С., Балтакаева А. М. Пространственная оценка заболеваемости ожирением в Казахстане // Молодой ученый. – 2011. – №2. Т.2. – С. 153-156.
10. Куничев Л. А. Лечебный массаж. – Киев, 1983. – 318 с.
11. Петросян О. А. Массаж при ожирении. – М.: Вече, 2003. – 192 с.
12. Пыльцына Л. А. Болеутоляющий и оздоровительный массаж. – Л.: Рипол Классик, 2011. – 126 с.
13. Режимбо Ш. Руководство по точечному массажу и массажу нервных или сосудистых сплетений. – М., ВЦП, 1983. – 192 с.
14. Саркизов-Серазини И. М. Спортивный массаж. – М., 1957. – 167 с.
15. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: Медицина, 2004. – 512 с.

## ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАР- СТВЕННОГО УНИВЕРСИ- ТЕТА ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ

Н. А. Ульянова, Е. В. Нови-  
чихина

Алтайский государственный универси-  
тет

Барнаул, Россия

[ulyana\\_nata@mail.ru](mailto:ulyana_nata@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен анализ динамики состояния здоровья студентов Алтайского государственного университета за последние пять лет, основываясь на результаты медицинского осмотра первокурсников. Показано распределение учащихся Алтайского государственного университета в отделения кафедры физического воспитания: основное, специальное медицинское и адаптивное. Сделаны выводы по состоянию здоровья студентов. Представлены рекомендации путей решения, сохранения и укрепления здоровья студентов.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, заболевания, нарушения, медицинская группа

К вопросу здоровья населения страны многие ученые возвращаются вновь и вновь, так как здоровье граждан Российской Федерации ухудшается с каждым годом. По данным Федеральной службы государственной статистики [1], заболеваемость населения по основным классам болезни, с 2000 г. по 2014 г. выросло на 8%. Более серьезная ситуация наблюдается среди детей до 14 лет. Заболеваемость детей по основным классам болезней к 2014 году выросла на 15,5% по сравнению с 2000 г. Для решения этой проблемы проведено много исследований, предложено много путей решения, но как показывает статистика этого недостаточно.

В детском возрасте и до окончания общеобразовательной школы за здоровье ребенка несут ответственность родители.

## DYNAMICS OF STUDENTS' HEALTH OF ALTAI STATE UNIVERSITY IN LAST 5 YEARS

N. A. Ulyanova, E. V. Novichikhina

Altai State University  
Barnaul, Russia

**Abstract.** The article presents an analysis of the dynamics of the health status of students of the Altai State University over the past five years, based on the results of the medical examination freshmen. The distribution of students in the Altai branch of the department of physical education: basic, special medical and adaptive. Conclusions are made as of the health of students. Recommendations solving ways of preserving and strengthening the health of students.

**Keywords:** students, health, disease, disorder, medical group

Вступая во взрослую жизнь, вчерашний школьник становится ответственным за свою жизнь и здоровье. И первая, очень важная ступень на этом этапе жизни – это студенчество.

Большую роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, в вузах отводится кафедрам и отделениям физического воспитания. И первое что необходимо знать преподавателям, это состояние здоровья поступивших в университет студентов, для определения методов, форм и средств физической культуры для сохранения здоровья обучающихся.

В Алтайском государственном университете (АлтГУ), студенты, поступившие в университет, ежегодно проходят медицинский осмотр в здравпункте университета и



городской поликлинике №4 города Барнаула.

По результатам медицинского осмотра студентов первого курса, медицинскими работниками все студенты-первокурсники в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки, для занятий физической культурой распределяются на пять групп: основную, подготовительную, специальную и адаптивную.

С 2015-2016 учебного года в университете организовано новое отделение – адаптивная физическая культура, в которую зачисляются студенты с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья.

С целью выявления состояния здоровья студентов, поступающих в АлтГУ, нами были проанализировано 8290 результатов медицинского осмотра студентов первого курса очного отделения в период с 2012 по 2016 год (таблица 1).

Таблица 1

Распределение студентов первого курса по отделениям кафедры физического воспитания АлтГУ

Год поступления	Основное отделение		Специальное медицинское отделение		Адаптивная физическая культура		Всего
	Количество	%	Количество	%	Количество	%	
2012	1137	69,16	507	30,84	–	–	1644
2013	1240	73,55	446	26,45	–	–	1686
2014	1225	75,57	396	24,43	–	–	1621
2015	1204	73,24	428	26,03	12	0,77	1558
2016	1280	71,87	485	27,23	16	0,9	1781

Результаты данных медицинского осмотра диагностируют, что в АлтГУ в период с 2012 года по 2016 год поступило примерно равное количество студентов, как в основное отделение кафедры физического воспитания, так и в специальное медицинское. В основное отделение было зачислено наименьшее количество обучающихся в 2012 году (69,16%) и наибольшее в 2014 году (75,57), соответственно в специальное медицинское отделение в 2012 году было зачислено наибольшее количество студентов (30,84%), а в 2014 наименьшее (24,43%). В среднем 27,29% студентов, от общего числа поступивших за пять лет в АлтГУ, имеют отклонения в состоянии здоровья различной степени тяжести. Если динамика заболеваний по основным классам болезней детей до 14 лет в нашей стране останется на прежнем

уровне – 15,5%, то к 2030 году 31,52% поступающих студентов будут иметь заболевания.

Увеличение количества студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья увеличилось на 0,13%, объясняется тем, что в последнее время государство уделяет большое внимание инклюзивному образованию.

Из полученных результатов медицинского осмотра мы можем констатировать, что качество здоровья выпускников общеобразовательных школ желает оставаться лучшим. За годы обучения здоровье студентов ухудшается: опорно-двигательный аппарат, нервная и сердечно-сосудистая системы, органы пищеварения, ухудшается зрение и психическое здоровье. И диагностика сегодняшних первокурсников,

выпускающихся через 4-5 лет из университета покажет нам совершенно иную статистику, негативную.

В связи с тем, что на сегодняшний день состояние здоровья, поступающей в университет молодежи, остается практически статичным, на наш взгляд необходимо искать новые эффективные методы, средства и формы физического воспитания, направленные не просто на сохранения здоровья, но и что немаловажно, на его улучшение и коррекцию.

Преподавателям основного отделения кафедр физического воспитания необходимо обязательно включать в содержание практических занятий по физической культуре и спорту комплексы упражнений, направленные на профилактику часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем и органов чувств [2].

Целью таких упражнений необходимо ставить сохранение, укрепление и улучшение здоровья студентов основной и подготовительной физкультурной группы. Для преподавателей специального медицинского отделения необходимо на заня-

тиях по физическому воспитанию ставить в первую очередь целевую установку на улучшения здоровья студентов, затем на его укрепление и сохранение. В работе со студентами адаптивного отделения – на коррекцию вторичных нарушений, стабилизацию и улучшения состояния здоровья.

Именно такой порядок целей, позволит студентам специальной медицинской группы «А» не перейти в группу «Б» (хронические формы заболеваний) и улучшить свое здоровье до подготовительной группы.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства в целом, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее страны. Ее трудовые ресурсы, безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. Это глобальная проблема затрагивает общекультурные ценности и нормы, она настолько велика, что имеет огромное множество проблем, которые нам с вами предстоит решить, а не стоять на месте!

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Официальные периодические издания: Российский статистический ежегодник/ – 2015 г., Электронная версия: URL: [http://www.gks.ru/bgd/regl/b15\\_13/Main.htm](http://www.gks.ru/bgd/regl/b15_13/Main.htm) (дата обращения: 30.10.2016).*
2. *Ульянова Н. А., Новичихина Е. В. Анализ показателей заболеваемости студентов Алтайского государственного университета // Материалы Международной научно-практической конференции «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта» / под общей ред. П. Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е. В. Романовой. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2015. – С. 168–171.*

# КОМПОЗИЦИОННЫЙ СОСТАВ ТЕЛА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА ТЕННИСИСТОВ

Э. З. Харисова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

# BODY COMPOSITION AND CARDIO-VASCULAR SYSTEM OF TENNIS PLAYERS

E. Z. Kharisova

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

[endje.89@mail.ru](mailto:endje.89@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены корреляционные связи состава тела теннисистов. В исследовании принимали участия юноши и девушки 17–20 лет. Рассмотрены возможности 3D тестирования композиционного состава тела с помощью системы Esteck System Complex (Multiscan Pro).

**Ключевые слова:** корреляционный анализ, состав тела, сердечно-сосудистая система, теннисисты, прибор Esteck System Complex (Multiscan Pro)

**Введение.** Исследование композиционного состава тела человека на современном этапе является одним из активно развивающихся и относительно новых направлений морфологии, которое приобретает все большее значение в спорте, а также во врачебной практике [6].

Сердечно-сосудистая система – это основной функциональный орган, который быстро реагирует на любую нагрузку, как повышенную, так и пониженную. Как правило, сердце у спортсменов адаптировано к выполнению большой физической работы. Правильно подобранный режим и методически продуманные систематические тренировки укрепляют деятельность сердечной мышцы, развивая её резервные механизмы [3, 5].

В спорте широко используется мониторинг состава тела и сердечно-сосудистой системы спортсменов с целью оптимизации тренировочного режима, повышения спортивной производительности и под-

**Annotation.** The article presents the correlation structure of the body of tennis players. The study involved the participation of boys and girls 17–20 years old. The possibilities of 3D body composition testing using Esteck System Complex (Multiscan Pro).

**Keywords:** correlation analysis, body composition, the cardiovascular system, tennis, Esteck System Complex (Multiscan Pro)

держания оптимального физического состояния [1, 2, 7].

Для тренеров изучение состава тела и сердечно-сосудистой системы позволяет осуществлять мониторинг состояния здоровья спортсменов, является методом контроля физической работоспособности, позволяет эффективно управлять тренировочным процессом, а также контролировать диетические вмешательства [4, 8].

За последнее время, проведено большое количество работ, выявивших изменения состава тела и сердечно-сосудистой системы в зависимости от вида спорта, периода спортивной подготовки, возраста, пола, физической активности спортсменов [2, 5, 7].

Однако постановка выше изложенных задач в спорте требует раскрыть особенности состава тела и сердечно-сосудистой системы у теннисистов в возрасте 17–20 лет из-за отсутствия научно-методической литературы по данной тематике.

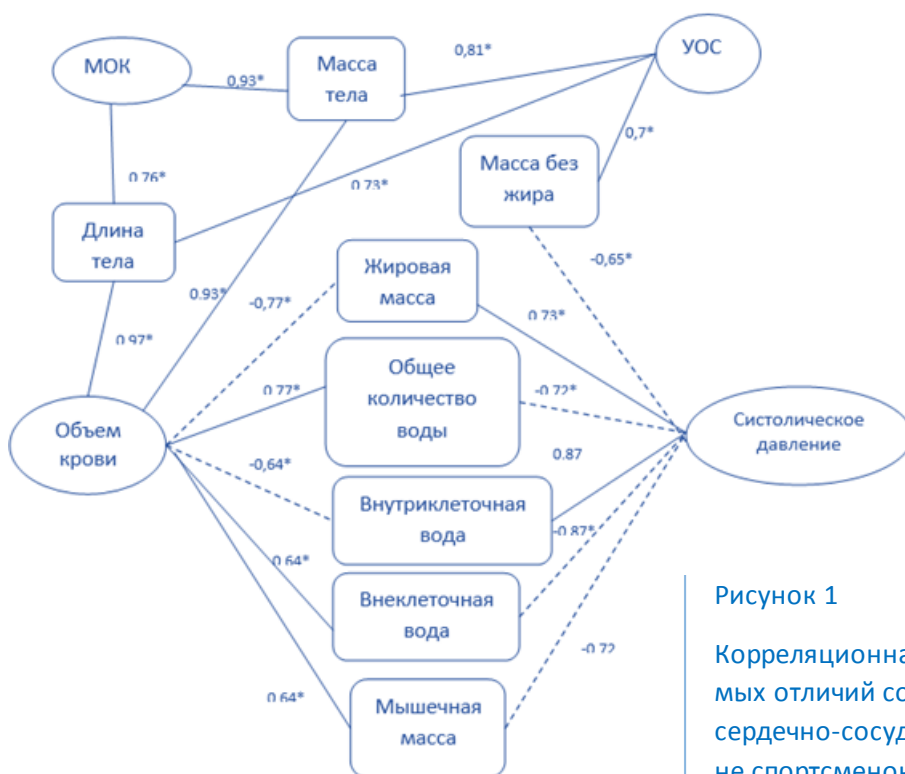
### Методы и организация исследования.

Для оценки состава тела спортсменов мы использовали 3D тестирования с помощью системы Esteck System Complex (Multiscan Pro). Система Esteck System Complex на основе гальванической реакции кожи проводит общий скрининг электрохимических показателей межклеточной жидкости организма.

Исследование проводилось в студенческом кампусе Деревни Универсиады г. Казань среди студентов ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», не имеющих отклонения в состоянии здоровья на момент обследования. Проведено обследование состава тела и сердечной деятельности 20

девушек и 20 юношей в возрасте 17-20 лет. Первая группа состояла из 10 девушек, которая занималась физической культурой 2 часа в неделю. Вторая группа – из 10 девушек, занимающихся 6 часов в неделю теннисом. Третья группа состояла из 10 юношей, которые занимаются физической культурой 2 часа в неделю. Четвертая группа – из 10 юношей, которые занимаются 6 часов в неделю теннисом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведения корреляционного анализа были выявлены достоверные взаимосвязи (прямые и обратные) у всех изучаемых групп.



У не спортсменов при повышении МОК будет увеличиваться масса и длина тела. При повышении УОС будет увеличение массы и длины тела, массы без жира. При повышении объема крови увеличивается масса и длина тела, общее количество воды, внеклеточная вода, мышечная масса; при снижении данного показателя

уменьшается жировая масса и внутриклеточная вода. При повышении систолического артериального давления увеличивается жировая масса и внутриклеточная вода. При снижении данного показателя уменьшается масса без жира, общее количество воды, внеклеточная вода, мышечная масса.



Рисунок 2

Корреляционная плеяда значимых отличий состава тела и сердечно-сосудистой системы у теннисисток 17–20

У теннисисток частота сердечных сокращений имеет обратную корреляцию с длиной тела. При повышении объема крови увеличивается индекс массы тела. При повышении предсократительного пе-

риода – индекс массы тела и масса без жира увеличивается. При снижении периферического сосудистого сопротивления, масса без жира будет ниже.

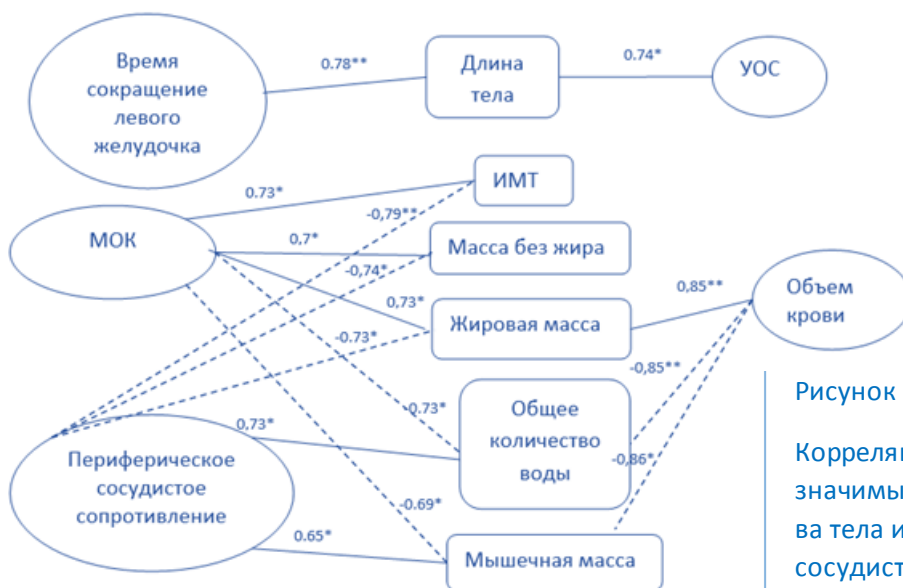


Рисунок 3

Корреляционная плеяда значимых отличий состава тела и сердечно-сосудистой системы у не спортсменов 17–20 лет

У не спортсменов, при повышении МОК увеличивается ИМТ, масса без жира, жировая масса, но при его снижении уменьшается общее количество воды, мышечная масса. С возрастом пульсовое давление растет. При повышении периферического сосудистого сопротивления, общее количество воды и мышечная масса увеличиваются. При его снижении уменьшится ИМТ и жировая масса. При повы-

шении длины тела увеличивается УОС. При повышении объема крови увеличивается жировая масса, при его снижении уменьшается общее количество воды и мышечная масса. При повышении времени сокращения левого желудочка, длина тела увеличивается. При повышении пульсового давления увеличивается мышечная масса.

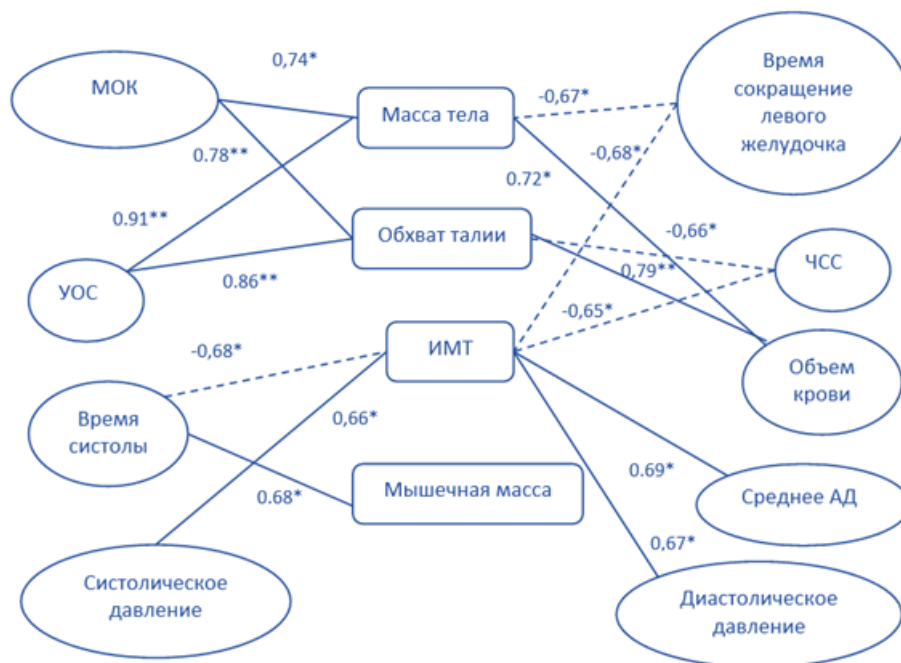


Рисунок 4  
Корреляционная плеяда значимых отличий состава тела и сердечно-сосудистой системы у не спортсменов 17–20 лет

У теннисистов, при повышении МОК и УОС увеличивается масса тела и обхват талии. При увеличении объема крови, масса тела и обхват талии повышаются. При повышении времени систолы, мышечная масса увеличивается. При повышении систоли-

ческого, среднего и диастолического давления, индекс массы тела увеличивается. При снижении ЧСС, обхват талии и ИМТ уменьшаются. При низкой массе тела и ИМТ снижается время сокращения левого желудочка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов Н. И., Абзалов Р. А., Гуляков А. А. Лабильность насосной функции сердца // Тезисы докладов XXII съезда Физиологического общества имени И. П. Павлова. – Волгоград : ВолгГМУ, 2013. – С. 8.
2. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: метод. рекомендации / Сост.: Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова. – М. : ФГУ ЦСП, ФГУ «ВНИИФКиС», 2010. – 81 с.
3. Зефиоров Т. Л. Новый взгляд на механизмы возрастных изменений сердечного ритма // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2001. – Т. 131. – №. 6. – С. 612–616.
4. Комарова Н. А., Рогачева А. И. Влияние физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена с различной спецификой мышечной деятельности // Физическая культура и спорт. – 2015. – Вып. № 1 (13). – С. 223–227.
5. Корягина Ю. В., Матук С. В. Морфологические особенности спортсменов как результат адаптации к занятиям разными видами спорта // ОНВ. – 2010. – №4 (89). – С. 140–142.
6. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г. Состав тела человека: основные понятия, модели и методы // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 63–69.
7. Николаев В. Г. Изменчивость морфофункционального статуса человека в биомедицинской антропологии (сообщение 3) // Сибирское медицинское обозрение. – 2009. – № 1. – С. 60–64.
8. Рылова Н. В., Хафизова Г. Н. Актуальные проблемы питания юных спортсменов // Практик. медицина. – 2012. – № 7 (62). – С. 71–74.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА

SOCIOCULTURAL  
AND PSYCHOLOGICAL  
PROBLEMS  
OF PHYSICAL  
EDUCATION  
AND SPORT

## РОЛЬ ТРЕНЕРА В САМО- ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Л. К. Адамова, Т. А. Пестерев

Чурапчинский государственный инсти-  
тут физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## THE ROLE OF COACH IN SELF-TRAINING OF THE YOUNG WRESTLERS

L. K. Adamova, T. A. Pesterev

Churapcha State Institute of Physical Edu-  
cation and Sports  
Churapcha, Russia

[ai.ad@mail.ru](mailto:ai.ad@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены мате-  
риалы по изучению проблемы самовоспита-  
ния юных борцов. Выявлена роль тренера в  
этом процессе. Результаты изучения осо-  
бенностей взаимоотношения тренера и вос-  
питанников.

**Ключевые слова:** самовоспитание, самосо-  
знание, самосовершенствование, методы  
самовоспитания, взаимоотношение тренера  
и юных борцов

В развитии личности любого спортсмена  
большое место занимает его работа над  
собой. Физическое воспитание и образо-  
вание не дадут долговременных положи-  
тельных результатов, если они не активи-  
зируют стремления юного спортсмена к  
самовоспитанию и самосовершенствованию.

В исследованиях по педагогике и психоло-  
гии физической культуры (Б. С. Алякрин-  
ский, М. Я. Виленский, Л. А. Григорович, А. А.  
Исаев, Т.Д. Марцинковская) самовоспита-  
ние понимается как процесс целенаправ-  
ленной, сознательной, планомерной ра-  
боты над собой, ориентированный на  
формирование не только физической  
культуры, но нравственных и волевых ка-  
честв личности. Физическое воспитание  
может быть ориентировано на достиже-  
ние определенного личностного идеала  
или обеспечения требований, предъявля-  
емых культурой общества и профессио-  
нальной деятельностью.

Стремление к самосовершенствованию  
начинается с осознания собственной лич-

**Abstract.** Researching self-training problems of  
the young wrestlers are given in this article. The  
role of the coach in this process is explained. The  
results of researching fea-tures of relationship  
between the coach and students.

**Keywords:** self-training, self-consciousness, self-  
improvement, self-training methods, rela-tionship  
of coach and students

ности, с умения оценить свои силы и спо-  
собности, достоинства и недостатки опре-  
делить свое место и роль в коллективе, в  
обществе, наметить цели жизненного пу-  
ти.

Развитие самосознания определяет пози-  
цию личности в отношениях с другими  
людьми, стремление управлять своим по-  
ведением в различных жизненных ситуа-  
циях. Оно является ведущим фактором  
работы над собой. Противоречия между  
требованиями общества к личности и тре-  
бованиями личности к обществу и самой  
себе порождают жизненную необходи-  
мость их преодоления, формируют по-  
требность самосовершенствоваться [47, с.  
152].

Самосознание динамично, оно непрерыв-  
но развивается и ведет за собой процесс  
самовоспитания. Вместе с тем самосозна-  
ние основано на знании. Овладение зна-  
ниями, личный опыт в общении с другими  
людьми в деятельности позволяет позна-  
вать собственную личность. Поэтому важ-  
но, особенно в подростковом возрасте



сформировать умение целенаправленного самопознания и навыки работы над собой. Роль тренера в этой стадии становления личности юного спортсмена огромна.

Цель нашего исследования заключается в выявлении роли тренера в процессе самовоспитания юных борцов. Мы предполагаем, что процесс самовоспитания юного борца будет эффективным, если: тренер в процессе подготовки юных борцов целенаправленно организует условия для самовоспитания, при этом тренер использует эффективные методы и средства руководства этим процессом; взаимоотношения тренера и воспитанника строятся на взаимном уважении и доверии и их сотрудничестве.

Задачи:

1. Выявить эффективные методы и средства воспитательной работы тренера по организации условий для самовоспитания юного борца.
2. Путем опроса выявить направленность юных борцов на самовоспитание.
3. Выявить отношение воспитанников к тренеру.

Методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Тестирование. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом (Ю. Ханин и А. Стамбулов).
3. Изучение и обобщение опыта работы тренеров.
4. Математическая обработка экспериментального материала.

Кроме технической и тактической подготовки особое внимание уделяет воспитанию личности юного борца. В своей деятельности тренер придерживается прин-

ципа, что воспитание тогда может быть эффективным, если оно перерастает в самовоспитание. Самовоспитание юных борцов основывается на следующих методах:

- соблюдении режима дня;
- индивидуальных тренировках;
- самопознании и самооценке;
- самообразовании;
- самоконтроле (ведение дневника, журнала);
- самоанализе;
- саморегуляции эмоционального состояния.

Воспитательная работа по руководству самовоспитанием юных борцов исходит из 3 этапов самовоспитания:

1. Обучение воспитанников навыкам самопознания, самонаблюдения, самоанализа, самооценки.
2. Приучение к составлению программы самовоспитания, личного плана каждого подопечного.
3. Контроль за практическим осуществлением программы самовоспитания.

Основные формы и методы организации процесса самовоспитания юных спортсменов:

*Дневник наблюдений* ведет тренер с целью наблюдения за поведением, нравственным и физическим ростом своих подопечных, а также для анализа своей деятельности. Эти записи имеют лаконичный, конкретный, образно-чувственный характер. Для того, чтобы зафиксировать наиболее интересные, можно использовать зарисовки, фотографии, видеозаписи.

*Личные планы самовоспитания.* Воспитанники с помощью тренера составляют личные планы самовоспитания. Тренер контролирует их выполнение.

*Рефлексия* проводится в конце каждого занятия и по итогам участия в соревнованиях. Анализ собственных поступков, дел и реакций на них других. Учет работы над собой юные борцы ведут в специальном *дневнике* и ежедневно отмечают в нем все успехи и неудачи. В конце недели подводятся итоги и делаются соответствующие выводы и рекомендации.

*Беседы* организуются по плану тренера на занятиях. Тематика этих бесед разнообразна – это беседы на этические темы (честь, достоинство, патриотизм, честность и т.д.); о замечательных людях, в том числе об известных борцах, а также информации о соревнованиях, проводимых в Республике и за ее пределами.

При работе по данному направлению используются все воспитательные методы:

1. Методы формирования сознания личности: увещевание, внушение, инструктаж.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации.
3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

По результатам данных анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Заниматься спортом нравится всем воспитанникам.
2. «Помогает ли занятие спортом в соблюдении режима дня?» Воспитанники старшей группы осознают роль спорта в соблюдении

режима дня, так как спорт дисциплинирует, делает человека более организованным. Младшие группы еще не все осознали это. То есть по мере взросления, у юных борцов появляется осознание значимости спорта в жизни человека.

3. Число самостоятельно (дополнительно) занимающихся воспитанников больше в старшей группе, что говорит о развитии самостоятельности, самовоспитания.
4. В младшей и старшей группах пропуски занятий объясняются не ленью и нежеланием заниматься в данной секции, а по занятости дома, то есть сельские дети помогают родителям по хозяйству.
5. Сдержанность данное слово стараются 93,4% воспитанников старшей группы и 44,2 % младшей группы, что говорит о том, что у борцов старшей группы сформировались навыки самовоспитания.
6. Умение планировать свой день отмечается у 93,4 % борцов старшей группы и 44,2% младшей группы, что также свидетельствует о формировании самостоятельности и целеустремленности.
7. Навыки самоанализа также формируются в старшей группе, у подростков 13-15 лет.
8. Анализируют свое выступление по итогам соревнований почти все.

Таким образом, на основании этих выводов можно сделать следующее заключение: если тренер целенаправленно проводит работу по организации самовоспи-

тания воспитанников, то по мере взросления у них формируются навыки самовоспитания, такие как самоанализ, самокритика, а также развиваются волевые качества – целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание.

По измерению взаимоотношений между тренером и спортсменом (Ю. Ханин и А. Стамбулов) хороший коэффициент должен приближаться к восьми, так как вопросов по каждому компоненту по восемь. В младшей группе «гностический» компонент равен 1,5, это показывает, что борцы младшей группы еще не способны оценивать компетентность тренера. В старшей группе «гностический» компонент намного превышает эти показатели в младшей группе (4,1), что объясняется

умением подростков оценивать педагогическое мастерство своего тренера. В то же время обе группы высоко ценят у тренера эмоциональные параметры, что говорит о том, что юным борцам приятен их тренер, как личность (5,8 и 4,3). Разница показателей поведенческого компонента в группах сравнительно небольшая, что объясняется равным отношением тренера ко всем воспитанникам (4,7 и 4,1).

Таким образом, результаты исследования по данной методике позволяют утверждать, что личность тренера играет значительную роль в воспитании юных борцов. Отношение воспитанников к тренеру является одним из основных факторов в их самовоспитании.

# ДЕТЕРМИНАНТЫ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Л. К. Адамова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

# THE DETERMINANTS OF REGULAR SPORTS EXERCISES

L. K. Adamova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia

[ai.ad@mail.ru](mailto:ai.ad@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы мотивации к занятиям физической культурой учащейся молодежи и более старших возрастных групп. Он может быть использован в организации системы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в нашей стране, а также полезен тренерам и преподавателям физического воспитания в их практической деятельности.

**Ключевые слова:** мотивация, методика, физическая культура, здоровый образ жизни, спортивная психология

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекре-

**Abstract.** The article deals with problems of motivation to sports exercises for the students and elderly section. It can be used in the organization of sports and wellness centers in our country; also it is useful for coaches and teachers of Physical Education in their practical activities.

**Keywords:** motivation, methodology, physical education, healthy lifestyle, psychology of sport

ация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Исследования наших зарубежных коллег показывают, что примерно половина из тех, кто начинает заниматься физической культурой и спортом (ФКиС) уже после окончания вуза, бросают занятия в течение первых двух месяцев тренировок. Это побудило спортивных психологов исследовать факторы, определяющие «верность» физическим нагрузкам, способствующие формированию привычки к регулярной двигательной активности. Их рекомендации по сопровождению занятий ФКиС могут быть рассмотрены и систематизированы по трем направлениям, а именно: адресное информирование мотивирующего характера; интересное содержание и эффективные методики проведения занятий; деятельность тренера и проявление в процессе работы (педагогической по своей сути) позитивных личностных качеств.

Говоря об «адресности» пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), мотивации к занятиям ФКиС, нужно принимать во внимание изначально разную степень вовлеченности людей в этот процесс. «Личное» отношение каждого человека к ФКиС соответствует одному из 4-х представленных ниже варианта:

- не занимается ФКиС;
- недавно начал заниматься ФКиС;
- продолжает заниматься ФКиС более полугода;
- готов (по тем или иным причинам) прекратить занятия ФКиС.

Подробнее остановимся на причинах непривлекательности физкультурно-оздоровительных занятий. Зарубежные психологи (*Willis, Campbell, 1992; Weinberg, Gould, 2001 и др.*) определили, что многие люди не занимаются физической культурой или прекращают занятия, ссылаясь на: нехватку времени; отсутствие специальных знаний о том, как проводить самостоятельные тренировки, сколько времени необходимо заниматься, какие упражнения, с какой интенсивностью выполнять; отсутствие необходимых тренировочных средств; утомление; убежденность в том, что привычной производственной физической нагрузки достаточно для поддержания собственной физической формы.

Вместе с тем, исследователи отмечают, что среди основных мотивирующих причин побуждающих людей трудоспособного возраста к систематическим занятиям ФКиС являются: желание снизить избыточную массу тела, так как многим уже известно, что она и малоподвижный образ жизни – основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний; желание снизить риск развития гипертонии; желание снизить уровень стресса и депрессии; желание получить удовольствие от двигательной активности, атмо-

сферы занятий ФКиС; желание повысить самооценку; желание расширить круг общения.

Считается, что начать занятия намного легче, чем их продолжать. После того как люди, ведущие малоподвижный образ жизни, преодолеют инертность и начнут заниматься физической культурой, важно добиться, чтобы они не бросили занятия спустя какое-то время. Продолжение занятий можно сравнить с отказом от курения или употребления алкоголя. Известно, что лишь половина людей, начавших заниматься ФКиС, продолжают тренировки через 7-8 месяцев занятий (*Weinberg, Gould, 2001 и др.*). Психологи выделяют следующие детерминанты «верности» физической активности и нагрузкам: личностные, ситуационные, поведенческие, организационные. Эти факторы принимаются во внимания западными специалистами отрасли до сих пор. Они актуальны и для нашей страны.

*Личностные факторы:* участие в каких-либо физкультурно-оздоровительных программах; информированность о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье; самомотивация; возраст; образование; самооценка физического состояния; снижение настроения.

*Физиологические факторы:* избыточная масса тела; наличие сердечно-сосудистого заболевания; наличие травмы; общие проблемы со здоровьем.

*Ситуационные факторы:* социальная поддержка, в т.ч. членов семьи; близкая расположенность от дома спортивного центра; нехватка времени; климатические условия; стоимость занятий; семейные или личные проблемы.

*Поведенческие факторы:* курение; рабочая профессия; поведение типа «А».

*Организационные факторы:* высокая интенсивность нагрузок; групповая форма проведения занятий; личностные качества

тренера; возможность выбирать форму двигательной активности.

Для выявления видов мотивации к занятиям спортом нами был проведен опрос обучающейся молодежи. Участниками опроса стали студенты физкультурного вуза разных направлений подготовки. В исследовании приняли участие 140 человек. Прежде чем перейти к непосредственному выявлению направлений мотивации, студентов было предложено следующее утверждение:

«Я получаю удовольствие от занятий физической культурой и спортом». Студентам было предложено 3 варианта ответа: «да», «нет», «не всегда». Больше всего респондентов получают удовольствие от занятий спортом – 50% опрошенных (70 человек), «не всегда» ответили 40% (56 опрошенных) и лишь 10% (14 человека) решили, что они не получают удовольствие от занятий физической культурой.

Проводя исследование, мы получили следующие результаты: 80% (112 человек) опрошенных занимаются спортом для самосовершенствования, 5% (7 человек) через занятия спортом стремятся к самовыражению и самоутверждению, 10% (14 человек) с помощью занятий удовлетворяют духовные потребности, остальные 5% (7 человек) занятий удовлетворяют материальные потребности. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

большинство опрошенных студентов отмечают, что к занятиям спортом их мотивирует стремление получить эстетически красивое тело и крепкое здоровье, которое в дальнейшем будет влиять на их успешность в обществе, малый процент респондентов таким образом самовыражается, некоторое количество респондентов стремятся заниматься спортом для обогащения духовными ценностями, что вдвое превышает число тех, кто видит материальную выгоду в занятиях спортом.

Мы рассмотрели практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой и спортом. Нами было выявлено, что только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности можно рассчитывать на положительное расположение занимающихся к физической культуре и спорту. Кроме того, система занятий физической культуры должна быть таковой, чтобы полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности. В заключение отметим, что исследование мотивационных особенностей занимающихся может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» // Заседание Госсовета №6. 30.10.2002.
2. Нечаев А. П. Психология физической культуры. – М.: ИНФРА-М, 2004.
3. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М.: ИНФРА-М, 2004.
4. Тиунова О. В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физической воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – №4(6). – С. 54-65.
5. Узйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Г. З. Айгужинова<sup>1</sup>, С. Е. Темиргалиева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Павлодарский государственный педагогический институт

<sup>2</sup>Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова  
Павлодар, Казахстан

[gulmira\\_aiguzhinova@mail.ru](mailto:gulmira_aiguzhinova@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры в социальной работе с населением. Социальная работа позволяет решать широкий круг задач социальной защиты населения посредством методов и средств физической культуры и спорта, их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, социальная работа, охрана здоровья, здоровый образ жизни

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач социальной защиты населения посредством методов и средств физической культуры и спорта, их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы. Поэтому у социальных работников нередко складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных лиц, т.е. обеспечение минимального или большего бытового комфорта, удовлетворительного питания и предоставление достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий является охрана здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда правильно могут организовать свою работу. Они должны четко понимать, что в основе любой социальной программы должны быть запросы здоровья, т.е. рекомендации гигиены медицинской

науки о здоровье, способах его сохранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонения программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их ущербности и снижают их эффективность.

Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и о здоровом образе жизни. Без таких представлений социальная работа неполноценна.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения – важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба. Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт, представляя собой субъективный и объективный аспект жизни людей, играют огромную роль в формировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую

активность, являются совершенным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

По нашему мнению, необходимо указать общие цели и средства физической культуры в социальной защите населения:

- физическая культура является средством активного полноценного отдыха людей, особенно важное общегигиеническое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма;
- трудно найти более эффективное средство для снижения социаль-

ной напряженности в обществе, для профилактики асоциального поведения молодежи, чем занятия физическими упражнениями и вовлечение ее в круг лиц, заинтересованных спортом.

Любой социальный работник должен знать о позитивных сторонах физической культуры, которая имеет огромное значение в укреплении здоровья и социальной поддержки населения.

Таким образом, физическая культура в системе социальной защиты населения направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья населения как психофизической основы жизнедеятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Павленок П. Д. *Основы социальной работы.* – М.: Инфра, 1998.
2. Яркина Т. Ф. *Теория и практика социальной работы.* – Т. 1. – М.: Тула, 1993.
3. Яркина Т. Ф. *Теория и практика социальной работы.* – Т. 2. – М.: Тула, 1993.
4. Шияна Б. М. *Теория и методика физического воспитания.* – М.: Просвещение, 1988.
5. Змановский Ю. Ф. *Воспитаем детей здоровыми.* – М.: Медицина, 1989.



## АВТОНОМНАЯ РЕЧЬ КАК СРЕДСТВО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**А. А. Андросова**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил» Юрюнг-Кюель, Россия*

[detsadxadar@mail.ru](mailto:detsadxadar@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада «Мичил», который является участником образовательного кластера «Тьюик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

По общему сетевому проекту наш детский сад «Мичил» участвует с культурно-образовательной инициативой по социально-коммуникативному развитию. «Мичил» в переводе с якутского означает «сияющая улыбка, радость».

Одним из пяти приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения (в соответствии с ФГОС ДО) является социально-коммуникативное развитие детей дошкольного возраста, организация и методическое сопровождение социально-ориентированной образовательной деятельности, как условие реализации социального заказа общества и семьи. Основной целью этого направления является позитивная социализация детей дошкольного возраста, приобщение их к социокультурным нор-

## AUTONOMOUS SPEECH AS A MEANS OF COGNITIVE SPEECH DEVELOPMENT OF CHILDREN PRESCHOOL EDUCATION

**A. A. Androsova**

*Municipal state-financed preschool educational institution kindergarten of aesthetic development of children «Michil» Yurung-Kuel, Russia*

**Ключевые слова:** познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста, автономная речь, ранний возраст

**Keywords:** cognitive speech development of children preschool education, autonomous speech.

мам, традициям семьи, общества и государства.

На всем протяжении истории каждого народа передача фольклора, этнической символики, традиций, обычаев, духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению происходила через материнский язык. Через них формировались лучшие человеческие качества. Родной язык является основой познания истории, духа своего народа, его традиций и обычаев.

В обстановке динамичности возникающих социально-педагогических проблем самобытность, исторические, духовные, национальные, культурные ценности, традиции и обычаи воспитания народа в наибольшей степени сохранились на селе. Вместе с тем, в сельской местности наблюдается тенденция к „потере“

живого языка. Культура речи большинства сельских родителей теряет гибкость, ясность, умение наилучшим образом пользоваться родным языком, его выразительными средствами. Это обуславливает необходимость возрождения традиций общения, создания условий для информационного взаимодействия детей с людьми, с природой (кэрэн-истэн, тутан-хабан, кыттыбан, сыттаан, кэпсэтэн-ипсэтэн) в этнокультурном пространстве села.

Как показывает теория и практика дошкольного образования в развитии коммуникативных качеств детей имеется ряд противоречий, в том числе, между возросшей потребностью общества к возрождению традиций воспитания детей дошкольного возраста и недостаточным использованием потенциала народных традиций в содержании воспитательной работы; необходимостью возрождения и развития родного языка в образовательной системе и недостаточной разработанностью путей, методов, условий включения традиционных методов общения народа в реальный процесс воспитания детей на селе; востребованностью активного участия в воспитательном процессе семьи, детского сада и других субъектов сельского социума и не разработанностью теоретико-практических нормативов, положений, согласованных воспитательной деятельностью данных субъектов, повышающей эффективность освоения дошкольниками родного языка и развития их коммуникативных качеств.

Функционирование родного языка в качестве дошкольного воспитания является одним из важных факторов реализации интеллекта, формирования эмоциональной сферы, становления личности ребенка как представителя своего этноса. От уровня развития коммуникативных качеств людей (сэргиир, билэр-корор, сээргиир, сатаан кэпсэтэр-ипсэтэр, бодоруяр, эн-мин дэээр, ылсар-бэрсэр,

эйэлээр-эккэлээр, дьонноьор-сэргэлээр) зависит место нашего общества в мире с ее информационной технологией.

Ранний возраст – уникальный период в жизни человека. Ребенок интенсивно овладевает речью, общением, культурой человеческого мышления. Малыш копирует, отображает в действиях и словах, в эмоциональных проявлениях и поступках мир, в котором живет. Именно в ранние годы закладываются основы здоровья и интеллекта малыша.

Автономная речь – специфическая форма детской речи, заключающаяся в использовании наименований, не соответствующих родному языку. То есть ребенок употребляет такие слова, которыми обычно взрослые не пользуются. Например, «ам-ам», «бибика», «гули» и т.д. Это один из ранних этапов развития детской речи, переходный к овладению речью взрослых (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия и др.).

Первым, кто описал автономную детскую речь, понял и оценил ее огромное значение, был Чарльз Дарвин, который прямо не занимался вопросами развития ребенка, но, будучи гениальным наблюдателем, сумел вычленил «автономную речь» у ребенка, следя за развитием своего внука.

Прежде чем перейти к настоящему языковому периоду, ребенок начинает говорить на своем, понятном только ему и близким людям, своеобразном языке. Своеобразие «автономной речи» заключается в том, что, во-первых, звуковой состав слов, употребляемых ребенком, резко отличается от звукового состава наших слов. Эта речь моторно, т.е с артикуляционной, с фонетической стороны не совпадает с нашей речью. Это обычно такие слова, как «ба-бу», «гу-га», иногда обломки наших слов. Это слова, которые по внешней, звучащей форме отличаются от слов нашего языка. Иногда они похожи на наши слова, иногда резко с ними расходятся, иногда

напоминают наши искаженные слова. Слова автономной речи отличаются от наших слов и по значению. Отсюда можно вычлени́ть две черты, которые выделяют автономную детскую речь из общего хода развития языка ребенка:

- фонетическое строение речи;
- смысловая сторона детской речи.

Автономная детская речь представляет собой не редкий случай, не исключение, а правило, закон, который наблюдается в речевом развитии всякого ребенка. Прежде чем ребенок от безъязычного периода развития переходит к овладению языком взрослых, он обнаруживает в развитии автономную детскую речь. Почему детская речь называется автономной? Так как она построена, как бы по собственным законам, отличным от законов построения настоящей речи. У этой речи другая звуковая система, другая смысловая сторона, другие формы общения и другие формы связывания. Поэтому она и получила название автономной. Автономная детская речь - необходимый период в развитии всякого нормального ребенка. Но автономная речь не существует сама по себе. Наряду со своими словами (своей речью), у ребенка существует понимание и наших слов, т. е. ребенок до того, как начинает говорить, понимает ряд слов. Период автономной речи начинается в середине первого года жизни, а заканчивается на 2-3 году. Каждый ребенок индивидуален, каждый ребенок - это личность, со своим сроком развития мышления и становления речи.

Возможность понимать речь и говорить становится для ребенка третьего года

жизни важным средством развития. В этом возрасте функции речи расширяются, и она становится не только средством общения ребенка со взрослым, но и средством его общения с детьми. Освоение коммуникативных умений обеспечивает ребенку полноценное включение в общение как процесс установления и развития контактов с людьми, возникающих на основе потребности в совместной деятельности. Работа по формированию коммуникативных умений должна быть регулярной и органично включающейся во все виды деятельности.

Совместная деятельность взрослого с ребёнком помогает налаживать эмоциональный контакт и деловое сотрудничество воспитателя и детей. Воспитателю важно организовать совместные действия так, чтобы он мог вызвать ребёнка на речевое взаимодействие или найти живые, доступные для ребёнка поводы для общения.

Таким образом, нами разработана программа дополнительного образования по методике раннего развития детей «Хоролуу санардыы» («Устами малыша») в 2015 г. Составители: А. Д. Никитина, воспитатель с высшей УПД, «Отличник образования РС(Я)», М. А. Гаврильева, воспитатель. С 2009 года проводим заочный районный конкурс для детей раннего возраста с автономной речью «Хоролуу санардыы» («Устами малыша»).

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

## АНАЛИЗ ПРИЧИН УХОДА ИЗ СЕКЦИИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ИЗУЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ ШОТОКАН

О. В. Анфилатова,  
А. В. Вычегжанин

Вятский государственный университет  
Киров, Россия

[usr11509@vyatsu.ru](mailto:usr11509@vyatsu.ru)

**Аннотация.** В статье определены причины начала систематических занятий спортом и причины ухода, обоснованы основные мотивы занятия каратэ Шотокан у детей на первом году обучения.

**Ключевые слова:** мотив, мотивация занятия спортом, причины ухода из секции

Приобщение детей к занятиям различными видами спорта через создание условий для гармоничного физического развития является одним из важнейших направлений государства. Поэтому возникает необходимость наполнить разнообразными физическими упражнениями системными и активными занятиями процесс физического воспитания дошкольников и младших школьников. Отсюда вытекает задача по формированию мотивации детей к системным занятиям различными видами спорта, что в свою очередь будет способствовать реализации потребности в двигательной активности.

Двигательная деятельность детей за время пребывания их в детском саду дошкольного и младшего школьного возраста (на уроках физической культуры), по данным ряда медико-педагогических исследований (Ю. К. Чернышенко, А. В. Бул-

## ANALYSIS OF THE CAUSES WITHDRAWAL FROM THE SECTION AS A PREREQUISITE FOR THE STUDY OF SUSTAINED MOTIVATION OF YOUNGER SCHOOLBOYS TO THE SYSTEMATIC TRAINING OF SHOTOKAN KARATE

O. V. Anfilatova,  
A. V. Vychezhzhanin

Vyatka state University  
Kirov, Russia

**Abstract.** The article identifies the reasons for the beginning of systematic exercise and the reasons for leaving, the main motives of karate classes Shotokan in children in the first year of study.

**Keywords:** motive, motivation, exercise, reasons for leaving the section

тукова, Н. И. Дворкина, Т. Е. Виленская, и др.), составляет менее 40–50% периода бодрствования, что не полностью обеспечивает биологическую потребность организма детей в двигательной активности [2].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом процесс физического воспитания в основной школе должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся к занятиям физическими упражнениями, ценностного отношения к своему здоровью, развитию физических, психических качеств и способностей, использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни школьников. Исследователи В. К. Бальсевич, В. И. Белов, И. В. Гузаев, А. С. Зайнетдинов, Н. Н. Кострова, Л. И. Лубышева, А. Н. Прогонюк, и др. отмечают, что ре-

альным направлением решения поставленной задачи, может служить адаптивное использование технологий спортивной подготовки востребованных видов спорта к потребностям и условиям физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Каратэ, по оценке специалистов В. И. Белова, И. Йорга, Н. Каштанова, Ю. С. Маряшина, М. Накаямы, Х. Нишиямы, А. Травникова, является комплексной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способствующим эффективной двигательной подготовке, развитию физических качеств, средством психологического воздействия на личность. Построенная на традициях каратэ, система воспитания, включающая применение специфических приемов японской системы самозащиты, средств и методов физического, эстетического, духовного, нравственного воспитания, может способствовать формированию интереса у детей 6-8 лет к занятиям каратэ Шотокан (Ф. А. Вещиков, А. В. Сафошин, А. Н. Кондратьев) [3].

Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, т.к. в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – независимо от способностей ребенка, его спортивной «перспек-

тивности» и т. п. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий у детей на начальном этапе спортивной тренировки [1].

По результатам опроса детских тренеров г. Кирова на первом году обучения прекращают заниматься до 60% воспитанников.

Основными часто встречаемыми причинами были названы:

- Несоответствие требованиям вида спорта – 7%.
- Не нравится этот вид спорта (борьба, бокс... круче, интереснее) – 7%.
- Не прижился в коллективе – 16%.
- Далеко от дома (неудобно возить, переехали) – 5%.
- Неудобное время тренировок – 4%.
- Слишком большая сумма ежемесячных взносов – 4%.
- Не понравился тренер – 19%.
- Семья – родственники против, печальный опыт одного из знакомых, родственников в прошлом – 5%.
- Состояние здоровья – 6%.
- Смена вида спорта (за друзьями в другую секцию) – 8%.
- Девиантное поведение – 3%.
- Нет внетренировочных досуговых мероприятий, как в других секциях – 14%.
- Увеличилась нагрузка в смежных видах спорта, танцах/ родился брат – надо водиться, – менее 2%.

Для предотвращения прекращения занятий каратэ Шотокан младших школьников на первом году обучения, тренеру необходимо знать наиболее значимые мотивы для занятия спортом [5].

Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают и прекращают занятия спортом был проведен опрос младших школьников школ г. Кирова. Ребятам и их родителям было предложено ответить на вопросы анкет, разработанных для каждой группы.

Ребята, прекратившие регулярные занятия тренировались до этого 4–10 месяцев.

Причинами, по которым дети начали заниматься спортом были названы:

1. Родители захотели.
2. Друг занимается.
3. Дружный коллектив.
4. Понравилось показательное выступление.
5. Классный тренер.
6. Интересные игры – мы нигде так не играем.
7. Нравится биться в перчатках.
8. Нравятся совместные праздники, чаепитие.
9. Понравилось выступать в детском саду на празднике с ката.
10. Мне купили кимоно и перчатки.
11. Люблю соревноваться – особенно в эстафетах.
12. Родители часто хвалят, стало получаться.

Таким образом, важно на первом году обучения усиленно повышать мотивацию к занятиям каратэ Шотокан у младших школьников, т.к. именно в этот период

самый высокий процент (до 60%) уход из секции.

Основными мотивами занятия каратэ у детей на первом году обучения каратэ Шотокан являются: благоприятный микроклимат в коллективе, заинтересованность родителей в занятиях, к тренеру отношение хорошее, разнообразная вне-тренировочная досуговая деятельность.

Соответственно для формирования мотивации необходимо:

1. Создание благоприятного микроклимата в коллективе (положительные эмоции, которые испытывает ребенок в общении со сверстниками, ориентацию тренера на эмоциональный комфорт юных каратистов) [4].
2. Организация досуга во вне-тренировочное время, повышение эмоциональной насыщенности занятий, т.к. радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в каратэ и продолжения занятий, совместные чаепития, праздники, показательные выступления, поездки на межклубные соревнования по ОФП, экскурсии в СПЕЦНАЗ, ОМОН, пожарную и воинские части.
3. Развитие личностных качеств тренера: открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность, стиль общения, доброта, теплота и т.д.
4. Очень тонкая и систематическая работа с родителями – управление их ожиданиями – хотели, чтобы через неделю ребенок сел на шпагат. Общение до и после тренировки, отмечать положительные и отрицательные моменты, показывать промежуточ-

ные результаты, чтобы родители

видели динамику.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. *Психология спорта: монография.* – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Кравченко В. М. *Технология игрового тренинга формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста на занятиях спортом : автореф. дисс...* канд. пед. наук. – Тула, 2015. – 24 с.
3. Куликова Т. М. *Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: автореф. дисс...* канд. пед. наук. – М., 2016. – 26 с.
4. Образцова Е. В. *Способы создания благоприятного микроклимата в коллективе младших школьников // Молодой ученый.* – 2014. – № 11.1. – С. 36–39.
5. Польшина Г. И. *Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Педагогика и психология Вестник Адыгейского государственного университета.* – 2007. – № 3. – С. 294–299.

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОС- ПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Р. С. Афанасьева, С. В. Ко-  
мисар

*Инновационный Евразийский Университет*

*Павлодар, Казахстан*

## STUDYING OF MOTIVA- TION OF STUDENTS TO CLASSES IN PHYSICAL TRAINING IN HIGHER ED- UCATION INSTITUTION

R. S. Afanasyeva, S. V.  
Komisar

*Innovative Euroasian University*

*Pavlodar, Kazakhstan*

[sedova2008@inbox.ru](mailto:sedova2008@inbox.ru)

**Аннотация.** В настоящее время значительно возрастают требования к физической подготовке молодежи. Однако в то же время наблюдается ухудшение здоровья студентов, снижение двигательной активности, снижение интереса к занятиям физической культурой. В данной работе приведены результаты изучения мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. Среди мотивов занятия физкультурой в молодежной среде доминируют стремление к красоте тела и силе.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивы, здоровье, виды спорта

Главной задачей системы образования в высшей школе является подготовка все-сторонне развитого физически здорового специалиста. В настоящее время значительно возрастают требования к физической подготовке молодежи (студенчества). Однако в то же время наблюдается ухудшение здоровья студентов, снижение двигательной активности, снижение интереса к занятиям физической культурой.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1].

В системе обеспечения здоровья студентов выделяют два элемента: 1) учебное время студента, 2) внеучебное время студента. Учебное время регламентируется расписанием занятий. В соответствии с

**Abstract.** Now considerably requirements to physical preparation of youth increase. However, at the same time deterioration of health of students, decrease in physical activity, decrease in interest in occupations is observed by physical culture. In the presence article these studying of motivation of students are given to classes in physical training. Among motives of exercises in the youth environment dominate aspiration to beauty of a body and force.

**Keywords:** physical culture, motives, health, sports

Законом РК «О физической культуре и спорте» учебные занятия в ВУЗе по физкультуре проводятся дважды в неделю по два часа. Важное место в нем занимают учебные нагрузки, гигиенические условия проведения занятий, питания, физкультурно-спортивные тренировки. Внеучебное время «заполняется» студентами самостоятельно дополнительными занятиями по учебным предметам, занятиями в физкультурно-спортивных секциях, выполнением домашних заданий и т.д.

Именно понимание студентом собственного здоровья как лично значимой ценности заставляет его часть внеучебного времени посвящать укреплению своего здоровья. Формирование адекватного отношения к здоровью, детерминирующего здоровый образ жизни средствами обучения, воспитания, предполагает обращение не столько к когнитивной сфере,



непосредственным мотивом сохранения здоровья, сколько к целому комплексу мотивационных подструктур, определяющих общую направленность личности.

Это могут быть мотивы к труду, перспектива профессионального роста и мобильности, мотивы материального благополучия, достижение социального престижа, повышение социального статуса, самооценки, самосовершенствование [2].

Но к сознательно обоснованным мотивам следует отнести ценности и убеждения. Убеждения – это такие мотивы практической и теоретической деятельности, которые обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека. Интересы и склонности могут значительно изменяться на протяжении жизни. Одна из важнейших причин – то, что они в очень большой степени зависят от влечения к новому из любопытства. Иначе дело обстоит с убеждениями. Если они глубоко обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека, они сохраняются на протяжении всей его жизни.

Как показывают многочисленные социологические исследования и экспертные оценки, среди мотивов занятия физкультурой в молодежной среде доминируют стремление к красоте тела и силе. Девушки в основном отдают предпочтение первому мотиву, юноши – второму. В студенческом возрасте, здоровье, для большинства, не является актуальной проблемой, поэтому этот мотив встречается редко [3].

Мы провели анкетирование студентов с целью определения главенствующих мотивов, определяющих отношение студентов к занятиям физической культурой. В исследованиях участвовали студенты первого курса Инновационного Евразийского Университета. В анкетировании приняли участие 168 студентов (юноши – 32,4% и девушки – 67,6%), занимающиеся в основной группе здоровья.

В соответствии с полученными данными, основными мотивами занятий физкультурой для студентов является: желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (32%). В равной степени имеет значимость мотив – укрепление здоровья (34,6%), следующим по значимости указывают мотив – стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению, поддержание хорошего настроения – 15,3%. Желают развивать физические качества, осваивать двигательные умения и навыки 8,3% студентов. Наименее значимыми оказались следующие мотивы: самоутверждение, развитие морально-волевых качеств – 4,2%, желание поиграть, подвигаться – 5,6%.

Среди студентов, участвовавших в анкетировании, систематически занимаются физической культурой 73,4%. Главным фактором, препятствующим занятиям физкультурой, оказались: нехватка времени – 71,2%, недостаток денежных средств и материально-технического оснащения – 18,5%.

Неоднозначно распределяются предпочтения студентов в физкультурных занятиях. Заметно вырос интерес учащихся к нетрадиционным видам: атлетическая гимнастика, фитбол, йога, пила тес, аэробика, степ-аэробика. Среди опрошенных студентов выбор на эти виды пал у 47%. Можно объяснить высокую популярность нетрадиционных видов спорта у молодежи: эти виды имеют широкую направленность на оздоровление организма, позволяют выбирать и регулировать нагрузки на различные группы мышц, не вызывая чрезмерной усталости и не требуют владения некоторыми специальными навыками и умениями. Спортивные игры занимают второе место в предпочтениях студентов – 27%. Участие в спортивных играх дает возможность проявить личностные качества, формируют коммуникативные свойства, учат взаимодействовать с партнерами, но в то же время требуют

наличия двигательных навыков и умений, определенной технической подготовки. Большая часть студентов-первокурсников слабо владеет навыками и техническими приемами в волейболе, баскетболе, гандболе. И участие в спортивных играх несет достаточно большую физическую нагрузку, а большая часть студентов не имеет привычки к интенсивным занятиям.

В последнее время возросла популярность единоборств среди студентов – 8,2 %. Это такие виды как, таэквондо, джиу-джитсу, казакша курес, борьба. Немалым успехом пользуется атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) – 15 %. Это вызвано желанием улучшить фигуру, похудеть, нарастить мышечную массу.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы: необходимо формировать у студентов сознательное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой, как к способу сохранения, укрепления и улучшения здоровья. Необходимо корректировать учебный процесс по физической культуре в соответствии с потребностями и мотивами современных студентов. Помочь студентам овладеть системой знаний, которая поможет им самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечить самоконтроль за физическим состоянием.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. *Мотивация и мотивы*. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
2. Конеева Е. В. *Физическая культура : учеб. пособие для вузов*. – М. : Феникс, 2005. – 246 с.
3. Савчук В. В. *Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза : дис... канд. пед. наук*. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 206 с.

# ИССЛЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Е. Д. Бакулина**

*Российский государственный социальный университет  
Москва, Россия*

# STUDY MENTAL CAPACITY OF STUDENTS SOCIAL UNIVERSITY

**E. D. Bakulina**

*Russian State Social University  
Moscow, Russia*

[bakulina-lena@yandex.ru](mailto:bakulina-lena@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается психическое состояние студентов, эмоциональные ситуации под воздействием которых, возникают стрессовые состояния эффективности умственной работы. С помощью различных тестов и проб можно провести оценку эффективности умственной работы. Показатели времени выполнения пробы студентов различных курсов неодинаковы. По нашему мнению, эмоциональная составляющая в значительной мере обусловлена степенью ответственности студентов за выполняемую работу, постоянным дефицитом времени, ожидаемым результатом.

**Ключевые слова:** здоровое поколение, стрессовое состояние, эмоции, умственная работоспособность, адаптация, студенты, физическое здоровье

**Актуальность.** Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья и использования его психофизиологического потенциала. Внимание общества привлечено к здоровью и здоровому образу жизни подрастающего поколения и в частности студентов [4, 5]. В последние годы наблюдается ухудшение психического здоровья подростков и молодежи. Под влиянием эмоциональных воздействий часто возникают стрессовые состояния. Широкое распространение в студенческой среде получили неврозы, которые наблюдаются вследствие психотравмирующих ситуаций, длительного высокого эмоционального напряжения, постоянной загруженности функциональной активности мозга [3, 6].

**Abstract.** The article deals with the mental state of students', emotional situations under the influence of which, there are stressful conditions to the efficiency of mental work. With the help of various tests and samples the effectiveness of mental work can be assessed. Time performance indicators of students of different courses vary. In our opinion, the emotional component is largely due to the degree of responsibility of students for their work, the constant lack of time, the expected result.

**Keywords:** healthy generation, stress, emotions, mental performance, adaptation, students, physical health

Довольно часто можно наблюдать колебания функционального состояния психики. Все сказанное отражается на умственной работоспособности молодого поколения, на функциональном состоянии организма, тем самым внося ограничения в способности студенческой молодежи в овладении знаниями по различным учебным дисциплинам, а также подрывает физическое здоровье [1, 2, 7].

С помощью различных тестов и проб можно провести оценку эффективности умственной работы за небольшие промежутки времени, проведя при этом исследования психологических и физиологических коррелятов работоспособности и показателей эффективности выполнения различных заданий [3, 8].

**Методы исследования.** В нашем исследовании моделью умственной работы с психоэмоциональным напряжением послужило нахождение чисел черно-красной поисковой таблицы с максимальной возможной скоростью по К. К. Платонову.

Скоростные характеристики работы мы рассматриваем как показатели работоспособности отражающие максимальную мобилизацию различных систем организма при выполнении работы.

Таблица 1

Средние показатели времени выполнения пробы и ЧСС до и после нее у студентов разных курсов

Курс	Время выполнения пробы (с)	Показатель вариации (V в %)	ЧСС уд/мин	
			До пробы	После пробы
1	238,7±15	26,0	80,9±4,3	86,1±5,7
2	210,4±9,0	17,1	74,4±4,1	80,7±3,7
3	240,7±9,1	12,9	80,2±2,9	86,7±3,1

**Результаты исследования.** Полученные результаты подтверждают, что показатели времени выполнения пробы по средним данным у представителей разных курсов студентов неодинаковы. Вероятно, эти различия обусловлены особенностями функциональных адаптационных возможностей организма студентов разных курсов.

Наивысшие временные показатели выявлены у студентов третьего курса, что подтверждает их высокую умственную работоспособность. У студентов первого и последнего курса показатели умственной работоспособности ниже, чем у студентов третьего курса, но отдельные индивидуальные показатели ее более стабильны у студентов последнего курса. Наблюдая динамику умственной работоспособности по курсам необходимо отметить, что к третьему курсу она повышается, а к последнему снижается до уровня работоспособности первокурсников, и даже несколько ниже. Среди студентов третьего курса было самое большое количество лиц, выполнивших пробу с высокой скоростью.

Проводя исследование умственной работоспособности, необходимо совместно рассматривать ее физиологическую основу, психические способности человека и его мотивацию, которая определяет тот уровень достигнутых результатов, по которому можно судить о работоспособности [2]. На показателях работоспособности человека отражаются психофизиологические характеристики, такие как, параметры внимания, памяти, подвижность нервных процессов, сила возбуждения [8]. Умственная работа сопровождается изменениями не только внешних признаков работоспособности, но и вегетативных функций. Во время умственной деятельности одним из наиболее информативных и выраженных коррелятов психоэмоционального напряжения можно выделить учащение сердцебиений, по сдвигам которых можно судить о степени психоэмоционального напряжения [8]. Л. Г. Воронин и Л. Ф. Соловьева считают, что по величине ЧСС, определяемой до начала выполнения задания, можно спрогнозировать уровень работоспособности. Резко выраженное урежение ЧСС отразится на качестве выполняемой работы, а яркое учаще-

ние – скажется на ухудшении работоспособности.

### Выводы.

Результаты проведенного нами исследования показывают, что исходные данные показателя ЧСС во всех группах испытуемых не выходят за рамки общепринятых, стандартных и говорят об удовлетворительной адаптации. Из данных таблицы видно, что у студентов третьего курса исходная ЧСС ниже, чем у студентов первого и последнего курсов.

После выполнения пробы с психоэмоциональным напряжением учащение сердечбиений наблюдается у испытуемых всех курсов. Увеличение показателей ЧСС после выполнения пробы в среднем составил 6,4%, 8,4% и 8,3% соответственно курсов. Отсюда можно сделать заключение, что реактивность на пробу возрастает к третьему курсу, а на последнем курсе остается на уровне, достигнутом к третьему. Необходимо отметить, что абсолютные значения ЧСС у студентов первого и последнего курсов после пробы существенно превышают показатели студентов третьекурсников. Самые стабильные индивидуальные показатели ЧСС как до пробы, так и после нее у студентов последнего курса, самые переменные – у

первокурсников, особенно после пробы (от 68 уд/мин до 148 уд/ мин).

По среднегрупповым показателям ЧСС психоэмоциональное напряжение во время пробы у первокурсников несколько ниже (ЧСС возросла на 6,4%), чем у студентов третьего и последнего курсов (ЧСС увеличилась соответственно на 8,4% и 8,3%). Но среди студентов первого курса встречались лица с неблагоприятной реакцией ЧСС на пробу превышающей 120-130 уд/мин, и с урежением ЧСС после выполнения пробы. Среднее число таких студентов составило 13,7% от общего числа всех участников эксперимента. Любые отклонения в сторону чрезмерного учащения или урежения сердечбиений на выполняемую нагрузку будет характеризовать как высокую степень психоэмоционального напряжения.

Относительно высокие исходные показатели ЧСС у студентов первого и последнего курсов, вероятно, можно объяснить показателями более высокой личной тревожности и, может быть, следствием хронического напряжения [8]. По нашему мнению, эмоциональная составляющая в значительной мере обусловлена степенью ответственности студентов за выполняемую работу, постоянным дефицитом времени, ожидаемым результатом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Белоцерковец Е. А., Карпов В. Ю. Особенности подготовки специалистов в сфере физической культуры в современных условиях // *Физическая культура, спорт, наука и практика*. – 2008. – №3. – С. 51-54.
2. Волобуев А. Л., Бакулина Е. Д. Специфика учебно-профессиональной деятельности студента в контексте личностно-ориентированного обучения. // *Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей международной научно-практической конференции*. – 2015. – С. 96-98.
3. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю., Митин Е. А., Филиппов М. М. Основы психофизиологии функциональных состояний: прикладной аспект: учеб. пособие. – Самара: СГПУ, 2006. – 328 с.
4. Карпов В. Ю., Околелова В. А., Абрамишвили Г. А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности // *Sochi Journal of Economy*. – 2009. – №2 (8). – С.161– 169.
5. Карпов В. Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта: дис.

...докт. пед. наук. – Самара, 2005. – 427 с.

6. Карпов В. Ю., Давиденко Д. Н. *Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие.* – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
7. Митин Е. А., Шансков М. А., Пономарев Г. Н., Шансков А. М., Карпов В. Ю. *Некоторые результаты мониторинга психофизиологического состояния студентов и преподавателей педагогического вуза // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.* СПб., 2007. – С. 119-122.
8. Пратусевич Ю. М. *Определение работоспособности учащихся.* – М.: Медицина, 1985. – 126 с.

## ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ «КЫРА АРТЫЫС»

**Н. И. Барашкова**

*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Сулусчаан»*

*Толон, Россия*

## FROM THE EXPERIENCE OF LITTLE THEATRE «KY-RA ARTYYS» («THE LITTLE ARTIST»)

**N. I. Barachkova**

*Kindergarten of aesthetic development of children «Sylysthaan»*

*Tolon, Russia*

[nadivabar@mail.ru](mailto:nadivabar@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада «Сулусчаан», который является участником образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

**Ключевые слова:** художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста, театр, театральная студия, артист, кружок

**Введение.** По общему сетевому проекту наш детский сад «Сулусчаан» участвует с культурно-образовательной инициативой по художественно-эстетическому развитию.

Бахсытский наслег является одним из старейших наслегов улуса. История наслега богата знаменательными событиями, но больше всего наша земля известна тем, что она дала республике несколько поколений замечательных артистов, деятелей культуры, писателей, журналистов и других творческих людей. Это и неудивительно, потому что здесь с испокон веков жили мудрые народные сказители и передавали из уст в уста народные легенды и предания, которые потом вошли в труды собирателей фольклора (А. Е. Кулаковский, С.

**Abstract.** The article gives an experience of the kindergarten «Sylysthaan» which is a participant of the educational cluster «Tihik» in net connection of five preschool educational institutions. The kindergarten is an experimental platform of Churapcha State Institute of Physical Education and Sport, major «Pedagogical Education» (Preschool Education).

**Key words:** aesthetic development of the instants, theatre, little theatre, artist, hobby group

И. Боло и др.). На этой земле родился и жил известный сказитель, знаток якутского фольклора, искусный исполнитель «чабырбах», шашист Яков Титов – Дьвлэй Бвекээн. Мы с гордостью называем имена Т. П. Местникова, писателя - драматурга Н. Д. Слепцова – Тубулахова, М. Д. Слепцова, П. М. Решетникова и др. Из более молодого поколения мы можем назвать имена артистки и режиссера Нюрбинского театра, отличника культуры РС (Я) М. П. Слепцову, знаменитого певца якутской эстрады, обладателя номинации Российского конкурса «Бриллиантовые голоса России» А. И. Дьячковского – Саарына, тележурналиста НВК «Саха» И. М. Слепцова и др. Сыном этого наслега был заслуженный архитектор И. Д. Слепцов, творче-

ния которого украшают столицу республики.

Социокультурным наследием является то, что из нашего села вышли 33 культурных деятеля республиканского, российского масштаба. Поэтому наш детский сад, исходя из этого, выбрал художественно – эстетическое направление, в котором большое внимание уделяется театрализованной деятельности.

Функционируют следующие бесплатные дополнительные услуги:

- танцевальный кружок «Таммахчааннар»;
- художественная студия «Очумелые ручки»;
- театральная студия «Кыра Артыыс»;
- центр технического творчества «Самоделкин»;
- кукольный театр «Дьэрэкээн о5олор».

Театральной студией «Кыра Артыыс» под руководством Надежды Ивановны Барашковой с 2008 года снято 5 короткометражных фильмов с участием воспитанников МБДОУ. Детский сад ежегодно проводит заочно региональный, республиканский киноконкурсы короткометражных фильмов «Сулусчаанна мааскалар» с участием детей дошкольного возраста. Активно реализуется «Музей Куклы». Шефствуем с музеем музыки и фольклора народа Саха, с театрами и т.д.

Ежегодно в МБДОУ проводятся следующие традиционные мероприятия: «Сулусчаан аа5ыылара» («Чтения дошкольников»), киноконкурс «Сулусчаанна мааскалар» («Маски Сулусчаана»), «Сана уйэ сандалыта» («Народные блюда»), «Ийэбинээн айабын, ийэбинээн оноробун» («Творим вместе с мамой»), «Сулусчаана Куо» («Конкурс «Сулусчаана

куо»), «УрунУолан» (Конкурс «Урун Уолан»), «Мунха быраабынныга» («Праздник рыбалки»), «Айыл5алыын алтыыы» (Вместе на природе»), «Ыьыах» («Якутский национальный праздник»).

Таким образом, учитывая данные социальные, духовно-культурные факторы, создание художественно-театральной студии при МБДОУ является задачей, призванной возродить былые традиции в воспитании детей с малых лет, соединить с прошлым, и на этой почве полнее раскрыть природные задатки, таланты наших детей. Как показывает практика, обычно не достигает своей цели педагогический процесс, далекий от окружающей действительности, оторванный от истоков. Поэтому создание в детском саду театральной студии «Кыра артыыс» мы считаем оптимальным вариантом для достижения поставленной цели.

**Цель театральной студии:** создание условий для многостороннего творческого развития ребенка и выявление его скрытых талантов посредством театра и кино.

**Задачами театрального воспитания детей в студии являются:**

- гармоническое развитие природных способностей детей средствами всех искусств, приобщение к театральной культуре, истории и литературы;
- обучение навыкам грамотной сценической речи и сценической пластики, развитие коммуникабельности;
- развитие воображения, произвольного внимания, памяти, наблюдательности, фантазии, быстроты реакции, инициативности;
- выявление и подготовка детей, наиболее способных к



дальнейшему обучению в специальных театральных и учебных заведениях культуры.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫШЛЕНИЯ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

**Д. М. Баширова**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

[bashirovadi@mail.ru](mailto:bashirovadi@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается значение мышления в игровой деятельности юных теннисистов. Автором описаны ведущие свойства мышления, а также раскрыта сущность мышления в игровой деятельности спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

**Ключевые слова:** настольный теннис, мышление, юные теннисисты

**Актуальность.** Анализ любого вида спортивной деятельности показывает, что успешность технических и тактических действий спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем развития различных свойств внимания и мышления. Ни один познавательный процесс не проходит без участия внимания и мышления. Исследования мышления в спортивной деятельности показывают, что каждый вид спорта предъявляет свои требования к организации этого психического процесса и способствует специфическому развитию необходимых для конкретного вида деятельности качеств мышления.

Анализ научно-методической литературы показал, что современное состояние теории и методики подготовки в настольном теннисе характеризуется недостаточным освещением вопросов развития мышления в тренировочном процессе, хотя и признается его важная роль в повышении эффективности игровой деятельности.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THINKING IN GAME ACTIVITY OF YOUNG TENNIS PLAYERS

**D. M. Bashirova**

*Volga region state academy of physical culture, sports and tourism*

*Kazan, Russia*

**AAbstract.** This paper discusses the importance of thinking in the gaming activities of young tennis players. The author describes several properties of thinking, and reveals the essence of thinking in the gaming activities of athletes engaged in table tennis.

**Key words:** table tennis, thinking, young tennis players

Эффективность получения и переработки информации теннисистом связана с рядом психофизиологических показателей – таких, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания [1, 6, 8].

Какие объекты воспринимает теннисист во время игры? Он должен учитывать вращение, скорость, направление мяча, положение соперника до удара, во время и после удара, также фиксировать свое психологическое состояние и состояние соперника. В игровой деятельности спортсмену приходится очень много наблюдать, размышлять, анализировать, сопоставлять даже не находясь непосредственно у стола. Такая интеллектуальная работа составляет основу оперативного мышления теннисиста, которое можно представить, как синтез предварительной аналитической работы и непосредственного мышления во время игры [5, 6].

Игра в настольный теннис требует от игрока определенного уровня развития интеллекта. В исследованиях американских пси-

хологов было установлено, что уровень «интеллектуальных способностей» и способности к абстрактному мышлению у квалифицированных спортсменов выше.

Л. А. Столяренко подчеркивает важность интеллектуальной подготовки. Он пишет: «Каждый спортсмен должен уметь анализировать, программировать и прогнозировать». Стремительность оперативного мышления важна, ведь если даже и найден правильный ход, но с запозданием, он станет проигрышным [4, 7].

По наблюдению психологов, квалифицированные спортсмены постоянно стремятся глубже разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта. Это свидетельствует о том, что в спорт приходят и достигают высоких результатов люди с высоким уровнем интеллекта, либо спорт высших достижений положительно влияет на развитие интеллекта. Поэтому неудивительно, что многие шахматисты хорошо играют, именно, в настольный теннис. В настоящее время проводят даже международные соревнования по шахматно-теннисному двоебору – «Шахпонг», в которых принимают участие и гроссмейстеры и мастера спорта по настольному теннису.

Г. В. Барчукова полагает, что интеллектуальная подготовка теннисиста охватывает все, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности и непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей (тактического мышления), без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в настольном теннисе. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми дру-

гими видами подготовки, так как имеет прямое отношение к формированию спортивной мотивации теннисиста, волевой и специальной психологической подготовки, обучению технике и тактике игры, совершенствованию технико-тактического мастерства, развитию физических качеств [1].

Значение интеллектуальной подготовки подчеркивает Давид Уитон. В книге Б. Гилберта он говорит об авторе: «Я не думаю, что он так уж хорошо играет, но он компенсирует этот недостаток своими умственными способностями».

Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки теннисистов является приучение их к творческому анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности. Процессы мышления – восприятие, анализ, сравнение, обобщение и проектирование влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности. Теннисист получает представление о пространственных, временных и динамических характеристиках движений, обучается контролировать и управлять отдельными элементами технических действий, что приводит к интенсификации и повышению качества процесса обучения в тренировке [5].

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что в психологической подготовке спортсмена очень важным является развитие мышления в игровой деятельности.

Важнейшую роль играет мышление спортсмена в решении тактических задач игры, а также при анализе тренировочной и соревновательной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Зотова Ф. Р. Технологическая модель формирования спортивной культуры студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – Ч.23. – С. 5178-5182.
3. Бурцев В.А., Бурцева Е. В., Данилова Г. Р. Психологические механизмы развития ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности в процессе формирования спортивной культуры личности // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – №4. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>
4. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Симзяева Е. Н. Педагогические условия эффективного применения системы рейтингового контроля в управлении спортивно ориентированным физическим воспитанием студентов в процессе формирования спортивной культуры личности // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – №2. Ч.2. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>
5. Гилберт Б. С. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. – Олимп – Бизнес, 2004.
6. Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Бурцева Е. В. Сущность и содержание готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности // *Образование и саморазвитие*. – 2012. – № 3 (31). – С. 140-146.
7. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
8. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М. : Советский спорт, 2014. – 391 с.

## ИСТОРИЯ ФУТБОЛА В ТАТАРСТАНЕ: ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА XX ВЕКА

Н. Д. Бобырев, С. И. Авваку-  
мов,  
Ю. А. Белов

Казанский государственный архитек-  
турно-строительный университет  
Казань, Россия

[nbobyrev@yandex.ru](mailto:nbobyrev@yandex.ru)

**Аннотация.** В процессе научно-исторического исследования нами представлена хронология становления и начального развития футбола в Татарстане – самого популярного в республике вида спорта. Со времени зарождения футбола в Казани наблюдается прогрессирующее, хотя и волнообразное, его развитие. Хроника футбольных событий и мероприятий говорит о постепенном росте массовости, популярности и спортивных достижений команд «Флорида», «Динамо» – флагманов футбола в городе, республике и в Поволжском регионе. Период с 1910 по 1950-е гг. условно можно назвать «дорубиновским» периодом развития футбольного движения в Татарстане.

**Ключевые слова:** Казанские футбольные команды «Флорида», «Динамо», периоды развития футбола в Татарии, «дорубиновский» период

По данным коллегии Министерства по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан за 2015 г., футбол занимает 1-е место в рейтинге популярных видов спорта по численности занимающихся – 47555 чел. [9, с. 34].

Одной из задач нашего исследования, является популяризация исторической информации о ранних периодах и особенностях развития футбола в Татарстане, на примере достижений лучших команд. Это особенно важно в преддверии проведения в ряде городов России, в том числе и в Казани, игр за 8-й Кубок Конфедераций

## THE HISTORY OF FOOT- BALL IN TATARSTAN: THE FIRST HALF OF THE XX CENTURY

N. D. Bobyrev, S. I. Avva-  
kumov,  
Yu. A. Belov

Kazan State University of Architecture and  
Engineering  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article presents the chronology of initiation and the early stage of development of football in Tatarstan, which is the most popular kind of sport, within the historical research. Since the initiation of football in Kazan its development has been progressive, but undulating. The chronology of football events demonstrates a gradual increase of its mass character, popularity and sporting achievements of the teams “Florida” and “Dinamo”, which are flagships of football in the city, republic and Volga Region. The period from 1910s to the 1950s can be notionally called the “Pre-Rubin” period of the football movement development in Tatarstan.

**Keywords:** Kazan football teams “Florida”, “Dinamo”, periods of football development in Tatar ASSR, the “Pre-Rubin” period

2017 г. и финальной части 21-го чемпионата 2018 г. по футболу ФИФА.

Первое упоминание о популярности игры в футбол среди учащейся молодёжи в Казани, датируется 1-м десятилетием XX века (рисунок 1) [11, с. 65]. Исследуя состояние физического воспитания в Казанской губернии, попечитель учебного округа П.Д.Погодин в своей работе «Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского учебного округа за 1910-11 уч. год отмечает: «...Из игр на открытом воздухе, по-видимому, к числу более прочно привившихся следует отнести: футбол,

введенный в 11 учебных заведениях» [11, с. 66].

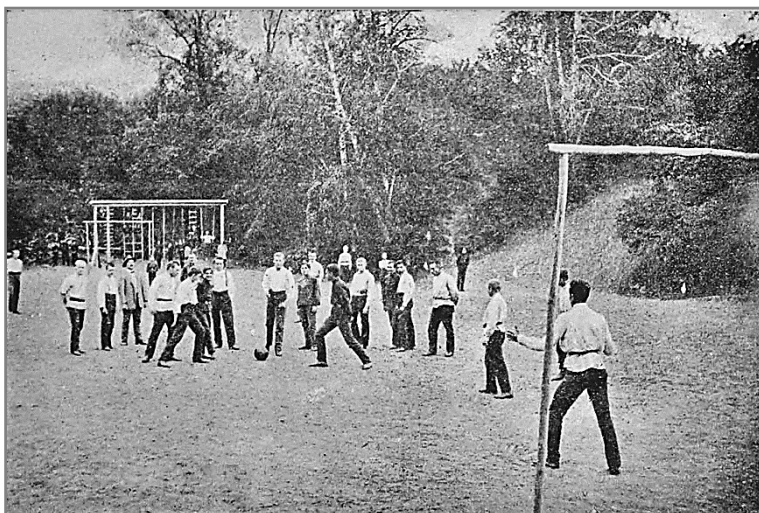


Рисунок 1

Площадка для гимнастики (Казанская III мужская гимназия)

Первые сообщения в казанских средствах массовой информации об игре в футбол появляются в июле 1911 года. Газета «Казанский телеграф» сообщает, что спортивное общество «Сила и Здоровье» («СиЗ») провело на своей площадке в Старом Аракчино первые тренировки по футболу [4].

В 1915 году команда казанского Яхт – клуба впервые выехала в Симбирск на футбольный турнир трёх городов Поволжья: Казань, Симбирск, Самара [2, с. 33].

На одном из первых матчей между командами обществ, состоявшемся 28 августа 1911 года на Арском поле «... со счётом 1:0 победила команда в составе которой были вратарь («голкипер») Протасов, защитники («беки») Уклеин и Иванов, полузащитники («хавбеки») Оконишников и Соломин, нападающие («форварды») Хиль, Штерн, Киселёв, Якубовский» [5]. К концу сентября 1911 года в обществе «СиЗ» насчитывалось уже 36 футболистов. Кстати, в этой же газете сообщается о том, что «Зимой общество организует игру на льду (на коньках, хоккей), которая отчасти заменит футбол» [6].

Таким образом зарождение казанского футбола, как вида спорта относится к началу и до середины 2-го десятилетия XX в. Данный период, условно названный нами «Казанско-губернский», характеризуется достаточно медленным ростом популярности футбола среди учащейся молодёжи, а также редкими товарищескими матчами между существующими в то время в Казани спортивными обществами.

Заметную роль в развитии казанского футбола сыграло старейшее спортивное общество «Флорида» (преемник с 1917 г. общества «СиЗ»). Его председателем и первым тренером по футболу был Симон Абрамович Цирюльников.

Дальнейшее развитие футбола как массового вида спорта в Казанской губернии связано с осуществлением программы Всеобщего военного обучения (Всевобуч) и деятельностью Казанского губернского спортивного союза, созданного в 1919 году. При уездных отделах спорта и физического развития создаются военно-спортивные клубы и общества, которые параллельно с военной подготовкой допризывников занимались вопросами «...спортизации населения, объединений

и руководством деятельностью спортивных и гимнастических кружков» [10]. В 1919 г. таких военно-спортивных клубов и обществ в Татарии насчитывалось 29.

С мая 1919 года начали регулярно проводиться осенние и весенние первенства и

чемпионаты Казани для команд 1-го и 2-го разряда.

В 1920-х гг. одним из сильнейших футбольных клубов Поволжья считалась казанская команда «Флорида» (рисунок 2).



Рисунок 2

1921 год. Одна из лучших команд Поволжья – казанская «Флорида» [8, с. 198]

Хроника выступлений команды «Флорида» в 1922 г. – победы над сборными городов: Чебоксары (10:0), Козьмодемьянска (11:0), Симбирска (8:1), Самары (3:0). 12 октября 1922 г. команде присуждается «1 место в Поволжье» [8, с. 167].

С 1919 г. футболисты «Флориды» составляли основу сборной Казани, которая стала принимать участие в крупных российских и всесоюзных соревнованиях. Хроника достижений:

- Третье место в первом официальном первенстве страны по футболу (Москва, 1922 г.);
- Первое место на 2-й Поволжской олимпиаде (окружная олимпиада Приволжского военного округа, стадион «НКЗдрав», Казань, 1923 г.);
- Первое место на 3-й Поволжской олимпиаде (стадион «НКЗдрав», Казань, 1924 г.);
- Первое место в первенстве страны по футболу среди ав-

тономных республик (Казань, 1924 г.);

- Третье место в первенстве РСФСР (Москва, 1924 г.).

Характеризуя состояние футбола в Татарии в начале 1920-х гг., необходимо отметить, что успехи футболистов на всероссийском уровне не были случайными. Футбол культивировался на многих предприятиях и организациях. Только в Казани насчитывалось 23 футбольные команды, сильнейшими из которых были коллективы «Татпечать», комбинат «Спартак», команда Центрального дома физической культуры (ЦДФК). Тем не менее, массовость футбола в рассматриваемые годы была низкой. Объясняется это тяжёлым периодом в развитии физкультурного движения в стране: нет единства между отдельными организациями и ведомствами, отсутствие стройной системы физкультурно-массовой и спортивной работы, недостаточно активная деятельность Высшего Совета физической культуры, который был создан при СНК ТАССР в 1923 г. [13, 7, с. 20].

Из воспоминаний одного из организаторов физкультурно-спортивной работы, секретаря райкома комсомола Центрального района г. Казани, Я. С. Марголина «...Числившийся при СНК ТАССР ВСФК практически бездействовал. Иногда он занимался обсуждением вопросов, связанных с деятельностью футбольной команды г. Казани. По-видимому, это происходило потому, что страстным любителем футбола был тогдашний председатель СНК ТАССР К. Г. Мухтаров, входивший в состав основных игроков футбольной команды г. Казани» [12, с. 21].

В 1926 году в Казани было создано ФСО «Динамо» и образована одноимённая футбольная команда. Хроника её выступлений:

- **1926 г.** Две футбольные команды «Динамо» впервые приняли участие в весеннем первенстве Казани. 1-я команда заняла 2-е место, уступив команде ЦДФК, 2-я заняла 4-е место.
- **1928 г.** Чемпионы весеннего первенства Казани. Финальный матч на первенство Татарии, приуроченный к Все-татарскому празднику физической культуры, между командами «Динамо» (Казань) и Набережных Челнов, закончился со счётом 7:1 в пользу столичных спортсменов [3, с. 173]. Сборная Татарии (основу команды составляли футболисты – динамовцы) в финальной игре с командой Казахстана выигрывает (5:1) отборочные соревнования перед 1-й Всесоюзной спартакиадой в Москве. Сборная Татарии (под именем сборной районов автономных республик и обла-

стей – (РАРО) выигрывает бронзовые медали чемпионата РСФСР.

«Мёртвый сезон» футбола в Татарии - так отзывалась пресса о периоде с 1929 по 1934 гг.

- **1934 г.** На Спартакиаде Поволжья и первенстве РСФСР (2-я группа) команда занимает 3-е место.
- **1935 г.** Сборная команда Казани состоящая из игроков «Динамо», дошла до финала чемпионата СССР среди городов 2-й группы. Итоговое 2-е место.
- **1936 г.** Победа Казанского «Динамо» в группе «В» 2-го, осеннего чемпионата СССР и переход в группу «Б» (рисунок 3).
- **1937 г.** Выход команды «Динамо» в ¼ финала Кубка СССР.

Казанское «Динамо» вновь появилось среди участников первенства СССР в 1947 г. В 1948 г. был достигнут определённый успех – динамовцы пробившись в финальный турнир шести лучших команд 2-й группы, но заняли 5-е место. В 1949 г. «Динамо» выступило очень слабо и вскоре прекратила своё существование [8, с. 12].

Таким образом, футбольная команда «Динамо» одноимённого спортивного общества заменила прекратившую существование команду «Флорида» (сильнейшую в 1919-1925 гг.), была флагманом татарстанского футбола с 1926 по 1949 гг., представляло Казань с 1936 по 1949 годы в чемпионатах СССР [1, с. 201].

На смену «Динамо» пришла команда, которая стала визитной карточкой татарстанского футбола со 2-половины XX века и до



настоящего времени, т.е. почти 70 лет. Речь идёт о футбольной команде «Рубин» (образована в 1958 г.). «Дорубиновский» период создал основу интеграции татар-

станского футбола в международный сегмент, о чём говорят достижения «Рубина» (Казань) в период с 1960-х гг. и до настоящего времени.



Рисунок 3

1936 год. Команда «Динамо» (Казань). Слева направо: А. Фисаренко (капитан), А. Кумбари, А. Власов, В. Пуховский, А. Козелков, В. Михайлов, Г. Борисевич, А. Брагин, Л. Бессараб, И. Медун, К. Гузев

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бобырев Н. Д., Белов Ю. А. Генезис футбола в Татарстане (1910-е гг.). Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 201-202.
2. Ерунова Л. М., Ерунов Б. Г. Казанский спорт: за годом – год, из века – в век. – Казань : Новое знание, 2005. – 184 с.
3. История побед. – Казань : ЦИТ, 2006. – 320 с.
4. Казанский телеграф. – 1911. – №5472. – 14.07. – четверг.
5. Камско-Волжская речь. – 1911. – №193. – 2.09. – пятница.
6. Камско-Волжская речь. – 1911. – №216. – 1.10. – суббота.
7. Колчин Н. Т. Физическая культура и спорт в Татарии (исторический очерк). – Казань, 1969.
8. Макаров Д. А. «Рубин (Казань): история и статистика 1958-2000. – Казань: Титул, 2001. – 224 с.
9. Итоги работы Министерства по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан за 2015 г. – Казань, 2016.
10. НА РТ Ф.592, оп. 1, ед. хр.180, л.1.
11. Погодин П. Д. Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского учебного округа за 1910-11 уч. год. – Казань: Типо-Литография Императорского университета, 1912.
12. ЦГА ИПД РТ, ф. 30, оп. 3, ед. хр. 1872, «Воспоминания Марголина Я.С. о казанском периоде (1806 – 1925 гг.)».
13. ЦГА ТАССР, ф. 735, оп. 1, ед. хр. 428, л. 1.

## ДИНАМИКА СВЯЗЕЙ ТЕМПА ПРИРОСТА ДВИ- ГАТЕЛЬНЫХ И ПСИХО- МОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕ- ЛЕЙ С ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ У КУРСАНТОВ С РАЗЛИЧ- НОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АК- ТИВНОСТЬЮ

А. М. Бондаренко, С. Е. Бе-  
бинов, В. А. Сальников

*Омский автобронетанковый инженер-  
ный институт, филиал военной акаде-  
мии материально-технического обес-  
печения имени генерала А. В. Хрулева  
Омск, Россия*

[viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются связи двигательных способностей и психомоторики с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Выявленные связи дают основание отметить более интегрированную динамику развития двигательных проявлений у курсантов, занимающихся волейболом в группе спортивного совершенствования, и в меньшей степени это выражено у курсантов, занимающихся только по программе физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, двигательные способности, психомоторика, свойства нервной системы, темпы прироста

**Введение.** Чрезвычайная сложность индивидуального развития человека проявляется в том, что различные структурные образования и системы организма формируются и развиваются непрерывно и асинхронно, все это нашло отражение в понятии гетерохронности как оптимальной черты различных сторон индивидуального развития человека. Это в полной мере проявляется применительно к развитию двигательных способностей, где

## DYNAMICS OF GROWTH RATE LINKS OF MOTOR AND PSYCHOMOTOR MEASURES WITH INDI- VIDUAL AND PSYCHOLOG- ICAL FEATURES OF CA- DETS WITH A DIFFERENT MOTOR ACTIVITY

A. M. Bondarenko, S. E. Be-  
binov, V. A. Sal'nikov

*Omsk Tank-Automotive Engineering Insti-  
tute (branch) of Khrulev Military Academy  
of Logistics  
Omsk, Russia*

**Abstract.** The article considers the links of motor abilities and a psychomotor system with typological features of the nervous system characteristics demonstration. These links give a reason to note more integrated development dynamics of motor demonstration of the cadets who go in for volleyball of perfection sports group. This dynamic is less expressed among the cadets who practice only in terms of the physical education program.

**Keywords:** physical education, motor abilities, a psychomotor system, nervous system features, growth rates

общей закономерностью является непрерывный и поступательный, но, как правило, неравномерный процесс изменения этих способностей на всем протяжении спортивной карьеры. Вместе с тем, одним из реальных факторов, выявления потенциальных возможностей каждого занимающегося является изучение темпов прироста тех или иных двигательных способностей в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.

Вместе с тем темпы (интенсивность) прироста результатов зависят от многообразия факторов. В частности, В. Б. Шварц (1972) отмечает, что развитие и совершенствование двигательных способностей в большой мере обусловлено генетическими факторами и меньшей степени факторами внешней среды. Динамика темпа прироста в различных физических упражнениях различается в процессе возрастного развития, в результате отмечаются сенситивные критические периоды [7, 3].

О. О. Бриллиантова, В. А. Баландин (2008) отмечают влияние сезонных периодов на развитие физических качеств. Имеются работы показывающие различия в темпах прироста в зависимости от морфологических особенностей занимающихся [3], а также от индивидуально-психологических особенностей [4, 6]. Темпы прироста результатов у мужчин и женщин имеют различную динамику. Как недостаток следует отметить, что в большинстве случаев рассматриваются и сравниваются межгрупповые данные, хотя известно, что межгрупповые различия значительно меньше чем внутригрупповые. Другим недостатком является то, что больше внимания уделяется системе внешних воздействий и практически это никак не соотносится с индивидуально-психологическими особенностями, что затрудняет формировать индивидуальную траекторию физической подготовки. Ориентация на темпы прироста оправдывает себя при учете индивидуальных особенностей занимающихся.

**Цель исследования** – изучение связи темпов прироста результатов, в упражнениях, характеризующих физическое развитие курсантов с их индивидуально-психологическими особенностями, но различающихся физкультурно-спортивной активностью.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие курсанты Омского автобронетанкового инженерного инсти-

тута в количестве 65 человек в возрасте 19-22 лет. В отношении физической подготовленности изучали темп прироста результатов в следующих упражнениях (бег 30 м., челночный бег 10x10 м., бег 3 км., прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, кистевая динамометрия, максимальная частота движений кистью, скоростная и локальная выносливость, простая и сложная реакция). Среди индивидуально-психологических особенностей изучали, типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы по возбуждению, подвижность возбуждения, подвижность торможения, внешний баланс между возбуждением и торможением, внутренний баланс между возбуждением и торможением). Темп прироста результатов рассчитывался по формуле О. Brodi.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приведенный выше анализ показал, что темпы прироста тех или иных двигательных способностей связаны как с факторами внешних воздействий, так и с индивидуально-психологическими особенностями занимающихся, однако относительно последнего эти данные малочисленны. Полученные нами данные, в какой-то степени восполняют этот недостаток. В частности, у курсантов, занимающихся по программе физической подготовки, наибольшее количество связей темпа прироста результатов в двигательных проявлениях наблюдается в отношении максимальной частоты движений кистью, с такими как бег 30 м., прыжок вверх без замаха рук, локальной выносливости положительно, и темпом прироста в беге на 3 км. и скоростной выносливостью отрицательно (соответственно  $r=0,45$ ;  $r=0,30$ ;  $r=0,69$ ;  $r=-0,29$ ;  $r=-0,40$ ). Динамика простой двигательной реакции коррелирует положительно с результатом прыжка вверх без замаха рук и отрицательно с динамикой в тройном прыжке ( $r=0,354$   $r=-0,29$ ). Кисте-

вая динамометрия правой положительно связана с результатом прыжка вверх без взмаха рук ( $r=0,31$ ). Темп прироста в упражнении прыжок вверх со взмахом рук положительно коррелирует с динамикой сложной реакции ( $r=0,37$ ). В целом для этой группы курсантов можно отметить, что ведущим показателем в отношении двигательных проявления являются скоростные способности.

В отношении группы занимающихся волейболом отмечается более интегрированные связи двигательных проявлений. Так темп прироста в беге на 30 м. связан с динамикой кистевой динамометрии ( $r=-0,51$ ), последняя связана положительно с временем простой двигательной реакции и отрицательно с результатом прыжка в длину с места ( $r=0,46$ ;  $r=-0,41$ ). Динамика результата в беге на 3 км. положительно коррелирует с результатом в 3-м прыжке с места ( $r=0,61$ ). Темп прироста времени простой двигательной реакции положительно коррелирует с прыжком вверх со взмахом рук и кистевой динамометрией ( $r=0,52$ ;  $r=0,46$ ). Результат в челночном беге связан отрицательно со скоростной выносливостью ( $r=-0,63$ ).

Но, наиболее выраженные связи темпов прироста наблюдаются в соответствии с личностными особенностями. В частности, относительно первой группы, темп прироста результата в тройном прыжке, а скоростная выносливость отрицательно коррелирует с силой нервной системы по возбуждению (соответственно  $r=0,29$ ;  $r=-0,29$ ). Локальная выносливость значительно изменяется у курсантов с преобладание возбуждения по внешнему балансу ( $r=0,30$ ). Темп прироста максимальной частоты движения кистью и прыжка вверх с взмахом рук положительно связан с внутренним балансом ( $r=0,29$ ;  $r=-0,32$ ), т.е. курсанты, имеющие уравновешенность и преобладание возбуждения, отличаются более высоким темпом прироста результата. Подвижность возбуждения отрица-

тельно коррелирует с кистевой динамометрией ( $r=-0,31$ ). Отсутствуют связи с индивидуально-психологическими особенностями с такими показателями физического развития, как быстрота (бег 30 м., челночный бег 10x10 м.) с выносливостью (бег 3 км).

Более интегрированы связи у курсантов, дополнительно занимающихся в группах спортивного совершенствования. Наибольшие связи выявлены в отношении внутреннего баланса, в частности темп прироста в таких упражнениях как челночный бег и кистевая динамометрия коррелируют положительно, а динамика результат в беге на 30 м. отрицательно (соответственно  $r=0,53$ ;  $r=0,57$ ;  $r=-0,61$ ). Подвижность возбуждения отрицательно коррелирует с темпом прироста результата в прыжке в длину с места и сложной реакцией ( $r=-0,63$ ;  $r=-0,58$ ) и положительно с максимальной частотой движению кистью и результатом прыжка вверх без взмаха рук ( $r=0,43$ ;  $r=0,37$ ). У курсантов сильной нервной системой меньше темп прироста в челночном беге и выше в скоростной выносливости ( $r=-0,44$ ;  $r=0,45$ ). Темп прироста максимальной частоты движений выше у курсантов с преобладание возбуждения по внешнему балансу ( $r=0,62$ ), а выносливость (бег 3 км.) отрицательно коррелирует с подвижностью торможения ( $r=-0,47$ ).

В целом, выявленные связи дают основание отметить более интегрированную динамику развития двигательных проявлений у курсантов, занимающихся волейболом в группе спортивного совершенствования. В то время как в первой группе эти связи малочисленны. Более выраженными являются связи темпов прироста с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, особенно это касается занимающихся волейболом. Во-первых, им характерен высокий уровень подвижности процессов возбуждения и торможения, что соответствует вы-

бранному виду спорта, содействуя тем самым проявлению имеющихся способностей. Именно подвижные по возбуждению лучше концентрируют внимание, способны быстрее работать при наличии условного тормоза, короче время сосредоточения, но меньше длительность работы на выносливость [5]. Менее выраженные связи темпа прироста двигательных проявлений и свойств нервной системы первой группы могут быть объяснены отсутствием системы в учебно-тренировочных занятиях.

**Заключение.** Результаты исследования дают основание отметить, что связи темпа прироста двигательных способностей и показателей психомоторики у курсантов, с разной двигательной активностью существенно различаются. Если в отношении курсантов, занимающихся волейболом, более выражены связи с показателями нейродинамики, что определенной степени связано со спецификой их спортивной деятельности. То, связи в первой группы менее выражены, последнее может быть связано с отсутствием системности в реализации физической подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бриллиантова О. О. Баландин В. А. Темпы прироста физической подготовленности студентов в течение года с учетом сезонных периодов / Ученые записки. – 2008. – № 7 (41). – С. 14-18.
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
3. Гужаловский А. А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни : тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.
4. Дрижика А. Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов : дис. ... докт. псих. наук. – Ростов на Дону, 2005. – 333 с.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
6. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск: СибАДИ, 2003. – 262 с.
7. Сирус П. З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 4. – С. 19-22.
8. Шварц В. Б. О роли наследственности и средовых факторов в развитии физической работоспособности у детей и подростков (исследование близнецов): автореф. ... канд. дис. – Тарту, 1972. – 35 с.

## ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

В. В. Борисов, А. Ф. Бурангулов

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов  
Санкт-Петербург, Россия

[arturburan@bk.ru](mailto:arturburan@bk.ru)

**Аннотация.** Необходимо такое содержание учебно-воспитательного процесса, в ходе которого школьники различных культур, проживающих в Забайкальском крае, получают знания и умения, позволяющие быстро и качественно приспособиться к условиям поликультурной среды. Разработаны критерии и показатели уровней этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы. Экспериментальная группа в конце исследования достоверно превосходила своих сверстников их контрольной в этнопедагогической воспитанности.

**Ключевые слова:** этнопедагогика, IX классы, народные подвижные игры, национальные физические упражнения, этнос

**Введение.** Проведенный опрос (беседа, интервью, анкетирования) среди учителей физической культуры Забайкальского края показали, что этнопедагогическая подготовка школьников относится к наименее разработанной области педагогической науки и практики.

Исследования А. А. Фетисова (2000) подтвердили, что у выпускников основной школы, проживающих в зоне экологического неблагополучия, значительно снижена двигательная активность.

Между тем в Забайкальском крае накоплен этнопедагогический опыт в области развития физической культуры и спорта, который в современных общеобразовательных школах все еще не востребован.

## ETHNOPEDAGOGICAL PREPARATION OF STUDENTS IN ZABAYKALSKY KRAI

V. V. Borisov, A. F. Burangulov

Saint-Petersburg Humanitarian University of trade unions  
Saint Petersburg, Russia

**Abstract.** It should be such a content of the educational process, in which students of different cultures living in the Trans-Baikal Territory, with the knowledge and skills to quickly and efficiently adapt to the multicultural environment. The criteria and indicators of the level of breeding ethnopedagogical basic school graduates. The experimental group at the end of the study was significantly superior to their peers in the control ethnopedagogical breeding.

**Keywords:** ethno-pedagogics, IX classes, folk games, national physical exercise, ethnicity

В последние годы в районах края наблюдается фрагментарное возрождение системы физического воспитания школьников с использованием народных подвижных игр и самобытных физических упражнений; выявлено, что у школьников различных этносов происходит спонтанный обмен национальными физическими упражнениями и подвижными играми.

Первостепенное значение при этом имеет такое содержание учебно-воспитательного процесса, в ходе которого школьники различных культур (русские, буряты, эвенки, казаки) проживающие в крае, получают знания и умения, позволяющие быстро и лучше приспособиться к условиям многонациональной среды.

Такой подход является чрезвычайно важным, поскольку подавляющая часть учителей физической культуры Забайкальского края работают по школьным учебным программам по физическому воспитанию, которые в свое время были апробированы на учащихся европейской части страны; последние опережают в биологическом и физическом развитии, а также в уровне физической подготовленности школьников Забайкальского края.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия этнопедагогического воспитания выпускников основной школы Забайкальского края.

Задачи:

1. Разработать и обосновать критерии и показатели этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы в области физической культуры и спорта.

2. Разработать модель этнопедагогической подготовки учащихся 9-х классов и апробировать её в учебном процессе.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Опрос (беседа, интервьюирование, анкетирование).
3. Формально-замкнутая система задач для оценки этнопедагогических знаний (*Г. Я. Галимов, 1999*)  
Поясним принцип использования нами критерия оценки результатов на конкретном примере ([таблица 1](#)).

Таблица 1

Матрица оперативного контроля уровня знаний

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										

**Результаты исследования.** Школьнику предлагается решить несколько задач, числовой результат которых одинаков. Если же ответы получаются разные, то ученику приходится заново проверять решение всех задач, поскольку неизвестно, где же допустил ошибку. Общность задач

формальная, они могут быть выбраны независимо, но критерии достаточно надежны.

Решая задачи, школьники находят в списке нужные действия и вписывают буквенный индекс упражнения в клетки матри-

цы, соответствующие кодам этих действий. Если работа выполнена правильно, то не должно быть повторного попадания индекса в занятую клетку, а после завершения все клетки матрицы окажутся закрытыми.

Опыт работы с задачами такого типа показал, что в течении занятия можно поддерживать на довольно высоком уровне направленную активность школьников. Осуществление контроля с использованием трафаретов значительно сокращает время для фронтального устного опроса по пройденному материалу. После обработки матриц, которые заполнены школьниками выясняется, что в среднем 80 клеток из 90 отмечаются верно. Учитель физической культуры в ходе занятий, где школьники решают замкнутую систему задач, может индивидуально заниматься с нуждающимися в помощи.

#### 4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в Забайкальском крае со школьниками 9х классов в течении одного года. Были организованы экспериментальная и контрольная группа в Чите (русская культура); в Агинском бурятском округе (бурятская культура); в Каларском районе (эвенкийская культура); в Сретенском районе (казачья культура), в Чикойском районе («старообрядская культура»).

#### 5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ педагогических исследований (Крысько В.Г. 2007) и изучение литературных источников позволили нам сконструировать модель этнопедагогического воспитания выпускников основной школы.

Основными направлениями этнопедагогического воспитания школьников в ходе реализации модели были выделены следующие:

- сформировать потребности совершенствования школьников на основе этнопедагогических материалов;
- сформировать у учащихся систему этнопедагогических знаний, умений и навыков;
- содействовать овладению основами народной культуры физического воспитания, освоению форм, методов и средств народной педагогики;
- включить школьников в активную этнопедагогическую деятельность по освоению, возрождению, реализации этнокультурных традиций в области физического воспитания.

Разработка модели позволило сформулировать следующие задачи, которые поэтапно решались в ходе работы со школьниками экспериментальной группы:

- определить влияние комплекса педагогических условий на процесс этнопедагогического учащихся;
- определить критерии и уровни этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы;
- определить эффективность применения предлагаемых нами средств этнопедагогического воспитания.

В процессе исследования мы опирались на принцип комплексного подхода, который рекомендует:

1. В процессе обучения необходимо наличие предмета или объекта вызывающего и эмоциональ-



ные и мыслительные процессы. В связи с этим уроки строятся не только на использование разнообразных видов деятельности, но и на взаимосвязи всего учебно-воспитательного процесса.

2. Любая программа деятельности на основе комплексного подхода должна иметь направленность и нравственное содержание, носить и оптимальный характер.
3. Комплексный подход способствует осуществлению интеграционных процессов, отражает совокупность взаимосвязанных компонентов воспитания, обучения и развития.
4. Комплексный подход позволяет изучить предмет в его целостности.

Опора на принципы системного, комплексного деятельностного подхода позволила нам рассмотреть комплекс педагогических условий этнопедагогического воспитания выпускников основной школы (В. А. Слостенин и др., 2005).

Первое педагогическое условие: отбор и структурирование содержания различных дисциплин (физическая культура, история, география и др.) осуществляется согласно логике профессионально-педагогической подготовки школьников 9-х классов.

Комплекс материалов, получаемых учащимися на различных уроках носил ознакомительный характер, он мотивировал их к самостоятельному изучению этнопедагогической культуры народов Забайкальского края. Для более качественного освоения Забайкальской культуры учащимися 9-х классов мы разработали методические рекомендации

«Этнопедагогика физической культуры». В ней были различные упражнения и задания. Вот некоторые из них:

1. Упражнение по составлению генеалогического древа.

Работа по составлению генеалогического древа позволяет школьнику проникнуть в историю своей семьи, а через нее в историю своего народа. При этом данная информация превращается из обезличенной в личностно значимую, а значит способна мотивировать школьника на более подробное изучение как истории, так и культуры народа.

Методические указания по заполнению генеалогического древа:

- свое имя вписывается в ячейку, которая находится в корнях древа;
- мужские имена вписываются в ячейки прямоугольной формы, а женские – в ячейки овальной формы;
- маркером выделяются все предки мужского пола по прямой отцовской линии (я – отец – дед – прадед);
- при возможности в ячейки можно вклеить фотографию предков;
- родственников, имеющих выдающиеся достижения, выделить маркером другого цвета и прописать ниже или на другом месте.

2. Упражнения по сравнительной характеристике систем физического воспитания народов Забайкальского края.

Таблица 2

Основные компоненты системы физического воспитания у народов Забайкальского края

Компоненты системы физического воспитания	Народы				
	русские	буряты	эвенки	казаки	старообрядцы
Методы воспитания: а) общепедагогические б) специфические					
Средства воспитания: а) физические упражнения б) гигиенические упражнения в) дополнительные средства					
Формы воспитания: а) воспитание в семье б) состязания и соревнования в) народные празднества г) детские народные игры					
Виды спорта					

Школьникам предлагается заполнить таблицу, где обозначены основные компоненты системы физического воспитания у народов Забайкальского края (таблица 2).

После составления таблицы школьники проводят сравнительный анализ сходств и различий систем физического воспитания.

- Упражнения по сравнительному анализу народных празднеств.

Школьники проводят предварительный анализ календаря народных праздников, составляют таблицу по народам проживающих в Забайкальском крае. Затем сравнивают их сходства и различия. При желании школьники, не относящиеся к перечисленным в таблице национальностям, могут добавить колонку с праздниками своего народа.

- Упражнение на установление связей между элементами этнокультуры.

Упражнение используется при изучении темы: «Празднества и состязания как средство физического совершенствования личности». Группа школьников садится по кругу и по очереди начинает произносить ряд слов, связанных с народной физической культуры. Причем слово, произнесенное первым участником упражнения, становится стимулом для работы всего класса.

Воспитательное значение данного упражнения заключается в развитии образной памяти, расширении знаний по этнокультуре физического воспитания, объективной диагностики уровня этнопедагогической воспитанности школьников.

- Экскурсия в музей «Развития физической культуры и спорта в Забайкальском крае» (Забайкальский государственный университет, факультет физической культуры и спорта).

Главная цель этнопедагогической экскурсии заключается не в том, чтобы по-

казать школьника отдельные элементы народной физической культуры, а в том, чтобы показать им и научить явления общего характера, что все этнические культуры сходны. Только при этом будет формироваться позитивное отношение к представителям культуры других народов.

- б. Организация встреч с представителями народов Забайкальского края, краевых национально-культурных центров.

Школьникам было предложено выбрать те культурные центры, в которых более всего они были заинтересованы. Предпочтение было отдано русскому культурному центру. На последующих местах в порядке очередности оказались представители следующих культур: казачьей, бурятской, «старообрядческой», эвенкийской, азербайджанской, еврейской, армянской, китайской.

Общение школьников с представителями культурных традиций Забайкальского края дает возможность активизировать процесс познания этнопедагогике.

В конце обучения была проведена экспертная оценка знаний школьников экспериментальной и контрольной групп.

Состояние сформированности этнопедагогических качеств личности оценивалась по пятибалльной шкале. Оценка «5» означает, что положительное свойство сформировано полностью. Ярко

выражено и проявляется всегда; оценка «4» означает средний уровень свойства и его преобладание в большинстве случаев; оценка «3» – низкий уровень свойства; оценка «2» – типичное проявление недостатка; оценка «1» – отсутствие системных знаний по исследуемой теме.

#### **Выводы:**

1. Учебно-методическая база основной школы дополнена элементами этнокультурной материально-пространственной среды в общеобразовательном процессе, способствующая этнопедагогическому воспитанию учащихся.
2. Разработаны критерии и показатели оценки уровней этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы, которые могут применяться в целях диагностики этнопедагогической культуры в сфере физической культуры и спорта.
3. Разработана модель этнопедагогического воспитания школьников 9-х классов.
4. Экспериментальная группа в конце исследования достоверно ( $P < 0,05$ ) превосходила своих сверстников из контрольной в этнопедагогической воспитанности.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Галимов Г. Я. Валеологические аспекты в системе образовательных структур // *Физическая культура и спорт: история, современности, перспективы: Матер. межд. науч. конф.* – Улан-Удэ, 1998. – С. 119-123.
2. *Воспитательная деятельность педагога : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. А. Колесникова, Н. И. Борытко, С. Д. Поляков, Н. Л. Селиванова; Под общ. ред. В. А. Сластенина и И. А. Колесникова.* – М.: Академия, 2005 – 336 с.
3. *Крысько В. Г. Этнопедагогическая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* – М.: Академия, 2007. – 320 с.

## ТРАДИЦИЯ НАРОДА САХА КАК СРЕДСТВО ПОЗНА- ВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИ- КОВ

**М. Е. Борисова**

*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн»*

*Туора-Кюель, Россия*

[mbdou-xayax@mail.ru](mailto:mbdou-xayax@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада «Кунчээн», который является участником образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

**Ключевые слова:** познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста, фольклор, якутские национальные игры

По общему сетевому проекту наш детский сад «Кунчээн» участвует с культурно-образовательной инициативой по речевому развитию.

Наше село Туора-Кюель является родиной известного олонхосута И. Г. Тимофеева-Теплоухова, автора крупнейшего эпоса олонхо «Строптивный Кулун Куллустуур». Приоритетным направлением МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Кунчээн» с. Туора-Кюель Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия) является познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста.

Наш детский сад является инициатором и организатором улусного заочного конкур-

## THE TRADITION OF THE SAKHA PEOPLE AS THE MEANS OF PRESCHOOL CHILDREN S COGNITIVE AND SPEECH IMPROVE- MENT

**M. E. Borisova**

*Kindergarten of generally developing form, with priority the implementation of activity on cognitive and language development of children «Kuncheen»*

*Tuora-Kuel, Russia*

**Abstract.** The article gives an experience of the kindergarten «Sylysthaan» which is a participant of the educational cluster «Tihik» in net connection of five preschool educational institutions. The kindergarten is an experimental platform of Churapcha State Institute of Physical Education and Sport, major «Pedagogical Education» (Preschool Education).

**Keywords:** cognitive and speech improvement of the preschool children, folklore, tradition, national games

са исполнителей олонхо среди детей дошкольного возраста «Олонхо моей земли», который успешно проводится в четвертый раз. Конкурс раскрывает способности детей и содействует дальнейшему развитию творческих возможностей в фольклорном жанре. Воспитание и обучение детей фольклорному жанру несет преемственный характер. Наши выпускники успешно продолжают заниматься в школе по программе фольклорного кружка «Айаара». Хаяхсытская средняя общеобразовательная школа им. А. П. Илларионова является базой для проведения ежегодного улусного конкурса исполнителей фольклорного жанра «Кут-Сур» среди школьников, где собираются поклонники

фольклорного жанра со всех наслегов улуса. Детский сад и школа стали центром духовного и культурного развития, объединяющим и связующим звеном сельского социума для воспитания подрастающего поколения. С целью увековечивания памяти нашего земляка – великого олонхосута И. Г. Тимофеева-Теплоухова в селе построены сквер и Дом Олонхо, где традиционно проводятся все национальные обрядовые мероприятия, праздники, конкурсы, мастер – классы, семинары, научно-практические конференции и т.д.

В детском саду ведется целенаправленная работа по созданию оптимального условия для речевого развития средствами различных форм фольклора. Была создана кружковая работа «Имигэсчэй тылчаан» по развитию родной речи с использованием фольклорного жанра своего народа. С целью обеспечения условий для эффективного познавательного-речевого развития детей, программа была расширена и преобразована в программу фольклорной гостиной «У камелька».

Программа «У камелька» является инновационной на уровне образовательного учреждения и может служить для распространения модели по созданию условия для эффективного познавательного-речевого развития детей дошкольного возраста путём интеграции различных видов деятельности.

Новшеством программы является общедоступность, через создание виртуальных мастерских для всех педагогов по обмену опыта, для родителей в форме сотрудничества в области воспитания средствами фольклора, для дошкольников по дальнейшему духовному росту и развитию познавательного-речевого потенциала.

Программа охватывает 5 областей развития и способствует речевому развитию детей старшего дошкольного возраста, через приобщение их к

якутскому фольклору, а также воспитанию патриотического сознания дошкольников.

1 тусулгэ – речевое развитие «Чуопчаар» («Говорушки»).

2 тусулгэ – социально-коммуникативное развитие «Чээнэй» («Растишка»).

3 тусулгэ – художественно-эстетическое развитие «Кустукчаан» («Радуга»).

4 тусулгэ – познавательное развитие «То5очоон» («Почемучки»).

5 тусулгэ – физическое развитие «Мэнигийээн» («Шалунишки»).

Особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья, а также физическому развитию детей дошкольного возраста. Целью деятельности тусулгэ «Мэнигийээн» является приобщение к культурным и духовным ценностям народа саха, через применение якутских национальных игр и игрушек, упражнений, движений из сюжетов эпоса олонхо.

Якутские национальные игры развивают гибкость, ловкость, выносливость, быстроту реакции и т.д. Все игры тесно связаны с укладом жизни и традициями народа саха. Это раскрывается в названиях каждой игры. Например, игра «Ойбонтон уулааьын» («Водопой»). Зимой якуты водят крупный рогатый скот на водопой к проруби. Наши предки придумали эту игру, наблюдая за движениями животных, стремившихся достать до воды. Правило игры: на землю перед игроком ставится вышитая якутским орнаментом рукавица. Игрок хватается правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклониться и «попить воды» (схватить ртом рукавицу). Если он отпустит руки или коснется земли, выходит из игры. Победителем считается тот, кто «попьет воду», не отпуская рук. Эта игра развивает гибкость, ловкость и равновесие.

Темы из эпоса олонхо для физических упражнений также связаны с самобытностью народа. Упражнения имитируют явления природы, движения, изображающие растительный мир срединного мира, животных и птиц, движения труда взрослых и т.д., например, упражнение «Кыталык» («Стерх»):

Халлааныгар котор кынаттаабы  
ыппыттар.

Кылдыылаах харахтаах,

Кырыылаах тумустаах,

Кырааскалаах атахтаах

Кынталдыйбыт быыылаах

Кыталык кыыл.

В этих строках описывается красота и грация стерха. Воспитатель читает строки и вместе с детьми разбирает сюжет. Затем воспитатель, читая текст вслух, показывает движения: поочередно подпрыгивает то на одной, то на другой ноге, свободная нога в колене, носок находится на уровне щиколотки. Руками он проделывает дви-

жения, подражающие взмахам крыльев. После этого воспитатель предлагает детям сделать упражнение вместе с ним.

В различных формах проводится ознакомление детей с элементами национальных видов спорта, таких как «куобах», «кылыы», «ыстана», «хапсагай» и т.д. Все полученные навыки дети показывают на спортивных соревнованиях «Игры предков», состязаниях национального праздника «Ысыах», ежегодно организуемого нашим детским садом для детей.

Таким образом, якутский фольклор эффективно и благотворно влияет на физическое и духовное развитие детей дошкольного возраста, так как опирается на традиции и культуру народа саха.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОМУ ВОСПРИЯТИЮ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева,  
С. В. Ботяев

Сургутский государственный педагогический университет  
Сургут, Россия  
Северо-казахстанский государственный университет  
Петропавловск, Казахстан

[vl\\_bot53@mail.ru](mailto:vl_bot53@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается одно из направлений в изучении психомоторных способностей спортсменов. В качестве предмета изучения рассматриваются способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию в пространстве. Проведенные педагогические исследования показывают, что специфика тренировочного процесса формирует свою двигательную функционирующую систему. Уровень развития исследуемых способностей повышается с ростом спортивной квалификации. У спортсменов он значительно выше чем у студентов, не занимающихся спортом или имеющих низкую спортивную квалификацию.

**Ключевые слова:** психомоторные способности, сенсорный импульс, зрительно-пространственное восприятие, способность к ориентированию, психофизиологические функции, тестирование

**Введение.** При изучении психомоторных способностей спортсменов актуальной является проблема изучения психофизиологических детерминант структуры этих способностей, которые формируются и

## CONTROL AND EVALUATION OF THE VISUAL-SPATIAL PERCEPTION AND SPATIAL ORIENTATION HAVE STUDENTS OF DIFFERENT SPORTS SPECIALIZATION

V. L. Botyaev, M. S. Pozdysheva,  
S. V. Botyaev

Surgut State Pedagogical University  
Surgut, Russia  
North-Kazakhstan State University  
Petropavlovsk, Kazakhstan

**Abstract.** The article deals with one of the directions in the study of psychomotor abilities of athletes. As the subject of the study examined the ability to visual-spatial perception and orientation in space. Conducted pedagogical studies show that the specificity of training process of forming their motion functioning system. The level of study skills increases with sports qualifications. For athletes it is significantly higher than students not involved in or sports with low qualifications.

**Keywords:** psychomotor skills, touch boost, visual-spatial perception, the ability to orientation, the psychophysiological functions, testing

изменяются под влиянием активных занятий определенным видом спорта.

Отсюда можно сказать, что у спортсменов формируется своя двигательная функцио-

нирующая система, которая развивается при выполнении специфических физических упражнений, соответствующих тому или иному виду спортивной деятельности [3].

Известно, что двигательная деятельность спортсменов характеризуется чрезвычайной динамичностью и многообразием выполняемых операций. По мнению зарубежных физиологов Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил [4], любое двигательное действие осуществляется в результате взаимодействия сенсорного и двигательного отдела периферической нервной системы. Это так называемая сенсорно-двигательная интеграция, при которой сенсорный импульс, через сенсорные нервы передается в спинной мозг, где уже может включаться локальный рефлекс или импульс, который пойдет далее в более высокие участки спинного или головного мозга.

Способность к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию имеет большое значение при решении многих двигательных задач, она позволяет точно определять, своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении, что обеспечивается восприятием, переработкой временной и пространственной информации из внешней среды. Исходя из положений теории двигательной функциональной системы, можно предположить, что у студентов-спортсменов различных специализаций, будет различный уровень способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию.

Цель исследования - выявить уровень сформированности зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве у студентов ФФК различных спортивных специализаций.

**Методы и организация исследования.** В эксперименте участвовали две группы

студентов факультетов физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета и Северо-Казахстанского государственного университета. Они, в свою очередь, также были разделены на 2 группы, первая – это студенты, активно занимающиеся спортом и имеющие квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда, вторая группа – студенты, не имеющие спортивной квалификации и занимающиеся массовым, общедоступным спортом.

Для оценки и контроля способности к зрительно-пространственному восприятию и способности к ориентированию в пространстве, был сформирован блок тестовых заданий (n-6) в который вошли следующие тесты: «Бег по номерам», программа психофизиологической диагностики «Прогноз», таблица «Шульте-Платонова», «Воспроизведение длины отрезка», «Узнавание угловой скорости вращения», «Ранжирование длины предъявляемых отрезков». Все тесты прошли апробацию в ранее проведенных исследованиях, где показали свою высокую надежность, эквивалентность и информативность [1, 2].

Общий, интегральный уровень развития психофизиологических функций определяли, используя формулу, предложенную сотрудниками ГЦОЛИФКа, которая позволяет достаточно точно и объективно оценить общий уровень развития исследуемой способности.

$$S = C_1 + C_2 + \dots + C_n;$$

где S – сумма баллов по всем (n) тестам;

C – количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого был лучшим наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле:

$$C = 100 \times \left(1 - \frac{X_{\max} - X}{X_{\min} - X_{\max}}\right)$$



Тесту, у которого был лучшим наибольшим количественный показатель, очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times \left(1 - \frac{X_{\max} - X}{X_{\max} - X_{\min}}\right)$$

где С – количество очков испытуемого в данном тесте;

$X_{\min}$  – минимальный результат в тесте;

$X_{\max}$  – максимальный результат в тесте;

X – результат конкретного испытуемого в тесте.

Распределение полученных результатов на уровне проводилось путем сопоставления результатов тестирования спортсмена со средней величиной показателя в отдельном тестовом задании. К среднему уровню относились результаты, входящие в пределы границ  $X \pm 0,5\sigma$ , где X - средняя арифметическая величина данного ряда,  $\sigma$

– среднее квадратическое отклонение. К уровням выше среднего и ниже среднего, относились результаты, находящиеся в границах от среднего уровня с величиной  $X \pm 1\sigma$ . Остальные результаты, выходящие за шкалу  $X \pm 1\sigma$  относились к высокому и низкому уровням развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное тестирование, математические расчеты показали, что полученные результаты носят разноуровневый характер. Если рассматривать отдельные тесты, то в каждом из них присутствуют как высокие, так и низкие результаты, независимо от специализации спортсмена. Поэтому мы в своих исследованиях за основу объективной оценки уровня развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве использовали общую, интегральную оценку, выявляемую по результатам всех тестовых заданий (таблица 1).

Таблица 1

Уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию у представителей различных видов спорта (%)

Спортивная специализация	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	$X \pm \sigma$
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	16,5	30,5	23,3	18,8	10,9	46,8±1,8
Х/гимнастика	18,3	35,7	25,9	13,6	6,5	42,7±2,3
Лыжные гонки	4,8	18,5	30,3	25,5	20,9	21,3±4,2
Гиревой спорт	8,6	14,9	28,9	26,3	21,3	18,6±4,8
Л/атлетика	7,4	19,5	29,1	25,4	19,6	28,7±3,5
Единоборства	12,9	22,3	33,7	20,8	10,3	38,5±3,2
Спортсмены низкой квалификации (не занимающиеся спортом)	5,4	28,6	33,7	20,4	11,9	23,4±4,7

Результаты математического анализа позволяют говорить о том, что наиболее высокий уровень зрительного восприятия и способности к ориентированию демонстрируют представители спортивных игр и

художественной гимнастики, где средний результат соответственно равен ( $\bar{X} = 46,8$ ) и ( $\bar{X} = 42,7$ ). Низкий уровень зрительного восприятия и способности к ориентированию в пространстве выявлен у студентов

специализация лыжные гонки и гиревой спорт, соответственно ( $\bar{X}= 21,3$ ) - ( $\bar{X}= 18,6$ ). Интересен факт, что уровень развития исследуемых функции у студентов, не занимающихся спортом или имеющих низкую квалификацию, незначительно, но выше чем у представителей лыжных гонок и гиревого спорта ( $\bar{X}= 23,4$ ). Такой результат, наверно, обусловлен высокой генетической детерминированностью исследуемых функций, в следствии чего занятия спортом могут развивать данные способности до естественного, индивидуального предела каждого отдельного индивидуума.

Анализируя уровневые характеристики показанных результатов можно говорить о том, что высоким уровнем зрительно пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве обладает незначительное количество студентов (от 4,8 до 18,3%). Здесь лидируют представители художественной гимнастики (18,3%) и спортивных игр (16,5%). Это виды спорта, где исследуемые функции играют решающую роль в становлении технического и тактического мастерства, а сам тренировочный процесс ориентирован на развитие и совершенствование зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве.

Проведенный педагогический эксперимент позволяет сделать следующие **выводы**:

1. В качестве объективной оценки зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию необходимо использовать общую интегральную оценку по результатам всего комплекса тестовых заданий.
2. Уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве, у студентов спортивного факультета, находится в прямой зависимости от вида спортивной специализации. Наиболее высокие результаты здесь демонстрируют студенты специализация спортивные игры и художественная гимнастика.
3. Низкий уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве, выявленный у студентов спортивного факультета, говорит о необходимости развития данных функций как в процессе учебных занятий, так и в тренировочном процессе любого вида спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ботяев В. Л., Загревский О. И. Психомоторные способности спортсменов к зрительно-пространственной ориентации и их взаимосвязь со зрительно-пространственным восприятием // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – №322. – С. 182-185.
2. Ботяев В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №7. – С. 71-76.
3. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна : Феникс, 2002. – 320 с.
4. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.

## АНТИДОПИНГОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА КАК СРЕДСТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

**Р. А. Бурнашев**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[rashid\\_burnashev@mail.ru](mailto:rashid_burnashev@mail.ru)

**Аннотация.** Данная статья имеет образовательно-информационную направленность как средство борьбы с допингом в спорте, где автор ссылается на результаты исследований путем анкетирования студентов-спортсменов института физической культуры, после чего была разработана обучающая программа с использованием образовательных материалов Всемирного антидопингового агентства.

**Ключевые слова:** допинг, борьба с допингом, современный спорт, образовательная программа, ВАДА

**Введение.** Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но что мы знаем о допинге, кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача, которая может развеять мифы вокруг проблемы использования допинга в спорте и обрисовать реальность. И сегодня речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Начиная с занятий детей, юношей и заканчивая тренировками квалифицированных спортсменов отмечают попытки оттеснить на второй план или

## EDUCATIONAL AND INFORMATIONAL PROGRAM OF ANTIDOPING AS A MEAN OF COUNTERACTION AGAINST DOPING IN SPORT

**R. A. Burnashev**

Uzbek state Institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Annotation.** This paper has an educational and informational direction as a mean against doping in sport, where by author made research study among students and athletes of the institute of physical culture and according to questionnaire's results were collaborated educational program by using educational data of the World Anti-Doping Agency.

**Keywords:** doping, anti-doping, modern sport, educational program, WADA

даже полностью подменить целенаправленный и упорный тренировочный процесс применением различных стимулирующих субстанций. Происходит своего рода поиск «чудодейственных» препаратов, позволяющих в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень высоких достижений. Рост спортивных достижений за последние два десятилетия, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. У большинства врачей, ученых существуют различные точки зрения на решение проблемы допинга. История мирового спорта знает много случаев, когда с помощью тренеров, врачей, ученых спортсмены применяли различные средства для достижения высоких результатов, не считаясь с тем, что использование стимуляторов хотя и позволяет иногда достичь лучшей спортивной формы, но одновременно подав-

ляет естественные физиологические реакции, охраняющие организм от перенапряжения. Ведь в спортивной подготовке еще существуют неиспользованные резервы, которые и без допинга позволяют спортсменам показывать рекордные результаты. И этому доказательство, что не все спортсмены, достигшие высших результатов, применяли различные стимулирующие субстанции.

Целесообразным является ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Олимпийские знания должны способствовать формированию у молодежи знаний о гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления их реализовать. Но на сегодняшний день ситуация с антидопинговой деятельностью такова: нет формализованной национальной антидопинговой организации, нет законодательства на тему борьбы с допингом, отсутствует систематическая информационно-образовательная работа в спортивной молодежной среде. Данная ситуация является крайне неблагоприятной так как делает наш спорт практически беззащитным перед давлением со стороны международных антидопинговых организаций.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической активностью и спортом, значительно увеличилась, одновременно участились случаи применения различных стимулирующих средств в детском и молодежном спорте.

Проблема использования запрещенных веществ особенно остра среди категорий спортсменов, в отношении которых не проводится допинг-контроль.

Назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте. В первую очередь необходимо разработать и внедрить антидопинговые информационно-образовательные программы. Ведь в борьбе с допингом медицина, наука и образование идут рука об руку. Одной из основных мер в борьбе с допингом является подготовка образовательно-информационных программ, направленных на разные группы спортивного общества.

Целью данных программ является периодически информировать общественность о деятельности, результатах и проблемах в борьбе за спорт без допинга. Антидопинговые образовательно-информационные программы способствуют улучшению информированности спортсменов, приобретению новых знаний, связанных с самосознанием и самоутверждением, и содействуют улучшению жизненных умений и здорового образа жизни. Все это в большей степени может предотвратить и уменьшить риск употребления запрещенных препаратов. Эти программы очень важны для компетенции и профессионализма спортсменов.

#### **Методы и организация исследования.**

Для выявления уровня осведомленности о борьбе с допингом в спорте, было проведено исследование молодых студентов-спортсменов Узбекского государственного института физической культуры, на основе анкетирования. Целью анкетирования было установление уровня знаний о запрещенном списке, о вреде употребления запрещенных субстанций, о правах и обязанностях спортсмена во время допинг-контроля, о нарушениях антидопинговых

правил и т.д. Исследование охватило 150 студентов-спортсменов. Всем участникам дали анкету с 20 вопросами. При составлении анкеты были использованы образовательные материалы Всемирного антидопингового агентства. Были включены также вопросы об употреблении запрещенных субстанций, и пользовались ли ими спортсмены, и кто их предлагал. Целенаправленно был поставлен вопрос о предпочтениях в методах обучения. После анкетирования было проведено собеседование со студентами-спортсменами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При обработке результатов установлено, что: 1) у молодых студентов-спортсменов неудовлетворительный уровень знаний о правах и обязанностях спортсменов во время допинг контроля; 2) большинство ответов, связанные с вопросами по сбору проб, были неправильны; 3) все участники анкетирования отрицали использование запрещенных препаратов. Из анализа полученных ответов и проведенных бесед со спортсменами и тренерами, сложились следующие основные выводы: 1) причины плохих знаний молодых студентов-спортсменов института физической культуры - это отсутствие специализированного антидопингового обучения. Студенты узнают об этом процессе, только если они сами были протестированы, или от своих друзей, которые прошли тестирование. Реже они получают эту информацию от своих тренеров; 2) на вопрос: «Почему спортсмены употребляют запрещенные субстанции?» - мнение респондентов было единогласно, что связано это, наверное, с самоутверждением и с желанием достичь больших результатов в кратчайшие сроки. Спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, учитывают только их краткосрочный эффект, они мало информированы об их долгосрочном эффекте при продолжительном употреблении.

В ходе реализации образовательно-информационной программы были проведены профилактические беседы об опасностях применения запрещенных препаратов, организованы и проведены лекции, где студентам-спортсменам рекомендовали следить за здоровьем и избегать ошибок, которые могут повредить их карьере.

Основной целью лекций и семинаров по антидопинговой образовательной программе является разъяснение вреда и ущерба от употребления запрещенных субстанций, санкции, применяемые при нарушениях антидопинговых правил, путь и порядок получения разрешения на терапевтическое применение или использование. Одним из акцентов являются различные пищевые добавки (БАДы), которые часто имеют неясное происхождение и содержат запрещенные субстанции. В программе обучения подробно описаны права и обязанности спортсменов во время допинг-контроля, от уведомления до окончания процедуры тестирования.

Во время обучения участникам была предоставлена возможность задавать вопросы, а также рассматривались частные случаи в форме ситуационных игр. После обучения студенты-спортсмены были приглашены на индивидуальное собеседование с целью установления доверия с обучающими по вопросам, связанным с допинг-контролем. Студентов-спортсменов пригласили заполнить новую анкету, но не анонимную, и установили, что верные ответы повысились до 80 %.

**Выводы.** В итоге можно сказать, что применение предварительного исследования путем анкетирования может определить направления для проведения антидопингового обучения. Опрос указывает на проблемы в знаниях анкетированных лиц, а также определяет подготовку лекционных и семинарских материалов.

По результатам исследований напрашивается вывод, что в будущем необходимо включить антидопинговое обучение в учебные планы не только института физической культуры и факультетов физического воспитания при высших учебных заведениях, но и в планы колледжей Олимпийского резерва и спортивных школ. Также необходимо проводить состязательные викторины, интерактивные игры, чтобы сделать процесс обучения более привлекательным и наиболее познавательным.

Таким образом, антидопинговые информационно-образовательные программы

позволяют сформировать негативное отношение к допингу, который противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов различной квалификации. Внедрение антидопинговых образовательно-информационных программ в учебный процесс, позволит воспитать молодежь на олимпийских традициях, приобщить подрастающее поколение к идеалам и ценностям олимпизма, сформировать у них духовно-нравственные и эстетические ценности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ратнер А. Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №7. – С. 9-10.
2. Rogozkin V. A. Использование продуктов повышенной биологической ценности для питания спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1989. – №11. – С. 13–15.
3. Родченков Г. Борьба с допингом в спорте: 2004-й, олимпийский год // Легкая атлетика. – 2006. – №8/9. – С. 48–52.
4. Саламов Р. С., Гончарова О. В. Внимание допинг! Краткий справочник для спортсменов и тренеров: по материалам всемирного антидопингового агентства (ВАДА). – Т. : ЛидерПресс, 2012. – 31 с.
5. Саламов Р.С ., Гончарова О. В. Допинг в современном спорте высших достижений // Современные проблемы физической культуры и спорта / Международная научно-практическая конференция. – Т. : ЛидерПресс, 2012. – С. 448–449.

## СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СЕЛА

Е. Г. Винокуров, Н. М. Попова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## SOCIO-PHILOSOPHICAL PROBLEMS OF RURAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

E. G. Vinokurov, N. M. Popova

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sport  
Churapcha, Russia

[vinokurov.eg51@yandex.ru](mailto:vinokurov.eg51@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности социально-философского изучения этноспорта. Раскрывается сущность философской концепции физической культуры в условиях Якутии.

**Ключевые слова:** национальные виды спорта, хапсагай, мас-рестлинг, ысыах, этноспорт

**Актуальность.** У каждого народа всегда и повсюду свято хранят мудрые традиции, которые передаются из поколения в поколение. Героями героического эпоса – олонго были сказочные богатыри, наделенные недюжинной силой, бесстрашные, ловкие, смелые. Итак, что в связи с этим с древнейших времен в узах воспитания непреходящее серьезное значение имел непосредственно вызывающий дух состязательности.

**Цель:** выявить социально – философские проблемы развития физической культуры и спорта села.

**Методы организации исследования.** Методы исследования имеют комплексный характер: приемы описательного метода сочетаются с сравнительным анализом. Единение с природой – это главная определяющая жизненных норм. Общее триединое представление «Мир – человек – природа» представляют неограниченные возможности для физического, духовного и умственного развития.

Философская концепция физической культуры, составляющая концептуальную ос-

**Abstract.** In article is presented material, revealing and maintaining authors concept etnosport. Described receivership national tradition in structure of the modern sport.

**Keywords:** national sport, receivership, traditional plays, etnosport

новузнания о ней, строится на основе философских знаний о мире в целом и обобщения конкретно-научных знаний о физической культуре. Она представляет собой предельно широкую форму знания, связывающую специальные физкультурные знания со всей совокупностью знаний о природе, обществе и человеке. Она призвана выработать сознательное отношение людей к своим физическим качествам, к организованному, целеустремленному, культурному развитию и поддержанию этих качеств, сформировать социальную ориентацию по отношению к физической культуре и наукам о ней. К числу философских относятся вопросы о сущности физической культуры, ее роли и месте в реальной действительности, о наиболее общих законах ее возникновения, о взаимосвязи с другими явлениями природы и общества.

Все основные понятия физической культуры, такие как физическое развитие, физические качества, двигательные действия и т.п. несут на себе черты философского осмысления, они возникли и функционируют на основе широких философских ка-

тегорий. Физическая культура черпает в философии глубокое понимание сути физического развития, его источников, механизма, общего процесса познания. Философские категории, преломляясь через их конкретизацию в физической культуре, помогают обобщать ее явления и процессы синтезировать разрозненные знания, приводить их в единую логическую систему, разрабатывать категориальную основу наук о физической культуре.

В последнее время для характеристики целей и задач спортивного воспитания и новой учебной дисциплины используется понятие «спортивная культура». Авторы статьи В. И. Столяров, С. Ю. Баринов дают убедительную характеристику основных форм этой культуры. Они пишут: «Спортивная культура – позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту, социальная разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д., которые данным субъектом рассматриваются как наиболее важные, значимые, т.е. как ценности» [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время в Российской Федерации и в Республике Саха (Якутия) назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности и патриотизма.

В нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта, в том числе и национальных видов спорта, должны стать одним из ключевых направлений социальной политики.

Национальные виды спорта и игры для каждого народа являются важнейшей составляющей его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ достижения мечты каждого человека о самосовершенствовании

– возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно развитым. И в этом заключается воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятий национальными видами спорта.

Для народа саха, стойко противостоящего всем трудностям и невзгодам, живя и творя в суровых северных условиях, практически на краю земли, олицетворением силы и твердости духа людей являются борьба «хапсагай», мас-рестлинг (перетягивание палки), конные скачки, якутские прыжки и другие национальные виды спорта.

Игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии являются частью общей культуры народа и имеют многовековую историю. Они являются средством физического воспитания, оздоровления, отдыха и развлечения. В них нашли отражение общественные взаимоотношения людей, особенности нравов и быта.

Авторская концепция, предложенная А. В. Кыласовым направлена в уточнении особого культурного значения спорта. В этих целях он приводит классификацию терминов: «Традиционный образ жизни – система общественного устройства у коренных народов, в которой вопросы семейных и межэтнических отношений, способы хозяйствования и природопользования, соотносятся с природно-климатическими особенностями среды обитания и регулируются сложившимися морально-нравственными устоями и традиционным (обыденным) правом» [2].

Суровые климатические условия, зимой мороз до 65-ти градусов, а летом жара до 42-х градусов, среда обитания, характер производственной деятельности способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний у народов, населяющих обширную территорию Якутии.



Выработанные на протяжении веков физические упражнения, игры и состязания постепенно перешли в самобытную стройную систему физического воспитания подрастающего поколения. Под их воздействием дети и молодежь приобретали, развивали разносторонние физические и психические качества, а также двигательные навыки, которые использовались, прежде всего, для трудовых и военных целей.

В центральной части Якутии, где в основном живет народ саха, наибольшей популярностью пользуются национальная борьба «хапсагай», якутские прыжки, перетягивание палки, конные скачки, а у народностей Крайнего Севера (эвены, долгане, юкагиры, чукчи), юга Якутии (эвенки) культивируется гонки на оленьих упряжках и верхом на оленях, метание аркана в цель и в ловле оленей, гонки на собачьих упряжках, прыжки через нарты, ходьба на охотничьих лыжах и т.д. Игры коренных народов Якутии в наибольшей степени имеют прикладной характер и отражают особенности их трудовой и бытовой деятельности.

По преданиям, первым приготовил кумыс и устроил летний праздник «ысыах» легендарный предок народа саха Элэй. На этом празднике впервые были проведены состязания по прыжкам, борьбе, стрельбе из лука, конным скачкам, бегу на различные дистанции.

Со временем игры и состязания постепенно стали массовыми и более содержательными. Профессор Н. К. Шамаев подчеркивает: «Перед педагогами стоит важная задача – воспитание у молодежи, в том числе у физкультурников и спортсменов, сложных моральных, гражданских чувств – таких как патриотизм, интернационализм, коллективизм, чувство спортивной чести, долга и ответственности перед командой, коллективом, страной. Воспитание нравственного поведения предпо-

лагает формирование нравственных поступков и привычек» [3]. И так, по Н. К. Шамаеву, так имелись игры для общего физического развития, развивающие скорость, выносливость, силу, гибкость, координацию, меткость, точность, сообразительность и т.д. Игры в конечной фазе своего развития принимают состязательный характер, проходя в виде различных соревнований для определения лучших и сильных. У народов Севера для этой цели использовались различные виды упражнений: единоборства, верховая езда, стрельба из лука, бег, прыжки и т.д. Тяжелые условия жизни и труда скотоводство, коневодство, оленеводство, охота, рыбалка, земледелие в суровых испытаниях вечной мерзлоты способствовали возникновению и развитию этнического физического воспитания.

Народные традиции физического воспитания представлены в исследованиях *В. И. Прокопенко, Н. К. Шамаева, В. П. Кочнева, И. С. Портнягина, И. И. Портнягина, Н. Д. Неустроева, И. А. Черкашина и других*, как уникальный культурный пласт духовной жизни народов Республики Саха (Якутия). Так, например, профессор Н. К. Шамаев в своей многолетней исследовании тщательно рассматривает семейное физическое воспитание на основе национальных традиций в экстремальных условиях Севера. Он заметил: «Семейное физическое воспитание якутского народа зародилось в глубине веков на основе уклада их жизни. Современные средства физического воспитания сохранили свою самобытность и этнопедагогический характер» [4].

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (ректор Готовцев Иннокентий Иннокентьевич) учитывая специфику Республики Саха (Якутия) и перспективу и перспективу стратегического развития института пристальное внимание уделяет развитию и популяризации национальных видов спорта – этно-

спорта. В институте открыта кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний, где заведующим кафедрой успешно работает доцент Собакин Петр Иванович. При кафедре функционируют четыре отделения по национальным видам спорта – этноспорта – масс-рестлинг, северное многоборье, национальные прыжки (кылыы, ыстанга, куобах) и борьба хапсагай. Программой кафедры предусмотрены: открытие высшей школы тренеров по национальным и народным видам спорта, осуществляющей повышение квалификации и переподготовки тренерских кадров, которые успешно работают второй год. Итак, с социально – философской точки зрения следует подчеркнуть о том, что в этноспорте отразились особенности менталитета, миросозерцания, философии народа саха.

Именно на национальные традиции в недавнем прошлом опирались и опираются ведущие тренеры Республики Саха (Яку-

тия). Народный писатель Якутии Е. П. Неймохов и Д. Д. Эверстов написали оригинальную книгу о жизни и деятельности заслуженного тренера ЯАССР, РСФСР, СССР Д. П. Коркина. Здесь авторы раскрывают истоки и суть педагогического таланта великого педагога – тренера, где знания и опыт, унаследованные им от предков, прочно и грамотно соединились в их творческой активной работе [5].

Таким образом, есть основание полагать, что физическая культура и спорт порождают культуру оптимизма и здорового образа жизни. Поэтому их социально-философская значимость усиливается и в нашей республике. Растет численность людей, понимающих смысл и значение физической культуры и спорта. Они стали неразрывной частью повседневной жизни людей. Укрепляется и улучшается здоровье, повышается работоспособность организма и устойчивость к различным морально-психологическим изменениям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Столяров В. И., Баринев С. Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности // *Вестник спортивной науки.* – 2009. – № 6. – С. 17-21.
2. Кыласов А. В. *Методология и терминология этноспорта* // *Вестник спортивной науки.* – 2011. – № 5. – С. 41-43.
3. Шамаев Н. К. *Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания.* – М., 2000. – С. 100.
4. Шамаев Н. К. *Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций.* – Якутск, 2009. – С. 93.
5. Неймохов Е. П., Эверстов Д. Д. *Жизнь, посвященная вольной борьбе.* – Якутск, 1980.

## ИНТЕГРАЦИЯ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У. А. Винокурова, Г. Г. Алексеева

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## INTEGRATION OF THE HELPING PROFESSIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF PHYSICAL CULTURE

U. A. Vinokurova, G. G. Alekseeva

Churapcha State Institute of Physical education and Sports  
Churapcha, Russia

[uottaah1707@gmail.com](mailto:uottaah1707@gmail.com)

**Аннотация.** В статье представлены краткий экскурс в историю становления физкультурного движения в Якутии, его социальные характеристики по итогам исследований выпускников по направлению подготовки «Организация работы с молодежью», выявлены особенности отношения молодежи к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни, а также отношение населения к крупномасштабным спортивным мероприятиям.

**Ключевые слова:** помогающие профессии, отношение молодежи, физическая культура, спорт, национальные виды спорта

Область профессиональной деятельности бакалавров по работе с молодежью, как помогающей профессии, включает решение комплексных задач по реализации молодежной политики в сферах труда, права, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, взаимодействие с государственными и общественными структурами, молодежными и детскими общественными объединениями, с работодателями.

Специалисты по работе с молодежью как работники помогающих профессий должны направить свою деятельность на оздоровление населения, нации. Готовность оказать помощь – это и есть проявление состоятельности или компетентности как

**Abstract.** In the article the authors presented short digression to history of formation of the sports movement in Yakutia, its social characteristics following the results of researches of graduates on the direction of preparation "The organization of work with youth", revealed features of the relation of youth to physical culture, sport, a healthy lifestyle, and also the population relation to large-scale sporting events.

**Keywords:** helping professions, the youth relation, physical culture, sport, national sports

особого качества, но не врождённого, а развиваемого человеком на основе самобытности (внутренней культуры) и образованности [2]. Выпускники помогающих профессий должны обладать компетенциями - знаниями и умениями в виде социальных практик здорового образа жизни, в области социологии спорта, физической культуры.

Научная школа ЧГИФКИС ведет комплексные исследования по теме «Экодуховное воспитание детей и молодежи в системе непрерывного физкультурного образования» и обеспечивает научное содержание направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью» в региональной и этнокультурной коннотациях. Научная интеграция спортивных и помо-

гающих профессий в стенах вуза физической культуры достигается посредством развития исследований по социологии спорта и физической культуры, результаты которых представляют интерес для организации образования и спортивной деятельности вуза.

Исходя из вышеназванного социально-образовательного заказа, проведены прикладные социологические исследования по направлению социология спорта в рамках выпускных квалификационных работ студентов направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью».

Студенты провели локальные исследования по таким проблемам как социокультурная роль спортивно-массовых мероприятий школы олимпийского резерва в социокультурной среде, роль национальных видов спорта в воспитании сельской молодежи, влияние спортивных достижений на личность студента, отношение молодежи к спорту, социокультурная роль спортивно-массовых мероприятий, история и развитие ДЮСШ как социокультурный феномен.

Работа А. А. Миронова «Отношение молодежи к физической культуре и спорту на примере Таттинского улуса» посвящена анализу состояния молодежного спорта в Якутии, отношения молодежи к спорту, изучена история развития физической культуры и спорта в Таттинском улусе.

М. И. Румянцева выполнила выпускную работу по теме «Детско-юношеская спортивная школа - социокультурный феномен в республике саха (якутия)», проанализировала деятельность детско-юношеской спортивной школы за 2013-2016 гг.

Н. С. Федотовой предпринято исследование влияния спортивных достижений на формирование личности студента (на примере ЧГИФКиС), факторов и способов формирования, развития качеств лично-

сти. Репрезентативные данные по жизненным ценностям получены при тестировании по методике «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

Т. А. Тютрина выполнила работу по теме: «Социокультурная роль школы олимпийского резерва в социокультурной среде», выявила роль школы в социокультурной сфере села (на примере Чурапчинской республиканской средней спортивной школы интернат олимпийского резерва) посредством социологических методов (опрос, анкетирование, контент анализ).

Движение здорового образа жизни в Республике Саха (Якутия), начатое в 90-х годах XX века изучено С. Н. Ксенофоновой, выявлены особенности отношения молодежи к здоровому образу жизни, сформулированы рекомендации для формирования ЗОЖ.

С. М. Чукурова проанализировала опыт организации работы с молодежью в Верхоянском районе Республики Саха (Якутия) по повышению интереса молодежи к национальным видам спорта. На основе проведенного исследования разработала проект «Фестиваль национальных видов спорта в Верхоянском районе», нацеленного на развитие национальных видов спорта среди молодого поколения.

Л. П. Неустроева исследовала социокультурную роль спортивно-массовых мероприятий на материалах национальных народных игр и спортивно-массовых мероприятий в Республике Саха (Якутия) и выявила повышающуюся мотивацию молодежи к участию в них на примере успешных сверстников. Обнаружилось, что популярность народных игр основывается на опыте народной физической культуры и этнопедагогических методах ее преемственности.

Исторические истоки отношения к спорту зафиксированы в фольклорных преданиях, в творчестве народных мыслителей и первой якутской интеллигенции. Любовь и уважение к спорту в Якутии было издревле. Об этом повествуют не только традиционные национальные игры предков, физкультурное движение берет свое начало от выдающихся мыслителей народа саха, основоположников якутской литературы и интеллигенции.

Первый Якутский Совет физической культуры (ЯСФК) был утвержден приказом по ЯЦИК 26 октября 1923 года. 23 июня 1924 года под руководством председателя Якутского Центрального Исполнительного Комитета ЯАССР Платона Алексеевича Ойунского Президиум ЯЦИК принял постановление под названием «Организовать национальные спортивные игры к 1925 году в республиканском масштабе». Таким образом, мы можем считать, П. А. Ойунский является одним из основоположников физической культуры в Якутии. 16 октября 1924 г. в газете «Автономная Якутия» он написал статью под названием «Задачи физкультуры в Якутии», где утверждается, что «развитие якутского национального спорта, а также и вообще физкультура в Якутии имеет очень серьезное и важное значение для здоровья трудящихся ЯАССР, особенно для подрастающего поколения. Физические упражнения и правильно поставленный спорт развивают, закаляют организм человека, делают его более выносливым и устойчивым в борьбе с трудностями жизни, особенно в условиях нашей Якутии» [1].

В 1925 году недалеко от Охотска проводились народные игры по бегу, стрельбе из винтовки, борьбе, перетягиванию палки. Участвовало всего 800 человек. По приказу П. А. Ойунского впервые введены уроки физкультуры в школах. Инспектора Совета физкультуры устраивали проверки по улусам и оказывали консультационную помощь.

Впервые изучением и описанием якутских национальных видов спорта серьезно взялись в 1926 году в соответствии с Постановлением собрания Совета физкультуры при Президиуме ЯЦИК. Во исполнение этого постановления, Баланов Иван Дмитриевич выполнил работу «О видах физической культуры, более целесообразных для культивирования в Якутии». Иван Дмитриевич впервые описал подробно в работе «О национальных играх и правилах» с древнейших времен, в массовом порядке, распространенных среди якутского народа. В шахматном кружке общества «Саха Омук» занимались Е. К. Гоголева, жена писателя-реалиста, основоположника якутской литературы и национального театра А. И. Софронова – Алампа. Евдокия Константиновна позже в 1951 году в I чемпионате Якутской АССР среди женщин заняла I место. Важной вехой в физкультурном движении является Вторая Всеякутская спартакиада, проведенная в 1935 году в честь 15-летия комсомола Якутии [4].

Наши исследования, проведенные в 4 районах Республики Саха (Якутия) – Верхоянский, Верхневилуйский, Таттинский, Чурапчинский районы, показывают, что в настоящее время более 90% опрошенной молодежи занимается спортом и считают, что спорт – это здоровый образ жизни, укрепление традиций народа, активное времяпровождение.

По итогам 2015 года республика занимает 34 место среди 85 субъектов Российской Федерации по показателю доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом – 32% от численности населения в возрасте от 3 до 79 лет или 286,8 тыс. человек, что на 23,4 тыс. человек больше, чем в 2014 году. Наибольший охват систематически занимающихся физической культурой и спортом зафиксирован в Горном, Усть-Алданском, Чурапчинском и Амгинском улусах. Наиболее популярными являются

национальные виды спорта: хапсагай, мас-рестлинг, национальные прыжки, хабылык, хаамыска, северное многоборье. Количество занимающихся среди молодежи за последние годы увеличилось в сторону контактных видов спорта: у мужчин популярны хапсагай, мас-рестлинг, у женщин - национальные прыжки. Массовость этих видов спорта позволяет выращивать спортсменов высокого класса. Число мастеров спорта РС(Я) по борьбе хапсагай увеличивается с каждым годом. Спортивно-массовые мероприятия по национальным традиционным играм, такие как международные игры «Дети Азии», республиканские спартакиады, Игры Манчаары сохраняют высокую популярность среди молодежи. У большинства респондентов отмечены позитивные отношения к таким играм. В результате возведения новых объектов культурного и спортивного назначения, благоустройства городов и сел, где проходят большие спортивные соревнования, спортивные акции создают синергетический эффект.

Организация и проведение спортивных народных игр – это тяга к многовековым духовным ценностям коренных этносов республики. Спортивные мероприятия стали формой зрелищной и востребованной частью современной культуры. «Когда мы говорим о спортивных традициях, прежде всего, имеем в виду здоровый

образ жизни и привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом», - сказал Глава республики Саха (Якутия) Егор Афанасьевич Борисов [9]. При этом он подчеркнул, что спортивные игры народов Якутии призваны развивать не только массовый спорт, но и высшее спортивное мастерство. Республика научилась организовывать такие масштабные праздники, и каждый спортсмен, тренер, каждый якутянин чувствует, что Спортивные игры народов Якутии являются объединяющей силой, а главное - опорой на будущее.

Превращение вуза в региональный образовательный кластер, предполагающий углубление и упрочнение его связей с образовательными, социальными учреждениями, учреждениями культуры, дает дополнительные возможности для расширения спектра образовательных услуг, повышения их качества, расширения профессиональных возможностей выпускника, его горизонтальной и вертикальной мобильности [5].

Таким образом, подводя итоги можно заключить, что в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» исследования по социологии спорта и физической культуре способствуют интеграции спортивных и помогающих профессий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев М. В. *Физической культуре история* // *История* ттн. – Амга, 2003.
2. Бачурина А. В. *Помогающие профессии в контексте компетентностного подхода. Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа.* – 2011. – Вып. 4. – <http://cyberleninka.ru/article/n/pomogayuschie-professii-v-kontekste-kompetentnostnogo-podhoda#ixzz4OoA1A9Ps> – Дата обращения: 22.10.2016.
3. Готовцев И. И., Винокурова У. А., Чурапчинский региональный научно-образовательный и спортивно-оздоровительный кластер // *Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идеи Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной конференции, Якутск, 7-8 июля 2016 г.* / – Якутск: Медиа-Холдинг, 2016.
4. Кочнев В. П. *По ступенькам к вершине Олимпа.* – Якутск, 2006.
5. Осечкина Л. И. *Кластерный подход как условие повышения эффективности*

- ности деятельности вуза // Высшее образование в России. – 2012. – №9.
6. Павлов И. М., Яковлева Д. С., Дьячкова Д. С. и др.; Чурапча. Микрорайон «Спортивный»: события и судьбы. – Якутск: Алаас, 2016 – 504 с.
  7. Рейковский Я. Просоциальная деятельность и понятие собственного «Я» // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. – 1981. – №1. – С. 14-22.
  8. Рожков М. И. Предмет социально-педагогической деятельности.
  9. Персональный сайт Президента Республики Саха (Якутия) Егора Борисова, Спорт VII Спортивные игры народов Якутии пройдут в Амгинском улусе, 14 Июля 2014 года, <http://www.egorborisov.ru> – Дата обращения: 22.10.2016.

## INDIGENOUS METHODOLOGY В ЭТНОПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У. А. Винокурова

Чурапчинский институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## INDIGENOUS METHODOLOGY IN ETHNOPEDEAGOGY OF PHYSICAL CULTURE

U. A. Vinokurova

Churapha State Institute of Physical Culture and Sport  
Churapcha, Russia

[uottaah1707@gmail.com](mailto:uottaah1707@gmail.com)

**Аннотация.** В статье раскрывается научный потенциал Indigenous Methodology в этнопедагогических исследованиях физической культуры, что позволяет обогатить науку мышлением и опытом, интерпретацией глубокого видения перспектив и интересов коренных народов их собственными учеными (indigenous scholars). Все научное творческое наследие Г. Н. Волкова является воплощением принципов, ценностей и смыслов Indigenous methodology. Он воспитал целую плеяду коренных ученых на основе этой методологии.

**Ключевые слова:** этнопедагогика, Г. Н. Волков, Indigenous Methodology, indigenous scholars, физическая культура, коренные народы

Физическая культура человека основывается на глубоких народных традициях, созданных в соответствующих природно-климатических условиях и культурно-исторических типах жизнедеятельности этносов. Она воспроизводит этнокультурные представления о телесности и духовности представителя конкретного этноса, стремящегося воспитать подрастающее поколение, подготовленное к адекватным ответам воздействию вызовов природной и социальной сред. Трансформация экологической и социальной среды жизнеобеспечения привели к ухудшению адаптационных возможностей организма человека, утрате веками выработанных способов физической культуры.

В настоящее время наблюдается востребованность этнопедагогических

**Abstract.** The paper discovers the potential of Indigenous Methodology in ethnopedagogical studies of physical culture. The indigenous methodology allows to enrich the academia by in-depth interpretation of perspectives and interests of indigenous peoples by their own scholars (indigenous scholars). The entire scientific legacy of G. N. Volkov embodies the principles, values and meanings of Indigenous methodology. He brought up the generations of indigenous scholars on this methodology.

**Keywords:** ethnopedagogy, G. N. Volkov, Indigenous Methodology, indigenous scholars, physical culture, indigenous peoples

знаний, методов физического воспитания для формирования компетенций физического самовоспитания и укрепления здоровья, овладения технологиями здоровьесбережения. Приходит осознание того, что этнокультурная социализация личности в системе непрерывного образования осуществляется в соответствии с возрастными особенностями детей и имеет соответствующие цели для каждой из ступеней образования [3]. Утрата у многих этносов целостной этнопедагогической системы физического воспитания проявила проблему их восстановления посредством новых методологических подходов к изучению и внедрению в образовательный процесс этнопедагогического наследия народов, их оздоровительной практики. Так, Чухонцева С. В. выявила особенности физического воспитания алтайцев, включающие



комплекс средств, форм и методов, имеющие национальную специфику и входящие в целостную систему физического воспитания: традиционные способы закалывания; народные подвижные игры и состязания; использование самобытной символики, как обязательного элемента традиционных ритуалов алтайцев. На основе своих изысканий она разработала методические рекомендации по использованию народных игр и самобытных физических упражнений алтайцев в современной педагогической практике, что позволило улучшить организацию физического воспитания в национальных общеобразовательных учреждениях [9].

В условиях России холод становится одним из активных элементов физической культуры и обладает возрастающим значением для развития этноспорта народов, проживающих в криолитозоне. Этнопедагогические методы использования холода в физическом воспитании детей на основе исследования якутской народной системы закалывания были описаны Н. К. Шамаевым [10], разработавшим программу по физическому воспитанию для сельских общеобразовательных школ, рекомендации для семейного физического воспитания на национальных традициях. Особое значение придается закалыванию кистей рук и верхних дыхательных путей [11]. Физическое воспитание сосредоточивается в достижении стойкости духа и тела между мерой соотношения оппозиций выносливости - твердой закалки (по-якутски: хатан) и выносливость (по-якутски: уйан). Физическая социализация нацелена на воспитание модальной личности, способной преодолеть испытания и следовать направлению срединного жизненного пути. Этот жизненный путь формируется на основе этнопедагогических ценностей. Инициатор международных спортивных игр «Дети Азии», Первый Президент РС(Я) М. Е. Николаев утверждает, что северный стиль жизни – это спортивный стиль, и без

преодоления себя и трудностей жизнь теряет смысл.

Введено понятие «этнодвигательность», позволяющее изучать различные типы двигательной активности разных народов в этнологическом и географическом измерениях, учитывая моторику и кинесику в определенных природных средах. Учитывая особенности родных игр в родных местах, А. Кыласов рассуждает о формировании новых идентичностей в спорте, что повышает интерес к этнокультурным практикам состязательности [4].

Таким образом, учёные как представители коренных народов вводят в научный оборот знания «изнутри» – inside – что способствует расширению научных знаний и повышению их практической эффективности. Следовательно, труды коренных ученых как носителей и выразителей ценностей конкретного этноса обладают особой научной ценностью в социогуманитарных антропологических исследованиях, в том числе и в педагогике. Нами была предпринята попытка сравнения этнопедагогики чувашей и северян и выявлена общность творческого экофильного созидания человека природой как субъектом воспитания [12]. Как справедливо утверждает Г. Н. Волков, «здоровое национальное самосознание всегда созидательно и конструктивно. Вне национальной гордости нет и человеческого достоинства» [1, с. 459].

Одним из эффективных методологических подходов может быть так называемая indigenous methodology, то есть методология коренных ученых. Использование Indigenous Methodology [2] позволяет обогатить науку мышлением и опытом, интерпретацией глубокого видения перспектив и интересов коренных народов их собственными учеными (indigenous scholars) с целью обеспечить лучшее понимание и принятие коренных народов как субъектов истории, имеющих богатое культурное и интеллектуальное наследие и совре-

менный потенциал. Indigenous Methodology нацелена на решение именно тех проблем, которые волнуют коренные народы в соответствии с их ценностями человеческого и этнокультурного достоинств.

По сути, этнопедагогика как наука создана именно посредством indigenous methodology, что ярко проявляется в трудах Г. Н. Волкова и его учеников – более ста докторов и кандидатов наук, представителей 32 национальностей [8]. Достойный преемник выдающегося основателя этнопедагогика А. Б. Панькин разработал концепцию этнокультурного развития системы образования Республики Калмыкия, в которой вводит в качестве основного принципа этнокультурную коннотацию содержания базового образования [6]. Этнокультурными коннотациями содержания образования в Калмыкии являются калмыцкий язык, связанный с письменностью «Ясное письмо»; фольклор и эпос «Джангар»; духовные ценности и духовная культура; традиционная «культура жизнеобеспечения»; историческая преемственность и культура родного края; монголосфера [7].

Возникает вопрос: кто способен выполнить задачу этнокультурной преемственности в системе образования? Педагог, владеющий этнокультурными компетенциями и подготовленный по методологии коренных ученых. Обучение есть взаимодействие, живое общение учителя и учащихся, в процессе которого происходит возвращение личности, передача социально-исторического и этнокультурного опыта и овладение им.

Какая же модель учителя формируется в России? ФГОС третьего поколения предусматривает уровневую и непрерывную подготовку педагога. По направлению 050100 Педагогическое образование (бакалавр) предусмотрены 24 вида компетенций. Все виды компетенций рядоположены, не имеют ценностного целеполагания приоритета этических ценностей в

профессии учителя. Зрелый учитель должен владеть компетенциями в предметной, общепедагогической, профессионально-коммуникативной, управленческой, инновационной сферах, рефлексивной, информационно-коммуникативной компетенциями. Отдельным блоком аттестационного требования выступают общекультурная, коммуникативная, познавательно-творческая, социально-трудовая компетенции, а также компетенция личностного самосовершенствования. Но отсутствует этнокультурная компетентность педагога, работающего в поликультурной среде, его ценностно-смысловая ориентация, осознание своей роли и предназначения.

Отсутствие этнокультурной компетенции педагога исходит из недооценки культурного разнообразия народов России в образовательном пространстве, выражающаяся в нивелировании роли педагога как передатчика этнокультурных коннотаций. Конвенция ЮНЕСКО о защите и развитии многообразия форм культурного самовыражения, принятая в 2005 году, до сих пор не ратифицирована Россией, что ограничивает защиту культурного разнообразия, реализацию основных свобод, особенно права лиц, принадлежащих к меньшинствам, и права коренных народов в сохранении развитии своих этнопедагогических ценностей.

Повестка дня для коренных народов состоит в создании условий формирования их способности стать адекватным крупнейшим цивилизационным переменам. Особое значение придается коренными народами вопросам образования молодого поколения, использования Indigenous Methodology как образовательной парадигмы. Процессу самоидентификации коренных народов способствовала Декларация ООН о правах коренных народов (13.09.2007), а также признание статуса традиционных знаний в качестве интеллектуальной собственности коренных

народов Всемирной организацией интеллектуальной собственности. Защита традиционных знаний от неправильного толкования, злоупотребления, утверждение интеллектуальной независимости становятся актуальными направлениями деятельности коренных учёных, развивающих Indigenous Methodology. Сферы интеллектуальной собственности коренных народов исходят из ценностей эпистемологии коренных народов, воспринимающих мир в целостности и взаимосвязях отношений человека с духами предков, природных явлений, животного мира и распространяются на следующие виды современных наук: национальные виды спорта, игр, этносport; национальные, календарные праздники, ритуалы, обряды; топонимика, антропонимика; народная медицина; этнобиология, этноботаника; народная космология; народная метеорология; культура проживания в изолированных общностях и пространственной изоляции; энергоинформационные процессы в высоких широтах планеты; науки о земле: дух места, сакральные места, места силы; феномен шаманизма; кочевой образ жизни; культура обеспечения безопасности жизни в условиях вечной мерзлоты, пустыни, высоких широт; добывание продуктов питания и национальные кухни; одомашнивание животных; этнопедагогика, этнодидактика; языки, фольклор, эпос; этномузыка и т.д.

Учёные, являющиеся представителями изучаемых этнических общностей, активно владеют языком, нарративом, ценностями, контекстуальными особенностями своей культуры, эпистемологическим содержанием этнических символов, жестов, стереотипов, невербальных видов коммуникаций, знаниями о проявлениях этнического менталитета. Коренные учёные стремятся внести в научный оборот понятийный аппарат своей культуры, традиционные знания и ценности, разработать научное обоснование механизмов

контроля над судьбой этнических общностей в определенной перспективе. Как справедливо отмечает А. К. Мамедов [5], появились новые критерии капитала: интеллект, креативность и яркость личностного начала. Для коренных народов это означает опору на своеобразную «внутреннюю собственность», то есть на Indigenous methodology, проявлять личный творческий интерес к интеллектуальному наследию и мировоззрению своих предков, аккумулировать и «упаковать» их в современную научно-образовательную парадигму, программы профессионального образования, спортивных событий, в систему духовных ценностей интегральной цивилизации.

Все научное творческое наследие Г. Н. Волкова является воплощением принципов, ценностей и смыслов Indigenous methodology. Осознание этого методологического обоснования креативизации образования человека на основе творческого этнокультурного потенциала открывает новые перспективы для развития различных направлений этнопедагогики, в частности, в сфере физической культуры, где в большей степени легализованы этнокультурные коннотации различных национальных видов спорта и физической культуры. Победители спортивных игр становятся национальными героями, консолидирующими этносы. В начале XXI века восстанавливается обряд поклонения Ёрдынской горе – священной для сибирских народов. Это движение, сочетающее восхождение «игра – праздник – сакральное действие» ведет к обновленной встрече с бессмертными ценностями и принципами. В этносporte разделённые временем и пространством народы находят общие истоки, конструируют общую культурную память, развивают солидаризирующие ценности. Культурное и историческое притяжение народов сохраняется веками и даже тысячелетиями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Г. Н. Педагогика любви. Избранные этнопедагогические сочинения. – Т.2. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2002. – 460 с.
2. Винокурова У. А. *Indigenous methodology* в социогуманитарных науках / *Gloria Bibliospherae* (Нишката на Ариадна). – София, За буквите – О писменехъ, 2016. – С. 228-237.
3. Кожанов И. В. Этнокультурная социализация личности: сущность и содержание // Образовательные ориентиры этнокультурного развития и сохранения традиционных этнических ценностей. Сб. науч. тр. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 36-39.
4. Кыласов А. Теория этноспорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Мамедов А. К. Информационный контекст социального неравенства // Материалы международной конференции (work-shop) «Арзуновские чтения-2015». Отв. ред. У. А. Винокурова. – Якутск: АГИКИ, 2015. – С. 36-44.
6. Панькин А. Б. Концепция этнокультурного развития системы образования Республики Калмыкия. – Элиста, 2016. – 16 с.
7. Панькин А. Б. Этнокультурная коннотация образовательной системы национального региона Российской Федерации // Этнокультурное образование в Дальневосточном федеральном округе Российской Федерации. Отв. ред. У. А. Винокурова. – Якутск: Якутия, 2015. – С. 38-49.
8. Петрова Т. Н. Этнопедагогика Г. Н. Волкова как сокровищница народной жизни // Вестн. Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2005. – № 2 (45). – С. 14-16.
9. Чухонцева С. В. Этнопедагогические основы физического воспитания алтайцев: Дисс... к. пед.н. – Новосибирск, 2000. – 176 с.
10. Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. – Якутск: ЯГУ, 1996. – 86 с.
11. Шамаев Н. К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях. – Якутск: ЯГУ, 2003. – 44 с.
12. Шилин К. И., Винокурова У. А., Лапина З. Г. Живой университет Г. Н. Волкова – Прорыв в теоримозофильное будущее. Энциклопедия Живого Знания. – Т. 31. – М., 2014. – 100 с.

## ПРИНЦИПЫ АДАПТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

**О. В. Дакаленко**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта  
Днепр, Украина*

[oleg.dakalenko.74@mail.ru](mailto:oleg.dakalenko.74@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье речь идет о некоторых ключевых принципах психолого-педагогической адаптивной социализации студентов вузов спортивной направленности, которая определяет не только объем знаний теоретических и практических со стороны специализации, но и уровень овладения иностранным языком в условиях профессионального иноязычного общения. Систематизированным акцентом-принципом в процессе обучения иностранному языку выступает адаптивная социализация как мотивация к академическому обучению и профессиональной деятельности. Приоритет и доминирование коммуникативного подхода есть основной принцип адаптивной социализации в процессе обучения студентов-спортсменов иностранному языку.

**Ключевые слова:** принципы, иностранный язык, адаптивная социализация, студенты-спортсмены, мотивация, коммуникативный подход

**Актуальность.** Современная жизнь характеризуется разнообразными процессами развития таких областей как наука, экономика, образование, культура и других. Вхождение в мировое сообщество в эру мегаинформационной революции определяет необходимость преодоления коммуникативных барьеров, одним из которых является иностранный язык, главным образом – это английский, немецкий, французский. Именно поэтому в современном образовании особое внимание

## PRINCIPLES OF ADAPTIVE SOCIALIZATION OF STUDENTS OF SPORTS HIGHER SCHOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING OF FOREIGN LANGUAGE

**O. V. Dakalenko**

*Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport  
Dnepr, Ukraine*

**Abstract.** The article deals with some key principles of psychological and pedagogical adaptive socialization of students of sports higher schools; the adaptive socialization determines not only volume of theoretical and practical knowledge on the part of specialization, but also the level of mastering of foreign language in conditions of professional speaking. As a systematical accent-principle in the process of training of foreign language acts an adaptive socialization for motivation to the academic training and professional work. The priority and domination of the communicative approach is the main principle of adaptive socialization in the process of teaching of sports students of foreign language.

**Keywords:** principles, foreign language, adaptive socialization, sports students, motivation, communicative approach

уделяется адаптивно-социализированной, иными словами, комплексно-симбиотичной компетентности, т.е. в узком и широком ее значении, в процессе и рамках профессионального и делового общения.

Сегодня психолого-педагогическая адаптация и социализация студента спортивного вуза определяет не только объем знаний теоретических и практических со стороны специализации, но и уровень владе-

ния/овладения иностранным языком, который может быть достаточным для успешного функционирования в ситуациях профессионального иноязычного общения.

Итак, проблема обучения иностранному языку, с точки зрения и адаптации, и социализации, насущна и особенно актуальна для общения студентов-спортсменов в профессиональной сфере и пределах не только спортивного вуза, но и вне его. Но корректное общение (которое вмещает в себя уже приобретенные навыки чтения, письма, говорения, аудирования, полилогизированной коммуникации) обязано соприкоснуться со специализированными и продуманными подходами методики преподавания иностранных языков с опорой на акцент адаптивной социализации студентов-спортсменов именно к спорту. Сделаем акцент на том, что такая «адаптивно-социализированно-специализированная» методика в спортивно-педагогическом вузе зависит от специфики мышления студентов, которая обуславливается выбранными ими видами спорта, или склонности к какому-либо определенному виду спорта, (так сказать – который нравится!). Психологически каждый вид спорта содержит в себе и «смысловую нагрузку»: профессия – духовность – гуманизация – адаптация – социализация. Поэтому на современном этапе первый принцип и основной есть инновация системно-адаптированных методических структур, которая зависит как от ментального уровня студентов-спортсменов, педагогического мастерства преподавания иностранного языка, так и от психологической ситуативной акцентуации и ситуации.

Систематизированным акцентом-принципом в процессе обучения иностранному языку выступает адаптивная социализация как мотивация к академическому обучению и профессиональной деятельности как внутри страны, так и за

рубежом на уровне – потенциальной комплекующей.

### **Методы и организация исследования.**

По-нашему мнению адаптивно-социализированный подход в обучении иностранному языку спортсменов базируется на профессиональной направленности личности как таковой: принцип «визуализации» собственного «Я» именно для показа собственных спортивных достижений коллеге-студенту или «представляемому зарубежному коллеге», что предусматривает тематико-циклическое усвоение словарных единиц и ситуативно-необходимых грамматических конструкций (как в английском, так и немецком и французском языках). Вербально, в «спортивном духе», это можно охарактеризовать – как так называемое «игровое» начало в изучаемом иностранном языке, что может быть лишь первой ступенью на пути преодоления проблематичных парадигм в письме, чтении, общении, переводе, говорении, диалогизировании. В таком случае, в целом, уже становится понятно, что с целью повышения эффективности обучения студентов-спортсменов необходимо создать такие адаптивно-социализированные условия восприятия материала, которые бы, в значительной мере, приняли в свой расчет и социализировано-мотивационные и информационные стороны профессиональной деятельности. Учебная же деятельность студентов-спортсменов должна отличаться разнообразием способов их адаптивной и социализированной ментальной деятельности.

Ключевым методом, по-нашему мнению, является то, что взаимоотношения профессионального сообщества и молодого поколения определяются понятием – профессиональная социализация, которая в спорте очень важна и неоспорима. Исследователь-социолог А. В. Мудрик склоняется к мнению, что «сущность социализации состоит в сочетании приспособле-

ния и обособления человека в условиях конкретного общества» [3]. Мы полностью соглашаемся с мнением ученого-социолога и выдвигаем тезис о том, что в вузах спортивной направленности личность-индивид глубже приравнивается к системе профессиональных норм и ценностей при помощи физической культуры, общения (спортсмен – тренер, спортсмен – спортсмен) и изменению самосознания. Общение на иностранном языке на уровне психолого-педагогической адаптивной социализации (между спортсменами и носителями иностранного языка) в процессе самой социализации играет одну из главных ролей. С одной стороны, сфера общения при иноязычной социализации расширяется и углубляется за счет увеличения профессиональных контактов обучаемого, а с другой стороны – устное общение само по себе и есть главный принцип адаптивной социализации. Подчеркнем, что обучение студентов-спортсменов именно общению на адаптированном иностранном языке при четкой методической организации учебного материала с отсылкой на гуманизацию можно использовать с целью профессиональной социализации обучаемых.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Иностранный язык в спорте, на уровне адаптивно-социализированного подхода, суть главное направление к международному и внутреннему взаимопониманию равно и детализированной вербальности для показания собственных спортивных способностей. Можно убедиться в том, что в процессе усваивания иностранного языка повышаются: 1) интеллектуальный потенциал; 2) усовершенствуются память и говорение; 3) расширяется кругозор будущего спортивного специалиста. И все это на уровне коммуникативного подхода в обучении. Мы полагаем, что приоритет и доминирование коммуникативного подхода есть основной принцип адаптивной социализации в про-

цессе обучения студентов-спортсменов иностранному языку, который, в свою очередь, создает фундамент навыков для закрепления языковых умений, ибо опора на развитие внутренне-индивидуализированной мотивации студента обязана вызвать у него чувство удовлетворения и помочь развитию уверенности своих ментальных сил и дать максимальную возможность для самовыражения средствами иностранного языка. Поэтому одним из важных вопросов в психологии методики обучения иностранным языкам есть «вопрос-комплекс» о дифференциации, адаптации и социализации, гуманизации и индивидуализации, а именно сознательного управления учебной деятельностью студентов-спортсменов посредством знаний и учета их индивидуальных, психолого-адаптивных и социальных особенностей. К последним принадлежат потребностно-мотивационные сферы деятельности личности спортсмена. Как отмечал известный ученый, знаток спортивной психологии Е. П. Ильин – «продуктом спортивной деятельности являются изменения спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища» [1]. По данному поводу возникает вопрос: что с дидактической точки зрения может создать иностранный язык для адаптивной социализации личности спортсмена? Главным образом иностранный язык для студента-спортсмена создает основу для того, чтобы сделать очевидными (отображенными в образе) педагогико-воспитательные и социально-психологические отношения, которые включены в повседневную жизнь, а именно выражения их (отношений – О. Д.) в контексте иностранного языка. Этот тезис свидетельствует о развитии социально-адаптировано-совершенного мышления студента-спортсмена. Исследователь С. Ю. Николаева справедливо отмечает, что «мышление обучаемых характеризуется такими индивидуальными способностями

как самостоятельность, быстрота, глубина понимания учебного материала» [2]. Но мышление на иностранном языке развивается благодаря знаниям, отложенным в памяти. К сожалению доминанта памяти у студентов-спортсменов категоризированная: или слишком высокая (баскетболисты, пловцы, теннисисты, легкоатлеты), или слишком низкая (футболисты, тяжелоатлеты, борцы, боксеры). Поэтому задача адаптивно-социализированной стороны в обучении спортсменов иностранному языку – это последовательное запоминание, что впоследствии при системном изучении иностранного языка может перейти в долгосрочную память в узком направлении объекта социализации – спорте.

Поясняется это тем, что механическое запоминание слов, грамматических форм, конструкций не может обеспечить участие в общении. Необходимо формировать у спортсмена умение употреблять языковой материал, а не только запоминать его. В методике обучения иностранным языкам в вузах спортивного направления последовательное запоминание имеет определенные закономерности и положения, что очень важны как адаптивно-социализированные принципы. *Во-первых*, сознательное исполнение действий и операций с языковым материалом, что способствует формированию языковых навыков и должно обеспечить улучшенное запоминание нового материала. *Во-вторых*, выполнение упражнений будет способствовать проявлению интереса у студентов-спортсменов к более углубленной работе, что может достигаться путем придания упражнениям коммуникативного характера. *В-третьих*, языковой материал должен усваиваться в процессе выполнения упражнений (устных, письменных), которые обеспечат опору на сущность разнообразного чувства языка. Чувство иностранного языка спортсменом – это внутренняя адаптивно-социальная и гуманизированная состав-

ляющая и смысл самовоспитания, что направлен на более углубленную попытку погружения в язык, но с более адаптированной стороны.

В данном случае, ведущей функцией в методике преподавания иностранных языков, выступает адаптивно-социализированное воспитание и рефлексирование этого воспитания на ментальном уровне студента, как первичной фазы вхождения в адаптированную и социализированную языковую среду в узком физкультурно-спортивном направлении. Поэтому весомым принципом адаптивной социализации в процессе обучения иностранному языку студентов вузов спортивной направленности выступает и научный метод, который должен быть схематизирован и адаптирован к социальной и профессиональной коммуникации. Важным представляется выявить заинтересованность студентов-спортсменов в том или ином языке, а также найти выход в реальной коммуникации и важных иноязычных контекстах в своей стране и за рубежом. На практике иноязычное общение может быть успешно проведено в случае оформленности знаний, умений и навыков, владение которыми на адаптивно-социализированном уровне позволит студентам-спортсменам приобщиться к социокультурным ценностям страны изучаемого языка в условиях межкультурной коммуникации и будет способствовать формированию надлежащей коммуникативной компетенции.

#### **Выводы:**

1. Особенность вышеупомянутых принципов данной адаптивно-социализированной работы по формированию познавательного интереса к иностранному языку у студентов вузов спортивного направления заключается в том, чтобы обязательно учитывалась интеграция данной учебной дис-



циплины «Иностранный язык» с предметами профессионального цикла.

2. Наши научные взгляды на данную проблему свидетельствуют о том, что следует сформировать у студентов-спортсменов умение критически оценивать существующие концепции обучения ино-

странному языку, а именно – адаптивно социализироваться как со стороны психологии, так и педагогики к учебному процессу вообще, т. е. студент-спортсмен должен целиком войти в «контекст» адаптивной социализации учебной деятельности, где весомое место занимает изучение иностранного языка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Методика викладання іноземних мов у середніх навчальних закладах: Підручник. / Кол. авторів під керівн. С. Ю. Ніколаєвої. – К. : Ленвіт, 2002. – 328 с.
3. Мудрик А. В. Социализация человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М. : Академия, 2006. – 304 с.

## FEATURE COLLEGE AGE

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Ф. А. Зарипова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

F. A. Zaripova

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается задача успешного управления учебно-воспитательным процессом. Также, изучается в вузе постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, личность, воспитание; студенческий возраст; желания; стремления; творческая деятельность

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить

**Abstract.** The article discusses the problem of the successful management of the educational process. It is also being studied in high school permanent record of students living conditions, their socio-demographic and socio-psychological characteristics, taking into account the extent to which the nature of the ideal student activity specialist.

**Keywords:** health, physical education, personality, education; student's age; desire; aspirations; creative activity

картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний сту-

дент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека — интегральной характеристике личности.

Важнейшей задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно знать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, — ее характеру и мировоззрению. Это период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

С студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего молодежь проявляет себя в творческой деятельности — художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной ранимостью им-

пульсивностью, переоценкой своих сил и в связи с этим разочарованностью при встречах с неожиданными трудностями.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания, Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются следующие.

Самопознание — первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив своего «я», человек не способен к самооценке. Самопознание выражается в стремлении определить «кто есть я» на фоне «кто есть кто». Познает студент в самом себе различные качества личности (волю, характер, способности), анализирует свое поведение и действия, соотносит их с поведением других людей, соизмеряет свои успехи и неудачи, больше задумывается над своим внешним видом. Оценка самого себя происходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с мысленным или реальным идеалом; даётся самооценка на основе достигнутых результатов; сопоставляется мнение о самом себе с мнением старших товарищей или друзей.

Самоутверждение проявляется в яркой потребности занять определенную позицию в группе, в дружеской компании. Оно может проявиться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейных утверждений. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента.

Самостоятельность выражается в стремлении испытать свои силы, характер. Это ставит студента перед необходимостью выполнять самостоятельные действия в сложных ситуациях. Он может болезненно реагировать на действия тех, кто «посягает» на его самостоятельность. Но вместе с тем он тянется к людям опытным, понимающим его стремления.

Самоопределение связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, наконец, созданием семьи. В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются склонности, специальные способности.

Характеризуя студенческий возраст, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить воедино внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, системы человеческих отношений и т. п., лежит путь к превращению взглядов, в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный процесс – самовоспитание. Это относится и к сфере физической культуры.

Глобализация общества имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Положительными аспектами является улучшения и ускорения процессов производства, расширения возможностей медицинского обслуживания, упрощения коммуникационных отношений между людьми по средствам портативных устройств и множеством других преимуществ. С другой стороны, эволюционно

заложенная потребность человека в двигательной активности резко снижается. Большинство процессов жизнедеятельности заменили бытовые приборы и компьютерные устройства. Особое внимание заслуживают социальные сети и компьютерные игры, которые часами удерживают пользователей возле экранов гаджетов и мониторов.

Наибольшая активность в использовании компьютерных устройств наблюдается в школьном и студенческом возрасте. Многочисленные исследования российских специалистов [1-5] свидетельствуют о развивающейся гиподинамии в студенческой среде. Данные работы в основном направлены на исследование двигательной активности студентов по половой принадлежности, а также оценки взаимосвязи двигательной активности и уровня развития физических качеств студенческой молодежи. В свою очередь мы не встретили работ, направленных на изучение и сравнение двигательной активности у студентов различных специальностей. В результате чего использование двигательных режимов, предлагаемых специалистами, могут быть эффективными для студентов, например, гуманитарного направления, и неэффективными для естественно-научного или технического. Это обусловило **цель** исследования – изучить двигательную активность студентов различных специализаций.

**Материал и методы исследования.** На базе Белгородского государственного национального исследовательского университета были сформированы три группы: 1-я группа, 2-я группа и 3-я группа. В первую группу вошли студентки гуманитарной специализации (ГС) (n=35,), во вторую – естественно-научной специализации (ЕНС) (n=35,) и в третью – технической специализации (ТС) (n=13). Всего в исследовании участвовало 83 студентки. Двигательная активность оценивалась с помощью анкетного опроса и шагометрии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Двигательная активность во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для физических упражнений. Поэтому с помощью анкетного опроса была исследована занятость студенток учебной работой в вузе и после занятий, а также времени, затраченного на дорогу к вузу и обратно. При этом мы предполагали, что студенты, живущие в городе, тратят меньше времени на дорогу. Следовательно, располагают большим временем для занятий физическими упражнениями.

Существенные различия между студентками, проживающими в городе, и студентами, проживающими в пригороде, отсутствуют. Сравнение ответов студенток различных специализаций свидетельствует что на вопрос о среднем времени двигательной активности в неделю большинство респондентов были схожи в ответах (3-5 и более 5 часов). Следует отметить, что никто из девушек ГС не дал отчет, что они двигаются менее 1 часа в день. На этот же вопрос положительный ответ дали 10% студенток ТС и 5,7% – ЕНС.

Практически все респонденты ответили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями. При этом наибольший процент регулярно занимающихся физическими упражнениями отмечен в группе ТС. Рассматривая другие ответы на вопросы анкеты, мы посчитали целесообразным отметить, что практически все респонденты предпочитают смешанный вид отдыха. Исключением являются девушки (80%) ТС отдают предпочтение активному отдыху. Анализ ответов на вопрос об удовлетворенности студенток своей двигательной активности, необходимо отметить, полярность ответов девушек 1-й группы: 28,6% ответили «скорее да» и 28,6% - «скорее нет». Большинство девушек других групп ответили «скорее да».

Учитывая то, что анкетирование является субъективным методом оценки двигательной активности, мы на протяжении семестра применяли метод шагометрии. Диапазон средних значений показателей шагометрии в сравнении различных специализаций представлен в [таблице 1](#).

Таблица 1

Результаты шагометрии девушек (кол-во локомоций)

Период исследования ДА	По месту жительства		По специализации		
	Город	Пригород	Гуманитарные	Технические	Естественнонаучные
сутки	8711±249	8306±402	7695±371	9846±219	8364±243
неделя	58032±982	57649±1653	52065±1604	67613±1721	54514±1579
месяц	260116±7981	248596±7681	216854±12732	283380±8437	246816±11813
семестр	1037618±51973	990834±36187	854566±30509	1005319±31586	964111±40912

Анализ двигательной активности студенток по специализациям свидетельствует о том, что девушки гуманитарной специализации имеют более низкий показатель двигательной активности, по сравнению с другими студентками. Наиболее высокие

показатели двигательной активности у девушек технической специализации (77,1%), в среднем они выполняют норму и превышают ее.

**Выводы.** Проведенное исследование свидетельствует, что наиболее высокая не-

дельная, месячная, семестровая двигательная активность у студенток технических специальностей, которые предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха (туристические походы, велопогулки, занятия

в секциях и т.д.). У студенток других специальностей в выходные дни двигательная активность резко снижается, что можно объяснить выбором смешанного и пассивного отдыха.

# ИДЕОМОТОРНАЯ НАСТРОЙКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ НАДЁЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ – КАТА НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КАРАТЭ-ДО

**В. А. Заулошнов**

*Волгоградский государственный университет*

*Волгоград, Россия*

# IDEOMOTOR SETTING AS A METHOD OF INCREASING THE RELIABILITY OF PERFORMANCE TECHNICAL COMPLEX - KATA COMPETITIONS IN KARATE-DO

**V. A. Zauloshnov**

*Volgograd State University*

*Volgograd, Russia*

[sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Аннотация.** Современная подготовка на современном этапе характеризуется возрастанием физических и психологических нагрузок, объем и интенсивность, которых достигает значительных величин. Дальнейший рост нагрузок лимитируется биологическими возможностями организма человека и социальными факторами. Это говорит о необходимости разработки методических рекомендаций для оптимизации всех сторон и компонентов подготовки к соревнованиям в едином комплексе. Надёжность двигательной деятельности является одной из ключевых проблем в спорте и на современном этапе является актуальной задачей развития спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** идеомоторная настройка, идеомоторная тренировка, надёжность в спорте, временной критерий, особенности темперамента, спортивная тренировка

**Цель исследований.** Повысить надёжность выполнения технических комплексов – КАТА на соревнованиях по каратэ-до.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературы.
2. Выявить эффективность применения метода идеомоторной настройки на спортсменах, специализирующихся на выполнении КАТА на соревнованиях по каратэ-до.

**Abstract.** Modern sport training is characterized by increase of physical and mental loads, which indicators have reached their critical values. Their further increase is limited by both biological capabilities of human organism and social factors. All these conditions stipulate a need for developing more effective training methods while comprehensively optimizing main training components. One of the key problems of modern sport is the issue of moving activity durability. The development of methodological issues concerning durability improvement in sport will allow to learn about the way the problem of accuracy of technical and tactical techniques appears, as well as about the problem of shifting from training to competition.

**Keywords:** ideomotor control, ideomotor training, durability in sport, time criterion, temperament features, sport training

3. Выявить индивидуальные особенности спортсменов, влияющих на надёжность выполнения комплексов КАТА.
4. Разработать рекомендации для спортсменов и тренеров.

Положительное влияние предварительного выполнения двигательного действия в уме на последующее реальное, начало изучаться примерно с 30-х годов XX века.

Исследования по влиянию идеомоторной тренировки на реальное выполнение двигательного действия были осуществлены

американскими психологами (*Р. С. Сакет, Д. Эггестон, Х. М. Перу*). Было выявлено, что неоднократное выполнение мысленно двигательного действия оказывает положительный эффект на последующее реальное выполнение.

В отечественной психологии этот феномен впервые был изучен профессором А. Ц. Пуни. В 1947 году им было экспериментально подтверждено, что мысленная тренировка даёт вполне ощутимые результаты. Впервые эффективность этого связывается со специфической функцией представления. Тренирующая функция была подтверждена целым рядом работ и других исследователей (*В. И. Силин, 1969; В. Х. Полубабкин, Ю. З. Захорьянц, Е. Н. Сурков, 1984; А. А. Белкин, 1968, 1971, 1978; И. И. Торопчин, 1983; Б. Дж. Кретти, 1978; В. И. Макаров, 1983*).

В основе тренирующего действия представлений лежит механизм мысленного выполнения действия (идеомоторных актов). Поэтому это получило название идеомоторной тренировки (*В. В. Медведев, 1989*).

Спортивная наука всё больше приходит к выводу о необходимости интеграции физических и психических аспектов тренировки. Таким образом, современная спортивная тренировка стала нераздельно связана с психологической подготовкой.

В основе идеомоторной подготовки спортсменов во всех видах спорта, в том числе и каратэ-до. Который является ациклическим сложнокоординированным видом спорта, является задача формирования правильного представления о движениях своего тела в сложных упражнениях. Правильное представление заключается в выработке абсолютно правильных динамических стереотипов (*П. А. Рудик, 1968*).

По данным многочисленных исследований известно, что свойства темперамента не определяют успешность процесса

обучения, но оказывают достаточно существенное влияние на его динамику.

В спортивной практике каратэ-до исследований касающихся применения методов идеомоторной тренировки настройки очень мало. Именно поэтому особый интерес могут иметь исследования возможности применения идеомоторной настройки в тренировочном процессе, а также коррекции направленного характера, при которой спортсмен сможет более эффективно и успешно выступать на соревнованиях. При этом особую роль играет индивидуальный уровень устойчивости к различного рода сбивающим факторам.

Важным фактором является малоизученность соотношения степени надёжности у спортсменов к способности мобилизации всех систем организма. Управляя состоянием спортсмена в тренировочном процессе и соревновательной практике используются такие методы как аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, в идеомоторной тренировке выделяют метод идеомоторной настройки.

Идеомоторная настройка представляет собой мысленное выполнение двигательных действий перед их реальным выполнением. Для выявления различий между мысленным выполнением и реальным предлагаем использовать временной критерий.

В исследованиях приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 года занимающиеся каратэ-до и выступающие на соревнованиях городского и областного уровня.

В ходе исследований проводилось измерение времени мысленного и реального выполнения комплекса и по результатам измерений были выявлены расхождения у 12 человек незначительные ( $\pm 1-4$  сек.), а у трёх выраженные (5-7 сек.). Предполагается, что у последних на это соотношение оказали индивидуальные особенности

этих спортсменов. Повторное мысленное выполнение комплексов уменьшило расхождение временного различия с реальным в среднем на 1-2 секунды.

Предполагается большое расхождение времени выполнения комплексов оказали индивидуальные особенности спортсменов, а именно темперамент. Свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека, т.е. от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

Специфической особенностью темперамента является то, что разные свойства нервной системы закономерно связанные друг с другом, образуют определённую структуру, характеризующую тип темперамента. Таким образом под темпераментом следует понимать совокупность устойчивых, индивидуальных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности.

И. П. Павлов выделил основные свойства нервной системы определяющий тип темперамента по силе процессов возбуждения, силе процессов торможения, подвижности нервных процессов и уравновешенности нервной системы и различал четыре основных типа нервной системы: 1) сильный, уравновешенный, подвижный (С); 2) сильный неуравновешенный (Х); 3) сильный, уравновешенный, инертный (Х); 4) слабый (М).

Наше исследование заключалось в определении свойств нервной системы с помощью опросника Г. Айзенка. Результаты исследования позволили определить силу основных свойств нервной системы, а по

их соотношению тип темперамента. Было выявлено что у большинства спортсменов нервная система характеризовалась как сильная, уравновешанная, подвижная. Тем спортсмены у которых были выявлены значительные различия длительности исполнения технического комплекса показали результат сильного, неуравновешанного типа нервной системы.

Отсюда вытекает необходимость изучения индивидуальных особенностей спортсменов. Это очень важно для сложно-координационных видов спорта, где присутствуют и сложно-координационные действия, и высокий уровень психоэмоциональной нагрузки. Таким образом, открываются возможности для повышения надежности выполнения двигательных действий при введении в учебно-тренировочный и соревновательный процесс управления состоянием центральной нервной системы, что является весьма актуальным для теории и практики спортивной тренировки.

#### **Выводы.**

1. Мысленное многократное повторение технических комплексов перед реальным выполнением имеет тренирующий эффект.
2. У студентов, имеющих сильный неуравновешанный или слабый тип нервной системы надёжность выполнения комплексов снижена из-за различных сбивающих предстартовых факторов, но в результате многократного мысленного повторения уровень надёжности повышается.



1. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
2. Медведев В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.
3. Общая психология. Учебное пособие для студентов пед. институтов / В. В. Богословский, А. А. Степанов, А. Д. Виноградова и др.; под ред. В.В. Богословского и др. – М. : Просвещение, 1981. – С. 333-344.
4. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 92–107.
5. Психология : учеб. для ин-тов физ.культуры / под ред. П.А. Рудина. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 280–295.
6. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 452 с.
7. Рудик А. П. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М., 1968. – С. 3–8.

## АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ВОЗМОЖНОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЯМ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

**А. А. Кадыров**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## ANALYSIS OF AGE CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES, POSSIBILITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTING FAVOURITES SPORT

**A. A. Kadirov**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье исследуется концепция субъективных отношений личности, обусловлены сложившейся у него системной субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира. А также определяются интересы человека к физической культуре и спорту в процессе жизнедеятельности. В статье раскрываются причины изменения отношения человека к физической культуре и спорту. Таковыми определены воздействия объективных обстоятельств, формирования определённых систем ценностей по отношению к физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** система ценностей, физическая культура и спорт, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

**Цель исследования** - является концепция субъективных отношений личности, обусловленных сложившейся у него системной субъективных отношений к занятиям физической культурой и спортом. Отношения человека к занятиям физической культурой и спортом формируются в процессе жизнедеятельности и могут тем или иным образом изменяться под воздействием объективных обстоятельств, формируя определённую систему ценностей.

**Abstract.** This article explores the concept of subjective relations of the individual, due to his current system of subjective relations to the objects and phenomena of the surrounding world. As well as the interests of the person determined by the Physical Culture and Sports in life process. The article describes the reasons for what the relation of man to change of physical culture and sports. Among these identified the influence of objective circumstances, the formation of values of certain systems for physical culture and sport.

**Keywords:** system of values of physical culture and sport, formation of value attitude to health and healthy lifestyle

**Задачи исследования** – в этой системе ценностей здоровье является одним из важнейших компонентов, зачастую определяющим отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отношение к здоровью формируется неравномерно в процессе онтогенеза, а знание возрастных особенностей этого процесса позволит оптимизировать педагогические воздействия через занятия физической культурой и спортом.

В связи с выше изложенным нами изучались эмоциональная и познавательная

сфера отношения учащихся 5-х и 9-х классов к здоровью и здоровому образу жизни через занятия избранным видом спорта.

**Для решения поставленных задач использовались следующие методы:** анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт учащихся (определение заболеваемости); психологическое тестирование учащихся 5-х и 9-х классов проводилось с помощью диагностики отношения к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и избранным видом спорта подростков, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В средней образовательной школе города Ташкента было проведено комплексное исследование, в котором приняло участие 80 учеников (по 40 человек пятиклассников и девятиклассников). Целью эксперимента являлось изучение параметров отношения к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и избранным видом спорта учащихся 5-х и 9-х классов.

В целом показатели отношения к здоровью и здоровому образу жизни у девятиклассников выше, чем у пятиклассников.

Подростки 9-х классов более восприимчивы к аспектам здоровья, они более осознанно воспринимают важность и ценность здорового образа жизни. Однако это в меньшей степени проявляется в их поступках и оздоровительной деятельности, чем у пятиклассников.

Проведённые исследования показывают, что состояние здоровья подростков в значительной степени определяется их отношением к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

#### **Заключение.**

1. Подростковый возраст пятиклассников более сенситивен к формированию ценностного отношения к здоровью, чем у девятиклассников.
2. Формирование здорового образа жизни учащихся 5-х классов наиболее активно проходит в познавательной сфере, поэтому необходимо проводить мероприятия, направленные на понимание здоровья как ценности в сфере эмоционального восприятия.
3. В наших исследованиях выявлены высокие показатели заболеваемости такие как: органов зрения, опорно-двигательного аппарата, заболевание органов дыхания и пищеварения. Установлено, что высокой уровень эмоциональной и познавательной сферы к здоровью и здоровому образу жизни снижает риски этих заболеваний.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. “Ўзинг бажаришга ўрган” / К. Маҳкамжонов, Ф. Насриддинов. – Тошкент, Абу Али Ибн Сино нашриёти, 1996.
2. “Жисмоний тарбия” 5-6-синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма / Т. С. Усмонхўжаев, С. Г. Арзуманов. – Тошкент: Ўқитувчи, 2006.
3. “Болажон” таянч дастури / С. С. Мирджалилова, М. Ш. Расулова. – Тошкент, 2010.
4. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” / Т. Усмонхўжаев, Ў. Турсунов. – Тошкент, 2004.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

И. В. Катаев, С. Ю. Те,  
В. А. Сальников

Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева  
Омск, Россия

## CORRELATION OF MOTOR ABILITIES AND PERSONAL FEATURES OF CADETS GOING IN FOR KETTLEBELL LIFTING

I. V. Kataev, S. Yu. Te,  
V. A. Sal'nikov

Khrulev Military Academy of Logistics  
Omsk, Russia

[viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Аннотация.** В работе рассматриваются связи двигательных способностей и показателей психомоторики с личностными особенностями курсантов, занимающихся гиревым спортом. В частности, выявлено, что более высокому проявлению скоростно-силовых способностей соответствуют скоростные способности, локальная выносливость и показатели психомоторики, именно психомоторные способности содействуют поддержанию высокого темпа движений гиревиков. При этом показатели психомоторики чаще связаны с проявлением личностных особенностей.

**Ключевые слова:** двигательные способности, психомоторика, личностные особенности, локальная выносливость, силовая выносливость

**Введение.** Современные достижения в спорте предъявляют высокие требования к организму спортсменов в целом и отдельным системам в частности. Это в полной мере относится и гиревому спорту. Не однократно отмечалось, что способность переносить значительные нагрузки в большинстве случаев связывают с индивидуальными особенностями спортсменов [4, 6, 7]. В соответствии этого актуальным является изучение взаимосвязей различных систем организма и влияние их на развитие двигательных способностей занимающихся. Как отмечается, силовые виды спорта предъявляют высокие требо-

**Abstract.** The article considers the links of motor abilities and indicators of the psychomotor system with the personal features of cadets going in for kettlebell lifting. The authors reveal that high velocity abilities, local endurance and psychomotor indicators work in a higher demonstration of speed and strength abilities. Psychomotor abilities support high rate movements of kettlebell – lifters. Psychomotor indicators are more often connected with the demonstration of personal features.

**Keywords:** motor abilities, a psychomotor system, personal features, local endurance, strength endurance

вания к уровню скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Применительно к гиревому спорту важнейшим качеством является развитие силовой выносливости. Последняя, зависит от экономичности энергетических процессов и скорости восстановления энергетических ресурсов в мышцах, от анаэробной и аэробной производительности организма, а также от так называемых силовых способностей (уровня развития максимальной силы). Отмечаются и характерные особенности гиревиков от других силовых видов спорта, в частности наилучшие показатели времени реакции демон-

стрируют спортсмены гиревики в сравнении с тяжелоатлетами. Одновременно, у гиревиков отмечается значительное переемление ИМ, т.е. время течет у них быстрее, что обусловлено важной в их деятельности психомоторной способностью к поддержанию темпа движений [3].

Существенными факторами, влияющими на достижение результатов в большинстве видов спорта и в частности в гиревом, является возраст и стаж спортсмена; внешние морфологические признаки; функциональные возможности; индивидуально психологические особенности; уровень важнейших сторон его подготовленности; способность к восстановлению после максимальных тренировочных нагрузок [5, 1, 2]. В результате одним из ведущих моментов в эффективности управления тренировочным процессом, является определение факторов, которые обуславливают уровень спортивных достижений, а на этой основе моделируются характеристики, определяющие будущий результат. В целом успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный субъектом вид спортивной деятельности соответствует его склонностям, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности в особенности. Достижение же выдающегося результата в спорте возможно с самым различным сочетанием особенностей индивидуальности, но непременным условием является то, чтобы эти особенности соответствовали специфике выбранного вида спортивной деятельности.

**Цель исследования** – изучить динамику связей двигательных способностей и психомоторики с особенностями личности курсантов, занимающихся гиревым спортом.

**Организация исследования.** В работе участвовали курсанты омского автобронетанкового инженерного института, в коли-

честве 23 человека в возрасте 19-22 года, занимающиеся гиревым спортом и имеющими подготовленность на уровне 1-го разряда и КМС, в пределах весовых категорий (от 60 до 80 кг.). Среди двигательных качеств тестировали, скоростно-силовые и скоростные показатели, время простой и сложной зрительно-моторных реакций, максимальную частоту движений, реакцию на движущийся объект.

Проявление личностных особенностей изучали с использованием опросника Р. Кэттелла. Силу нервной системы определяли с использованием произвольной двигательной методики Е. П. Ильина (2001).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Двигательные способности один из факторов успешности спортивной деятельности, но при условии знания особенностей их взаимодействия в соответствии личностных особенностей занимающихся. По результатам исследования, отмечается высокий уровень связи в упражнениях скоростно-силового характера, таких как прыжок в длину с места с результатом в 3-м прыжке, с прыжком вверх со взмахом рук (соответственно  $r=0,75$ ;  $r=0,66$ ), а также с максимальной частотой движения кистью и локальной выносливостью ( $r=0,47$ ;  $r=0,48$ ) и отрицательно с временем простой двигательной реакции ( $r=-0,44$ ). Скоростная способность (бег на 30 м.) отрицательно коррелирует с результатами прыжка с места, тройного с места и прыжка вверх с взмахом рук (соответственно  $r=-0,56$ ;  $r=0,42$ ;  $r=-0,50$ ). Челночный бег отрицательно связан с прыжком в длину с места и тройным с места ( $r=-0,48$ ;  $r=-0,40$ ), а также с кистевой динамометрией и максимальной частотой движения кистью ( $r=-0,48$ ;  $r=-0,38$ , при  $P<0,05$ ). Проявление локальной выносливости положительно коррелирует с тройным прыжком с места, максимальной частотой движения кистью ( $r=0,38$ ;  $r=0,97$ ) и отрицательно с временем простой и сложной

реакции ( $r=-0,65$ ;  $r=-0,40$ ). В целом отмечается довольно высокий уровень интегральности двигательных качеств, выражающийся в том, что высокому уровню развития скоростно-силовых качеств соответствует высокий уровень проявления скоростных способностей и быстроты, а также локальной выносливости.

Существенные связи двигательных проявлений выявлены с личностными особенностями и свойствами нервной системы, так максимальная частота движений кистью положительно коррелирует с такими чертами личности как «робость-смелость» (Н), «расслабленность-напряженность» (Q4) и отрицательно «сдержанность-экспрессивность» (F) ( $r=0,42$ ;  $r=0,49$ ;  $r=-0,40$ ). Эти же связи характерны и отношении локальной выносливости (соответственно  $r=0,48$ ;  $r=0,53$ ;  $r=-0,43$ ). Скоростная выносливость положительно коррелирует с такими особенностями личности как «интеллект» (В), «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность» (С), «низкая нормативность поведения-высокая нормативность поведения» (G), отрицательно с фактором (М) «практичность-мечтательность» и силой нервной системы по возбуждению (соответственно  $r=0,47$ ;  $r=0,51$ ;  $r=0,52$ ;  $r=-0,40$ ). В скоростно-силовых упражнениях корреляционная связь выявлена только в отношении тройного прыжка с места с силой нервной системы ( $r=-0,50$ ). Время простой двигательной реакции отрицательно коррелирует с фактором (С) «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность», «робость-смелость» (Н), «низкая нормативность поведения-высокая нормативность поведения» (G) и «расслабленность-напряженность» (Q4) ( $r=-0,53$ ;  $r=-0,54$ ;  $r=-0,41$ ;  $r=-0,51$ ). Среди скоростных показателей, только челночный бег отрицательно связан с фактором N прямолинейность - дипломатичность» ( $r=-0,41$ ). Кистевая динамометрия выше у курсантов с более

высокой самостоятельностью, фактор (Q2) ( $r=0,49$ ).

В целом рассмотренные данные дают основание отметить высокий уровень связей двигательных проявлений у гиревиков, уровень подготовленности, которых 1-й разряд и КМС. В частности, более высокое проявлению скоростно-силовых соответствуют скоростные способности, локальная выносливость и показатели психомоторики, именно психомоторные способности содействуют поддержанию высокого темпа движений гиревиков. Проявление двигательных способностей связано с личностными особенностями, так локальная выносливость и максимальная частота движений кистью выше проявляется у спортсменов характеризующиеся проявлением активности, энергичности и лидерства. Факторы личности, связанные со скоростной выносливостью, отражают более высокую обучаемость, чувствительность и проявляют уверенность в своих силах. Применительно скоростно-силовых способностей более высокий их уровень проявления наблюдается у гиревиков с более сильной нервной системой, это характерно и в отношении проявления скоростной выносливости. В целом же предположение о том, что большее проявление выносливости к физической деятельности наблюдаются у лиц с сильной нервной системой, чаще базируется на том, что сила нервной системы определяется как выносливость нервных клеток. Однако выносливость нервной системы при длительном действии стимула и выносливость человека к выполнению физической работы в большинстве случаев не тождественны (Е. П. Ильин, 2001). Как показывают результаты исследования, прямой связи между силой нервной системы и физической выносливостью может и не быть, вероятнее всего эти связи оказываются более сложными. Проявляется это в том, что различные компоненты выносливости (первый характеризует работу до появле-

ния чувства усталости, второй – «волевой – работа на фоне усталости без снижения интенсивности) связаны с противоположными полюсами проявления силы нервной системы.

В частности, первый компонент выносливости (при динамической работе характерный для спортсменов гиревиков) больше у «слабых», чем у «сильных». А второй компонент (время терпения), наоборот больше у «сильных». Таким образом, лица с сильной нервной системой, проигрывая «слабым» во времени появления чувства усталости, компенсируют этот недостаток волевым напряжением, позволяющим им дольше работать на фоне усталости. В результате в целом вы-

носливость (а конкретнее результативность) тех и других может быть одинаковой. Вероятно, этим можно объяснить то, что гиревым спортом занимаются лица с различной силой нервной системы.

**Заключение.** Результаты исследования показали довольно высокий уровень взаимосвязи двигательных способностей и психомоторных способностей у гиревиков уровня подготовленности 1-го разряда и КМС. При этом показатели психомоторики чаще связаны с проявлением личностных особенностей, таких как активность, энергичность, обучаемость и уверенность в своих силах. Сила нервной системы связана с проявлением выносливости и скоростно-силовых способностей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Булкин В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов : дис. ... док-ра пед. наук. Л., 1984. – 350 с.
2. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте.- К.: Здоровья, 1984. – 142 с.
3. Замчий Т. П., Коорягина Ю. В. Психомоторные способности спортсменов силовых видов спорта. – <http://sib-analitic.narod.ru/articles/kor21.html>
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
6. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск: СибАДИ, 2003. – 262 с.
7. Симень В. П., Драндров Г. Л. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. - № 1 (26). – С. 181-187.

## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ОБРАЗОВААННОСТЬ И МОЛОДЕЖЬ

В. В. Кольева<sup>1</sup>,  
Р. Х. Нигматуллин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Павлодарский Государственный педагогический институт

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 29

Павлодар, Казахстан

## SPORTS EDUCATION AND YOUTH

V. V. Kolyeva<sup>1</sup>,  
R. Kh. Nigmatullin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pavlodar State Pedagogical Institute  
Secondary school № 29

<sup>2</sup>Pavlodar, Kazakhstan

[nigmatulin1976@list.ru](mailto:nigmatulin1976@list.ru)

**Аннотация.** Данная статья описывает, анализ исследований о том, что физическая культура и спорт могут вступать как комплекс мероприятий, способствующих повышению сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению здоровья, повышению работоспособности. Физкультурная образованность молодежи на сегодняшний день является актуальной проблемой для развития гармоничной личности и востребованными на рынке труда.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, физические упражнения, физкультурная образованность

В условиях нашего времени всех сфер жизни нашего общества значительно возрастает роль массовой физической культуры и спорта как важного и эффективного способа укрепления здоровья, повышения работоспособности населения его физического и духовного совершенствования. Создание в Республике Казахстан «индустрии» здоровья, базирующегося на повсеместном развитии физической культуры и спорта, помимо чистого оздоровительного, имеет и огромное социальное, экономическое, оборонное значение. Однако, число регулярно занимающихся физическими упражнениями людей в сравнении с прошлым невелико. От понимания роли и пользы физической культуры и спорта до их практического применения дистанция на сегодняшний день еще очень велика.

**Abstract.** This article describes an analysis of studies that physical education and sport may come as a set of activities that enhance the body's resistance to adverse environmental factors, health promotion, improving efficiency. Sports education of youth today is an urgent problem for the development of a harmonious personality and demand in the labor market.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyles, health promotion, physical exercise, sports education

Наше наблюдение за происходящим, мы, работники физической культуры и спорта, задаем резонные вопросы: чем объяснить то, что после окончания образовательной школы, колледжа, гимназии и высших учебных заведений, где физическая культура на протяжении многих лет учебы является обязательным предметом, так резко сокращается число её поклонников? Почему, как показывают опросы, лишь около ¼ части молодежи верят в ее благотворное влияние на здоровье и производительность труда? Сегодня немалая часть населения располагает временем и условиями для активного отдыха, не используют возможности физической культуры и спорта. Традиционно большинство родителей учащихся общеобразовательных школ, колледжей, высших учебных заведений не интересуются, как успевают



их дети по предмету «Физическая культура», тем более в высших учебных заведениях в каждом семестре студенту выставляется дифференцированный зачет. Ответ на все эти вопросы однозначен: в системе народного образования мы еще не обеспечиваем должной физкультурной образованности нашей молодежи.

На сегодняшний день многие считают, будто все достоинство занятий физической культуры только в том, что они развивают двигательные качества человека. Несомненно, это не мало – крепкие мышцы, красивое тело, уверенность в своих силах, ловкость в движении, но физические упражнения, кроме того, укрепляют и связанные мышцами нервные механизмы. Мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека. Она тонизирует весь организм, включая головной мозг, улучшает развитие умственных способностей. Ежедневные занятия физическими упражнениями должны стать привычкой, как чистить зубы, причесываться, просто дышать. Анализируя пройденный этап, необходимо констатировать, что требуется совершенствование подходов к развитию движения «Здоровый образ жизни» в Республике. Анализ различных исследований свидетельствует о том, что физическая культура и спорт могут вступать как комплекс мероприятий, способствующих повышению сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению здоровья, повышению работоспособности, борьбы с утомлением.

Прежде всего, следует объяснить учащимся школ, студентам ВУЗов, колледжей, что именно в этом есть ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

В связи с непониманием многих вопросов по физической культуре и спорту, как самому главному предмету времени, мы

имеем результаты, которые нас не могут удовлетворить. Анализируя результаты медицинского осмотра 1 курса специальностей ПГПИ выявлено 30% больных, т.е. 238 студента отнесены к специально-медицинской группе. Наиболее распространёнными отклонениями являются: терапевтические – 238 случая (хронический пиелонефрит-83, железодефицитная анемия – 94, повышенный показатель СОЭ – 68 и др.). Проведены исследования для изучения состояния здоровья школьников (Ж. М. Мукатаева, 2007) проживающих в условиях города и села Павлодарской области. Объектами исследования были мальчики и девочки 1-9 классов СШ № 39 и Кенжекольской СШ. В ходе исследований выяснилось, что количество городских тубинфицированных детей составило 19,8% от общего количества, сельских 34,6%, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани в городе 17%, в селе 9%, болезни нервной системы в городе 16%, в селе 16% и т.д. Среди школьников села было зарегистрировано 21,4% здоровых детей.

Для того чтобы улучшить положение сегодняшнего дня необходимо усилить пропаганду значимости ФК для здоровья человека, его физической подготовленности. Что же мешает решать данную проблему в полной мере? Среди причин надо отметить материально-техническое состояние спортивных баз: теснота в спортивных залах ведет к дефициту двигательной активности, что является одной из причин отсутствия развития физических качеств.

Но самой главной причиной низкой физической подготовленности учащихся и студентов является малая физическая активность и несформированность ценностей мотивации к укреплению здоровьем и активному двигательному режиму.

Сегодня главная задача – систематические занятия физической культурой, когда не только укрепляются мышцы, повышаются

функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем занимающихся, но и развивается и укрепляется их нервная система. В процессе занятий физическими упражнениями человек воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. Спорт способствует формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, стремление к победе, стойкость, дисциплинированность.

Влияние спорта на отношения людей в современном обществе велико: оно оказывает прямое или косвенное воздействие не только на отношения между индивидами или между группами, но и на международные, межгосударственные отношения. Не случайно международный Олимпийский комитет призвал под своим знаменем более 200 стран, решая тем самым многонациональную проблему.

В настоящее время физическая культура и спорт становятся радикальными средствами укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и работоспособности, продления творческого долголетия, формирования гармонически развитой личности и решения других социальных задач. В условиях рыночной экономики спорт приобретает все более возрастающую роль. Он становится элементом общественного развития. С одной стороны, спорт действительно является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, активным средством укрепления здоровья лю-

дей. С другой стороны, известна роль спорта в повышении производительности труда, т.е. физически здоровый человек способен достигать более высоких экономических показателей. Поэтому каждый человек общества с молодости должен заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Наверное, поэтому сегодня наша главная задача – охватить как можно больше детей школ, дать им задатки в понимании и ощущении физического совершенства. Но наряду с этими задачами мы должны обратить внимание на материальную базу, которая должна соответствовать современности.

В нашей стране есть не плохие условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, плаванием, и другими видами спорта, при которых повышается уровень функциональной подготовки организма, улучшается работа всех органов и систем человеческого организма и, естественно, состояние здоровья.

В заключении следует отметить, что при любых социально-экономических и политических условиях состояние здоровья детей и молодежи является актуальной государственной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, её экономический и научный потенциал, генофонд нации. Необходимо учитывать, что детство – период интенсивного и целенаправленного развития, процесс и путь формирования физического интеллектуального, психического, нравственного и социального совершенствования человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Тер-Овасенян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – 1988. – 244 с.
2. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – 1983. – 250 с.
3. Иванов Г. Д., Кульназаров А. К. Физическое воспитание студентов. – 2008. – 248 с.
4. Васильков П. А. Теория и методика спорта. – Ростов-на-Дону, 2008. – 380 с.
5. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – 1981. – 280 с.

Физиология человека. – М: Физкультура и спорт,

## РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА

Т. Д. Командик, А. А. Белус, А. А. Морозов

Павлодарский Государственный педагогический институт

Павлодар, Казахстан

## REGIONAL FEATURES INTEREST IN PHYSICAL ACTIVITY IN KAZAKHSTAN STUDENTS

T. D. Komandik, A. A. Belus, A. A. Morozov

Pavlodar State Pedagogical Institute

Pavlodar, Kazakhstan

[tatya4a@mail.ru](mailto:tatya4a@mail.ru)

**Аннотация.** Социологи утверждают, что в молодые годы резко изменяются вектора интереса у девушек и юношей к различным видам двигательной деятельности в организованных и свободных формах занятий [1]. Если юноши предпочитают силовые и энергозатратные упражнения, то девушки наоборот склонны к выбору видов физической активности оздоровительной направленности. Однако на этот выбор нередко оказывают влияние национальные традиции и развитие в некоторых регионах того или иного вида спорта. В статье отражены результаты исследования особенностей проявления интереса к различным видам физических упражнений во время обязательных и дополнительных занятий по физическому воспитанию у девушек и юношей, проживавших в школьные годы в разных регионах Казахстана.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, спорт, интерес

**Актуальность исследования.** Изучение проблемы повышения значимости физической культуры и спорта в стиле жизни людей, разработка путей актуализации

**Abstract.** Sociologists say that in his younger years dramatically changed the interests of girls and boys to various types of motor activity in various forms of employment [1]. If the young men prefer to strength training, the girls choose physical activities improving orientation. This choice is often influenced by national traditions and development in different regions of a particular sport. The article presents the results of studies of the manifestation of interest in various types of physical exercises during mandatory and optional physical education classes for girls and boys, living in the school years in different regions of Kazakhstan.

**Keywords:** students, youth, sport, the interest

основных ценностей физической культуры для студенческой молодежи имеет важнейшее значение. Применительно к данной социально-демографической группе

вопросы, касающихся культуроведческих аспектов физического воспитания, в последнее время практически не решались. Учитывая стремительные изменения, происходящие в сознании и образе жизни студенческой молодежи, а также повышение требований к качеству подготовки будущих специалистов, к уровню их здоровья, актуальность исследований в данном направлении резко возрастает [1, 2, 3].

В первую очередь необходимо решить вопросы о том, каково реальное отношение людей различных социально-демографических групп населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, выступает ли она для них как определенная ценность? Ведут ли люди здоровый образ жизни, как они его понимают? Какое место занимают физическая культура и спорт в их образе жизни? Какие виды физической активности привлекают их в первую очередь? Изучив эти вопросы и опираясь на полученные данные можно создать условия для удовлетворения потребностей людей в тех или иных видах физической активности и, тем самым, способствовать оздоровлению населения.

В декабре 2015 года с помощью анкетного опроса нами было проведено социологическое исследование, целью которого было изучение потребностей, интересов и мотивов при выборе вида двигательной деятельности в рамках самостоятельных, учебных и учебно-тренировочных занятий у студентов, проживавших в школьные годы в южных и северных областях Казахстана.

В исследовании приняли участие 82 юноши и 302 девушки 1-3 курсов Павлодарского Государственного педагогического института.

**Результаты исследования были следующими:** На вопрос «Занимаетесь ли Вы сейчас физическими упражнениями дополнительно?» только 7% наших респондентов ответили, что регулярно посещают

спортивные секции и спортивные клубы. 50% занимаются самостоятельно, но не регулярно, когда есть желание. 9% опрошенных вообще не видят необходимости в занятиях физической культурой. Более трети студентов (34%) осознавая важность дополнительных занятий, тем не менее, ограничиваются лишь уроками физического воспитания, да и то посещают их не регулярно. Таким образом, почти у половины студентов (43%) в недельном режиме отсутствует дополнительная двигательная активность помимо уроков, что может отразиться как на их самореализации, активном долголетии, так и на их учебной и профессиональной деятельности [4, 5].

При анализе интереса студентов к тому или иному виду физической активности мы отдельно рассматривали результаты, полученные в группах с казахским и русским языком обучения, т.к. многие студенты, отнесенные к первой категории, приехали в Павлодар из отдаленных южных областей Казахстана по государственной образовательной программе «Серпін» (возрождение). Каждый респондент мог выбрать один или несколько вариантов ответа.

Нужно отметить, что в некоторых регионах южного Казахстана еще превалирует национально-этнический уклад жизни. И, как показали результаты опроса, очень немногие из этих студентов в школьные годы занимались современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, фитнес, плавание и пр. Им более близки и знакомы те виды физкультурной деятельности, которые были предусмотрены школьной программой по физическому воспитанию. В северных областях республики большее количество людей придерживается европейского уклада жизни. В этих регионах более развита научная и культурная инфраструктура, поэтому многие дети уже с детского возраста посещают творческие студии. В школах и клубах широко культи-

вируется атлетическая гимнастика, различные виды фитнеса, больше построено плавательных бассейнов.

Среди девушек в группах с казахским языком обучения в школьные годы занимались в спортивных секциях или танцевальных студиях 55%, в группах с русским языком обучения 68% опрошенных. У юношей – 67% и 73% соответственно.

В группах с казахским языком обучения почти все студентки выразили желание заниматься дополнительно различными видами физических упражнений в свободное время, если это будет согласовываться с их графиком учебных занятий. При детальном рассмотрении их выбора можно обнаружить, что девушки выбирают, в основном, те виды физкультурных занятий, которые ими хорошо были освоены в школьные годы, и к ним уже имеется сформированный интерес. Это спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис – 78%; 22% выбрали зимние виды – лыжный и конькобежный спорт, 18% выбрали плавание, 6% выбрали борьбу, футбол и другие, не свойственные для девушек виды двигательной деятельности. А современными видами физических упражнений, такими как степ-аэробика, базовая аэробика и фитболгимнастика изъявили желание заниматься лишь 10% опрошенных.

Примерно такими же видами физических упражнений студентки хотели бы заниматься и во время занятий по физическому воспитанию.

В группах с русским языком обучения выбор видов двигательной деятельности имел несколько другой характер. На первом месте также находились спортивные игры, на что указали 42% респондентов. В то же время плавание выбрали 36% опрошенных, занятий фитнесом – 38%, зимние виды спорта - только 15% девушек, футбол и борьбу не указал никто. Но, с другой стороны, среди этих девушек, в

отличие от групп с казахским языком обучения, только 56% ответили, что при создании условий хотели бы заниматься физическими упражнениями дополнительно, а остальные ссылаются на нехватку времени и лень. Однако были и такие, кто вообще не видит смысла в занятиях физическими упражнениями – 6%.

При анализе мотивов к занятиям физической культурой также обнаружилось различия в ответах. Так если в группах с казахским языком обучения на первом месте стоит мотив укрепления здоровья, на что указали 53% опрошенных, то в русскоязычных группах – сохранение и улучшение фигуры - 48%, на втором – получение эмоциональной разгрузки – 23% и только на третьем укреплению здоровья – 22%.

У юношей наблюдалось следующее соотношение: в группах с казахским языком обучения – 65% – спортивные игры: 36% - единоборства (в основном - борьба), 10% атлетическая гимнастика, 12% плавание и 7% зимние виды спорта.

В группах с русским языком обучения: 54% – спортивные игры, 38% - атлетическая гимнастика, 32% – плавание, 22% - единоборства (в основном восточные), 26% - зимние виды спорта.

При выяснении мотивов к занятиям юноши обеих групп были единодушны. На первом месте – укрепление здоровья – 76% и 81% соответственно, на втором месте развитие физических качеств – 43% и 36%, на третьем в группе с казахским языком обучения – эмоциональная разгрузка – 23%, а в группе с русским языком – поддержание хорошего телосложения – 21%.

Становится очевидным, что в южных регионах нашей страны культ хорошей физической формы еще не приобрел такого большого значения как в северных регионах. Молодежь понятие здоровья ассоциирует больше с развитием двигательных

качеств, нежели с хорошим телосложением.

**Заключение.** Таким образом, мы видим, что студенты выбирали в основном те виды двигательной деятельности, которые им были наиболее знакомы и ими освоены в школьные годы. Мы предположили, что если построить учебный и учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в вузе с учетом интересов студентов, то это, на наш взгляд, послужит повышению тренировочного эффекта этих занятий, улучшению посещаемости и укреплению здоровья студенческой молодежи. С этой целью нами в учебный и учебно-тренировочный процесс были

введены наиболее предпочитаемые студентами виды двигательной деятельности, такие как спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, борьба, катание на лыжах и на коньках. С другой стороны, вовлечение студентов, проживавших в школьные годы в южных регионах, в занятия современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, плавание и фитнес, которые также были включены в учебный график по физическому воспитанию, позволило им на личном примере увидеть эффективность и эмоциональность этих занятий и выбрать их, в дальнейшем, как предмет своих дополнительных занятий в свободное время.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л. И. *Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.* – М.: Академия, 2001. – 240 с.
2. Алексеев Н. А. *Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: Монография.* – Тюмень: ТГУ, 1998. – 216 с.
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. *Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры.* – 1995. – № 4. – С. 2-7.
4. Тулегенова Г. *Доклад по лечебно-профилактической работе здравоохранения области.* – Алматы, 2003. – 36 с.
5. Касымбекова С. И. *Проблемы физического воспитания учащейся молодежи в сельских общеобразовательных школах // Валеология, физвоспитание, спорт.* – 2001. – № 4. – С. 18-19.

## ПРОБЛЕМЫ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

А. Н. Красильников,  
Ю. О. Саблин, А. Х. Абзалова

Самарский государственный технический университет  
Самара, Россия

## PROBLEMS OF FOOTBALL CLUB AND FANS

A. N. Krasilnikov,  
Y. O. Sablin, A. H. Abzalova

Samara State Technical University  
Samara, Russia

[yusaby@yandex.ru](mailto:yusaby@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы российского футбола, такие как совершение правонарушений во время футбольных матчей футбольными болельщиками. В настоящее время в общественном сознании футбольный болельщик и правонарушения стали синонимами, так как практически ни один футбольный матч не обходится без совершения противоправных действий со стороны болельщиков. В статье рассматриваются возможные пути решения проблемы предотвращения правонарушений, а также необходимости налаживания конструктивного диалога между сообществами футбольных болельщиков и руководством футбольных клубов, приведены статистические данные по количеству совершенных правонарушений, обзор нормативных и правовых актов, регулирующих ответственность сторон.

**Ключевые слова:** футбольные болельщики, футбольные клубы, футбольные организации

**Актуальность.** В разные годы спортивный мир сталкивался и сталкивается вплоть до сегодняшнего дня с такой проблемой как совершение правонарушения во время проведения футбольных матчей, главными действующими лицами которых являются футбольные клубы, болельщики, футболисты, судьи и т.д. Это негативно сказывается на имидже российского футбола, футбольных ассоциаций и футбольных клубах.

Анализ данной проблемы показывает, что в Российском футболе практически отсутствует слаженная работа федераций фут-

**Abstract.** This article is devoted to the analysis and find a solution actual problem of Russian football, such as offenses during football matches football fans. Currently, in the public mind a football fan and have become synonymous with the offense, as virtually no football game is complete without the commission of unlawful acts on the part of fans. The article discusses possible solutions to the problem of preventing crime and the need for constructive dialogue between the community of football fans and the management of football clubs, the statistical data on the number of offenses committed, a review of the normative and legal acts regulating the responsibilities of the parties.

**Keywords:** football fans, football clubs and football organizations

бола, клубов с футбольными сообществами, что на наш взгляд является одним из факторов отрицательного поведения футбольных болельщиков и требует решения.

В последние годы Россия стала хозяйкой проведения таких крупных международных соревнований, как Всемирная летняя Универсиада – 2013, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по водным видам спорта – 2015, а также Чемпионат мира по футболу – 2018 года, в преддверии которых необходимо наладить диалог со спортивными болельщиками, в том числе и с футбольными. Стати-

стические данные о совершении правонарушений во время проведения спортивных мероприятий показывают положительную динамику. Количество лиц, вовлеченных в процесс активного «боления» в футболе также неуклонно растет и составляет около 50 тысяч человек.

Актуальность исследования обусловлена также тем, что за последние несколько лет были внесены поправки, приняты нормативные правовые акты, регламентирующие поведение болельщиков на спортивных соревнованиях [1].

**Методы и организация исследования:** анализ источников литературы, анализ документальных материалов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Болельщики – это живительная сила, сердце профессионального футбола. Без них профессиональный футбол мало чем отличался бы от любительского спорта или развлечения на досуге. На протяжении своей карьеры большая часть игроков и тренеров меняют клубы, а болельщики представляют собой краеугольный камень, опору своих клубов, потому что хранят верность своим командам и переживают за них и при победах, и при поражениях [2].

Со словами президента УЕФА Мишеля Platini сложно не согласиться, о том, что «футбольные болельщики – это такая группа людей, которая поддерживает свою команду несмотря ни на что, верят в нее и сопереживают одной дружной и большой семьей, без которых не было бы того накала страстей и эмоций, которые являются неотъемлемой частью футбольных матчей». Но, как это бывает в жизни, в любой ситуации бывают исключения, в том числе и в отношении футбольных болельщиков к клубу, руководству клуба, тренерам и футболистам. Каждый клуб хочет выстроить взаимовыгодные отношения со своими болельщиками, но не каждый клуб этого может достичь. Суще-

ствуют примеры, оказания всесторонней поддержки клубов своим «фанам», вплоть до финансовой, но бывают и иные, порой кардинально противоположные случаи. Хорошо это или плохо наглядно свидетельствуют штрафы, налагаемые контрольно-дисциплинарным комитетом Российского футбольного союза.

Взаимоотношение футбольных команд с болельщиками – очень сложный и трудоемкий процесс, требующий конструктивного и взаимовыгодного диалога с обеих сторон, в том числе и при принятии определенных решений. Футбольные болельщики – это группа людей порой с консервативными взглядами, что неоднократно было подтверждено примерами из футбольной жизни. Каждый футбольный клуб имеет свою группу поддержки, свидетелями чего мы с вами являемся во время проведения футбольных матчей [1].

В последнее время конфликты болельщиков с футбольными клубами имеют устойчивую тенденцию, что в свою очередь демонстрируется болельщиками во время проведения футбольных матчей. Болельщиками устраиваются различные акции от бойкотирования домашних матчей своей команды вплоть до требования отставки руководства клуба. Во время выступления на заседании Государственной Думы от 9 апреля 2013 года заместитель министра спорта Российской Федерации Н. В. Паршикова сообщила, что за период с 2009 по 2012 год в ходе проведения спортивных соревнований было зарегистрировано свыше 14 тысяч правонарушений, большая часть которых приходится на такие виды спорта, как футбол и хоккей. В подобных ситуациях футбольные власти не могли оставаться в стороне и одним из решений Российского футбольного союза при выдаче лицензии футбольному клубу стала необходимость иметь в числе сотрудников клуба – сотрудника по работе с болельщиками. Подобного рода норма не может не радовать, но при одном усло-



вии, что сотрудник, отвечающий за работу с болельщиками, будет действительно заинтересован в этой деятельности, и чтобы это не носило сугубо формальный характер.

Как было сказано выше, у клубов неоднозначное отношение к своим «фанам», некоторые выстраивают взаимовыгодные отношения, а кто-то остается в стороне и практически не предпринимает никаких шагов. Так во время матча 29 тура Российской футбольной Премьер-лиги между «Зенитом» и «Динамо» болельщики «Зенита» выбежали на поле в связи, с чем матч был остановлен, помимо этого, один из болельщиков «Зенита» набросился на капитана команды «Динамо» и нанес ему несколько ударов в область головы. После инцидента контрольно-дисциплинарный комитет РФС принял решение о присуждении ФК «Зенит» технического поражения 0:3, наложении штрафа на сумму 1 миллион рублей, обязал ФК «Зенит» провести 2 домашних матча без зрителей, а также запретить посещать болельщикам фан-сектора 3 ближайшие встречи. Подобные инциденты встречаются часто в Российской футбольной Премьер-лиге, что не может не сказываться на имидже российского футбола, посещаемости матчей, финансовых потерь клубов. При этом практически вся ответственность за правонарушения, совершенные футбольными болельщиками лежит на футбольном клубе, в том числе и финансовые выплаты, что не мешает и в дальнейшем футбольным болельщикам продолжать совершать правонарушения. Финансовая сторона проблемы заключается в том, что на сегодняшний день практически все футбольные клубы Российской футбольной Премьер-лиги являются убыточными и очень малое количество клубов умеют самостоятельно зарабатывать деньги, а те клубы, которым это удается, зарабатывают благодаря реализации абонементов и билетов на матчи, что является одной из ос-

новных статей дохода, приносящей до 30% в бюджет за сезон. Так, например, футбольный клуб «Зенит» в сезоне 2012 года от реализации билетов заработал около 600 миллионов рублей или 20 миллионов долларов, больше в бюджет клуба перечислили только спонсоры – 21 миллион долларов [3].

Отмечаем, что на сегодняшний день ни в одном принятом нормативном правовом акте не встречается понятия «болельщик», что на наш взгляд является не совсем верно. С одной стороны, футбольные клубы вводят должность сотрудника по работе с болельщиками, но с другой стороны кого они относят к категории «болельщик» остается неурегулированным.

Важность организации работы с болельщиками и их объединениями отмечается Министерством спорта России, в принятой Стратегии развития физической культуры и спорта в период до 2020 года в Российской Федерации. Футбольные фанаты в свою очередь неоднозначно приняли активность законодателя в данном направлении, так как, по их мнению, санкции, содержащиеся в некоторых законодательных актах, являются необоснованно жесткими, если не жестокими, в том числе и успевший наделать немало шума закон «О болельщиках». С некоторыми из доводов болельщиков нельзя не согласиться, так, например, крайняя мера при совершении правонарушений болельщиками предусматривает наказание в виде лишения права болельщика на определенный срок посещать матчи футбольного клуба, однако, на сегодняшний день законодателем не проработан механизм, который бы регулировал недопущение правонарушителя на стадион. В законе сказано, что ответственность за контроль лежит на футбольном клубе, а также на сотрудниках стадиона «стюардах», но при этом остается неясным, как на 45 тысячном стадионе «стюард» будет отслеживать и выявлять

болельщика, на которого был наложен запрет на посещение матча.

Еще одной нерешенной проблемой остается посещение футбольных матчей лицами, не достигшими 16 летнего возраста, так как во многих субъектах Российской Федерации приняты законы об ограничении нахождения лиц, не достигших 16 летнего возраста в общественных местах без сопровождения взрослых. Футбольный стадион – общественное место, нередко футбольные матчи начинаются около 20 часов 30 минут, в среднем с учетом компенсированного времени и перерыва длительность матча составляет 2 часа, что в итоге приводит к такой ситуации, когда вполне законопослушный гражданин пришел на матч поддержать свою команду, а после завершения становится нарушителем закона и должен понести ответственность в соответствии с Административным кодексом Российской Федерации. Подобного рода «несстыковки» достаточно, что в очередной раз демонстрирует необходимость комплексного подхода и рассмотрения проблемы, связанной с правонарушением болельщиков.

На наш взгляд, достижения успеха в работе с болельщиками необходимо вести доступным образом, путем разъяснений и донесения информации о последствиях, которые могут наступить после совершения ими правонарушений. Ужесточением наказаний проблемы не удастся решить, необходимо выстраивать систему, в кото-

рой во главе угла будет стоять неотвратимость наказания, а не его жестокость. С другой стороны, желание законодателем нормативно закрепить и урегулировать поведение спортивных болельщиков вполне обоснованно, так как до недавнего времени в Российском законодательстве практически отсутствовала нормативная база предусматривающая ответственность болельщиков [1].

#### **Выводы.**

1. В преддверии крупных международных спортивных соревнований в России назрела необходимость выстраивания четкой, системной работы со спортивными болельщиками, в том числе и футбольными на всех уровнях.
2. Необходимо заинтересовать в выстраивании диалога обе стороны, как руководство футбольных клубов, так и сообщество болельщиков.

При проведении анализа нормативных и правовых актов были выявлены определенные несстыковки, устранения которых необходимо добиться в ближайшее время, что позволит получить положительный результат в решении проблем, связанных с правонарушениями со стороны болельщиков, уменьшить их количество, а также повысить имидж российских болельщиков и российского футбола на международной арене.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Дисциплинарный регламент РФС [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rfs.ru/rfs/documents/strategies/>
2. Мейтин А. А. Криминологическая характеристика преступлений, совершаемых футбольными болельщиками, и их предупреждение : автореф. дисс.... канд. юрид. наук. – Ростов на Дону, 2004. – 24 с.
3. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований: Федеральный закон Российской Федерации от 23 июля 2013 г. N 192 // Собрание законодательства. – 2013. – № 31.

## СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Ю. В. Кузнецов

Чувашской государственной педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## SOCIO-POLITICAL AND ECONOMIC CONTRADICTIONS IN THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT

Yu. V. Kuznetsov

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[ffk06@mail.ru](mailto:ffk06@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрываются социально-политические и экономические противоречия, с которыми сталкивались и которые преодолевали организаторы современных олимпийских игр: расовая дискриминация, политический бойкот в связи с военными действиями, противостояние социальных систем, терроризм, финансовые проблемы.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, международный олимпийский комитет, политика и экономика, спорт, олимпийское движение, политический бойкот, расизм, терроризм

В современном олимпийском движении особое значение придается вопросу связи спорта и политики. Данный вопрос имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Нередко он возникал и возникает перед спортсменами, тренерами, организаторами спортивных соревнований в связи с необходимостью участия или отказа от участия в них по политическим соображениям. При проведении современных Олимпийских игр организаторы неоднократно сталкивались и должны были решать проблемы отношения олимпийского движения к апартеиду, к войнам, воюющим странам, нехватки средств на проведение игр.

Так, проведение Игр II Олимпиады в Париже было связано с проблемами нехватки денег. Оргкомитетом было решено провести олимпийские игры в программе III Всемирной выставки. Кубертен был

**Abstract.** The article reveals the socio-political and economic contradictions faced by and breaking the organizers of the modern Olympic Games: racial discrimination, political boycott in connection with military actions, the confrontation of social systems, terrorism, financial problems.

**Keywords:** Olympic Games, the International Olympic Committee, politics and economics, sports, the Olympic movement, a political boycott, racism, terrorism

практически отстранен от руководства играми. Соревнования проводились в различных частях Парижа с мая по октябрь, что служило дополнительной сложностью для зрителей и журналистов.

Игры III Олимпиады в Сент Луисе (1904) были омрачены попытками организаторов отвести два дня соревнований для «цветных» спортсменов: негров, филиппинцев, индейцев. Против этих «антропологических дней» выступили члены МОК во главе с Кубертенем, резко осудив эту расистскую выходку.

Перед Играми IV Олимпиады (1908) в Риме итальянская столица за два года отказалась от их проведения в связи с недостатком средств и МОК принял предложение Лондона организовать Игры. В столице Великобритании в кратчайшие сроки был построен стотысячный стадион и другие олимпийские объекты. Именно на этих

Играх была заложена традиция проведения торжественного парада открытия соревнований, на который страны участницы вышли в костюмах под своими национальными флагами.

Шестые Олимпийские игры должны были состояться в 1916 году. В Берлине, но их проведению помешала Первая мировая война. Кризис Первой мировой войны был преодолен послевоенным обществом. В общественном мнении после окончания военных действий стало формироваться международное сотрудничество. Это благоприятно сказалось на спортивном движении и в 1920 году возобновилось проведение Олимпийских игр.

В 1920 году на Играх VII Олимпиады в Антверпене МОК взял на себя ответственность и не пригласил на Игры Германию и ее союзников по войне. Не приехали в Бельгию и спортсмены Советской России. Политический и экономический бойкот, объявленный стране Советов, распространился и на спорт.

В 1925 году Пьер Кубертен добровольно ушел в отставку с поста президента МОК. Под его руководством было проведено семь олимпиад (1896-1924).

Президентом МОК с 1925 по 1941 гг. был бельгиец Анри де Байе Латур. Деятельность приемника Кубертена была противоречива, а иногда и реакционна. Он был ярким противником участия советских спортсменов на Олимпийских играх.

При проведении Игр XI Олимпиады в Берлине (1936) по всему миру прокатились волны протеста против проведения Олимпиады в фашистской Германии.

Появились первые призывы бойкотировать эти игры как несовместимые с принципами олимпизма. В 1936 году в Париже была проведена конференция в защиту олимпийских идей. Несмотря на мощное движение протеста, МОК не отменил решение о проведении игр в Берлине.

Вторая мировая война не позволила провести соревнования в 1940 и 1944 гг., которые должны были состояться соответственно в Токио и Лондоне. В годы Второй мировой войны деятельность МОК фактически прекратилась, и лишь в августе 1945 года состоялось первое заседание исполкома МОК. К этому времени произошли изменения в руководстве комитета - на пост президента был выбран швед З. Эдстрем. Эдстрем стремился к взаимопониманию и сотрудничеству разных стран в интересах международного олимпийского движения, содействовал вступлению советских спортивных федераций в международное спортивное объединение. Именно в бытность Эдстрема президентом МОК в олимпийское движение вернулась наша страна. Пост президента З. Эдстрем оставил в 1952 году.

С выходом на олимпийскую арену стран социалистического лагеря во главе с СССР усилилось противоречие двух социальных систем. Победа на Играх стала считаться доказательством силы того или иного общественного строя. Усилилось спортивное соперничество между американскими и советскими атлетами. При рассмотрении вопросов, связанных с включением в олимпийское движение новых государств, новых видов спорта в программу Игр, в деятельности МОК делались попытки столкнуть интересы двух сильнейших спортивных держав. Игры нередко становились ареной политических акций и выступлений.

Следующему президенту МОК американцу Э. Брендеджу пришлось решать круг проблем политического характера. Сложная ситуация сложилась накануне Олимпийских игр в Мельбурне в 1956 году после ввода советских войск в Венгрию для подавления выступлений венгерского народа против существующего режима. Олимпийский комитет Швейцарии выступил с инициативой бойкота Олимпийских игр, если в них будет участвовать команда

СССР. Э. Брендедж не пошел по пути раскола олимпийского движения, сохранив его единство [1]. Призыву Швейцарии последовали лишь олимпийские комитеты Голландии, Испании, Ирака, Ливана и Тайваня, что не помешало 67 странам мира принять участие в Олимпийских играх в Мельбурне. Достаточно долгое время потребовалось также для признания суверенитета Германской Демократической Республики (ГДР) и Корейской Народной Демократической Республики (КНДР).

В финансовой составляющей олимпийских игр, несмотря на довольно большие суммы, выручаемые за права телевизионных трансляций соревнований, отсутствовал четкий механизм распределения денежных средств. Они часто расходовались не на подготовку Игр, а для муниципальных нужд города – организатора. Это приводило к тому, что некоторые города снимали свои кандидатуры с голосования, не желая оставаться с отрицательным балансом.

Президент МОК (1952-1972) Эвери Брендедж так прокомментировал ситуацию в олимпийском движении в конце 1960-х годов: «Я не стану бороться за переизбрание на новый срок по ряду причин, но главная из них – я устал. Пост Президента обходится мне в полмиллиона долларов ежегодно, а во время проведения Игр еще дороже. Я обеспеченный человек, но и мои ресурсы не безграничны ... МОК на грани банкротства, политика и экономика все еще вмешивается в ход Игр... Олимпийское движение в опасности. Я должен призвать своих соратников и будущего приемника сделать все возможное для спасения идеалов П.Д. Кубертена... Игры должны продолжаться» [6].

Денег на проведение Игр не хватало и во времена Кубертена. И когда Игры в Париже (1924) были на грани срыва, он вложил в них собственный деньги [4].

Очередным политическим вмешательством в проведение Олимпийских игр 1968 года стало жесткое подавление студенческих волнений властями Мехико с применением стрелкового оружия, что поставило под вопрос проведение самих соревнований.

Политико-экономические противоречия еще более усилились в олимпийских циклах 1972-1984 гг. Опасения Брендеджа сбывались. Так средства, полученные перед XX Олимпийскими играми в Мюнхене (1972) за право их трансляции компанией «Эй-би-си» в размере 7,5 миллиона долларов были израсходованы еще до открытия соревнований, однако с финансовой стороны проведения олимпиады организаторы справились. В самый разгар соревнований 5 сентября 1972 года в Мюнхене впервые в истории олимпийских игр произошла страшная трагедия. Восемь террористов из палестинской организации «Черный сентябрь» ворвались в помещение, занимаемое израильской делегацией. Двое израильтян были убиты на месте, девять захвачены заложниками. Угрожая расправой над ними, террористы требовали освобождения заключенных в Израиле палестинцев. Однако Тель-Авив дал отрицательный ответ, который, по существу, и решил судьбу заложников. Никто из заложников не спасся. В перестрелках были убиты: 11 израильтян, 5 террористов, 1 полицейский [2].

Драматические события 5 сентября мрачной тенью легли на юбилейную Олимпиаду. Международный олимпийский комитет и организационный комитет приняли решение временно прервать Игры в связи с инцидентом в олимпийской деревне. Через два дня XX Олимпиада продолжила свое движение.

Новый президент МОК (1972-1980) Майкл Килланин столкнулся с более серьезными трудностями и сделал все возможное, чтобы не допустить провала Игр в Монре-

але (1976) и в Москве (1980). В 1976 году в Монреале сначала повторилась история с деньгами, полученными за право трансляции Игр от компании «Эй-би-си» и даже поддержка сотен спонсоров не спасла ситуацию. В результате Монреаль потерпел финансовые убытки почти в миллиард долларов. Кроме финансового провала в 1976 году впервые в истории олимпизма произошел бойкот Игр. 25 африканских государств в знак протеста против спортивных контактов с режимом апартеида Южно-Африканской Республики отказались от участия в Олимпиаде (1976). Был создан прецедент отказа от участия в Играх по политическим мотивам, что повторилось еще дважды на протяжении последующих восьми лет. Поэтому 1976 год считается годом начала политико-экономического кризиса в олимпийском движении [5].

На ходе подготовки к Олимпийским играм в Москве (1980) кроме начавшегося экономического кризиса нависла и угроза срыва из-за вторжения наших войск в Афганистан. Бойкот Московской Олимпиады, организованный США, лишил возможности участвовать в Олимпийских играх 63 страны, 30 – официально бойкотировали Игры, а 33 не ответили на официальное приглашение оргкомитета.

Компания «Эй-би-си», обладатель права на трансляцию, не полностью выплатила все обещанные средства. Только плановое ведение хозяйства в СССР, рациональная организация процесса подготовки, создание инфраструктуры спасли Игры от срыва.

Твердой и принципиальной была позиция президента МОК Майкла Килланина, он сделал все, чтобы Олимпийские игры 1976 и 1980 гг. состоялись. Отрицательные последствия бойкотов 1976-1980 гг. перешли и на следующие Игры в Лос-Анджелесе (1984). Под предлогом угрозы для безопасности спортсменов социалистических

стран состязания в США бойкотировали пятнадцать государств во главе с Советским Союзом.

В конце 1970-х, в начале 1980-х годов олимпийское движение переживало один из самых тяжелых периодов в своей истории. Политика все активнее стала вмешиваться в спорт.

Весомый вклад в улучшение и развитие олимпийского движения был сделан седьмым президентом МОК (1980-2001 гг.) Х. А. Самаранчем. Благодаря политике нового президента ситуация в олимпийском движении стала улучшаться. В декабре 1984 года на чрезвычайной сессии МОК была принята резолюция, предусматривающая ответственность за призывы к бойкотам вплоть до исключения из олимпийского движения.

Перед олимпийскими играми в Сеуле (1988) также возник ряд проблем. Так, например, отсутствовали дипломатические отношения между Южной Кореей и почти полусотней стран. На территории Южной Кореи базировались американские войска, авианосные соединения находились совсем рядом со столицей Олимпиады. В самом Сеуле проходили студенческие волнения. Все это не давало поводов для оптимизма. Однако энергия, авторитет, благородные и тактические действия Самаранча позволили провести Игры в Сеуле под знаком взаимопонимания и дружбы.

Самаранч также считал, что развитие олимпийского движения должно идти не только политическим, но и экономическим путем. Из олимпийской хартии был убран термин «спортсмен-любитель» и к Олимпийским Играм 1988 года были допущены спортсмены профессионалы. Благодаря новой экономической политике руководства МОК в лице Самаранча Олимпийские игры, проведенные в 1984-2000 гг., оказались прибыльными.

Были проведены также некоторые реформы самого МОК. В число членов МОК были впервые введены женщины, представители международных федераций и действующие спортсмены-олимпийцы. Периодизация проведения зимних и летних олимпиад была разведена по времени, что снизило финансовые затраты МОК и стран участниц. Значительные масштабы приобрела коммерциализация олимпийского спорта, укрепилась его материальная база.

Под руководством Самаранча олимпийское движение крепло и развивалось. Достаточно благополучно была разрешена проблема с присоединением к олимпийскому движению новых суверенных государств - бывших советских республик СССР.

Авторитет, последовательные умелые действия Самаранча начали выводить из кризиса олимпийское движение, позволили успешно провести Олимпиаду в Сеуле, а Олимпиада в Барселоне стала одной из самых спокойных и красивых в ис-

тории Игр. Впервые за 20 лет не было противостояний и бойкотов. По мнению специалистов, историков и журналистов именно Х. А. Самаранч вывел из кризиса современное олимпийское движение.

Х. А. Самаранч добровольно ушел в отставку в 2001 году, там же, где и был избран, в Москве. Он руководил международным олимпийским комитетом 21 год.

Таким образом, история современного олимпийского движения содержит достаточное количество ярких примеров использования Олимпийских игр в политических интересах отдельных стран. Стремление к политизации олимпийского движения обусловлено его огромной популярностью и значимостью в современном мире. Поэтому основной задачей современного сообщества является сделать так, чтобы Олимпийские игры способствовали объединению принимающих в них участие стран, а не использовались в угоду политическим интересам отдельных группировок и лиц.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Григорович В. В. *Всеобщая история физической культуры и спорта*. – М.: Советский спорт, 2008. – 285 с.
2. Григорьев Е. Е., Чертков В. Е., Мельников И. А. *Мюнхен: олимпиада и политика*. – М.: Советская Россия, 1974. – 143 с.
3. Гуськов С. И. *Спонсор и спорт*. – М., 1995. – 160 с.
4. Долгополов Н. *Кубертена зовут Иваном* // *Российская газета* от 20 сентября 2013 г.
5. Ильин А. Б., Феногенова Л. А. *Бойкот в олимпийском движении* // *Олимпийский бюллетень*. – 1997. - №3. – С. 18-23.
6. *IOC Archives. Brundage Avery: Personal Files 1969-1972*.

## ОСНОВНЫЕ ЯЗЫКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

А. Н. Кузьмина, Н. М. Попова

Чурапчинский Государственный Институт физической культуры и спорта

Чурапча, Россия

## THE BASIC LANGUAGE PROBLEMS FOR THE ATHLETES OF INTERNATIONAL LEVEL

A. N. Kuzmina, N. M. Popova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports

Churapcha, Russia

[ponumi05@gmail.com](mailto:ponumi05@gmail.com)

**Аннотация.** В статье речь идет об основных языковых проблемах, с которыми встречаются спортсмены во время тренировочных сборов и на соревнованиях международного уровня и рассматриваются пути преодоления этих проблем. Предлагаемый краткий русско-английский словарь спортивных терминов вольной борьбы послужит опорой выездным спортсменам-борцам.

**Ключевые слова:** спортивные термины, языковые трудности, вольная борьба, английский язык, краткий словарь

Наш Чурапчинский Государственный Институт физической культуры и спорта, основанный 01 июня 1999 г. Постановлением Правительства Республики Саха (Якутия) от 25.06.1999 № 351 по указу Президента Республики Саха (Якутия) М. Е. Николаева № 672 от 3 февраля 1999 года имеет свою уникальность, т.к. это высшее учебное заведение в сельской местности. Здесь учатся ребята со всех концов республики, из других регионов РФ и Монголии. Студенты говорят на своем родном языке, но могут объясняться и на русском языке. Все учебные дисциплины ведутся на русском языке, поэтому во владении спортивными терминами на русском языке особых сложностей не встречаются, в отличие от английского, уровень владения которого достаточно низкий.

В связи с этим мы провели опрос, чтобы выявить основные языковые трудности, с которыми сталкиваются студенты – спортсмены нашего института в международных соревнованиях и сборах в других

**Abstract.** The basic language problems which the athletes have to overcome during their training camps and international contests and the solutions of these problems are proposed in this article. The concise Russian – English dictionary of wrestling terms is given to support and help the wrestlers.

**Keywords:** sports terms, language difficulties, wrestling, English language, concise dictionary

странах и найти оптимальные варианты обучения иностранным языкам студентов спортивных отделений.

Основными языковыми трудностями, как показал опрос, являются:

- непонимание задач, которые ставятся тренером на иностранном языке при подготовке к соревнованиям;
- непонимание инструкций на английском языке, при выполнении спортивных приемов;
- незнание спортивных терминов на английском языке.

У опрошенных спортсменов базовый уровень владения английским языком. Отсюда следует, что особое внимание нужно уделять обучению спортивным терминам на английском языке по отдельным видам спорта.



Как известно, у народа Саха вольная борьба – спорт №1, которая имеет большую историю. Воспитанники великого тренера Д. П. Коркина: Роман Дмитриев, Павел Пинигин и Александр Иванов прославили наш народ во всем мире.

Студенты института также продолжают славную традицию вольной борьбы, участвуя в Российских и международных соревнованиях, чемпионатах и Олимпиадах. Из выпускников нашего института мы с гордостью можем назвать таких борцов:

Корякин Виталий – мастер спорта РФ по вольной борьбе, член сборной команды Республики Таджикистан, участник XXIX Олимпийских Игр (Пекин, Китай, 2008), серебряный призер чемпионата России среди студентов (2005), бронзовый призер чемпионата мира среди студентов (Улан-Батор, Монголия, 2006), чемпион и призер международных турниров.

Скрябин Нюргун – мастер спорта международного класса, чемпион России среди студентов 2014г., бронзовый призер чемпионата мира среди студентов 2014 г., призер международных турниров по вольной борьбе РФ, бронзовый призер Кубка России 2014 г., победитель (2016) и бронзовый призер международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин» (2015), победитель международного турнира памяти Д. П. Коркина 2015 г.

Аянитов-Ноев Николай – мастер спорта по вольной борьбе, член сборной команды Таджикистан. Серебряный призер лицензионного мирового турнира (Хельсинки, Финляндия), участник XXX Олимпийских Игр (Лондон, Великобритания, 2012 г.), бронзовый призер международного турнира Гран-при И. Ярыгина, чемпион и призер международный турниров.

Как мы видим, спортивная география наших борцов обширная и требует знание английского языка, поэтому мы попытались создать краткий словарь, именно, по

спортивным терминам вольной борьбы на русском и английском языках для студентов, преподавателей, спортсменов и тренеров, где собраны наиболее употребляемые термины вольной борьбы.

#### **Термины вольной борьбы (русско-английский):**

боковая подсечка – neck hold and leg trip

борцовки – wrestling boots

борцовский мост; мост с опорой на голову – wrestler's bridge

борьба в стойке – standing combat

борьба в партере – wrestling from a kneeling position; ground wrestling

борьба в стойке – wrestling from a standing position; standing wrestling

бросок в стойке – throw from a standing position

бросок в партере – throw from a ground position

бросок вращением; вертушка – flying mare; twisting throw

бросок сбиванием – sweep throw

бросок седом – sit-back throw

бросок скручиванием – twisting opponent throw

бросок наклоном – forward bending throw

бросок прогибом – backward bending throw

бросок поворотом; «мельница» – fireman's carry throw

бросок накатом – gut wrench

бросок через спину – hip-roll

бросок через спину с подсадом голенью – winding spring hip throw

взвешивать – weigh

взвешивание – weigh-in	интервал, перерыв, пауза – interval
встать в стойку – take (to) up a position	кат (переворот) захватом туловища сбоку – tight waist roll; turn over with body hold
высед – sit-out	ковер – mat
высокая стойка – high on guard	контрприем – counter hold
выход наверх – reversal and escape	критическое положение – menacing fall situation
выход наверх нырком (вперед, назад) – reversal and escape by elbow push-up	"крючок"; захват в замок – finger lock (wrest.)
выход наверх выседом – reversal and escape by a sitout	ложный прием, имитация приема – fake hold
выход наверх переходом – reversal and escape from the side	мост (высокий, низкий) – bridge (high, low)
дальняя рука – far arm; further arm	мост с опорой на голову; разг. борцовский мост – head bridge
дальняя нога – far leg; further leg	низкая стойка (борца) – crouching position
дожим – pinning hold	«ножницы» – leg scissors
дожимание – land lock	нырок под руку – elbow push-up
забегание – rerunning around the head	обвив – encirclement
задняя подножка – outside leg trip	обратный (скрестный) захват туловища – cross body hold
захват в узел – entanglement	освободиться от захвата – escape from a hold
захват рычагом – arm bar	освободиться от захвата – free (to) oneself from the hold
захват руки на ключ – arm lock	освобождение от захвата – release grips
захват бедра – cratch hold	отрыв от ковра – lifting
захват головы – head lock	отпустить захват – release (to) the hold
захват предплечья; захват предплечий – forearm hold	партер – ground
захват туловища – waist hold; waist lock	пассивность – stalling; passivity
захват туловища спереди – front waist lock	перевод нырком – under take-down
захват туловища сбоку – side waist lock; body hold from the side	перевод рывком – around and over take-down
захват туловища сзади – rear waist lock	перевод выседом – switching take-down
захват ноги (ног) – leg ride; leg grip	переворот перекатом – rolling forward
зацеп ноги – leg grappling	
зашагивание – side-stepping	
защита – defence	

переворот накатом – rolling sideways	сбивание – overturning backwards
переворот на мосту – throwing oneself into bridge	сваливание – take-down (without lifting)
переворот переходом – turn-over across the back	сваливание сбиванием – sweep
переворот прогибом – stretcher ride	связка приемов – chain wrestling
передняя подножка – forward trip	сгонка веса – weight reducing
передняя подсечка – front ankle trip	сигнал начать бой – signal for starting the bout
перекат через лопатки – rolling over the shoulders	сопротивление – resistance
период – period of the bout, round	стойка борца – wrestling stance
перейти в партер – go (to) an all fours	трико – wrestling tricot
перекат – roll-over	турнирная таблица – table (tournament)
подбив – leg lock	удар пяткой – heeling
подготавливающий захват – preparatory hold	ударить ладонью по ковру (сдаться) – strike (to) the mat with the hand
поднимание и бросок противника – body slam	удержание поперек – hold-down at right angles
подножка – leg trip; heel	удержание – hold-down; holding
подхват – pick-up	удержание сбоку – parallel hold-down; blocking from the side
подхват (обеих) ног – double leg take (pick-up)	уйти с моста – break (to) the bridge
положение «вне ковра» – off-mat position	умышленный вход в зону пассивности – intentional entering the passivity zone
положение захвата – set position	умышленный уход с ковра – intentional leaving the mat
положить на обе лопатки – fall (to), pin (to)	фиксирование туше – maintaining the fall
полумост – half bridge	фронтальная стойка – front wrestling position
поражение на туше (касание лопатками ковра) – loss by fall	
предупреждение за пассивность – warning for passivity	
прием в стойке – standing hold	
разорвать захват – break (to) a hold	
руководитель ковра; судья на ковре – mat chairman	

Мы надеемся, что этот краткий словарь спортивных терминов поможет спортсменам и тренерам, выезжающим на соревнования международного уровня, преодолеть языковые трудности, а также послужит как дополнительный материал для обучения студентов английскому языку.

1. *Sports Dictionary English – Latvian – German – Russian / a group of authors under the guidance of Prof. Uldis*

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

**Н. П. Кузьмина**

*Чувашская государственная сельскохозяйственная академия*

*Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В статье на основе анкетного опроса установлены особенности мотивов занятия физической культурой студентов аграрного вуза.

**Введение.** Основой становления готовности студентов к профессиональной деятельности, по мнению М. Я. Виленского и Р. С. Сафина является формирование потребности к ее выполнению. Потребностно-мотивационный компонент является стержнем любой деятельности [2].

Мотивационная сфера является логическим центром и основанием личности специалиста, определяющим его направленность и komponующим основные свойства специалиста [1].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в своем большинстве выпускники вузов не являются носителями ценностей физической культуры [3]. Они ограничены в переносе полученных знаний и умений в вузе в сферу профессиональной деятельности, и не способны должным образом относиться к себе и своему здоровью. Требования же современности – потребность в специалистах, обладающих высоким уровнем здоровья и профессиональных личностных качеств.

## FEATURES MOTIFS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

**N. P. Kuzmina**

*Chuvash state agricultural Academy*

*Cheboksary, Russia*

**Abstract.** In article on the basis of a questionnaire survey of the peculiarities of the motives of physical culture of students of the agrarian University.

В процессе занятий физической культурой необходимо формировать у студентов личностные качества и физическую готовность к профессиональной деятельности, которая рассматривается как интегральное состояние высококвалифицированного специалиста [4].

**Методы и организация исследования.** На кафедре физического воспитания Чувашской государственной сельскохозяйственной академии путем анкетирования была проведена диагностика мотивационно-ценностного отношения студентов агрономического факультета к занятиям физической культурой и спортом. В опросе приняли участие 50 студентов I-II курсов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Анализ результатов анкетирования (таблица 1) показал, что большинство студентов положительно относятся к необходимости изучения предмета «Физическая культура» в вузе – 52,0 %. На вопрос: «Считаете ли Вы дисциплину «Физическая культура» необходимой для изучения в вузе?», количество негативно относящихся

анкетирuемых оказалось сравнительно невысоким – 8,0 %. Количество индифферентно относящихся к данному вопросу

составило 40,0 % студентов и, как правило, чаще фигурировал ответ «затрудняюсь ответить».

Таблица 1

Результаты анкетирования по выявлению мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом (%)

Отношение	позитивно	индифферентно	негативно
К дисциплине «Физическая культура» в вузе	52	40	8
К использованию средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности	48	40	12
К использованию разнообразных форм физической культуры для подготовки специалиста к предстоящей профессиональной деятельности	28	42	30
К физической культуре как элементу общей культуры личности профессионала	15	67	18
К самообразованию в вопросах физической культуры и спорта	39	40	21

В оценке студентами значимости использования средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности как радикального средства восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактики профессиональных заболеваний почти половина респондентов (40,0%), отнеслась индифферентно к данному вопросу. Они в основном отвечали «не знаю, затрудняюсь ответить». Негативное отношение выявилось у незначительной части студентов – в 10,0 %. Позитивное отношение отметили 50,0% респондентов.

Результаты проведенной диагностики позволили констатировать, что положительное отношение к использованию разнообразных форм физической культуры как эффективного условия подготовки специалиста к предстоящей профессиональной деятельности отметили 28%, 42,0 % анкетирuемых выразили индифферентное отношение к данному вопросу. Одна

треть студентов (30,0%) проявило негативное отношение.

Позитивное отношение к физической культуре как элементу общей культуры личности профессионала выразили 16 % анкетирuемых, 64 % студентов затруднились ответить на данный вопрос, высказав тем самым индифферентное отношение, негативное отношение отметили 20 % респондентов.

К самообразованию в вопросах физической культуры и спорта положительное отношение проявили 44,0 % опрошенных, индифферентное отношение наблюдалось у 40,0 % студентов. Проявили негативное отношение к данному вопросу 20,0 % анкетирuемых.

**Заключение.** Полученные результаты свидетельствуют о еще не сложившихся взглядах и убеждениях будущими специалистами значимости средств физической культуры и спорта в их последующей профессиональной деятельности. Студенты не воспринимают занятия физической куль-

турой и спортом как средство восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактики профессиональных заболеваний, что является естественным следствием низкого уровня физкультурной грамотности.

На сегодняшний день студенты не ассоциируют физическую культуру с общей и профессиональной культурой специалиста. Физкультурно-спортивная деятель-

ность не стала для них насущной потребностью, физическая культура в системе ценностей остается на индифферентном в отношении конкретной личности уровне.

Кроме этого следует отметить, что, осознавая значимость занятий физической культурой и спортом для укрепления своего здоровья и повышения функциональных возможностей организма, значительная часть студенческой молодежи остается физкультурно-пассивной.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. *Физическая культура : молодежь и современность // Теория и практика физической культуры.* – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Виленский М. Я., Сафин Р. С. *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие.* – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.
3. Лубышева Л. И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры.* – 1997. – № 6. – С. 10–15.
4. *Физическая культура : учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко.* – М. : АСВ, 2000. – 432 с.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕН- ТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С. С. Лукьянова, Н. В. Репина,  
М. П. Колесник, В. Н. Жданов

Белгородский Государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

[repina@bsu.edu.ru](mailto:repina@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** В данной статье раскрывается проблема повышения уровня мотивации студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и проблема формирования здорового образа жизни студента – как осознанного выбора. На основе научной и учебно-методической литературы и психологической терминологической основы разработан список рекомендаций для практикующего педагога физической культуры высшего учебного заведения при работе с студентами-первокурсниками.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, мотивация, физическая культура

**Введение.** Бесспорно, одной из важнейших проблем, стоящей перед обществом в наше время является проблема повышения и сохранения уровня здоровья современного молодого поколения. Нельзя отрицать, что негативное отношение к здоровому образу жизни и физическим тренировкам у будущего специалиста ведет к появлению болезней, повышению смертности, к снижению общего уровня здоровья нации.

Переход человека от школьной системы образования к университетской часто оказывается болезненным и тяжелым. Изменение подхода к обучению, необходимость профессионального становления и более высокий уровень, как самостоятельности, так и личной ответственности оказывают давление на студента началь-

## RAISING MOTIVATION FIRST-YEAR STUDENTS TO PHYSICAL TRAINING

S. S. Lukyanova, N. V. Repina,  
M. P. Kolesnik, V. N. Zdanov

Belgorod State University  
Belgorod, Russia

**Abstract.** This article deals with the problem of raising the level of motivation of first-year students to physical training and the problem of formation of a healthy way of life of a student - as a conscious choice. On the basis of the scientific and educational literature and psychological terminology bases developed a list of recommendations for the practicing teacher of physical training institution of higher education when working with first-year students.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, motivation, physical culture

ных курсов. В ситуации подобного напряжения, важным для формирования правильного отношения у студента-первокурсника к своему здоровью в частности, и к физической культуре в целом, является своевременное педагогическое воздействие.

Из вышесказанного следует, что для государства, а значит и для педагога, что осуществляет подготовку будущих профессионалов, приоритетно эффективное повышение уровня мотивации студентов-первокурсника к занятиям физической культурой.

**Цель исследования:** изучение проблемы повышения уровня мотивации у студентов-первокурсников к занятиям физической культурой. Разработка психолого-

педагогических рекомендаций для непосредственной работы педагога физической культуры со студентами-первокурсниками.

Из заданной цели вытекают следующие задачи:

1. Проанализировать сущность и механизмы формирования мотивации здорового образа жизни.
2. Проанализировать причины недостаточной мотивации и адаптационные проблемы у студентов-первокурсников.
3. Разработать на основе полученных сведений, психолого-педагогические рекомендации для непосредственной работы педагога физической культуры со студентами-первокурсниками.

Для решения поставленных задач был использован такой метод как: метод анализа литературных источников (учебно-методических и научных).

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1].

Мотивация к физической активности и здоровому образу жизни формируется на протяжении всей жизни. Не зря В. А. Сухомлинский говорил, что: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». Изначально функцию воспитателя исполняют родители, они прививают ребенку первичные сведения о гигиене, прививают чистоплотность, любовь к активным играм и здоровому питанию. Однако, реальная картина восприятия ребенком мотивационной установки зависит от множества факторов: специфики отношений между ребенком и родителем, умением родителя объяснять и убеждать, собственной по-

зиции родителя касательно здорового образа жизни, среды, в которой ребенок растет.

Если первичные сведения заложены слабо или отвергаются ребенком – то школе будет сложнее апеллировать к этим данным, при дальнейшем развитии мотивации здорового образа жизни ребенка. Школа приносит в жизнь ребенка – дополнительную психологическую нагрузку, стресс. Высокий уровень требований к знаниям и дисциплине, необходимость постоянного взаимодействия с классом, авторитарное давление со стороны учителей и частое отсутствие полноценной адаптационной системы приводит к повышению уровня тревожности, дискомфорта, напряжения. Отсутствие сформированного осознанного понимания необходимости здорового образа жизни приводит к печальной статистике.

**Результаты исследования.** Анкетирование 12368 тысяч учащихся городских школ и 4716 тысяч учащихся сельских школ, а также подростков из неблагополучных семей показало, что не курят 38% подростков, курят редко и/или подвергаются пассивному курению – 45%, курят регулярно более 5 лет и имеют признаки хронического обструктивного бронхита – 17% [2].

В результате, вместо студента-первокурсника с мотивацией среднего уровня, на которого рассчитана большая часть методических рекомендаций, педагог физической культуры высшего учебного заведения может получить студента с отсутствием мотивации к физическим нагрузкам и высоким уровнем стресса из-за неадаптированности к новым условиям обучения.

Чтобы глубже проникнуть в суть мотивации к физическим нагрузкам, стоит обратиться к спортивной психологии, которая активно занимается исследованиями психического состояния спортсмена. Класси-



фикация мотивов спортивной деятельности разнообразна. В литературе выделяются следующие виды классификации мотивов спортивной деятельности.

По направленности: на процесс или результат деятельности: процессуальные мотивы, результативные мотивы.

По степени устойчивости: ситуативные и устойчивые.

По связям с целями спортивной деятельности: смыслообразующие (напрямую связанные с целью) и стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы).

По месту в системе «Другие – Я»: индивидуальные и групповые.

По доминирующей установке: мотивация достижения успеха; мотивация избегания неудач [3].

Следует сказать, что мотивы занятия физическими упражнениями даже у одного человека не только непостоянны, но и не всегда обладают одной четкой характеристикой. Мотив может быть одновременно ситуативным и групповым, смыслообразующим и обусловленным избеганием неудач. Психология старается избегать моральной оценки процессов, однако можно измерить мотивацию человека с помощью объективной характеристики – продуктивности.

Педагог физической культуры должен знать, что есть эффективные и неэффективные виды мотивации. Например, если создавать атмосферу для формирования мотивации избегания неудач, то уровень стресса студента-первокурсника возрастет вместо того, чтобы снизиться, может возникнуть неадекватно низкая самооценка, повысится тревожность, появится боязнь начинать новые дела. Мотивация достижения успеха, в свою очередь, при адекватном принятии неудач – повышает самооценку студента, снижает уровень

стресса и тревожности, дает ему возможность объективно оценить свои способности и верно расставить приоритеты.

Умение отличать ситуативную мотивацию от устойчивой, дает педагогу возможность понять, насколько глубоко сформирована правильная или неправильная мотивационная установка. Работать с ситуативным негативным отношением к собственному здоровью педагогу многим легче, чем с сформированной годами установкой. И, в свою очередь, если имеются устойчивые мотивационные основы понимания необходимости соблюдения здорового образа жизни – работа педагога упрощается.

Верно используя и индивидуальные и групповые мотивы – педагог достигнет большего результата. А исключительно индивидуальные или исключительно групповые методы мотивации могут привести к формированию плохого общего психологического климата, либо дезадаптации конкретных студентов-первокурсников, к их выпадению из структуры коллектива.

Понимание сущности мотивации, знакомство с видами мотивации и непосредственными мотивационно-психологическими методами позволяет преподавателю выйти на совершенно новый уровень понимания процесса формирования здорового образа жизни студентов, их желания физически развиваться без агрессивной внешней стимуляции.

На основе проанализированного материала был создан список **рекомендаций** для педагога физической культуры высшего учебного заведения, который работает со студентами-первокурсниками:

1. Изначально оценить не только уровень физической подготовки, но и мотивации студента, его отношение к здоровому образу жизни, ведущие ценности его личности. Максимально полно

- проанализировать поведение, особенности и характерные черты студента-первокурсника, для формирования продуктивного индивидуального подхода к каждому студенту.
2. Формировать не ситуативные, а многолетние, устойчивые мотивы в сознании студента-первокурсника, обеспечивая не формальное исполнение инструкций, а глубинное понимание необходимости здорового образа жизни и физических нагрузок.
  3. Интересоваться психологическим климатом студента-первокурсника, говорить с ним о адаптационных трудностях, разбирать любые возникающие конфликты между требованиями преподавателя и ожиданиями студента.
  4. Увеличивать темп учебной нагрузки постепенно. Учитывать, что студенту-первокурснику необходима максимальная помощь в адаптации первое время.
  5. Овладеть техниками преодоления и снятия тревожности у студентов. Противодействовать зарождению комплексов – поощрять соревновательный дух, но не подкреплять страх неудачи.
  6. Использовать положительное подкрепление, больше хвалить студентов-первокурсников за
- успехи, чем порицать за провалы – пока психологический климат и доверительные отношения только устанавливаются.
7. Проводить лекции, семинары по мотивации спортивных достижений, здорового образа жизни. Последнее время современным эффективным способом мотивации являются практические примеры того, как физические нагрузки и здоровый образ жизни кардинально меняют жизнь человека в лучшую сторону.
  8. Разбирать проявления негативного отношения к здоровому образу жизни. Не оставлять без внимания пренебрежительные высказывания со стороны студента-первокурсника по поводу необходимости физических нагрузок, используя разные педагого-психологические методы. (например, истории из пункта б).
  9. Понимать, что формирование осознанного здорового образа жизни – тяжелый, состоящий из последовательных этапов путь, который в силу жизненных обстоятельств может быть не пройден студентом-первокурсником до поступления в университет. Уважая и не обесценивая чужой опыт, педагог должен максимально корректно помогать студенту-первокурснику проходить эту дорогу с любой ступеньки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.*
2. *Геппе Н. А. Курение табака у детей и подростков: влияние на состояние здоровья и профилактика // Практическая пульмонология. – 2007. – №3.*
3. *Мальгин В. Е. Изучение мотивов занятий спортом воспитанников спортивных школ // Молодой ученый. – 2013. – №10. – С. 557-561.*

## ИГРОВОЕ ПОЛЕ «САЙ-ДЫС» – ПУТЬ К ПОЗНАНИЮ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

**М. А. Матвеева**

*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээнэ»*

*Толон, Россия*

[mari.matveeva.1970@mail.ru](mailto:mari.matveeva.1970@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы детского сада «Кунчээнэ», который является участником образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

**Ключевые слова:** игра, игровая среда, игровая площадка, шахматное поле, предметно-пространственная среда

По общему сетевому проекту наш детский сад «Кунчээнэ» участвует с культурно-образовательной инициативой в области ФГОС «Познавательное развитие».

Деятельность – единственный способ самореализации, самораскрытия человека. Дошкольник стремится к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Наш детский сад ведет целенаправленную работу по укреплению и развитию здорового образа жизни детей. Наше село воистину гордится своими спортсменами, которые прославили свою малую родину на всероссийских аренах. Якутия гордится Вячеславом Карповым, Афанасием Матвеевым, Александром Оконешниковым, Семеном Макаровым, Егором Старостиным, Николаем Матвеевым, Николаем, Прокопием Сив-

## THE PLAY GROUND SAYDYS – THE WAY INTO THE WORLD COGNITION

**M. A. Matveeva**

*Kindergarten of aesthetic development of children «Kyntcheene»*

*Tolon, Russia*

**Abstract.** The article is about the work of educational cluster «Tihik» in net cooperation of 5 pre-school educational establishments in the «Churapcha Institute of Physical Education and Sport» is opened the department «Preschool Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» Cooperation of 5 educational establishments with Physical Institute enriches the content of educational work programmes in pre-school education. Students have pedagogical practise in these establishments, and have experimental work for course and diploma works.

**Keywords:** game, play, game world, playground, chess, body-space environment, ikkis play suox

цевыми, Петром Портнягиным, Людмилой Пестряковой, Николаем Адамовым, Антониной Петровой и многими другими. С 2015 года наш детский сад работает по ФГОС с приоритетным направлением по познавательному развитию детей дошкольного возраста. Дети дошкольного возраста с самых малых лет рождаются с желанием познавать мир, помогающей им адаптироваться к новым условиям своей жизнедеятельности. В дальнейшем это перерастает в активную фазу. В целях внедрения президентской программы о шахматном образовании в школах и детских садах, мы включили в развивающую деятельность - шахматы. Нами введена программа «Сайдыс» – путь к познанию окружающего мира». Для педагогов и родителей очень важно не упустить этот период развития, направлять и активизировать. Важное значение при обучении име-

ет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций, использование дидактических и подвижных игр и пособий. Наш проект «Игровая среда как средство познавательного развития детей дошкольного возраста» стал лауреатом конкурса в республиканской педагогической сельской ярмарке в номинации «Лучшая игровая среда». Это первый шаг дал нам силы для дальнейшей работы. Дети дошкольного возраста с самых малых лет рождаются с желанием познавать мир, помогающей им адаптироваться к новым условиям своей жизнедеятельности. В дальнейшем это перерастает в активную фазу. Для педагогов и родителей очень важно не упустить этот период развития, направлять и активизировать. Важное значение при обучении имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций, использование дидактических игр и пособий. Именно в этой игровой площадке мы нашли безграничное пространство для различных игр. Здесь проводятся игры с правилами, различные викторины, конкурсы, так же подвижные, где закладываются черты характера будущей личности. С этим чудо полем создано условие, при которых интеллектуальная работа приносит радость. Мы видим, что дети начинают получать удовольствие от своей деятельности. Всё это даёт мощный тренинг для развития их интеллектуальных способностей.

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание личностных качеств. На данном шахматном поле дети охотно играют и в шахматы, который развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребе-

нок, обучающийся на этом игровом поле, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, игровые технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Цель проекта: содействовать познавательному, физическому развитию и социализации детей дошкольного возраста путем многофункциональной игровой среды.

Задачи проекта:

- развивать интеллектуальные и личностные качества детей;
- содействовать полноценному гармоничному развитию детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- создать обогащенную предметно-пространственную среду, способствующую развитию активности ребенка в разных видах деятельности, проявлению у него любознательности и творчества;
- организовать содержательное взаимодействие ребенка с другими детьми и взрослыми, направленное на естественную адаптацию и социализацию в современной социокультурной среде;
- формировать предпосылки учебной деятельности.

Именно шахматное поле стало основным компонентом игровой среды «Сайдыс». На поле размером 3х3 м дети могут играть в интеллектуальные, спортивные, режис-

серские игры, решать задачи, заниматься конструированием, моделированием. Дети с охотой проводят викторины, занимательные, творческие игры.

Спектр целевых ориентаций игровой среды «Сайдыс»:

- Дидактические: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение ЗУН в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общеучебных умений и навыков; развитие трудовых навыков.
- Воспитывающие: воспитание самостоятельности, воли; формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.
- Развивающие: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, воображения, фантазии, творческих способностей, эмпатии, рефлексии, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности.
- Социализирующие: приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению; психотерапия.

Главные черты игрового поля «Сайдыс»:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от ре-

зультата (процедурное удовольствие);

- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности («поле творчества»);
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

В структуру игр, в многофункциональном поле как деятельности органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности здесь обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

Феномен игрового пространства заключается в том, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в игре. Дети, не замечая трудностей запоминаний и освоений разного рода материала для обучения, легко и просто в игре могут освоить для себя новое.

Именно шахматное поле стало основным компонентом игровой среды «Сайдыс». На поле размером 3х3 м дети могут играть в интеллектуальные, спортивные, режиссерские игры, решать задачи, заниматься конструированием, моделированием. Дети с охотой проводят викторины, занимательные, творческие игры.

Игровая среда «Сайдыс» имеет свою картотеку игр, которая имеет следующие разделы:

- формирование элементарных математических представлений;
- конструирование;
- формирование пространственных представлений;
- дидактические игры;
- развитие речи;
- шахматы;
- театр;
- подвижные игры;
- интеллектуальные игры;

Создание развивающей предметно-пространственной среды:

- составление плана работы по интеллектуальному развитию детей через использование игровых технологий, методов и приёмов в непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Познавательное развитие» при формировании элементарных математических представлений;
- подбор игровых технологий для гармоничного развития детей дошкольного возраста;
- подбор и изготовление дидактических материалов и пособий, подбор дидактических игр, игр с правилами, направленных на развитие способностей;
- создание игрового поля, обеспечивающей развитие познавательных интересов, способствующей творческому самовыражению каждого ребенка.

Формы организации работы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, строящаяся в непринужденной форме (групповая, подгрупповая, индивидуальная работа);
- совместная и самостоятельная деятельность самих детей;
- работа с родителями.

Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью различных фигур из ткани, картона, пластика, кубиков, кирпичиков, персонажей из сказок театра и т.д. Проект имеет безграничные возможности развивающих игр с узорами, рамками, планами и картами, конструкторами. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде модели, плоского рисунка в изометрии, чертеже, письменной или устной инструкции в виде электронного материала и т.п., и таким образом знакомят его с разными способами передачи информации.

Задачи имеют очень широкий диапазон трудностей: от доступных иногда трехлетнему малышу до непосильных старшему дошкольнику. Поэтому игры могут возбуждать интерес в течение нескольких лет. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться самостоятельно, т.е. развивать свои творческие способности, в отличие от обучения, где все объясняется и где формируются, в основном, только исполнительские черты в ребенке.

Решение задачи предстает перед ребенком не в абстрактной форме ответа математической задачи, а в виде рисунка, узора или сооружения из кубиков, кирпичиков, деталей конструктора, т.е. в виде видимых и осязаемых вещей. Это позволяет сопоставлять наглядно «задание» с «ре-

шением» и самому проверять точность выполнения задания.

В наших играх удалось объединить один из основных принципов обучения: от простого к сложному. При этом ребенок может подняться до «потолка» своих возможностей. Этот союз позволил разрешить в игре сразу несколько проблем, связанных с развитием творческих способностей:

- развивающие игры могут дать «пищу» для развития творческих способностей с самого раннего возраста;
- их задания-ступеньки всегда создают условия, опережающие развитие способностей;
- поднимаясь каждый раз самостоятельно до своего «потолка», ребенок развивается наиболее успешно;
- развивающие игры могут быть очень разнообразны по своему содержанию и, кроме того, как и любые игры, они не терпят принуждения и создают атмосферу свободного и радостного творчества.

Игровая обстановка трансформирует и позицию педагога, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия. Итоги игры выступают в двойном плане – как игровой и как познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирующей, ее соотношения с реальностью. Важнейшая роль в данной модели принадлежит рефлексии. Дети совместно анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой (имитационной) модели и реальности, а также ход учебно-игрового взаимодействия. В арсенале

нашей картотеки содержатся игры, способствующие обогащению и закреплению у детей бытового словаря, связной речи; игры, направленные на развитие числовых представлений, обучение счету, и игры, развивающие память, внимание, наблюдательность, укрепляющие волю. Результативность дидактических игр зависит, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

«Модель выпускника» – итоговый результат после использования многофункциональной игровой среды и представляет собой «социальный» портрет ребенка 7 лет.

Если рассмотреть основные интегративные качества личности «модели выпускника», то это, прежде всего:

- приобретаются умственные навыки (включая умения сосредоточиться, распознавать образы и принимать решения, умения решать задачи, пространственное и критическое мышление);
- усиливается концентрация внимания;
- увеличивается объем памяти;
- повышается самооценка, возрастает уверенность в себе;
- развивается представление о выборе способа решения проблем и последствиях этого выбора, игра помогает ощутить ответственность за свои действия;
- воспитывается соревновательный дух и энтузиазм, развивается бдительность ума;
- овладевает средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

- придумывают, переделывают знакомые игры на новые формы;
- овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности;
- овладевает необходимыми умениями и навыками;
- развивает двигательные качества: быстроту и ловкость.

Таким образом, правильно организованная предметно-развивающая игровая сре-

да в группе, помогает не только развить творческие способности ребенка, его индивидуальные особенности, активизировать его самостоятельную мыслительную деятельность, но и помогает развить интеллектуальные способности ребенка.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).



## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРАИНЕ

В. Л. Мироненко, М. В. Матлахов

Национальная металлургическая академия Украины  
Днепр, Украина

## SOCIAL PROBLEMS AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE

V. L. Mironenko, M. V. Matlakhov

National Metallurgical Academy of Ukraine  
Dnipro, Ukraine

[kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua](mailto:kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua)

**Аннотация.** В статье представлена актуальность работы, которая раскрывает основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт. Представлены методы исследования. Рассмотрены проблемы развития физического воспитания в Украине на нынешнем этапе социально-экономических условий. Проанализированы социальные факторы, которые существенно влияют на развитие физического воспитания в стране. Указаны последствия их влияния на состояние здоровья населения. Приведены пути повышения эффективности и модернизации системы физического воспитания в Украине. Представлены выводы по теме работы.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, спорт, социальные факторы, общегосударственная программа

**Актуальность работы.** Физическая культура в Украине является частью общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности. Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений между народами и укрепления мира. Спорт является частью международного общения, способствует утверждению гуманистических ценностей в мировом сообществе.

**Abstract.** The current article describes the topical character of the problem which deals with the notions of physical culture, physical education and sports. The research methods are reported. The article studies the problems of development for the sphere of physical education in Ukraine under present day social and economic conditions. The social factors which have drastic impact on physical education development are analyzed and their consequences on the population health state are indicated. In the article, we propose the ways how physical education in Ukraine can be improved in terms of its ineffectiveness and system modernization and conclude on the stated problem.

**Keywords:** physical culture, physical education, sports, social factors, nation-wide programme

**Методы исследования.** В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

**Результаты исследования.** На протяжении последних десятилетий проблеме совершенствования и развития национальной системы физического воспитания в Украине уделяли внимание многие отечественные ученые [2, 5]. Анализ их работ показал, что развитие физического воспитания в Украине обусловлено потребностями общества, уровнем социально-экономического развития, состоянием образования, науки, культуры, традиций и др.

На сегодняшний день проблемы развития физического воспитания в Украине непосредственно связаны с условиями существования общества:

- глубоким экономическим кризисом, обусловленным переходом на новые формы экономического хозяйствования (из государственной формы собственности в частную);
- стремительным спадом производства в промышленности и аграрном секторе;
- существенным снижением государственного финансирования сферы физического воспитания;
- значительным снижением уровня жизни населения;
- резким ухудшением физического развития людей и уровня их здоровья, сокращением продолжительности жизни.

В последние годы ухудшалось состояние содержания и использования материально-технической базы физкультуры и спорта, а приватизация части спортивных сооружений привела к использованию их не по назначению. Подавляющее большинство населения практически лишилась возможности принимать участие в любых формах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ, что негативно сказалось на состоянии здоровья детей и подростков [4].

Как следствие этого, ухудшилась рекреация физического и психического состояния трудоспособной части населения, что проявилось в значительном росте уровня сердечно-сосудистых, онкологических, психических и других заболеваний [1].

Все эти факторы привели к угрозе разрушения эффективной системы подготовки

спортсменов высокого класса, сокращению количества национальных соревнований и учебно-тренировочных сборов. И как следствие этого, наблюдается тенденция перехода высококвалифицированных специалистов и спортсменов в другие сферы деятельности или выезд на работу в другие страны. Существенно сократились часы на занятия по дисциплине «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях, а также в заведениях среднего и средне-специального образования.

В последние годы среди населения Украины, прежде всего в детской и молодежной среде, значительно увеличился уровень малоподвижного образа жизни (увлечение компьютерными играми, социальными сетями, просмотр телепередач и тому подобное), что наряду с другими негативными факторами приводит к ухудшению здоровья всех категорий граждан.

Развитие таких негативных тенденций физического воспитания в дальнейшем неизбежно приведет к ухудшению состояния здоровья населения страны, и, как следствие, к значительному ослаблению потенциала спорта высших достижений [3].

С целью преодоления вышеуказанных проблем в Украине разработана и одобрена Концепция Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры, которая направлена на создание условий здорового образа жизни, привлечения широких слоев населения к массовому спорту и развитию физического воспитания [4]. Основными вопросами обеспечения этой программы являются:

- развитие полноценного физического воспитания и спорта во всех типах учебных заведений;

- підтримка дитячого, дитячо-юношеского, резервного спорту, спорту вищих досягнень;
- забезпечення розвитку олімпійських, а також неолімпійських видів спорту;
- покращення організаційного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення сфери фізичної культури.

Опираючись на досвід зарубіжних країн цілеспрямовано акцентувати увагу на

розвитку студентського спорту, який разом з дитячо-юношеским спортом становить основу концепції неперервного фізичного виховання, а також грає значущу соціальну роль для найбільш ефективного реалізації загальнодержавної програми розвитку фізичної культури і спорту.

**Висновки.** Таким чином, ми вважаємо, що для покращення і модернізації системи розвитку фізичного виховання в Україні необхідно комплексний науково обґрунтований підхід державного управління, з урахуванням досвіду високорозвинутих країн Європи і світу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дежнікова Н. С. Валеологічне виховання в контексті соціокультурної динаміки // Педагогіка. – 2002. – № 10. – С. 51-56.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література. – 2008. – 391 с.
3. Проект парламентських слухань на тему: «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади». 23 березня 2016 р.
4. Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» від 09 лютого 2016 р.
5. Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 453 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КУРСАНТОВ, РАЗЛИЧА- ЮЩИХСЯ УРОВНЕМ ПО- ДГОТОВЛЕННОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

А. Н. Михеев, С. П. Хозей,  
В. А. Сальников

Филиал Военной академии материаль-  
но-технического обеспечения имени  
генерала армии А.В. Хрулева в г. Омске  
Омск, Россия

## PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE CADETS DIFFER- ING IN THE LEVEL OF READINESS, INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES

A. N. Miheev, S. P. Hozey,  
V. A. Sal'nikov

Omsk branch of Khrulev Military Academy  
of Logistics  
Omsk, Russia

[viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Аннотация.** Показано, что темпы прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке, выполняемых курсантами, связаны с исходным уровнем их физической подготовленности и личностными особенностями, при этом эти связи существенно различаются. Связи темпов прироста результатов в тестовых испытаниях с личностными особенностями курсантов в группе с более низким уровнем подготовленности более дифференцированы, во второй более интегрированы.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, контрольные упражнения, личностные особенности, темпы прироста, скоростные способности

**Введение.** Не вызывает сомнения, что эффективность управления тренировочным процессом требует определенных знаний об индивидуальном характере адаптации курсантов к учебно-тренировочным нагрузкам, в плане формирования военно-профессиональных качеств [2]. Исследования, проведенные В. Н. Бибаевым (2009) в плане развития физической выносливости у курсантов вуза ВДВ показало, что эффективность ее развития в значительной степени связана с индивидуальным подходом.

Но, как показывает практика, а также имеющиеся исследования, в которых изучалось состояние и пути совершенствова-

**Abstract.** The article shows growth rates of the results in muscular endurance tests of the physical education carried out by cadets. It deals with the initial level of their physical readiness and personal features, and these links essentially differ. Links of growth rates of the results in muscular endurance tests of the physical education with cadets' personal features in the group with a lower level of readiness are more differentiated and in the second one are more integrated.

**Keywords:** physical readiness, muscular endurance tests, personal features, growth rates, high velocity abilities.

ния физической подготовки курсантов, отмечается недостаточная функциональная связь процесса формирования знаний и интеллектуальных способностей в сфере физической культуры [3]. Одновременно отмечается и то, что содержание, организация и методика проведения занятий, с курсантами по физической подготовке в военном вузе, на сегодняшний день, недостаточно оптимизированы. Отсутствует системность, не всегда выдерживается последовательность в наращивании физической нагрузки. Практически отсутствует дифференциация в подготовке успевающих и отстающих в физическом развитии курсантов. Командирами курсантских

подразделений не всегда организуются целенаправленные дополнительные занятия с теми, кто в них нуждается и т. д. Это обуславливает создание необходимых условий для развития у курсантов навыков самосовершенствования, на фоне формирования положительной мотивации, интереса к физической подготовке, состоянию собственного здоровья.

Все это требует поиска новых технологических решений в совершенствовании физической подготовки курсантов, на основе изучения индивидуальных закономерностей физического развития в процессе взросления.

**Цель исследования.** Изучить связь темпов прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке за первый курс у курсантов, различающихся их исходным уровнем и проявлением личностных особенностей.

**Организация исследования.** В эксперименте приняли участие курсанты ОБАИИ, поступившие в институт в 2013 году и имеющие различия в уровне физической подготовки, первая группа (23 чел.) имела более низкий уровень, а вторая группа (25 чел.) более высокий исходный уровень развития по данным контрольных упражнений. Среди контрольных упражнений тестировали проявление силовой выносливости (подтягивание на перекладине), скоростные способности (бег на 100 м.) и общая выносливость (бег на 3000 м.). Темп прироста в контрольных упражнениях рассчитывался по формуле О. Brodi, после первого, года обучения. В отношении изучения личностных особенностей использовался индивидуальный типологический опросник (ИТО) личностных особенностей Г. Ю. Айзенка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные нами данные показывают, что связь темпов прироста результатов в контрольных упражнениях в группах с различным исходным уровнем суще-

ственно различается. В группе с низким исходным уровнем физического развития, выявлены следующие связи, темп прироста силовой выносливости (подтягивание на перекладине) отрицательно коррелирует с динамикой результата в беге на 100 м. ( $r = -0,56$ ). У курсантов, имеющих выше исходный уровень физического развития, темп прироста силовой выносливости за год отрицательно коррелирует с динамикой за этот же период с общей выносливостью ( $r = -0,55$ ). Т.е. наблюдается отрицательная связь темпа прироста силовой выносливости с динамикой скоростной способности и общей выносливостью, т.е. чем выше темп прироста силовой выносливости, тем меньше изменения общей выносливости и проявления скоростных способностей.

Одновременно, темп прироста результатов в упражнениях отражающие различные двигательные способности связан с определенными индивидуально-психологическими особенностями. В частности, в группе курсантов, характеризующейся более низким уровнем физического развития характерны следующие связи темпа прироста результатов в контрольных упражнениях и личностных особенностей. Темп прироста в подтягивании на перекладине за положительно коррелирует с апатичностью ответов и интраверсией и отрицательно с самооценкой (соответственно  $r = 0,42$ ,  $r = 0,43$ ,  $r = -0,41$ ). Темп прироста в беге на 100 м. положительно коррелирует с экстраверсией, спонтанностью, социабельностью ( $r = 0,50$ ,  $r = 0,42$ ,  $r = 0,44$ ) и отрицательно с апатичностью ответов и проявлением конформизма ( $r = -0,45$ ,  $r = -0,44$ ). Динамика результата в беге на 3 км. за первый год отрицательно связана с мотивацией успеха, тревожностью, апатичностью ответов, депрессией и с проявлением компромиссности (соответственно  $r = -0,59$ ,  $r = -0,46$ ,  $r = -0,44$ ,  $r = -0,047$ ,  $r = 0,55$ ) и положительно с ригидностью ( $r = 0,46$ ).

Результаты корреляционного анализа применительно к группе с более высоким исходным уровнем подготовленности значительно отличается от первой группы. Темп прироста в силовой выносливости за первый год связан с такими чертами личности как лидерство, социабельность, компромиссность положительно ( $r = 0,46$ ,  $r = 0,62$ ,  $r = 0,42$ ), а стеничность, интроверсия и ригидность отрицательно ( $r = -0,40$ ,  $r = -0,50$ ,  $r = -0,51$ ). Такие черты личности как ригидность ( $r = 0,39$ ,  $r = 0,51$ ), внутренняя конфликтность ( $r = 0,39$ ,  $r = 0,50$ ), коррелируют положительно, а социабельность отрицательно ( $r = -0,54$ ,  $r = -0,39$ ) с темпом прироста результатов в беге на 100 м. и 3000 м. При этом нейротизм и мотивация успеха положительно, а экстраверсия отрицательно связаны с темпом прироста результата в беге на 100 м ( $r = 0,57$ ,  $r = 0,60$ ,  $r = -0,47$ ). В целом в отличие от первой группы, во второй группе наблюдается большая интеграция связей темпов прироста и особенностей личности, выражающейся в частности в том, что курсантам, имеющим меньшую интроверсию и ригидность и большую социабельность характерен высокий темп прироста результата применительно к силовой выносливости и меньший относительно скоростных качеств и общей выносливости.

Таким образом динамика темпов прироста результатов в контрольных упражнениях в группах с различной подготовленностью выявлено отрицательное взаимоотношение силовой выносливости с одной стороны с результатами темпа прироста общей выносливости и скоростной способности и отсутствие связи между последними. Более выраженные связи темпа прироста результатов у курсантов в контрольных упражнениях связаны с их

чертами личности, но существенно различается в соответствии выделенных групп. Характерной особенностью для первой группы является то, что корреляционные связи более дифференцированы, т. е. связи личностных особенностей и темпа прироста результатов в отношении каждого контрольного упражнения различаются.

В отношении группы с более высокой начальной физической подготовленностью связи личностных особенностей и темпов прироста результатов в контрольных упражнениях более интегрированы. Проявляется это в том, что более выраженное проявление таких личностных особенностей как ригидность, интроверсия и внутренняя конфликтность связаны с большим темпом прироста скоростной способности и общей выносливости и в меньшей степени силовой выносливости. В то время как курсанты с большим проявлением социабельности выше темп прироста в силовой выносливости и в меньшей степени скорости и общей выносливости.

**Заключение.** Темп прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке в группах курсантов с различным исходным уровнем физической подготовленности различается. При этом динамика связей темпов прироста и личностных особенностей в первой группе более дифференцировано, то во-второй они более интегрированы хотя с различной направленностью. Темпы прироста за второй год существенно меньше в сравнении с первым, что возможно и отразилось в характере проявления связей с личностными особенностями курсантов, вероятно в процессе занятий по физической подготовке не была скорректирована нагрузка в сторону ее повышения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бибяев В. Н. *Технология применения индивидуального подхода к разви-*

- тию физической выносливости у курсантов вуза ВДВ // Ученые записки. – 2009. – № 5(51). – С. 15-19.
2. Ендальцов Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография. – СПб., 2008. – 198 с.
  3. Соловьев Г. М. Педагогическая технология форсирования физической культуры личности студентов Автореферат дис. ...д-ра пед. наук. – Ставрополь, 1999. – 34 с.

## СПАРТАКИАДА МУСУЛЬ- МАНСКОЙ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

## SPORTS FESTIVAL OF MUSLIM YOUTH OF THE

Э. Р. Мугаттарова, З. Н. Та-  
зиева,

А. С. Минниханова

Казанский государственный архитек-  
турно-строительный университет  
(КГАСУ)

Казань, Россия

## REPUBLIC OF TATARSTAN

E. R. Mugattarova, Z. N. Ta-  
zieva,

A. S. Minnihanova

Kazan State University of Architecture and  
Engineering (KSUAE)

Kazan, Russia

[asan611@yandex.ru](mailto:asan611@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается во-  
прос проведения массовой спортивной и физ-  
культурно-оздоровительной работы среди  
студенческой мусульманской молодёжи Рес-  
публики Татарстан. Рассмотрены методы и  
средства привлечения молодых людей к здо-  
ровому образу жизни, к регулярным занятиям  
физической культурой и спортом. Духовным  
управлением мусульман Республики Тата-  
рстан, комитетом физической культуры и  
спорта Исполнительного комитета города  
Казани, мусульманскими религиозными орга-  
низациями, мусульманскими образова-  
тельными заведениями определены дальнейшие  
этапы популяризации и развития физкуль-  
туры и спорта среди мусульманской моло-  
дежи.

**Ключевые слова:** мусульманская молодёжь,  
студенты, физкультура, спорт, здоровый  
образ жизни

**Введение.** Республика Татарстан (РТ) в  
настоящий момент, является одним из  
крупнейших центров с развитыми образо-  
вательными кластерами Российской Фе-  
дерации. Такими крупными учебными  
кластерами Татарстана, входящими в 50  
лучших вузов России, являются: Казанский  
(Приволжский) Федеральный университет  
(КПФУ) – входящий в десятку российских  
федеральных университетов; Казанский  
национальный исследовательский техни-  
ческий университет (КНИТУ); Казанский  
национальный исследовательский техни-  
ческий университет им. А. Н. Туполева  
(КНИТУ-КАИ). Сегодня в Татарстане насчи-  
тывается более 30 вузов из них 16 госу-  
дарственные вузы, образование в них по-

**Abstract.** The article discusses the issue of sports-  
mass and physical-wellness work among the Mus-  
lim youth of the Republic of Tatarstan. The meth-  
ods and means of attracting young people to a  
healthy lifestyle and regular exercise of physical  
culture and sports. Committee of physical culture  
and sports of the Executive Committee of the city  
of Kazan, the Spiritual administration of Muslims  
of the Republic of Tatarstan Muslim religious or-  
ganizations, Islamic educational institutions are  
defined in the next stages of promotion and de-  
velopment of physical culture and sports among  
Muslim youth.

**Keywords:** Muslim youth, students, physical edu-  
cation, sport, healthy lifestyle

лучают треть всей молодежи республики -  
более чем 200 тысяч человек. Вследствие  
этого, Министерство по делам молодежи,  
спорту и туризму РТ, одним из наиболее  
важных направлений государственной  
молодежной политики обусловило разви-  
тие студенческого спорта, привлечение  
молодых людей к занятиям физической  
культурой, формирование потребности и  
привычки в здоровом образе жизни и  
проведение активной работы в этом  
направлении со студенческой молоде-  
жью.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ  
жизни, основанный на принципах нрав-  
ственности, рационально организован-  
ный, активный, трудовой, закаляющий



и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе [5].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Активная, долгая, здоровая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок [5].

**Целью** научной работы является проведение анализа документальных источников, для получения информации о развитии массовой спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди мусульманской молодежи в Республике Татарстан за период с 2008 по 2015 гг.

**Метод исследования.** Для получения исторической информации за период с 2008 по 2015. мы использовали традиционный (классический) анализ документальных источников. Под традиционным (классическим) анализом понимается всё многообразие умственных операций, направленных на интерпретацию сведений, содержащихся в документе, с определенной

точки зрения принятой исследователем в каждом конкретном случае [6].

**Результаты исследования.** Проведя анализ документальных источников за период с 2008 по 2015г.г. мы, определили, что в организации и проведении массовой физкультурно-спортивной работы среди мусульманской молодежи принимали активное участие религиозные учреждения и организации города Казани: Мухтасибат города Казани Духовного Управления Мусульман Республики Татарстан; Российский Исламский Университет; Казанское высшее мусульманское медресе «Мухаммадия»; Казанское высшее мусульманское медресе «Имени 1000-летия принятия Ислама»; Казанский исламский колледж; местные мусульманские религиозные организации города.

Одним из массовых спортивных мероприятий привлекающих молодых людей к занятиям физической культурой и спортом является ежегодная Спартакиада мусульманской молодежи города Казани.

Перед открытием I Спартакиады мусульманской молодежи города Казани была проведена пресс-конференция, посвященная данному мероприятию. В ней приняли участие заместитель председателя комитета физической культуры и спорта исполкома Казани Рамиль Хафизов, имам-мухтасиб Казани Мансур хазрат Джалалетдинов и заместитель председателя оргкомитета Спартакиады Радик Хуснутдинов.

Имам-мухтасиб города Казани Мансур хазрат Джалалетдин, в свою очередь, заявил, что городской мухтасибат приложит все усилия для привлечения максимально большого количества участников среди городских мечетей. Он рассказал также о том, что с современной молодежью совершенно необходимо всесторонне работать. Как заметил имам-мухтасиб, среди молодежи наблюдается значительный процент наркозависимых, начинающих

алкоголиков, не занятых в общественной жизни, а порой и просто маргинальных озлобленных представителей, которых необходимо «вытаскивать из подъездов и подвалов», а также «прививать и активный здоровый образ жизни» [1].

На конференции обсуждались следующие вопросы: положение Спартакиады; время и место проведения; возраст участников (от 15 до 25 лет представители мусульманских приходов и учебных заведений Казани); форма одежды спортсменов, которая должна соответствовать нормам шариата (у юношей должны быть спортивные штаны закрывающие колени, у девушек спортивные костюмы закрывающая ту же площадь тела и платок покрывающий голову и шею); организация судейства (у мужчин бригада судьи мужчины, у женщин судейская бригада женщины); а также организация перерывов соревнований на обязательные молитвы.

Спартакиада среди мусульманской молодёжи города Казани начала проводится с 2008 года, всего на данный момент было проведено 6 Спартакиад:

I Спартакиада, была открыта в марте 2008 года. Виды спартакиады: 1) национальная борьба (мужчины); 2) настольный теннис (мужчины); 3) мини-футбол (мужчины); 4) плавание (мужчины, женщины); 5) легкоатлетическая эстафета 4x100 м (мужчины, женщины); 6) волейбол (женщины); 7) баскетбол (мужчины) [1].

II Спартакиада, проводилась с 28 ноября по 08 декабря 2009 года в Специализированной детской юношеской спортивной школе олимпийского резерва по настольному теннису [4].

III Спартакиада, проводилась с 14 по 21 декабря 2010 года на Центральном стадионе. Итог Спартакиады: 1 место заняла команда «Российский исламский институт»; 2 место медресе «Мухаммадия»; 3

место медресе имени 1000-летия принятия Ислама [2].

IV Спартакиада, была проведена с 04 по 19 декабря 2012 года. Итоги Спартакиады: 1 место команда Российского исламского университета, 2 место команда медресе «Мухаммадия», 3 место команда медресе имени 1000-летия принятия Ислама. В этом году, общее количество участников соревнований достигло 100 человек [3].

V Спартакиада, проходила с 24 по 28 ноября 2014 года. Победителями Спартакиады по итогам 4 соревнований стали: 1 место команда мечети «Куддус», 2 место заняла команда медресе «Мухаммадия» и 3 место команда «Российского исламского института».

VI Спартакиада, была проведена с 01 по 10 декабря 2015 года. Победителем Спартакиады стали: 1 место команда мечети «Куддус»; 2 место команда мечети «Дин Ислам»; 3 место – медресе «Мухаммадия».

Виды спорта, проводимые в II - VI спартакиадах: 1) настольный теннис (мужчины и женщины); 2) волейбол (мужчины); 3) стритбол (мужчины и женщины); 4) лёгкая атлетика (бег на 1000 м и прыжки в длину (мужчины).

**Выводы.** Духовное управление мусульман Республики Татарстан, проводит активную работу по популяризации физической культуры среди мусульманской молодежи. Регулярно проводятся соревнования по различным видам спорта: по зимним видам (конькобежному спорту, лыжному спорту «Лыжня Ислама»); игровым видам (по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису); силовым видам (по гиревому спорту, подтягиванию); по легкой атлетике. Совместно с обществом татарской мусульманской молодежи «Алтын Урта», проводится «День здоровья» со студентами мусульманских учебных заведений.

Мусульманская молодежь также принимает активное участие в качестве зрителей, волонтеров и судей в соревнованиях различного уровня проводимых в городе Казани: городских (первенства города, Чемпионаты города, спартакиады, конференции, мастер-классы и т.д.); республиканские (Чемпионаты РТ: по керлингу 2008, по гиревому спорту 2009, по шахматам 2009, по рукопашному бою 2009, по спортивному ориентированию 2010, по дзюдо среди молодежи 2010, по парашютному спорту 2010, по бадминтону 2011, по теннису 2011, по национальной борьбе курэш 2012, по вольной борьбе 2012, по стритболу 2012, по смешанному боевому единоборству 2013, по татаро-башкирской национальной борьбе курэш 2013, по плаванию 2014, по гребному спорту 2015, по смешанному боевому

единоборству (ММА) 2015, по полиатлону 2015); Всероссийских (Чемпионаты России: по легкой атлетике 2008, по вольной борьбе 2009, по дзюдо 2011, по теннису 2012, по легкой атлетике 2014, по художественной гимнастике 2015); Международных (Чемпионаты мира: по хоккею с шайбой среди юниоров 2008, по боксу среди студентов 2008, по хоккею с мячом 2011, по гонкам на катерах 2011, Универсиада 2013, по фехтованию 2014, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2015). Эти грандиозные, массовые, зрелищные спортивные мероприятия способствуют привлечению мусульманской молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививают молодым людям желание поддерживать здоровый образ жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. I Спартакиада мусульманской молодежи города Казани // Официальный сайт Оргкомитета по подготовке I Спартакиады мусульманской молодежи города Казани. URL: <http://sport.islamtat.ru/news/2008-03-13-19> (Дата обращения: 10.10.2016).
2. III Спартакиада мусульманской молодежи г. Казани // Духовное управление мусульман Республики Татарстан URL: [http://dumrt.ru/ru/news/news\\_4077.html](http://dumrt.ru/ru/news/news_4077.html) (Дата обращения: 10.10.2016).
3. IV Спартакиада мусульманской молодежи г. Казани // Духовное управление мусульман Республики Татарстан URL: [http://dumrt.ru/ru/news/news\\_3117.html](http://dumrt.ru/ru/news/news_3117.html) (Дата обращения: 10.10.2016).
4. В Казани пройдет спартакиада мусульманской молодежи // Официальный портал мэрии Казани URL: <http://www.kzn.ru/old/ispolkom/news/show/9598> (Дата обращения: 10.10.2016).
5. Мугаттарова Э. Р. Студенческая всемирная Универсиада 2013 как стимул формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Татарстан / Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт две модели – одна цель?». – Казань, 2013. – С. 368.
6. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: учебник для высших учебных заведений. – М.: Академкнига, 2003. – 596 с.

## ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУ- РОЙ И СПОРТОМ

**Н. Ю. Муратшина**

*Казанский юридический институт МВД  
России*

*Казань, Россия*

## EDUCATION OF THE INDI- VIDUAL IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

**N. Yu. Muratshina**

*Kazan Institute of law of the Russian Interi-  
or Ministry*

*Kazan, Russia*

[asheul@mail.ru](mailto:asheul@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрывается воспитательный потенциал занятий физической культурой и спортом, особенности влияния их содержания, физических и психических нагрузок, межличностных отношений сотрудничества и соперничества, побед и неудач на развитие познавательной, эмоционально-волевой и нравственной сферы личности.

**Ключевые слова:** личность, интеллект, эмоции, воля, характер, эстетическое, нравственное, физическая культура, спортивная деятельность

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания.

Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физ-

**Abstract.** The article deals with the educational potential of physical culture and sports, especially the influence of their content, physical and mental loads, interpersonal relations of cooperation and competition, victories and setbacks in the development of cognitive, emotional and moral identity scope.

**Keywords:** personality, intellect, emotions, will, character, moral, aesthetic, physical culture, sport activities

культурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер личности, ее эстетических представлений и потребностей.

Объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела.

Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта:

- внимания (овладение сложнокоординированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям),
- наблюдательности (вследствие развития анализаторов),
- находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации),
- мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.).

Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Однако возможно и отрицательное влияние учебно-тренировочных занятий на интеллектуальное развитие личности, которое обычно вызвано односторонним увлечением спортом (в ущерб другим видам деятельности, в частности учебе) или утомлением, наступающим вследствие учебно-тренировочных занятий со слишком большими нагрузками. Кроме того, угнетающее влияние на интеллект человека, занимающегося спортом, могут оказать и условия, исключающие привычный физический или умственный труд.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий спортом на развитие волевых черт характера состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий.

В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера - нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно-тренировочного процесса у занимающихся возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств спортсмена.

Волевые качества на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Поэтому необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества

личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой.

Занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений. Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, - главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. На учебно-тренировочных занятиях человек как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании.

Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания. Однако занятия спортом - фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т.д.) воспринимается как некрасивое,

отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество - как пример для подражания. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формированию этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Важное место в формировании личности в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание, влияние которого проявляется с двух сторон.

Одна состоит в их воздействии на формирование красоты движений, поведения и телосложения.

Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультуривание движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, учебно-тренировочные занятия являются фактором формирования эстетики движений.

Другая сторона занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания - формирование эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии.

Определенная степень спортивной культуры дает возможность воспринимать как красивое в движениях спортсмена их рациональность, соответствие конкретной ситуации и решаемым задачам, выражение в них разума и энергии. Таким образом, занятия спортом позволяют воспитывать у эстетически оправданные представления о красоте движений человека.

Результаты, которые достигаются в формировании личности на учебно-тренировочных занятиях, зависят и от соблюдения ряда **условий**.

Одно из них – сочетание занятий спортом с другими видами деятельности, имеющими воспитательную направленность и осуществляемыми в семье, школе средствами искусства, печати, телевидения и т.д.

Другое важное условие – постоянный контроль за определенными морально-этическими основами поведения. Согласно мнению многих авторов здесь могут быть выделены три близкие, но несходные стороны: 1) морально-этические положения, характерные для людей, живущих в определенных социально-экономических условиях; 2) мотивы, которыми руководствуется молодой человек в занятиях спортом; 3) этические основы поведения.

Кроме названных условий достижения положительных результатов в формировании личности в процессе занятий спор-

том, решающее значение имеет личность преподавателя, направленность его действий.

Морально-этические положения, которыми руководствуются молодые люди, имеют прямую взаимосвязь с общественной сферой, в которой они живут, трудятся, учатся, и интеллектуальной атмосферой в ней.

Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, честность и дисциплинированность играют немаловажную роль в формировании личности занимающихся спортом. Весь стиль поведения педагога должен способствовать утверждению атмосферы оптимизма, жизнерадостности, бодрости и неистощимой энергии.

Глубокое влияние на процесс формирования личности оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Сдружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность - все это способствует воспитанию членов коллектива.

## ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

С. С. Оконешникова<sup>1</sup>,  
М. Р. Глухарева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина Чурапча, Россия

<sup>2</sup>Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Амосова Якутск, Россия

## THE DOMINANT CLASSES OF VOLLEYBALL SPORTS THEME AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS TRAINING

S. S. Okoneshnikova<sup>1</sup>,  
M. R. Glukhareva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Churapcha Republican sports boarding-school of Olympic reserve named after D. P. Korkin

Churapcha, Russia

<sup>2</sup>North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov Yakutsk, Russia

[sargylana.ok@yandex.ru](mailto:sargylana.ok@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению доминирующих мотивов занятий спортом волейболисток на разных этапах подготовки спортивной подготовки. Представлен сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации спортсменок общеобразовательной и высшей школы. Посвящена изучению ведущих мотивов спорта, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

**Ключевые слова:** мотив и мотивация, мотивы занятий спортом, взаимосвязь мотивов спортивной деятельности с ее результативностью, стадии спортивной подготовки

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом, и придающая занятиям субъективный, личностный смысл. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, а непосредственное чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и

**Abstract.** The paper studies the dominant motives of sports volleyball at various stages of preparation of sports training. A comparative analysis of the severity of individual motives and the structure of motivation, motivation level as a whole, with a hierarchy of values motivating athletes structure of general education and higher education. Dedicated to the study of the motives leading sports as: the need for achievement, struggle, self-improvement, communication and promotion.

**Keywords:** motive and motivation, motives sport, the relationship motives of sports activity and its effectiveness, the stage of athletic training

успехами, достигаемыми в ней. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности спортсмена, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы (В. Г. Асеев).

Специфика спортивных игр требует учета особенностей характера деятельности при разработке методики подготовки, т.к. спортивно-игровая деятельность имеет свои отличительные черты от других видов деятельности. В свете системного



подхода к рассмотрению игровой деятельности (Ф. Лебедь), игра может рассматриваться как конфликтная деятельность многоуровневых динамических систем, требующая компетентного и системного подхода к ее изучению, учитывающего формирование мотивов занятий спортом и целеобразования играющего субъекта вне игры и до игры, подвергнутой позднее «анатомическому» анализу, с целью совершенствования качества такой деятельности.

*Мотив* (от фр. *motiver* – двигать, быть источником движения, управлять или побуждать) – это любой внутренний психологический или физиологический по своей природе источник поведения, отвечающий за его активность и целенаправленность. Мотивы – это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности.

В мотиве фиксируется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации человека (И. А. Джидарьян). Мотив может быть сформирован на основе соотношения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц деятельности. Итак, можно сказать, что в основе любой деятельности лежит мотив, побуждающий к ней человека.

Анализ спортивной деятельности волейболисток неразрывно связан с анализом *мотивов* ее деятельности. Мотивы спортивной деятельности отражают потребности спортсмена, обладают потребностной силой.

Таким образом, обобщая вышесказанное можно сформировать следующие гипотезы: волейболистки, тренируясь в одной и той же команде, по одной и той же программе, могут в итоге обладать весьма различными мотивами спортивной дея-

тельности; так как мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений, можно предположить, что в процессе длительных занятий спортом наблюдается закономерная смена мотивов, в зависимости от стадии спортивной подготовки.

**Целью** нашего исследования выступило изучение доминирующих мотивов занятий спортом волейболисток на разных этапах спортивной подготовки.

Базой исследования являлись: ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина», ФГАОУ ВПО Северо-Восточный федеральный университет им. А. К. Аммосова. Всего участие в исследовании 20 спортсменок ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина и 20 спортсменок сборной команды по волейболу ФГАОУ ВПО СВФУ им. М. К. Аммосова.

**Методы исследования:** анализ литературных источников по проблеме исследования; логический анализ; методика изучения мотивов спортивной деятельности Е. А. Калинина; количественный и качественный анализ и математическая статистика полученных данных.

**Результаты исследования.** Нами был определен профиль мотивов спортивной деятельности воспитанниц отделения спортивных игр ЧРССШИОР (рисунок 1) и членов сборной команды девушек по волейболу СВФУ (рисунок 2), что позволяет провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации. В нее входят такие ведущие показатели мотивации спортивной деятельности, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

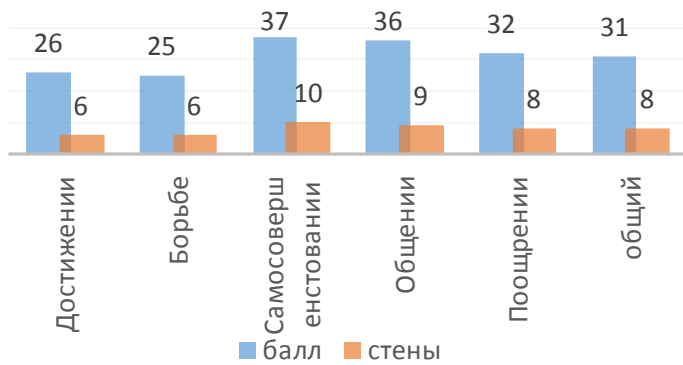


Рисунок 1

Профиль мотивов спор-  
тивной деятельности  
воспитанниц отделения  
спортивных игр ЧРСС-  
ШИОР

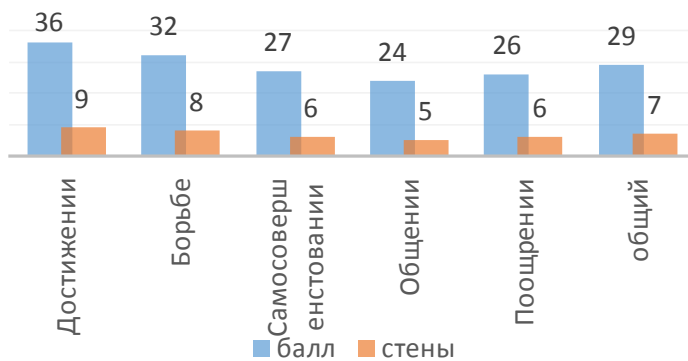


Рисунок 2

Профиль мотивов спор-  
тивной деятельности  
членов сборной команды  
девушек по волейболу  
СВФУ

Исследование иерархии мотивов спор-  
тивной деятельности воспитанниц отде-  
ления спортивных игр ЧРССШИОР выявил  
следующие результаты: потребность в до-  
стижении 26 баллов (6 стенов); потреб-  
ность в борьбе 25 баллов (6 стенов); по-  
требность в самосовершенствовании 37  
баллов (10 стенов); потребность в обще-  
нии 36 баллов (9 стенов); потребность в по-  
ощрении 32 балла (8 стенов); средний  
балл мотивов составил 31 (8 стенов).

Исследование иерархии мотивов спор-  
тивной деятельности членов сборной ко-  
манды девушек по волейболу СВФУ, вы-  
явил следующие результаты: потребность  
достижении 36 баллов (9 стенов); потреб-  
ность в борьбе 32 балла (8 стенов); по-  
требность в самосовершенствовании 27  
баллов (6 стенов); потребность в общении  
24 балла (5 стенов); потребность в поощ-  
рении 26 баллов (6 стенов); общий 29 бал-  
лов (7 стенов).

Рассмотрим, динамику доминирования  
мотивов спортивной деятельности в зави-  
симости от стадии спортивной подготовки:

- так ведущими мотивами спор-  
тивной деятельности у воспитан-  
ниц ЧРССШИОР выступили: по-  
требность в самосовершенство-  
вании, потребность в общении и  
потребность в поощрении;
- у спортсменок сборной команды  
ведущими выступили: потреб-  
ность в достижении и потреб-  
ность в борьбе.

Обсуждение результатов. Потребность в  
достижении ярко выражен у студенток,  
нежели у учащихся. Это говорит о том, что  
прослеживается четкая взаимосвязь с по-  
вышением стадии спортивной подготовки  
повешения уровня мотива на достижение  
спортивного результата. Желание зани-  
маться спортом у студенток находится в  
прямой зависимости от роста спортивных

результатов. При доминировании данного мотива наблюдается стремление поддержать и развить свои достижения. Потребность в борьбе также выражен ярче у студентов, что тоже говорит о явной взаимосвязи роста данного показателя с ростом спортивной квалификации. Потребность в борьбе сопровождаются непосредственно соревновательными мотивами (азарт, мотив соперничества). Это обстоятельство предельно обостряет спортивную борьбу и соответственно влияет на мотивы личности в спорте. Потребность в самосовершенствовании в завышенном уровне наблюдается у учащихся. Наблюдается стремление к самовыражению и самоутверждению. Потребность в общении, как и потребность в поощрении также ярче выражена у учащихся, чем у студентов. Данные показатели говорят о том, что они выступают для данной категории спортс-

менов стимулирующим эффектом для достижения результатов и повышения мотивации в занятиях волейболом. Школьники более нуждаются в поощрении, нежели студенты. Для учащихся особо велика роль психологического климата команды, коммуникативных способностей спортсменов и тренера, возможности проявить себя, занять достойное место в команде. Анализ иерархии мотивов внутри двух выборок также имеет свои особенности и различия в силу индивидуально-психологических особенностей каждого спортсмена.

Таким образом, мотивы спортивной деятельности можно рассматривать как состояние готовности спортсмена, служащее основой для постановки и достижения целей, направленных на осуществление максимального, на конкретный момент, спортивного результата.

## МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

А. А. Плешаков

Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)  
Москва, Россия

## THINKING AND SPEECH IN GAMING ACTIVITIES PLAYERS

A. A. Pleshakov

Moscow State Engineering University  
(MAMI)  
Moscow, Russia

[pleshakov@mami.ru](mailto:pleshakov@mami.ru)

**Аннотация.** В статье анализируется роль мышления и речи в систематизации игровых ситуаций, в выделении их существенных признаков. Это определяет быстроту распознавания встречающихся в процессе соревновательной деятельности игровых ситуаций, отнесения их к определенному классу и выбора адекватных их содержанию игровых действий.

**Ключевые слова:** футбол, тактическое мышление, практический интеллект, игровые ситуации, систематизация, обобщение, слово

Первые исследования тактического мышления проводились среди шахматистов, что вполне естественно, т.к. шахматная игра - сугубо интеллектуальная деятельность; вместе с тем эта игра - напряженный, полный борьбы спортивный поединок [3]. Разумеется, игровое мышление футболиста значительно отличается от шахматного мышления, но, с другой стороны, им присущи и некоторые общие, сходные особенности.

Общие свойства игрового интеллекта были выявлены в исследованиях шахматного мышления и нашли затем подтверждение в последующих исследованиях других видов игрового мышления, связанных с двигательным компонентом спортивной деятельности (футбол) [1, 2, 3, 7, 9, и др.]. Авторами выделяются следующие типические черты тактического мышления:

- 1) наглядный и образный характер, т.е. функционирование интеллектуальных операции в составе

**Abstract.** The article analyses the role of thought and speech in the systematization of game situations, in providing their essential features. This determines the speed of recognition occurring in the process of competitive activity of game situations, attributing them to a class, and the selection of adequate maintenance action game.

**Keywords:** football, tactical thinking, practical intelligence, game situations, systematization, generalization, word

и па основе восприятия и представлений;

- 2) включенность в практическое действие, т. е. в процесс решения задач по преобразованию внешней среды;
- 3) ситуативность, т. е. обусловленность отражением объективных зависимостей непосредственно данной конкретной ситуацией;
- 4) быстрота и интенсивность интеллектуальных операций, обусловленная лимитом времени на выполнение игрового действия;
- 5) тесная взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-волевой сферы.

Первые три черты полностью соответствуют той форме мышления, которая известна в психологии под названием практического интеллекта.

Обобщая экспериментальные исследования своих современников по данной проблеме, С. Л. Рубинштейн [8] указывает, что практическое мышление - это мышление наглядное, которое устанавливает зависимости между вещами в пределах непосредственно данной ситуации, не раскрывая опосредования и всеобщих связей, выходящих за ее пределы. Взаимопроникновение «поля зрения» мышления и «поля наглядного созерцания» составляет первую отличительную особенность практического мышления.

Вторая отличительная особенность практического мышления - это мышление в ситуации действия.

Третья особенность практического мышления, по оригинальному выражению С. Л. Рубинштейна, состоит в том, что это не только мышление, связанное с действием, но и мышление действиями.

Общей психологической характеристике тактического мышления в футболе посвящены работы Г. М. Гагаевой [5], М. К. Хоутки [9].

Авторы этих работ указывают на ряд содержательных и функциональных особенностей данного вида мышления:

- процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно сменяющихся игровых ситуаций;
- выбор эффективного тактического решения;
- предвидение действий противника и маскировка собственных намерений.

Весьма важным моментом в этих работах, на наш взгляд, является признание значения процесса классификации игровых ситуаций при решении игроком тактических задач.

По Р. С. Абельской [1, 2] игрок для того, чтобы правильно ответить на вопрос зада-

чи, диктуемой игровой ситуацией, должен не только разобраться в непосредственных конкретных условиях, но и знать закономерности, которым эти условия подчиняются и которые определяют типовые моменты игры.

Наличие элементов сходства «типового момента» в игровых ситуациях влечет за собой выполнение адекватных действий *без предварительной подготовки*. В каждой игровой ситуации есть наиболее общие моменты, типичные, повторяющиеся, и единичные («индивидуальные»), характерные только для данной ситуации. К числу последних Р. С. Абельская [1, 2] относит характер действий противника и самого игрока.

Дифференцировка типовых и специфических особенностей ситуации осуществляется с помощью *тактического замысла*, т. е. предварительного решения тактической задачи в целом.

М. К. Хоутка [9] указывает на классификацию игровых ситуаций футболистами как на психический процесс, протекающий по механизму сопоставления образов восприятия с эталонами памяти (узнавание), и замечает, что этот процесс весьма часто, особенно у футболистов недостаточно высокой квалификации, строится на умозаключениях по аналогии. Однако действия по аналогии могут приводить к ошибкам, например, в тех случаях, когда в ситуациях больше специфичного и нового, чем знакомого и типичного.

Эффективность действий прямо связана с умением определять существенные для хода игры особенности ситуаций, как бы ни были они малозаметны и трудны для восприятия, и абстрагироваться от множества бросающихся в глаза, но второстепенных признаков. Уровень этого умения определяется, с одной стороны, способностью восприятия игровых ситуаций, с другой - их пониманием, формирующимся в

процессе накопления тактических знаний и игрового опыта [4, 6, 7].

К тактическим ошибкам приводят также и действия, которые возникают, если опираться на тактические положения (замыслы) в отрыве от оценки игровой ситуации в целом (т. е. при ориентировке на неполный комплекс признаков ситуации). Например, настойчивые, но безуспешные попытки игрока нападения пробиться сквозь массивную оборону противника по центру, в то время как имеются свободные партнеры на флангах и т. д.

В рассматриваемых работах утверждается положение о важной роли речевых, вербальных механизмов, в частности внутренней речи, в процессе интеллектуальной регуляции игровых действий.

Р. С. Абельская [1, 2], специально исследовавшая роль внутренней речи в произвольных действиях спортсменов, установила, что удары по мячу при игре в теннис сопровождаются примерно в 70% случаев в лаконичной, в форме одного слова речью «про себя». Содержание внутренней речи при этом включает в себя:

- 1) оценку своих действий и действий противника;
- 2) оценку своей позиции;
- 3) оценку игровой ситуации;
- 4) интерпретацию своих действий (совершенных);
- 5) предвидение результатов действий (своих и противника);
- 6) самоприказы к выполнению действий.

В самоприказах предваряющих каждое действие, находит свое выражение единство мышления и воли.

Г. М. Гагаева [5] полагает, что футболист с помощью слова выделяет во время игры существенные признаки при восприятии

ситуаций, анализирует и синтезирует данные своих наблюдений, осуществляет принятое решение (слова - самоприказы), оценку этого решения и выполнения действия.

Однозначно судить, как нам кажется, о правомерности признания важности внутренней речи в осуществлении игровых действий, носящих экстремальный характер, затруднительно, во-первых, потому, что внутренняя речь не исследовалась в условиях более или менее напряженного соревнования, во-вторых, метод самоотчетов испытуемых, применявшийся в рассматриваемых работах, ненадежен, а регистрации речевых кинестезии в процессе игры не проводилось.

Следует также иметь в виду, что существуют и другие теоретические подходы в интерпретации практического интеллекта, усматривающие его специфику в оперировании действиями и наглядными образами, а не словами.

Кроме того, в настоящее время совершенно неясно, насколько широк круг игровых ситуаций, в которых проявляются вербальные формы мышления, тем более, что факт существования невербальных, так называемых интуитивных форм мышления при решении игровых задач признают и сами исследователи.

Логическая классификация игровых ситуаций представляет не только научный, но и практический интерес, т.к. позволяет выделить различные типы игровых задач, возникающих при выборе игрового хода. С помощью логической классификации могут быть приведены в определенную систему эмпирически наблюдаемые игровые ситуации. Усвоение типологии ситуаций и эффективных (рациональных) способов действия в этих ситуациях в процессе начального обучения тактике футбола, по нашему мнению, должно способствовать формированию игрового мышления футболистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов / Проблемы психологии спорта. – Вып. I. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – С. 67-87.
2. Абельская Р. С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач / Вопросы психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – С. 75-91.
3. Алаторцев В. А. Роль мышления при достижении трудной цели в спорте / Пути достижения трудной цели в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 45-67.
4. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Полевщиков М. М., Рожнецов В. В. Методика тренировки и оценки умения видеть игровое поле // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 560-567.
5. Гагаева Г. М. Психология футбола. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 215 с.
6. Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2011. – № 2-2. – С. 86-91.
7. Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы // Вестник Чувашского университета. – 2011. – № 4. – С. 205-212.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: Т. 2. – М., 1989. – 536 с.
9. Хоутка М. К. Исследование теории и практики тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1959. – 19 с.

## ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИКИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ

**М. В. Попова**

Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта

Чурапча, Россия

## FORMATION TACTICS OF BEHAVIOR IN A CONFLICT SITUATION, UNIVERSITY STUDENTS, DEPENDING ON THEIR PERSONALITY TRAITS

**M. V. Popova**

Churapcha State Institute of physical culture and sports

Churapcha, Russia

[pmv20012012@mail.ru](mailto:pmv20012012@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению психологических особенностей студенческого возраста. Представлены результаты анализа формирования тактики поведения студентов в конфликтной ситуации. Ее зависимость от личностных качеств студентов.

**Ключевые слова:** психологические особенности студенческого возраста, тактика поведения в конфликтной ситуации, личностные черты

**Введение.** Студенчество – центральный период становления человека, личности в целом, проявления самых разнообразных интересов. Но, несмотря на то, что студенчество характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости, – он также характеризуется массой внешних и внутренних для самих студентов противоречий и конфликтов.

Рассмотрение особенностей разнообразных конфликтных ситуаций целесообразно начать с личностных особенностей отдельного человека.

**Целью** нашего исследования выступило изучение формирования тактики поведения в конфликтной ситуации у студентов ВУЗ в зависимости от их личностных черт.

**Методы и организация исследования.** Методами эмпирического исследования выступили: методика диагностики страте-

**Abstract.** The article is devoted to the study of the psychological characteristics of college age. The results of analysis of formation tactics student behavior in a conflict situation. Its dependence on the personal qualities of students.

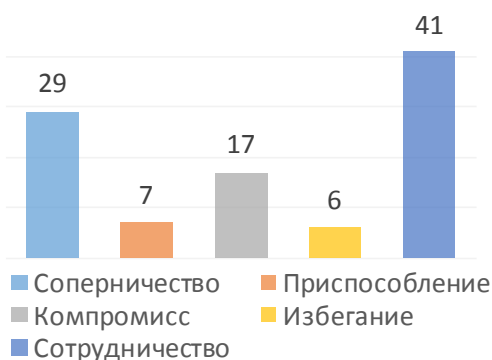
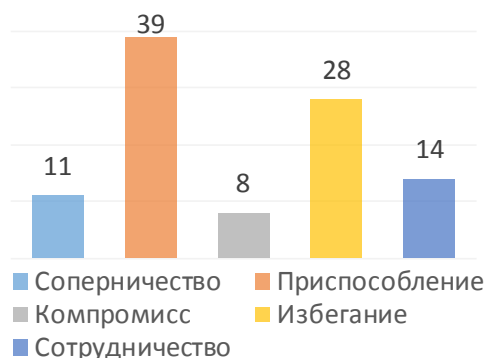
**Keywords:** psychological characteristics of college age, the tactics of behavior in a conflict situation, personality traits

гии поведения в конфликтной ситуации (опросник К. Н. Томаса, адаптированная Н. В. Гришиной); личностный тест Р. Кеттелла (16 факторный); при обработке результатов исследования применялись методы математической обработки – критерии Фишера (угловое преобразование Фишера), корреляционный анализ (коэффициент Браве-Пирсона).

Исследование проводилось на базе ФГОУ ВПО Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия). В исследовании приняли участие 84 студентов ФГОУ ВПО ЧГИФКИС дневного обучения по направлению подготовки «Физическая культура», из них 42 студента первого курса и 42 студента четвертого курса. Сбор эмпирических данных проводился на лабораторных занятиях, используя программный комплекс Санкт-Петербургского государственного университета «Лонгитюд+» (с включением мето-



дик ЭКД+) свидетельство №2002620068  
 Минобразования РФ: № отраслевой реги-  
 страции ОФАП – 2020, № госрегистрации –  
 50200200334, лицензия № 554.



Доминирующей стратегией поведения в конфликтной ситуации у студентов первого курса выступило принесение в жертву собственных интересов ради другого человека (39%) и отсутствие стремления к кооперации, тенденции к достижению собственных целей (28%).

При изучении стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертых курсов, мы выявили следующие показатели (рисунок 2).

Доминирующей тактикой поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертого курса разделился между сотрудничеством, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворя-

**Результаты исследования и их обсуждение.** При изучении стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов первых курсов, мы выявили следующие показатели (рисунок 1).

Рисунок 1

Доминирующая тактика поведения в конфликтной ситуации у студентов первых курсов, % от общего числа

Рисунок 2

Доминирующая тактика поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертых курсов

ющей интересы обеих сторон (41%) и соперничеством, наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому человеку (29%).

Далее мы провели сравнительный анализ доминирующей тактики поведения в конфликтной ситуации у первых и четвертых курсов. Можно утверждать, что у первых курсов достоверно высокие показатели по сравнению с четвертыми по стратегии поведения «Приспособление» (3,77), «Избегание» (2,41) и достоверно высокие показатели у четвертых курсов по сравнению с первыми по стратегии поведения «Со-

трудничество» (2,74). По тактике поведения «Соперничество» (1,84) и «Компромисс» (0,35) не выявлены достоверные различия.

При изучении черт личности у студентов первого курса, мы выявили следующие показатели. Им свойственна сдержанность, обособленность, критичность (фактор А); интеллектуально развиты, абстрактно мыслящие, высокая способность к обучению (фактор В); имеется низкий порог в отношении фрустрации, изменчивые и пластичные, избегающие требований действительности, невротически утомляемые, раздражительные, эмоционально возбудимые (фактор С); скромные, покорные, мягкие, уступчивые, податливые, конформные (фактор Е); трезво мыслящие, осторожные (фактор F); сознательные, настойчивые (фактор G); застенчивые, уклончивые, держатся в стороне (фактор H); мечтательны, разборчивы, требовательный к вниманию, помощи, зависимые, непрактичные (фактор I); недоверчивые, сомневающиеся, часто погружен в свое «Я», упрямые, заинтересованы во внутренней психической жизни (фактор L); склонны к неприятному для окружающих поведению (некаждодневному), неконвенциональные, не беспокоятся о повседневных вещах, самомотивированные, обладает творческим воображением; обращают внимание на «основное» и забывает о конкретных людях и реальностях; изнутри направленные интересы иногда ведут к непредсказуемым ситуациям, сопровождающимся экспрессивными взрывами (фактор M); рациональный подход к оценке ситуации (фактор N); тревожные, депрессивные, обеспокоенные, испытывает чувство вины (фактор O); убеждены в правильности того, чему его учили и принимают все как: проверенное, несмотря на противоречия; склонны к осторожности и к компромиссам в отношении новых людей; имеют тенденцию препятствовать и противостоять измене-

ниям, придерживается традиций (фактор Q1); предпочитают работать и принимать решения вместе с другими людьми, любят общение и восхищение, зависят от них; имеют тенденцию к сильному контролю своих эмоций и общего поведения (фактор 2); социально внимательны и тщательны, проявляют то, что обычно называют «самоуважением», и заботу о социальной репутации (фактор Q3); иногда, однако, склонны к упрямству; склонны к напряженности, возбудимости (фактор Q4).

При изучении черт личности у студентов четвертого курса, мы выявили следующие показатели. Они склонны к добродушию, легкости в общении, эмоциональному выражению; готовы к сотрудничеству, внимательны к людям, добры, приспособляемы; предпочитают ту деятельность, где есть занятия с людьми, ситуации с социальным значением; легко включаются в активные группы; щедры в личных отношениях, не боятся критики (фактор А); интеллектуально развиты, абстрактно мыслящие, высокая способность к обучению (фактор В); эмоционально устойчивые, трезво оценивающие действительность, активные, зрелые (фактор С); утверждающий себя, свое «Я», самоуверенные, независимо мыслящие; склонны к аскетизму, руководствуются собственными правилами поведения; враждебные и экстрапунитивный (авторитарные) (фактор Е); полные энтузиазма (фактор F); сознательные, настойчивые, обязательные (фактор G); общительные, смелые; некоторая «толстокожесть» позволяет ему стойко переносить жалобы и слезы, трудности в общении с людьми в эмоционально напряженных ситуациях; может небрежно относиться к деталям, не реагировать на сигналы об опасности (фактор H); практичные, реалистичные, мужественные, независимые, имеет чувство ответственности, но скептически относится к субъективным и культурным аспектам жизни; иногда же-

стокий, самодовольный; руководя группой, заставляет ее работать на практической и реалистической основе (фактор I); доверчивые, адаптирующиеся (фактор L); беспокоятся о том, чтобы поступать правильно, практично, руководствуется возможным, заботится о деталях, сохраняет присутствие духа в экстремальных ситуациях; но иногда может быть недостаточно развито воображение (фактор M); склонны к отсутствию утонченности, к сентиментальности и простоте; иногда грубоваты и резки (фактор N); безмятежные, со спокойным настроением, трудно вывести из себя, невозмутимые; уверенные в себе и своих способностях; не чувствуют угрозы, иногда до такой степени, что не чувствителен к тому, что группа идет другим путем и что он может вызвать неприязнь (фактор O); критические, либеральные, аналитические (фактор Q1); независимы, склонны идти собственной дорогой, принимать собственные решения, действовать самостоятельно; они не считаются с общественным мнением, но необязательно играет доминирующую роль в отношении других; нельзя считать, что люди им не нравятся, они просто не нуждаются в их согласии и поддержке (фактор Q2); контролируемые, социально точные (фактор Q3); расслабленные, нефрустрированные (фактор Q4).

Далее мы провели сравнительный анализ личностных черт у первых и четвертых курсов (таблица 2). У первых курсов достоверно более высокие показатели по сравнению с четвертыми по следующим факторам: «Психологическая зависимость» (2,67), «Подозрительность» (2,55), «Воображение» (2,79), «Дипломатичность» (3,14), «Чувство вины» (2,64), «Склонность к напряжению» (2,64). В свою очередь, мы выявили, что у студентов чет-

вертого курса по сравнению с первыми курсами достоверно высокие показатели по факторам: «Смелость» (2,54), «Творческий потенциал» (2,55), «Самодостаточность» (2,77).

Далее мы провели корреляционный анализ показателей исследования выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов первых курсов (таблица 1).

По итогам корреляционного анализа, можно сделать выводы, что на доминирующие у студентов 1 курса тактики поведения в конфликтной ситуации повлияли следующие сформированные личностные черты. На «Приспособление» - высокие показатели по групповой комфортности, воображению, дипломатичности и чувству вины; и низкие показатели по творческому потенциалу и самоконтролю. На «Избегание» - высокий уровень дипломатичности и воображения.

Далее мы провели корреляционный анализ показателей исследования выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов четвертых курсов (таблица 2).

По итогам корреляционного анализа, можно сделать выводы, что на доминирующие у студентов 4 курса тактики поведения в конфликтной ситуации повлияли следующие сформированные личностные черты. На «Сотрудничество» - высокие показатели по общительности человека в группе, уровня интеллекта, творческого потенциала, самодостаточности и самоконтролю. На «Соперничество» - высокие показатели по общительности человека в группе, уровня интеллекта, доминантности, смелости и низкие показатели «Психологической зависимости», «Подозрительности» и «Дипломатичности».

Таблица 1

Коэффициенты корреляции выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов первых курсов

16 F	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
2	$-0,65 < [r_{xy}] < -0,3$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$
3	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
4	$[r_{xy}] < 0,95$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$-,03 < [r_{xy}] < -0,1$	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$
5	$-0,3 < [r_{xy}] < -0,1$	$-0,65 < [r_{xy}] < -0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,95$	$-,03 < [r_{xy}] < -0,1$
6	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$
7	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
8	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
9	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
10	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,95$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$[r_{xy}] < 0,95$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
11	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$
12	$[r_{xy}] < 0,1$	$-0,65 < [r_{xy}] < -0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
13	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$
14	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
15	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,95$	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,65$
16	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$

Таблица 2

Коэффициенты корреляции выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов четвертых курсов

16F	Соперничество	Приспособление	Компромисс	Избегание	Сотрудничество
1	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$
2	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$
3	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$-0,65 < [r_{xy}] < -0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$
4	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
5	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
6	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,3 < [r_{xy}] < 0,65$
7	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,65 < [r_{xy}] < 0,8$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
8	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
9	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
10	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$
11	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
12	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$
13	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
14	$[r_{xy}] < 0,1$	$-0,95 < [r_{xy}] < -0,8$	$[r_{xy}] < 0,1$	$-0,8 < [r_{xy}] < -0,65$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$
15	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,8 < [r_{xy}] < 0,95$
16	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$[r_{xy}] < 0,1$	$0,1 < [r_{xy}] < 0,3$	$[r_{xy}] < 0,1$

## СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д. Н. Рахматова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[raxmatova\\_1982@mail.ru](mailto:raxmatova_1982@mail.ru)

**Аннотация.** Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности и состояния здоровья, зависит уровень работоспособности будущих специалистов.

**Актуальность.** Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Физическое воспитание ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на

## SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATION STUDENTS

D. N. Rakhmatova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** Physical education - is a means not only physical perfection and improvement, but also the education of social, labor and creative activity of youth, significantly affecting the development of the social structure of society. In particular, the physical fitness and health, depends on the level of performance of future professionals.

развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности и состояния здоровья, зависит уровень работоспособности будущих специалистов.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств.

**Цель исследования:** определить социальные функции физической культуры в области образования учащейся молодежи.

**Результаты исследования.** Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малопо-движный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого – деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процесс обучения у молодежи следует постоянно выработать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Образ жизни учащейся молодежи социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрывается характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключается в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому, человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной дея-

тельности она является важным средством культурного обогащения.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурной на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производственная и внепроизводственная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

## APPROACHES TO INCREASE ADAPTATION AND RESISTANCE TO STRESS OF YOUNG ATHLETES

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИИ И РАЗВИТИЮ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А. Ю. Родионовский,  
Н. С. Родионовская,  
Л. И. Костюнина

Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

A. Yu. Rodionovsky,  
N. S. Rodionovskaya,  
L. I. Kostyunina

Ulyanovsk State Pedagogical University  
named after I. N. Ulyanov  
Ulyanovsk, Russia

[mugenkai@bmail.ru](mailto:mugenkai@bmail.ru)

**Аннотация.** В педагогической и психологической спортивной литературе установлено, что каждый спортсмен сталкивается на всех этапах деятельности со стрессом. Специалисты указывают на необходимость недопущения перехода стресса в дистресс, особенно у спортсменов-подростков, которые имеют свои индивидуальные физические и эмоциональные составляющие, характеризующиеся определенной незрелостью и восприимчивостью. В статье раскрывается важность обучения навыкам регуляции психоэмоциональным состоянием юных спортсменов, к преодолению негативных эмоций, неблагоприятного состояния, возникающим в процессе соревновательной деятельности. Проанализированы научные точки зрения по проблеме методов адаптации к стрессу, выявлены методические подходы к развитию устойчивости и адаптации к стрессу юных спортсменов.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, адаптация к стрессу, спорт, юный спортсмен

**Введение.** В зарубежной и российской научной литературе многими авторами подробно рассмотрена проблематика стресса, воздействия его на человека, выработаны методики воспитания устойчивости к стрессовым ситуациям. В спортивной деятельности проблема устойчивости и адаптации к стрессу в большей мере изучена в области профессионального спорта, спорта высших достижений на этапах предсоревновательный и соревновательный подготовки [2, 4, 8-11].

Как и взрослый спортсмен, юный спортсмен также сталкивается со стресс-

факторами, вызванными занятиями спортом, но в отличие от профессиональных спортсменов дети более уязвимы перед стрессовыми ситуациями, которые могут воздействовать негативно как на его спортивную карьеру (результаты и достижения), так и на внеспортивную общественную деятельность. Каждый ребенок, занимающийся спортом, сталкивается на определенных этапах спортивной подготовки с переживанием отрицательных и положительных эмоций, связанных с повышенным уровнем физических нагрузок, особенностями психовозрастного развития. Особо острые психические переживания, снижение устойчивости к стрессовым ситуациям наблюдаются у детей в переходном возрасте, что обуславливает снижение интереса к занятиям спортом, значительному увеличению отсева юных спортсменов на начальных этапах спортивной тренировки.

**Цель исследования:** проанализировать современные подходы к проблеме адаптации к стрессу в процессе спортивной деятельности и выявить методические подходы к развитию устойчивости и адаптации к стрессу юных спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** «Стресс» в переводе с англ. означает «напряжение». Г. Селье рассматривает стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором, независимо от его природы «...стресс – это не просто нервное напряжение; — стресс не всегда результат повреждения; – стресса не следует избегать



(к тому же это невозможно)...». Следует также различать понятия стресс и дистресс. Дистресс от греч. *di* – дважды, двойной + англ. *stress* – давление, напряжение) – вид стресса, характеризующийся наибольшей степенью выраженности, оказывающий существенное отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение человека [10]. Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

Стресс есть естественный и необходимый компонент любой деятельности, представляющий собой систему напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий, и средств деятельности — с другой. Дистресс в любом случае ведет к истощению организма и вредит здоровью. Стресс может перейти в дистресс. Необходимо не допустить такого перехода, особенно у детей, научить ребенка адаптироваться к стрессу и развить к нему устойчивость [3, 10]. Можно сделать вывод, что от стресса не следует бежать, а нужно признаться, что каждый испытывает стресс и это активизирует нас к действиям по преодолению его. Поэтому важно воспитывать устойчивость к неприятным эмоциям и неблагоприятному состоянию, и принять стресс как данность, найти рациональные способы по адаптации к нему.

А. Л. Рудаков дал, на наш взгляд, более комплексное определение устойчивости к стрессу (стрессоустойчивость) – «стресс это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности [9]. Исходя из этого, необходимо согласиться, что понятие устойчивости к стрессу синонимично

стрессоустойчивости и стрессо-толерантности.

В спортивной деятельности также не обойтись без такого явления как приспособление к стрессу, в частности к «физическому стрессу», определяемое как состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. Приспособление к «психологическому стрессу» можно рассматривать как состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.). Можно выделить множество способов развития устойчивости спортсмена к стресс-факторам, которые можно условно поделить на 2 группы: факторы физического и психологического воздействия [6].

Занятие избранным видом спорта у детей на всех этапах спортивно-тренировочной деятельности сопровождается процессом адаптации. Сам термин «адаптация» в узком смысле принято понимать как процесс приспособления к чему-либо, от лат. *adapto* – «приспосаблию» [7]. В широком смысле термин «адаптация» рассматривается как обратная связь, обеспечивающая целесообразное реагирование сложной иерархической самоуправляющейся системы на изменяющиеся условия среды [9]. Что же касается устойчивости к стрессам – это способность человека адаптироваться при возникновении неблагоприятных ситуаций и умение поддерживать стабильное равновесие. Подходы к адаптации и развитию устойчивости к стрессу необходимо применять чем раньше, тем лучше (на начальном этапе своего развития), т.к. данные качества формируются

уже в детском возрасте. Проблема устойчивости к стрессу в большинстве привлекает к себе внимание только тогда, когда спортсмены имеют достаточно высокий уровень мастерства и выступают в ответственных соревнованиях. В связи с этим недооценивается важность работы по адаптации и развитию устойчивости к стрессу у юных спортсменов на всех этапах подготовки, в том числе и в процессе спортивной тренировки. Адаптацию и устойчивость к стрессу в спорте необходимо начинать развивать с довольно раннего возраста, чтобы к определенному периоду спортивной жизни спортсмен приобрел устойчивую и реалистичную самооценку [5, 7, 9]. Каждый человек, в том числе ребенок, обладает индивидуальностью, совокупностью особенностей и свойств, своеобразием психики, неповторимостью и уникальностью. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности является, в первую очередь, среда, где он растет, ассоциации, накопленные им в детстве, воспитание, особенности строения семьи и обращение с ребёнком. Существует мнение, что «индивидуом рождаются, личностью становятся, а индивидуальность отстаивают» [1].

Разные люди могут по-разному воспринимать различные ситуации и события и по-разному определяют для себя, что такое «стресс». Одних «стресс» активизирует, других — угнетает. Разный уровень стресса воздействует по-разному на каждого спортсмена. У каждого должен быть свой индивидуальный оптимальный уровень стресса, который приведет к достижению результата. В спортивной деятельности спортсмен, в зависимости от своих индивидуальных особенностей, встречается с большим или меньшим комплексом стрессоров и дает на них индивидуальную, сложную, но цельную и единую реакцию [2]. По мнению Д. Гринберга, причиной стресса является стрессор, или сти-

мул, который может «запустить» в действие реакцию борьбы или бегства [4].

Дети, так же, как и взрослые, имеют свое личное особое отношение к определенным обстоятельствам, в том числе стрессу. Таким образом, определяется важность работы по выделению особенностей подходов к адаптации и устойчивости к стрессу у детей в процессе спортивно-тренировочной деятельности. Путь формирования и становления ребенка-спортсмена определяется целым рядом факторов, исходящих из разных теорий стресса: биологического (Г. Селье, Р. Лазарус и др.), психологического (А. Пуни, В. Мерлин, Б. Вяткин, Г. Горбунов) и социального (D. Mechanik) порядка. Немаловажную роль в развитии устойчивости и адаптации к стрессу в спортивной деятельности играют поведение и деятельность тренера, родителей ребенка, его ближайшего окружения, мотивация - личная и комплексная, нацеленность на результат, правильная и реальная постановка цели и задач, учет особенностей индивидуальности ребенка, творческий подход, создание условий для снижения, либо наоборот, повышения уровня стресса в тренировочной деятельности [5, 7].

Для выработки устойчивости у ребенка-спортсмена к воздействию стресса, создание условий для недопустимости перехода стресса в дистресс в спортивно-тренировочной деятельности, для достижения успеха в выбранном виде спорта, в том числе соревновательной деятельности, необходимо применять специальные подходы, основанные как на общих методах адаптации, так и с учетом индивидуальных возрастных и личностных особенностей ребенка.

Большинство ученых управление стрессом в условиях соревнования и предсоревновательной подготовки, рассматривают с позиций ситуативного подхода регулирования определенными стресс-факторами.

На наш взгляд, необходим комплексный подход к формированию устойчивой адаптации к стрессу, создание системы управления стрессом. Здесь соревнование рассматривается как стресс-фактор, т.е. стрессор определен и ведется активная борьба с ним, как достижение цели — успешное выступление на соревновании. Исходя из этого, ряд исследователей предлагает воздействовать на стресс с учетом уровня притязаний спортсменов. Б.А. Вяткин считает, что подходить к решению проблемы необходимо путем применения приемов регуляции, повышающих возбуждение, для одних спортсменов, для других, наоборот — понижающих. В. А. Плахтиенко считает, что тренеру необходимо моделировать соревновательные условия для достижения положительного результата на соревнованиях. А. Т. Филатов и Л. М. Аболин считают необходимым применять саморегуляцию, на основе использования аутогенной тренировки, самовнушения, соответственно, что в большей части и применяется в профессиональном спорте [11]. Каждый метод развития устойчивости к стрессу в соревновательный период может активно применяться, быть действенным, но их сложность заключается в том, что все они носят ситуативный характер воздействия, направлены на работу, в большей мере, с квалифицированными спортсменами в соревновательный период. Обучение спортсменов этим методикам на начальном этапе и на всем протяжении спортивной деятельности не носит системный характер. Спортсмен принимает на себя роль ведомого, что в конечном счете перейдет в невозможность самостоятельно контролировать свои эмоции без участия тренера и сопутствующего окружения. Обучение развитию устойчивости и адаптации к стрессу необходимо проводить наряду с общефизической, специально, технической и др. видами подготовки, начиная с начального этапа многолетнего тренировочного процесса, постепенно

дополняя и обогащая арсенал навыков и умений спортсмена по управлению и регулированию психическим состоянием, исходя из решаемых задач тренировочной, соревновательной деятельности [3, 7, 8].

Большинство детей в младшем школьном возрасте не принимают участие в серьезных соревнованиях, но устойчивость юного спортсмена к стрессу необходимо воспитывать. С учетом индивидуальности юного спортсмена необходимо применять методы педагогического воздействия, позволяющие опережать возникновение стресс-факторов и формировать навыки управления как предсоревновательным, так и соревновательным стрессом. Ребенок с помощью тренера и ближайшего окружения должен научиться анализировать свою деятельность; знать, какие требования предъявляет выбранный вид спорта к тренировкам и соревнованиям; знать свои сильные и слабые стороны, а также ситуативные факторы, отрицательно влияющие на его психические и физические функции.

Таким образом, в основе методических подходов, обеспечивающих, возможность эффективной адаптации и развития стрессоустойчивости у юных спортсменов в процессе спортивной деятельности следующие положения:

1. Управление стрессом, возникающим в процессе тренировочной, соревновательной деятельности юного спортсмена необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (физических и психологических) ребенка.
2. В процессе решения задач спортивной тренировки тренеру и ближайшему окружению необходимо отказаться от методик негативного стимулирования

- (публичное порицание и наказание и т.д.).
3. Необходимо осуществлять своевременный педагогический контроль, контролировать уровень воздействия психологических и физических нагрузок на юного спортсмена, не допускать перехода стресса в дистресс.
  4. В тренировочной деятельности, в процессе общения со сверстниками, родителями должны преобладать положительные эмоции, ребенок должен чувствовать психологическую поддержку со стороны всех участников.
  5. Необходимо создавать условия для формирования познавательной активности, мотивации и интереса к изучаемому материалу, стимулировать творческие способности ребенка, определить зону личной ответственности ребенка за результат.
  6. Приемам самообладания и саморегуляции в состоянии стресса обучать как во время тренировок, так и в процессе соревновательной деятельности.
  7. В процессе тренировочной деятельности необходимо моделировать условия, способствующие повышению психологического

напряжения, адекватно отражающие воздействие соревновательных стресс-факторов (шум трибун, ограниченные временные рамки принятия решения, вариативность условий выполнения соревновательного упражнения и др.) для побуждения юного спортсмена к устойчивому самопроявлению, формирования личного опыта саморегуляции в состоянии стресса.

**Заключение.** Поэтапность обучения специальным упражнениям по развитию устойчивости к стрессовой ситуации юного спортсмена, на наш взгляд, является единственно правильным. Комплексность воздействия, определение ведущих методов, обучение этим методам спортсменов — приоритетная задача тренера. Немаловажную роль в подготовке юного успешного спортсмена играет готовность тренера и родителей постепенно позволить ребенку начать управлять отдельными стрессорами, воспитать в нем ответственную личность. Все это является важной составляющей воспитания и обучения юного спортсмена, формирования ответственного и осознанного отношения к факторам и условиям тренировочной, соревновательной деятельности, понимания механизмов ликвидации последствий влияния стресс-факторов и выработки индивидуальных способов преодоления стресса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. *Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: Учебник.* — М.: МГУ, 1990. — 367 с.
2. Вяткин Б. А. *Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.* — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.
3. Головушкина С. Е., Костюнина Л. И. *Комплексная методика психологической подготовки спортсменов-стрелков массовых разрядов // Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина.* — Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. — С. 510-517.
4. Гринберг Д. С. *Управление стрессом.* — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
5. Костюнина Л. И. *Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-*

- биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4(21). – С 55-60. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.
  7. Родионов А. В., Тучашвили И. Совершенствование системы подготовки в игровых видах спорта на основе знаний об особенностях адаптационных процессов // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : Тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24-28 мая 1998 года. – Т.1. – М., 1998. – С. 238.
  8. Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С., Костюнина Л. И. Теоретико-методический аспект проблемы агрессии в айкидо // Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 568-573.
  9. Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. – Красноярск, 2011. – 190 с.
  10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 123 с.
  11. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте // Международный сб. 84 научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

## ИСТОРИЧЕСКИ СЛОЖИВШИЕСЯ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЙКИДО

А. Ю. Родионовский,  
Н. С. Родионовская

Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

## HISTORICALLY FEATURES OF FORMATION, AND DEVELOPMENT OF AIKIDO

A. Yu. Rodionovsky,  
N. S. Rodionovskaya

Ulyanovsk State Pedagogical University  
named after I. N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

[mugenkai@bmail.ru](mailto:mugenkai@bmail.ru)

**Аннотация.** В научной статье анализируется исторический аспект японского боевого искусства – айкидо, как высокоэффективной системы самозащиты и духовного самосовершенствования. Рассматриваются исторически сложившиеся причинно-следственные особенности возникновения, развития и формирование современного айкидо, его трансформация. Отмечается, что начало развития айкидо было положено древним айки-дзюцу самураев. О-Сенсей Морихеи Уэсиба путем синтеза различных боевых искусств создал свое боевое искусство, отличительной особенностью которого является принцип соединения с атакующими намерениями оппонента для нейтрализации агрессии. Также освещаются религиозно-философские доктрины, оказавшие определенное влияние на интерпретацию айкидо в умах последователей в современном обществе.

**Ключевые слова:** айкидо, история айкидо

**Введение.** В данной статье мы рассмотрим процесс модификации и трансформации айкидо, рассмотрим его исторические особенности возникновения и формирования и приведем к пониманию причинно-следственных связей его основ и корней с современной интерпретацией айкидо.

История айкидо формировалась посредством субъективных мнений учеников, влияния религии, личности О-сенсея. Ана-

лиз этих мнений привел авторов к определенной объективной оценке развития современного айкидо.

**Цель исследования:** проанализировать различные субъективные видение на формирование возникновения и развитие айкидо в свете современных реалий, литературных материалов, интернет ресурсов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Айкидо является трансформацией древних будзюцу самураев, а точнее — комплексного боевого искусства айки-дзюдзюцу. Комплексного — потому что изначально включало в себя тодзюцу (кэндзюцу), кюба (искусство стрельбы из лука верхом на лошади), содзюцу (искусство владения копьем) и кадзюцу (огнестрельное искусство) [1].

Затем, во времена развития мастером Такэда Минамото Сокаку (1860-1943 г.г.), состояло из атэмивадза (техника ударов), нагэвадза (бросковые приемы), тораэвадза (техника захватов), осаэвадза (приемы удержания), батто-дзюцу (выхватывание меча с одновременным нанесением удара), бо-дзюцу (работа с деревянным шестом), кусари-дзюцу (работа с цепью), кэн-дзюцу (работа с мечом), нагината-дзюцу (работа с алебардой), а также кактю-кумиути (работа в доспехах без оружия) [2].

В те времена для классического будо была характерна концепция смертельного поединка, принцип «иккэн хиссацу» – «одним ударом – наповал», убить одним ударом. Кацуюки Кондо (1945 г.р.), обладатель «печати мастера» по дайто-рю айки-дзюдзюцу, в интервью также говорит: «В древности от техники зависела твоя жизнь. Поэтому, если показывать всю свою технику, всегда была вероятность, что кто-то придумает контрприем, из-за того, что ты «раскрыл карты». Поэтому никто не занимался популяризацией и лишними объяснениями» [3].

Самураям была почти не нужна техника безоружного рукопашного боя. Воины древней Японии ни на секунду не расставались с холодным оружием. «Душой самурая» называли меч. Техника передавалась от поколения к поколению как тайное искусство дома. Искусство практиковалось исключительно самураями и сохранялось в семье Такеда до выхода Японии из состояния феодальной раздробленности в начале периода Мэйдзи в 1868 г. (Годзо Сиода). В 1876 г. император Мэйдзи запретил ношение мечей и огнестрельного оружия на улицах. Это привело к стремительному закату искусства изготовления японских мечей и модернизации традиционных будзюцу.

Из бесед с Кацуюки Кондо можно сделать вывод о модернизации традиционных будзюцу еще во времена Соаку Такеда – т.е. приведении в соответствие с изменившимися реалиями внешней среды: «Примерно с 1900 года Соаку-сенсей обучал офицеров полиции, армии, судей и других влиятельных людей почти в каждом городке, где он останавливался. До этого его искусство принадлежало исключительно клану Айдзу и никогда не демонстрировалось посторонним. Тогда обучение армейских и полицейских офицеров считалось признаком высокого социального статуса, потому что армия и

полиция считались наследниками касты самураев» [5].

Самым выдающимся учеником Соаку Такеды был Морихэи Уэсиба. Уэсиба-Сэнсей (О-Сенсей – в переводе с японского «Великий Учитель»), человек редких способностей, добавил к школе Дайто основные элементы других древних боевых искусств и свои собственные приемы и по праву считается основателем современного Айкидо [1].

В рамках данной работы не представляется возможным создавать новый взгляд на биографию О-сенсея, т. к. для этого нужно не только отличное знание нюансов японского языка, но и доступ к оригиналам различных документов. Поэтому обращусь к уже готовым трудам, которые, как я полагаю, родились согласно такому подходу. Эти труды условно можно поделить на три группы:

1. Неполные, концентрирующиеся только на отдельных аспектах жизни Уэсибы.
2. Создающие имидж полубога (*Вадим Прохореня «Айкидо и путь самурая»*).
3. Рисующие реалистичного представителя боевых искусств, некорректно поступившего со своим учителем – Соаку Такеда (*Александр Столяров «Школа боевого искусства «Айкибудзюцу Сасори-кан»*). Я не скажу, что автор чем-то дискредитирует личность Основателя. Он комментирует практически те же факты биографии, только с другой точки зрения, и любопытно связывает их с определенными историческими событиями.

Ни один источник не обходит вниманием влияние религиозной секты Омото-Кё на Уэсибу и дело его жизни. Эта тема окружена множеством мифов, развенчивает

которые Александр Смирнов один из авторов сайта «Бугейся.ру - Виртуальное додзё» в статье «О:МОТО-КЁ: Попытка трезвого взгляда со стороны»: «В 1919 году Морихэй Уэсиба на короткое время приехал в Аябэ, чтоб быть подле умирающего отца. Именно в этот период он встречается с Онисабуро Дэгути. Встреча произвела на О-Сэнсэя настолько сильное впечатление, что за считанные дни он из синтоиста превратился в верующего О:МОТО-КЁ. Многоплановый симбиоз «подхода к жизни» О:МОТО-КЁ и боевого искусства сделал использование Айкидо столь успешным в качестве искусства физической защиты и нападения, и в качестве бизнес-стратегии материального процветания». Так на основе Котодама в переводе с японского «душа слова», с помощью которой была создана медитационная техника Тинкон-кисин, которую О-Сэнсэй приспособил для занятий айкидо, как основные дыхательные упражнения: Тори-фунэ (коги-фунэ ундо), «гребля на лодке» (перемежаемая выкриками кото-тама ЭС-СА, ЭС-СА), Ибуки, «глубокое дыхание тела», Фуритама, «вибрация духа» и др.

В качестве резюмирующего мнения об исторических основах айкидо особый интерес представляют статьи Стенли Пранина, 5 дан айкидо Айкикай, генерального редактора «Aiki Journal», автора многочисленных эссе об айкидо, Дайто рю Айкидзюдзюцу (Daito-ryu aikijujutsu), занимающегося изучением истории и корней айкидо с 1974 г.: «Моя гипотеза заключалась в том, что то айкидо, которое мы сегодня знаем — это совсем не то айкидо, которое практиковал и преподавал О-Сэнсей, а всего лишь одна из многочисленных производных форм, развитых основными учениками, тренировавшимися под руководством Основателя в течение довольно ограниченного периода времени...» [4].

Мое собственное мнение на влияние исторических процессов. Эпоха корю безвозвратно миновала. Становилось все меньше людей, готовых посвятить себя обучению в формате «дзюцу» внутри одной из «рю». Даже такой ортодоксально следовавший традициям корю мастер, как Сокаку Такеда, был вынужден под влиянием внешних перемен в государстве пересмотреть свои взгляды, сделав Дайто-рю Айки-дзюцу более открытой школой. По биографии О-сенсея – являлся ли он «недоучкой», «срубившим» верхушки многих боевых искусств, и не преуспевшим ни в одном из них, как зачастую представляется авторами ресурсов айки-дзюцу? В любом варианте биографии О-сенсея отражено, что общей физической подготовке он уделял значительное внимание практически на всех этапах своей жизни, за исключением последних лет – из-за тяжелой болезни. Психологическая подготовка была также на высоте: уличные стычки с многочисленными в те времена бандитами, участие в военных действиях – также часто упоминаются во всех вариантах биографии. И остается последний аспект – насколько хорошо О-сенсей владел техническим арсеналом, к примеру, Дайто-рю айки-дзюцу? Не столь важен технический аспект, если Ваша цель – прикладная эффективность. А вот с точки зрения именно прикладной эффективности в те времена в Японии О-сенсею практически не было равных. И проверки реальной эффективности новоявленного мастера были обычным делом. Таким примером служат описания визита молодого мастера дзюдо Нисимуры, визита генерала Миуры (сайт Вадима Прохорени), или генерала Макото Мицура (сайт Александра Столярова). Что касается становления школы, в общем - после того как самые невысокие и легкие ученики Уэсибы начали побеждать борцов сумо и мастеров дзюдо, последние устремились к Уэсибе, чтобы побольше узнать о его стиле будо. Все это и многие другие упоминания



нения из различных источников про айкидо позволяют утверждать, что айкидо О-сенсей проложило себе путь к успеху практической (прикладной) эффективностью. Иного способа обрести популярность и массы поклонников не существовало. В интервью Стенли Пранину Годзо Сиода, один из первых учеников О-сенсей, вспоминает демонстрацию Морихеи Уэсиба в Сайнейкан додзё в императорском дворце в 1941 году: «Когда Такесита-сенсей был старшим Управляющим Императорского двора, ему было приказано Императором организовать для него демонстрацию Айкидо, поэтому он отправился в Уэсиба-додзё. Уэсиба-сенсей ответил: «Я не могу показывать ложные техники Императору. Предполагается, что в Айкидо противника убивают одним ударом. Это неправильно, если атакующий брошен, свободно поднимается и атакует снова. С другой стороны, я не могу убивать своих учеников». Таким образом, он отказался от приглашения, но когда Такесита-сенсей передал это Императору, тот ответил: «Не имеет значения, что это ложь. Покажите мне ложь!». Тсутоми Юкава и я выполняли укеми» [6]. Довольно однозначное определение сути боевого искусства. К сожалению, трактовка айкидо нынешними мастерами претерпела радикальные изменения под влиянием современных обстоятельств и личного видения айкидо.

Поражение Японии во II-ой Мировой войне перевернуло все с ног на голову. Гонения и запрет на практику и преподавание любых боевых искусств. «То, что Уэсиба-сенсей был консультантом организации Бутокукай в Киото, которая была конкурентом организации Кодокан дзюдо, было нехорошо. Когда пришёл генерал МакАртур (оккупационные силы США), он распустил организацию. Уэсиба-сенсей обвинялся, как военный преступник и ему приписывались преступления класса G. Его организация (Кобукай) была расфор-

мирована, а его деятельность прекращена. Также Уэсиба-додзё на время закрылось, и Уэсиба-сенсей поселился в Ивама. Поскольку он не мог больше практиковать будо, он создал «Айкиэн» (земледелие Айки) и занялся земледелием в Ивама. Он едва сводил концы с концами» [6].

Вскоре после окончания войны прежние боевые искусства вновь стали практиковаться и преподаваться. Это стало возможным лишь потому, что была изменена их первоначальная суть под требования оккупационных сил. Прежде эффективные боевые искусства предстают перед нами либо бесконтактными ката-искусствами, либо максимально выхолащенными спортивными дисциплинами. Та же участь постигла и айкидо – в «новом» виде возродившемся в 1948-1950 г.г. Неизбежность практиковать в том формате, в котором позволяют, безусловно отразилась на модификации и трансформации айкидо. В СССР были также времена, когда за практику и преподавание боевых искусств существовала уголовная ответственность. Точно также практикующие переходили на иной формат занятий, как-то пытались замаскировать боевые искусства под те виды, что были разрешены.

Многие инструкторы айкидо современности в России склонны рассуждать на темы того, что такое айкидо, каким его видел О-сенсей, что в него закладывал. На чем основываются их суждения? Они не были современниками основателя, им не удалось посетить его тренировки при жизни. Многие сиханы Хомбу додзё рассказывают (проводя семинары в России), что им уже не довелось бывать на тренировках Морихеи Уэсиба, либо это были единичные случаи в самом начале их знакомства с айкидо. Чаще всего мнение современных «специалистов» об айкидо Морихеи Уэсиба основывается на знакомстве с книгами «Искусство мира», «Дух айкидо» и подобными, являющимися переводом с японского на английский, затем — на рус-

ский с соответствующим специфическим результатом. О некоторых некорректностях перевода упоминает Александр Смирнов. А еще мнение российских инструкторов об айкидо формируется их наставниками — российскими и зарубежными. Так какое же айкидо в действительности мы получили от Основателя в наследство? Годзо Сиода, один из учидеси О-Сенсея комментировал это так: «Я знаю, что техники Уэсиба-сенсея были превосходны, но то, что он делал в один день, полностью отличалось от того, что он делал в предыдущий день. Поскольку Уэсиба-сенсей делал всё, что ни приходило ему на ум, тренировавшиеся смотрели на то, что он делал, не понимая этого. Не было ничего подобного тому, что мы делаем в качестве основ сейчас. Он делал всё, чтобы ни приходило ему на ум. Но, если вы попытаетесь обучать таким образом начинающих, никто не научится. Поэтому я подумал, что я должен систематизировать эти техники, когда я начал преподавать в Компании Сталь Ниппон Кокан. Я стал анализировать техники и развил обучающую систему, объединив то, что я изучил до этого. Затем я также организовал применение техник. Я проверил старые техники, которые я изучал» [4].

Из этого можно сделать вывод, что Мориhei Уэсиба преподавал боевое искусство в формате «дзюцу». «Дзюцу» — это подход, основанный на классическом методе непосредственной и глубоко личной связи учителя и ученика. Это — интуитивное («иррациональное») обучение (кан), т.е. неструктурированное по этапам, разделам, методикам. Яркий пример этого метода — институт «Учидеси» — «внутренних учеников», живущих в додзе вместе с учителем, где тренировочный процесс — это не только время, проведенное на татами. Дзюцу — это фактически такой подход к занятиям боевым искусством, когда тренировки для Вас — это самое основное и главное занятие Вашей жизни. А нынеш-

няя система — система формата «до» — это собственные интерпретации разных последователей О-сенсея. Где «До» — это подход, основанный на рациональном методе обучения. Это — групповые занятия, проводимые наставником. Занимающийся посещает «лекции», назначаемые в определенные часы. Эти лекции фактически построены в виде «сжатых курсов» обучения, и считается, что посредством такого рода занятий обучающийся сможет овладеть предметом. Это и есть та ущербная форма обучения «До», о которой так пренебрежительно отзывается Донн Ф. Дрэггер. Потому как это — отношение к боевому искусству, как к какому-то «факультативу», изучаемому вне основного рода деятельности. С таким «факультативным» позиционированием не достичь серьезного уровня мастерства [1].

Рассуждения о том, когда же техника Мориhei Уэсибы была совершенной — до или после войны — все не ослабевают. И даже если когда-нибудь и придут к какому-либо решению, все равно оно будет субъективным. Тем не менее многие, какого бы мнения они не придерживались, несомненно согласятся со словами Годзо Сиоды, высказанные им в одном из интервью для «Айки Ньюс» несколько лет назад: «Сегодняшнее айкидо какое-то безразмерное. Оно опустошено изнутри. Люди пытаются достичь высших результатов, даже не пытаясь возместить свой долг. Поэтому Айкидо сегодняшнего дня больше напоминает танцы. Нужно сначала прочно, всем телом, овладеть основами, и только затем продвигаться дальше, к более высокому уровню... А сейчас люди просто имитируют, копируют, даже не пытаясь осознать, что же является истинным...» [4].

Этот образный перевод доносит до нас мысль Годзо Сиоды о том, что из практики в современном айкидо ушла большая внутренняя физическая работа, «напол-

ненность» техник, как ее сейчас называют в России.

Любопытно комментирует процесс обучения айкидо О-сенсеем один из его наиболее известных последователей – Коичи Тохеи. Аналогично Годзо Сиода он говорит о специфике тренировок Морихеи Уэсиба: «Сенсей глубоко чувствовал основополагающий принцип будо, но никогда в действительности не описывал его в конкретных терминах. Когда мы тренировались, он нередко подходил и говорил: «добавь силы в это». И в то же время, когда он сам демонстрировал техники, он был совершенно расслаблен... Однажды я познакомился с Темпу Накамурой-Сенсеем, от которого впервые услышал слова: «Голова (разум) двигает тело»... Я начал более внимательно приглядываться, и действительно обнаружил, что Сенсей Уесиба заставляет тела своих оппонентов двигаться как он хочет за счет того, что управляет их разумом (кокоро). Он делал это в состоянии полной расслабленности... После размышления, я осознал, что для того, чтобы твой разум (голова) управлял твоим телом, и для того, чтобы управлять разумом соперника, нужно прежде всего научиться контролировать свой разум. Иными словами, я обнаружил, что объединение разума и тела лежит в самой основе айкидо... В огромной мере из-за некоторой скрытности в Айкидо сегодняшнего дня имеется возможность выдать неэффективные техники за что-то

стоящее. Такое айкидо может повлечь только критику и насмешки. Люди пользуются тем, что в айкидо нет соревнований, что здесь не с чем сравнивать, и позволяют себе тренировать фальшивому айкидо. Но в результате они всего лишь ведут самих себя самодовольству, самонадеянности и высокомерию. Со смертью Сенсея Уесибы, истинные принципы «ки» и единства разума и тела исчезли из айкидо [7].

**Заключение.** Пожалуй, последняя цитата наиболее верно отражает ситуацию с современным айкидо. Айкидо О-сенсея заслужило славу и мировое признание благодаря двум аспектам:

1. Практическая эффективность, регулярно проверяемая различными представителями боевых искусств Японии, бросавшими вызов школе Уэсиба.
2. Так называемое «бесконтактное айкидо», которое Коичи Тохеи объясняет как управление разумом (волей) оппонента.

Оба аспекта, давшие сумасшедшую популярность айкидо, сейчас, в современном айкидо, утрачены. Никто из сенсеев этому не в состоянии обучить, т.к. у самого Морихеи Уэсиба не было школы (как системы передачи знаний) именно этих аспектов. Айкидо без этих аспектов теряет заложенный в него первоначально смысл боевого искусства.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дрэгер Д. Ф. *Современные будзюцу и будо. Modern Bujutsu & Budo.* – М.: ФАИР-Пресс, 2001. – 368 с.
2. *Официальный Сайт Федерации современного Айки-дзюцу [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.aiki-jutsu.ru/his.shtml>*
3. *Интервью с Кацуюки Кондо // Black-Belt [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.v8mag.ru/section311/subsection274/article2476.php>*
4. *Пранин С. интервью с Годзо Сиода // Айки Ньюс. – №93. [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.riai.ru/int/shioda03.html>*
5. *Пранин С. Действительно ли О-Сенсей является основателем современного айкидо? – 1996. [Электронный ресурс] режим доступа*

- <http://forum.aikidoka.ru/showthread.php?t=1315>.
6. Пранин С. Что является истинным айкидо? // Айки Ньюс. – № 109. [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.riai.ru/int/tohei02.html>.
  7. Пранин С. Интервью с Кацуюки Кондо [Электронный ресурс] режим доступа [http://www.aikido2.ru/aikido/kondo\\_interview.html](http://www.aikido2.ru/aikido/kondo_interview.html).
  8. Смирнов А. О:МОТО-КЁ: Попытка трезвого взгляда со стороны // Бугейся.ру – Виртуальное додзё [Электронный ресурс] режим доступа <http://www.bugeisha.ru/index.php?id=75>.

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Н. Э. Розиков**

*Наваинский государственный педагогический институт*

*Навай, Узбекистан*

## FEATURES OF MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL CULTURE

**N. E. Rozikov**

*Navaiy state pedagogical institute*

*Navaiy, Uzbekistan*

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучается качественная профессиональная подготовка студентов в вузе. Также, анализируется активная учебно-трудовая, познавательная деятельность. Влияющие особенности как экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, исследуется как мотивирующие признаки: заставляющие интересоваться, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, напряжения; целесообразность; подготовка; мотивация; адаптация; потребность

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоцио-

**Abstract.** This article examines the qualitative training of students in high school. Also analyzed the active training and labor, cognitive activity. Influencing especially as the economic and social reasons, do not allow to increase the period of study, we investigate how to motivate signs: forcing an interest that requires students to mobilize the will, psycho, spiritual and physical strength.

**Keywords:** health, physical education, stress; feasibility; preparation; motivation; adaptation; need

нального и физического напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить их учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Одним из компонентов здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание начинается с первых же дней после рождения человека. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

Мы полагаем, что решению проблемы сохранения здоровья студентов будут действовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом. Навыки здоровой жизни должны стать для Вас столь же необходимыми как воздух, вода, пища.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом – важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. Сегодняшняя молодежь – это основной трудовой запас нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Однако, как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой.

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов ВУЗов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 1/5 студентов негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

Основной целью проведенного нами опроса было выявление предпочтений студентов в сфере физической культуры. Нами было проведено социологическое исследование с целью изучения наиболее значимых мотивов к занятиям физическими упражнениями и выявлению предпочтений студентов в сфере физической культуры. В качестве респондентов выступали студенты Навоинского государственного педагогического института. Всего в анкетировании приняло участие 100 студентов.

Изучая мотивацию студентов к посещению занятий по физическому воспитанию, выяснилось, что 31,5% студентов сделали выбор в пользу укрепления состояния здоровья. В то же время внешний вид в жизни каждого студента играет значительную роль. Поэтому 31,3% респондентов главным мотивом для себя определили желание улучшить фигуру, осанку, похудеть и нарастить мышечную массу, 16,5% опрошенных поводом для занятий физической культурой считают удовлетворение потребности в движении, развитие и усвоение различных двигательных умений и навыков является доводом для 9,4% опрошенных, эмоциональная разгрузка – аргумент для 4,7% опрошенных. Следующим необходимым было выяснить, что препятствует студентам заниматься физической культурой. Главным фактором является нехватка времени – 60,2%; усталость, лень, нежелание заниматься у 19,2% студентов; нехватка денежных средств и материально-технического обеспечения для полноценных занятий – 10,7%; отсутствие навыков и привычки к занятиям – 9,8%. На вопрос насколько занятия физической культурой в ВУЗе отвечают Вашим требованиям респонденты ответили следующим образом: полностью – 69%, частично – 29%, не отвечают требованиям – 1,8%. То есть у более 30% студентов наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями

физическим воспитанием, что негативно сказывается на состоянии их здоровья и уровне физической подготовленности. На вопрос: «Как часто я занимаюсь физической культурой?» были получены следующие ответы: «Регулярно» – 28%, «Иногда» – 38%, «Редко» – 34%.

В ходе обработки результатов, можно сказать, что от занятий физкультурной деятельности девушки и юноши хотят получить здоровый организм и подтянутое тело. Девушки отдают предпочтения упражнениям на растяжку и для укрепления осанки, хотели бы заниматься фитнесом, шейпингом. Юноши же предпочитают в первую очередь занятия тяжелой атлетикой, затем восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Необходима целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой и спортом. Большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. На занятиях нужно осведомлять студентов обо всех критериях ЗОЖ (питание, сон, режим труда и отдыха), а также использовать современные образовательные технологии. Это поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

К мотивации студентов важную роль играет шум. С ростом урбанизации шум стал постоянной частью человеческой жизни, одним из существенных загрязнителей городской среды. Среди прочих факторов, влияющих на здоровье человека, шум – на втором месте после химического загрязнения воздуха. Усиление шумового фона выше предельно допустимых величин (80 дБ) представляет собой опасность для физического и психического здоровья населения. Транспортный или производственный шум действует угнетающе на человека – утомляет, раздражает, мешает сосредоточиться. Шум – такой же медленный убийца, как и химическое отравление.

Человек всегда жил в мире звуков и шума. Для всех живых организмов, в том числе и человека, звук является одним из факторов окружающей среды. В природе громкие звуки редки, шум относительно слаб и непродолжителен. Естественный природный шум (тихий шелест листвы, журчание ручья, птичьи голоса, легкий плеск воды) приятен человеку, успокаивает его, снимает стресс. Но естественный природный шум становится все более редким, заглушается транспортными и другими шумами, которые являются постоянной частью человеческой жизни, загрязнителем городской среды, становясь медленными убийцами физического и психического здоровья человека (утомляют, раздражают).

Шум – совокупность звуков различной силы и высоты, беспорядочно изменяющихся во времени.

Уровень шума в 20-30 дБ практически безвреден для человека – это естественный шумовой фон, без которого невозможна человеческая жизнь, в то время как уровень шума в 150 дБ становится непереносимым человеческим слухом. Первоначально наблюдаемые явления адаптации сопровождаются понижением слуховой

чувствительности. Различают следующие формы специфического воздействия шума: шумовая травма, утомление слуха и профессиональная тугоухость. Утомление слуха объясняется перераздражением нервных клеток и выражается ослаблением слуховой чувствительности к концу рабочего дня. При каждодневном повторении это может служить постепенным развитием его полной потери. Растущий организм более чувствителен к влиянию шума, чем взрослый. Постоянная травматизация слухового нерва в состоянии вызвать ослабление внутреннего активного торможения, обусловить возбуждение коры и подкорковых центров, способствовать нарушению динамики нервных процессов и развитию неврозов. При том, что изменения в центральной нервной системе возникают раньше, чем первые нарушения в самом слуховом анализаторе.

Шумовой фактор оказывает и другие воздействия: Это позволяет ставить вопрос о шумовой болезни, т.к. внешние шумы негативно сказываются на поведении, успеваемости, общем психическом состоянии и снижении слуха у современных подростков (у 20 % слух притуплен в такой степени как у 85-летних стариков).

Уровень шума в жилом помещении не должен превышать 55 дБ. Однако мы, исходя из данных по источникам шума, сможем с уверенностью сказать, что это далеко не так. Дополнительный шум создают: непромышленные и производственные шумы, а в самом жилом помещении аппаратура и бытовая техника. Вредное воздействие производственного шума известно давно. В профессиональной гигиене хорошо изучены физические характеристики производственного шума, влияние его на организм человека, разработаны меры профилактики. Изучение влияния городского шума представляет собой более сложную задачу из-за многочисленности источников и их чрезвычайного разнообразия. Исследования показа-



ли, что основными источниками городских шумов служат различные транспортные средства – автомобильный, железнодорожный, авиационный. Рост шумов находится в прямой зависимости от увеличения количества передвигающегося по улицам и площадям транспорта. Уже сейчас на главных магистралях крупных городов уровни шумов превышают 90 дБ и имеют тенденцию к усилению ежегодно на 0,5 дБ, что является наибольшей опасностью для окружающей среды в районах оживленных транспортных магистралей.

Таким образом, как мы видим источник шума может находиться не только на улице (транспорт, промышленные предприятия), но и внутри дома, например лифты, бойлеры, тепловые пункты, насосные установки на системах водоснабжения и центрального отопления, кроме этого бытовой шум становится все более разнообразным за счет домашней техники (телевизоры, компьютеры, музыкальные центры и др.).

Замеры уровня шума издаваемого компьютером, телевизором, музыкальным центром в жилом доме. Измерения проводились не менее, чем в трёх точках, равномерно распределённых по помещению, расположенных вблизи оборудования, являющегося источником шума, удалённых не менее, чем на 1 м от стен, и 1,5 м от окон помещения, на высоте 1,2–1,5 м от уровня пола. Шум от работающего компьютера равен 40 дБ, от телевизора – 70 дБ, от музыкального центра – 75-80 дБ. Тогда как допустимый уровень звука в жилом помещении, согласно Санитарным правилам, должен быть 55 дБ.

Если разность между измеренными уровнями меньше 3 дБ, то проведение измерений в данных условиях недопустимо и измерение следует провести в другое время, когда уровни фонового шума ниже (например, замеры уровня шума, издаваемого движущим автотранспортом в до-

ме, расположенном возле автотрассы, и, учитывая, что это час-пик, постоянно в доме работает лифт (в данном случае будет иметь место фоновый шум).

Таким образом, мы видим, что шум сопровождает нас постоянно – мимо едут машины, фоном работают телевизор, музыкальный центр, радио, компьютер, холодильник и другое оборудование, а каково влияние шума на организм человека мы рассмотрели в предыдущей главе. При проведении анкетный опрос о том, насколько современная молодежь подвержена воздействию шума, имеет ли место акустическое перенапряжение или нет.

Анкетирование проводилось среди людей молодого возраста 14–25 лет. Количество, принявших участие в анкетировании, составляет 23 человека.

- 87% молодых людей предпочитают тишине громкие звуки (например, тихой и спокойной музыке шумную и громкую).
- 43,4% опрошенных утверждают, что на их сон не влияют постоянные звуки.
- 69% опрошенных считают, что при подготовке домашнего задания необходима тишина, 13% пришли к мнению о том, что им не мешают громкие звуки при подготовке домашнего задания, 18% ответили, что им всё равно.

В ходе теоретического изучения шума и его влияние на организм человека были определены основные понятия: что такое шум (звук), физическая характеристика, классификация шумов, определены уровни шумов. Кроме этого было изучено постоянное воздействие шума на организм человека и те последствия, к которым приводит постоянное воздействие интенсивных звуковых раздражений.

Мы ежедневно сталкиваемся с акустическим перенапряжением, даже у себя в доме, если неразумно использовать всю имеющуюся аппаратуру.

В результате разработаны рекомендации по снижению вредного воздействия шума на организм человека:

- это включать телевизор, радио, музыкальный центр, компьютер и др. только тогда, когда нам это действительно нужно, а не все вместе. Ведь нам только кажется, что когда играет музыка, работает телевизор, компьютер никакого вреда от этого нет, наоборот шумно, весело, не скучно и мы настолько привыкаем ко всему этому, что порой не можем уснуть от тишины;
- уделять внимание защите сна от всякого рода раздражителей.

Многие любят засыпать под громкую музыку, считая это нормой, а ведь шум мешает нормальному отдыху и восстановлению сил, нарушает сон. Систематические недосыпания ведут к тяжелым нервным расстройствам;

- сокращать время контакта с шумом;
- нахождение после шумного помещения некоторое время в тишине с целью восстановления функции слуха;
- чаще бывать на природе, т.к. тихий шелест листвы, журчание ручья, птичьи голоса, легкий плеск воды и шум прибоя всегда приятны человеку.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

**М. Розикова**

Наваинский государственный педагогический институт  
Навай, Узбекистан

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются физическая культура и спорта как фактор воспитания личности. Также, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-этического аспекта физической и спортивной культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, личность, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; уровень культуры; общество; олимпизм

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью раскрытия, развития и использования индивидуальных этических, эстетических и моральных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в формирование личности большое значение имеет и физическое воспитание, укрепления сил и здоровья, выработка двигательных функций и физической закалки. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении встречающихся трудностей, что, безусловно, может мешать ему в его личностном развитии.

Физическая культура является одним из видов культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни: с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также

## PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL EDUCATION OF THE PERSON

**M. Rozikova**

Navaiy state pedagogical institute  
Navaiy, Uzbekistan

**Abstract.** The article deals with physical education and sport as a factor of education of the person. Also, that may arise in dealing with problems that go beyond the traditional sports specialties, in particular, to identify problems of philosophical, cultural, moral and ethical aspects of physical and sports culture.

**Keywords:** health, physical education, personality, humanistic education; education of moral qualities; level of culture; society; olympism

средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях:

1. Он ее осваивает (потребляет).
2. Является носителем культуры.
3. Создает новые культурные ценности.

Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в овладении специальными знаниями, развитием физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является.

Как носитель физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой – она сама обогащает культуру, науку,

искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.

Выполнение физических упражнений, четкость и гармоничность действий, красота и выразительность движений, свободное владение телом, хорошая осанка удовлетворяют и развивают эстетические, потребности личности. Одним из причин антиэстетичности является излишний вес. Недостаток движений ведет к излишней полноте. В результате, человек становится малообщительным, замкнутым. Здоровый образ жизни, правильный режим дня, рациональное питание, физические упражнения предупреждают многие болезни.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как духовные, так и материальные ценности.

К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту, – живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

Материальными ценностями физической культуры являются результаты ее воздействия на биологическую сторону человека – физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты.

Физическое воспитание активно содействует формированию таких социально-ценных моральных качеств личности, как патриотизм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

Физическая культура и физическое воспитание личности включают в себя 5 основных составляющих, 19 компонентов и 19 признаков качеств личности (см. таблицу).

Расширяя диапазон творческих возможностей человека, нужно отметить, что физическая культура так же важна и в трудовом воспитании и в подготовке к труду. Накопление двигательных навыков, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья помогают человеку успешнее овладевать трудовыми действиями.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций в обществе и в государстве, таких как:

- образовательную - получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;
- прикладную - повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- спортивную - достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

- рекреативную - организация содержательного досуга;
- оздоровительно-реабилитационную - предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

Приведенные функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека.

В современных системах физического воспитания все большее место занимает спорт. Это объясняется особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта.

При всем многообразии подходов к построению концепций физического воспитания и физкультурного образования приоритетным является всестороннее развитие человека, личности в процессе освоения физкультурных ценностей. Безусловное уважение самооценности человека, его прав на свободу выбора формы физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала развития личности, его мотивационной и потребностной сферы.

Здоровая молодёжь, физически крепкая, главное достояние любого государства. Стоит обратить внимание на ряд важных государственных актов: «Закон о физической культуре и спорте Республики Узбекистан», Указ Президента о создании

«Фонда развития детского спорта», «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», «Об охране здоровья граждан».

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидов своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Этим должна определяться деятельность специалистов образовательных учреждений, учреждений досуга и дополнительного образования, для детей и молодёжи, социальная деятельность детских и молодёжных общественных объединений, предприятий и учреждений, где работают молодые граждане, средства массовой информации в воспитании культуры здоровья. Серьёзная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека [1]. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учёбы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Остановимся на одном из значимых факторов формирования привычек здорового образа жизни – физкультурной деятельности, т.е. двигательной. Специфической особенностью её является то, что она прямо и непосредственно направлена на овладение человеком собственной физической природой. Физкультурная деятельность лежит в основании феномена – физическая культура. Исторические аспекты

возникновения физической культуры до сих пор остаются дискуссионными. Одни учёные связывают их с формой проведения досуга другие с развитием трудовой деятельности и социальной потребностью в эффективных средствах и способах формирования у подрастающего поколения необходимых физических и духовных качеств; третьи – с желанием людей разрешить личностные конфликты бескровным образом. Сегодня физическая культура является неотъемлемой частью современной цивилизации.

Все обусловлено критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причинами нарушения здоровья являются как факторы внешней среды, так и факторы риска, имеющие поведенческую основу. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач государства [4].

Большое внимание к проблеме формирования здорового образа жизни заслуживает студенческая молодёжь, которая является основным источником пополнения трудовых ресурсов нашего общества. Помочь понять студентам высокую требовательность к себе, умение вести здоровый образ жизни, жизненную потребность трудиться, помочь им понять то, что курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм и пивной алкоголизм – это большая проблема и заботиться о своём здоровье нужно [2].

Процессы, происходящие в современном обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни. Уровнем здоровья определяется вся человеческая жизнь в широком диапазоне социального бытия, с другой – оно

рассматривается как важнейшее условие воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом. Основными аспектами здорового образа жизни молодёжи являются режим труда и отдыха, двигательная активность, личная гигиена, неприятие вредных привычек, рациональное питание, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление.

Требуются методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культуры и спорта среди молодёжи.

Для обеспечения эффективности проведения программ по здоровому образу жизни недостаточно только организации однодневных спортивно-массовых мероприятий. Необходимо все уровни, работающие с населением и молодёжью, начиная со школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и методической поддержки мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодёжи, с привлечением её к занятиям физической культуры и спортом.

Решение данной задачи возможно при единовременной, полномасштабной работе в областях с молодёжью через организацию пропаганды здорового образа жизни. Развитие и увеличение доступных секций, проведения множества регулярных спортивно-массовых мероприятий. Работа специалистов с молодёжью, т.е. врачей, психологов и преподавателей.

Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодёжь. Формирование активного общественного мнения в отношении

противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и пропаганды здорового образа жизни в молодёжной среде: организация работы со средствами массовой информации, организация социальной рекламы, проведение разъяснительной работы среди населения, организация профилактической помощи подросткам и молодёжи, формирование антинаркотических взглядов и убеждений [3]. У молодёжи должна быть приоритетом формирование моды на здоровый образ жизни.

В настоящее время во всем мире все более важное место в системе образования, воспитания и обучения молодежи занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Приобщение молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия

спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;

- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с молодежью, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения. Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду.

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

Поэтому при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают ученых и специалистов к поиску и практическому примене-

нию в работе с детьми и молодежью таких новых форм и методов организации и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Трещева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 94-96.*
2. *Усмонходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс...докт.пед.наук. – Ташкент, 1995 – 50 с.*
3. *Шарипова Д. Д. Валеологические подходы к формированию здоровья детей и подростков. // Фан-спортга. – 2005. – № 2. – С. 21-23.*
4. *Щедрина А. Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. – 1996. – 50 с.*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ



## THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES

Д. Н. Сюкиев<sup>1</sup>, Д. А. Драндров<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Калмыцкий государственный университет

Элиста, Россия

<sup>2</sup>Чувашской государственной педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье обосновывается положение о том, что систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья. Спорт помогает выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности; позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, приводят к снижению возбудимости; повышает уверенность в своих силах, снижает тревогу за свое будущее; существенно расширяет круг его общения, особенно со сверстниками, находящимися точно в такой же жизненной ситуации развития; создает условия для формирования у него позитивного образа своего Я; существенно изменяет его социальный статус; способствует формированию сильного характера и волевых качеств.

**Ключевые слова:** подростки, адаптивный спорт, ограниченные возможности здоровья, формирование личности, жизненная ситуация развития

По определению ВОЗ «инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленного заболеванием, последствием травм и дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности». Ограничение жизнедеятельности лица проявляется в полной или частичной утрате им способности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию,

## TIES IN THE PROCESS OF TRAINING THE ADAPTIVE SPORTS

D. N. Sjukiev<sup>1</sup>, D. A. Drandrov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kalmyk State University

Elista, Russia

<sup>2</sup>Yakovlev Chuvash State Pedagogical University

Cheboksary Russia

**Abstract.** The article substantiates the proposition that systematic sports significantly change the life situation of the development of the adolescent with disabilities. Sport helps transcend the closed their inner world of the asthenic feelings in space for social interaction with other participants in sporting activities; allows you to escape from the emotional experiences of depressive nature, led to a decrease in excitability; enhances self-confidence, reduces anxiety for their future; significantly expands the range of its communication, especially with peers located exactly in the same situation development; creates the conditions for the formation of a positive image of him I; significantly alters his social status; helps build strong character and volitional qualities.

**Keywords:** adolescents, adaptive sports, disabilities, personality, life situation development

общение, контроль своего поведения, а также заниматься трудовой деятельностью.

Физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Л. С. Выготский [1] подчеркивал, что жизненная ситуация, в которой находится ребенок с ограниченными возможностями здоровья, может исказить «обычный» путь его развития. «Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, – отмечал автор, – не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно отличный своеобразный тип развития... Непосредственное следствие дефекта – снижение социальной позиции ребенка; дефект реализуется как социальный вывих».

Известно, что подростковый возраст даже у здоровых детей сам по себе является критическим, так как вносит определенный разлад в физическом и психическом развитии, и может вызывать колебания настроения, повышенную возбудимость, депрессию, страхи, тревогу за свое будущее. Характерными формами нарушения поведения могут стать либо уход в свои собственные переживания, замкнутость, либо вызывающая манера поведения. У подростков с ограниченными возможностями дисгармония подросткового возраста проявляется более резко и стойко, усложняя процессы социальной адаптации.

Одна из значимых для подростка является потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители. Изолированность от социальной среды, недостаток контактов в связи с болезнью усугубляют чувство одиночества. Такое длительное вынужденное «одиночество» может привести к трем последствиям: к вторичной задержке психического развития вследствие невозможности накопления необходимого познавательного и сенсорного опыта; развитию черт тормозимости и аутизма; к ранней десоциализации.

Постоянное взаимодействие только со взрослыми обедняет духовную жизнь ребенка, не дает ему возможности реализо-

вать естественные детские интересы и стремление дружить со сверстниками.

Включение в занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья. Они помогают ему выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности.

Преимущественная направленность психической активности на управлении двигательными действиями в виде физических упражнений позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, высокие физические и психические нагрузки, сопровождающие соревновательную деятельность, приводят к снижению возбудимости, а ее позитивные результаты вселяют уверенность в своих силах и, как следствие, снижают тревогу за свое будущее.

Спортивная деятельность по своей сущности и содержанию предполагает специфические отношения соперничества и сотрудничества с остальными участниками соревнований, взаимоотношения с болельщиками, организаторами соревнований, судьями.

Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в занятия спортом существенно расширяет круг его общения. Очень важно, что среди партнеров по общению преобладают его сверстники, находящиеся точно в такой же жизненной ситуации развития. Это создает условия для удовлетворения потребности в общении, для обогащения его навыками общения, развития эмоционально-чувственной и познавательной сферы, задействованной в процессе межличностного и делового общения, сопровождающего совместную со своими сверстниками спортивную деятельность.

Развитие самосознания, открытие своего внутреннего мира - процесс сложный, вызывающий много тревожных, драматических переживаний. Подросток, страдающий каким-либо недугом, переживает это вдвойне, осознание своих ограниченных возможностей формирует у него низкую самооценку, а это порождает чувство неуверенности в себе [2, 3]. Если подросток имеет видимые физические недостатки, чувство неполноценности будет усиливаться, поскольку внешний вид его существенно влияет на самоотношение.

Участие подростка с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях с подростками, имеющими такие же, как у него дефекты, создает условия для формирования нег позитивного образа своего Я.

В процессе соревнований он фокусирует свое внимание не на своем физическом дефекте, который отличает его от здоровых сверстников, а на соревновательных действиях и их результатах.

Соревновательные успехи приводят к повышению самооценки, росту самоуважения, уверенности в своих силах, к повышению уровня притязаний и постановке новых более трудных соревновательных целей. Соревновательный успех может быть абсолютным (когда одержана победа над другими участниками соревнований) и относительным (когда одержана победа над собой). В обоих случаях влияние победы является особо значимым для формирования у подростка позитивной Я-концепции.

Подросток начинает реже пользоваться механизмами психологической защиты, а осознаваемые и переживаемые в связи с этим внутриличностные противоречия становятся движущими силами психического и физического развития.

Принятие подростками с ограниченными возможностями здоровья роли «спортс-

мена» существенно изменяет его социальный статус – от положения «отвергнутого» другими людьми до положения «равного», а в случае больших побед – и «успешного».

Позитивное самовосприятие, с одной стороны, и позитивное восприятие со стороны ближайшего социального окружения снижают остроту проблемы в установлении и развитии взаимоотношений с противоположным полом.

Занятия спортом создают для подростка с ограниченными возможностями здоровья жизненную ситуацию, требующую большей самостоятельности, формирующую чувство ответственности за свое настоящее и особенно будущее.

Стремление к достижению успеха в сфере спорта в сочетании с желанием изменить жизненную ситуацию, в которой подросток находится в связи с физическим дефектом или болезнью, выступает мощным мотивационным фактором, побуждающим к проявлению волевых усилий. Благодаря этому занятия спортом выступают для подростка с ограниченными возможностями здоровья одним из наиболее эффективных средств формирования сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

Таким образом, физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда интенсивно формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в спортивную деятельность: помогает выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих асте-

нических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности; позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, приводят к снижению возбудимости; повышает уверенность в своих силах, снижает тревогу за свое будущее; существенно расширяет круг его общения, особенно со

сверстниками, находящимися точно в такой же жизненной ситуации развития; создает условия для формирования у него позитивного образа своего Я; существенно изменяет его социальный статус; способствует формированию сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Выготский Л. С. Основы дефектологии. – СПб. : Лань, 2003. – 654 с.*
2. *Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб: Речь, 2001. – 201 с.*
3. *Романова О. Л. Экспериментально-психологическое исследование особенностей личности больных, страдающих физическими недостатками // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1982. – № 2. – С. 94-98.*

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПО- ЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМА- ТА В СПОРТИВНОЙ КО- МАНДЕ

Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Дени-  
сенко

Поволжская государственная академия  
физической культуры спорта и туриз-  
ма

Казань, Россия

## FACTORS INFLUENCING THE FORMATION A POSI- TIVE CLIMATE IN THE TEAM

R. V. Fattakhov, D. Y. Den-  
isenko

Volga region state Academy of physical  
culture sport and tourism

Kazan, Russia

[pmv20012012@mail.ru](mailto:pmv20012012@mail.ru)

**Аннотация.** В XXI веке в спорте на первый план выдвигается проблема обучения тренеров методам социально-психологического обеспечения всех процессов и форм психологической работы со спортсменами и эффективному решению спортивно-воспитательных задач с учетом закономерностей межличностного общения в совместной спортивной деятельности. Без стремления к комплексному развитию всех компетентностей, необходимых для профессионального роста, тренер определяет круг наиболее важных сторон подготовленности спортивной команды, на которые он делает основной акцент. И когда опыт сформирован, он начинает постепенно становиться сдерживающим фактором, барьером на пути дальнейшего профессионального развития.

**Ключевые слова:** спортивная команда, коллектив, взаимоотношения в коллективе, социально-психологический климат, психологический климат, компетентности тренера, эмпатия

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали на поле, гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе большое искус-

**Abstract.** In the XXI century in the sport comes to the fore the problem of training of trainers methods of socio-psychological ensuring of all processes and forms of psychological work with athletes and effective solution to teaching task, taking into account patterns of interpersonal communication in joint sports activities. Without striving for the comprehensive development of all competencies required for professional growth, the trainer determines the range of the most important aspects of training a sports team, on which he lays emphasis. And when the experience is formed, it begins to gradually become a deterrent, a barrier to further professional development.

**Keywords:** sports team, team, team relationships, socio-psychological climate, psychological climate, competence of trainer, empathy

ство и большой педагогический труд (Ю. А. Коломейцев).

Практическая потребность комплектования спортивных коллективов, управления этими коллективами, формирования межличностных отношений ставит тренеров в весьма затруднительную ситуацию, где здравого смысла и педагогического мастерства уже явно не хватает, а требуется знание психологических законов и за-

кономерностей формирования социально-психологического климата коллектива.

Благоприятный психологический климат не складывается сам собой, в особенности, если речь идет о детях, не имеющих достаточной социальной зрелости и жизненного опыта. В теории и методике подготовки футбольной команды, психологическая подготовка, как отдельного спортсмена, так и команды в целом представляет собой скрытый резерв повышения эффективности соревновательной деятельности, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формирования внутренней мотивации, развития личности и увеличения вариативности возможностей управления коллективом (В. В. Бойко).

Результаты и их обсуждение. Сложность управления заключается в специфичности

объекта управления – спортивной команды, которая не имеет достаточно формализованной жесткой структуры взаимодействий и в которой очень многое зависит от не формализуемых межличностных отношений, которые с трудом поддаются прямому воздействию и могут возникать спонтанно. Они возникают, когда для этого создаются соответствующие условия. Поэтому необходимо выделить такие признаки групповой деятельности, которые можно произвольно изменять и тем самым создавать необходимые для формирования положительного социально-психологического климата условия (Г.Д. Бабушкин). На рисунке 1 представлены слагаемые социально-психологического климата и факторы, на него влияющие.



Рисунок 1

Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной коман-

Оптимизация социально-психологического климата в спортивной команде – важный ресурс ее игровой эффективности. Специфика командной спортивной деятельности требует от тренера постоянного анализа динамики отношений спортсменов с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Оптимальный социально-психологический климат в спортивной команде оказывает прямое положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности спортивной команды, а также на динамику раскрытия таланта отдельных спортсменов, которым необходима определенная атмосфера, чтобы проявлять свои способности в ходе соревновательных игр, чувствуя поддержку команды (В. А. Блинов).

В рассмотрении данного вопроса мы пошли дальше и проанализировали возможности тренера как компетентного специалиста решить проблему формирования положительного социально-психологического климата. Компетентность тренера в данном вопросе представляется нам совокупностью специальных знаний, умений, навыков и психолого-педагогических качеств личности, обеспечивающей повышение эффективности решения профессионально-педагогических задач по совершенствованию подготовленности спортсменов посредством целенаправленного выстраивания межличностных отношений в спортивной команде (Е. П. Ильин).

По данным диагностирующего эксперимента, проведенного на курсах повышения квалификации спортивных тренеров, можно заключить, что лишь 26% практикующих тренеров способны решить проблему саморазвития спортивного коллектива и целенаправленно формировать положительный социально-психологический климат в команде. Лишь 17% – при этом основываются на знании психологии спортсменов и перцептивных

способностях, что является необходимым условием высокого уровня сформированности данной компетентности. Решение этой задачи затрудняют дефицит научных исследований в области подготовки будущих тренеров к данной сфере деятельности, отсутствие достаточно эффективных научно-практических разработок по подготовке тренеров к созданию детско-юношеских спортивных коллективов.

Рассматривая структуру компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде, можно выделить следующие компоненты: 1) мотивационно-смысловой, характеризующий принятие будущим тренером значимости данной сферы его профессиональной деятельности; 2) когнитивный, включающий психолого-педагогические и специальные знания об особенностях спортивного коллектива и закономерностях его формирования; 3) конструктивный, связанный с проектированием ситуаций поддержки психологического климата, со способностью тренера планировать и организовывать мероприятия по созданию положительного социально-психологического климата в ходе учебно-тренировочного процесса; 4) деятельностно-организационный, предполагающий владения технологиями нормализации и поддержания социально-психологического климата; 5) рефлексивный, связанный с оценкой состояния и изменений в психологическом климате спортивной команды, с самоорганизацией и психологической саморегуляцией самого тренера.

Анализ характеристик данного качества и наблюдений за его проявлениями позволили выделить критерии сформированности данной компетентности: осознание значимости данной компетентности для профессионального тренера; знание теоретических основ развития спортивного коллектива; наличие коммуникативных и

организаторских способностей; восприимчивость тренера к внутреннему состоянию спортсмена, к его личностной, ценностно-смысловой сфере; умения контролировать степень своего воздействия на другого человека («чувство меры»); умения своевременно и психологически обоснованно регулировать отношения между спортсменами и реализовывать их

в продуктивной деятельности; перцептивные умения, опыт эмпатии, педагогической интуиции.

Модель компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде представлена на схеме (рисунок 2).



Рисунок 2

Модель компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата

Для экспериментального подтверждения необходимости формирования компетентности в создании положительного социально-психологического климата у тренеров и определения направлений экспериментальной работы нами был проведен сравнительный анализ уровня развития рефлексивного компонента данной компетентности у студентов и тренеров по футболу, имеющих определенный опыт работы (II и III квалификационные категории). Исследование проводилось на базе НФ «ПовГАФКСиТ» «Центр повышения квалификации», в рамках курса повышения квалификации.

Данное исследование показало, что наличие практического опыта работы не всегда определяет уровень компетентности в социально-психологической сфере работы со спортивной командой. Причиной здесь может выступать то, что приобретенный в ходе практической деятельности опыт предполагает наполнение профессиональных ситуаций личностным смыслом и закрепляет выполнение одних ситуаций в ущерб другим.

Следующим шагом стало тестирование тренеров и студентов по методикам, результаты которых отражают сформиро-



ванность рефлексивного компонента компетентности в создании положительного социально-психологического климата: тест «Знаете ли вы психологию юных спортсменов» и тест на выявление уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко) [2]. В тестировании приняли участие 25 тренера по футболу II и III квалификационной категории и студенты 2-4 курсов НФ «ПовГАФ-КСИТ», специализации – футбол.

Интерес представляют результаты второго теста. Мы сравнили показатели эмпатических способностей тренеров, имеющих

профессиональный опыт работы с командами не менее трех лет и студентов, участвующих в экспериментальной программе. Этот тест предполагает дифференциацию результатов по нескольким составляющим эмпатических способностей, таких как: рациональный канал эмпатии; эмоциональный канал эмпатии; интуитивный канал эмпатии; установки, способствующие эмпатии; проникающая способность эмпатии; идентификация в эмпатии. Результаты представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня развития эмпатических способностей

Характеристики эмпатических способностей	Превосходство ср. арифм. по группам в %	
	тренеры	студенты
Рациональный канал эмпатии	23,4	
Эмоциональный канал эмпатии		14,3
Интуитивный канал эмпатии	2,7	
Проникающая способность эмпатии	17,1	
Идентификация в эмпатии		7,6
Установки, способствующие эмпатии		3,9

Разница средних показателей набранных единиц, выраженная в %, показывает превосходство в различных характеристиках эмпатических способностей, выраженность одного из каналов эмпатии у групп респондентов. Общий уровень эмпатических способностей у тренеров средний, но, анализируя данные таблицы, можно отметить, что они превосходят студентов по уровню развитости рационального канала эмпатии на 23,4 % и по проникающей способности эмпатии на 17,1 %.

Эти характеристики эмпатических способностей являются наиболее важными для профессиональной деятельности тренера. Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность другого человека – его состояние, проблемы, поведение, что является важ-

ным компонентом для восприимчивости тренера внутреннего состояния спортсмена и возможности психологического воздействия на него.

Проникающая способность в эмпатии отражает коммуникативные свойства тренера, которое позволяет создать атмосферу открытости, доверительности, положительного настроения в общении. Оптимизация общения спортсменов и создание благоприятной атмосферы в коллективе зависит от коммуникативной компетентности самого тренера, поэтому данное свойство также является определяющим в готовности к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде.

Студенты достоверно превосходят профессиональных тренеров в таких компо-

нентах эмпатии, как эмоциональный канал эмпатии и идентификация в эмпатии, которые позволяют отождествлять себя с собеседником, чувствовать себя на его месте и устанавливать эмоциональное соответствие. Это важные элементы для осуществления первоначального контакта с группой при умении в дальнейшем рационально использовать эти процессы для управления спортсменами.

Проведенное тестирование доказывает, что практический опыт работы вносит свои коррективы в структуру сформированности компонентов изучаемой компетентности и определяет направления для развития необходимых способностей и умений будущих тренеров.

В заключении можно отметить, что рассматриваемая компетентность является значимой частью профессионального мастерства спортивного тренера, и сформированность всех ее компонентов позволяет системно и педагогически обоснованно вести работу по созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде, что в итоге повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Данное направление перспективно для использования в системе подготовки будущих тренеров к созданию и поддержанию положительного социально-психологического климата в спортивной команде как одного из приоритетных направлений профессионального образования специалиста спортивной сферы.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ДИНАМИКУ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Е. Н. Филиппова, А. А. Шамаева

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева  
Саранск, Россия

## THE STUDY OF INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON THE DYNAMICS OF SPORT PERFORMANCE FOR YOUNG SKIERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

E. N. Filippova, A. A. Shamaeva

Mordovian State Pedagogical Institute  
named after M. E. Evsevjev  
Saransk, Russia

[lenyska-77@mail.ru](mailto:lenyska-77@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящее время в спорте равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции. В статье в результате исследования рассмотрены психологические состояния и разработана методика обучения навыкам саморегуляции, которая позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных лыжников.

**Ключевые слова:** юные лыжники, психическое состояние, саморегуляция, соревновательный период, спортивные результаты

**Введение (актуальность).** В настоящее время в спорте равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции. Не вызывает сомнения тот факт, что психологическая подготовленность спортсменов к соревнованиям является необходимым и важнейшим компонентом его общей готовности [1, с. 4].

**Abstract.** Currently, the sport equal in their physical, technical, tactical abilities of athletes, usually wins the one who is best able to manage their mental state, who are psychologically more resistant to the impact of various stressors, who has the ability to self-control and self-regulation. In an article in the study examined the psychological state and the method of self-learning skills, which will improve the effectiveness of training and competitive activity of young skiers.

**Keywords:** young skiers, mental state, self-regulation, competition period, sports scores

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на то, чтобы обеспечить психическую готовность спортсмена к деятельности в напряженных соревновательных условиях. Одной из ее задач является создание у спортсмена такого психического состояния перед стартом, которое позволяет ему в максимально возможной степени реализовать в данном выступлении все свои потенциальные возможности [3, с. 50].

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, как обусловленных отрицательными свойствами личности,

так и ситуативных, вызванных экстремальными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

Таким образом, важное место в учебно-тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок [2, с. 49].

**Методы и организация исследования.** В начале соревновательного периода проводилось тестирование уровня тревожности юных лыжников-гонщиков. В данном исследовании применялся тест-оценка Ч. Спилбергера – Ю. Ханина. Цель данного теста определить у испытуемых одно из основных состояний на данный момент – тревожность.

Уровень тревожности оценивался как высокий, если испытуемый набирал 13 и более баллов. Таким образом, для каждой группы испытуемых был получен ряд показателей, характеризующих особенности проявления тревожности.

У лыжников контрольной группы уровень тревожности высокий (14,8) и он достоверно отличается от этого показателя у лыжников экспериментальной группы (14,2), что, по-видимому, может указывать на малую степень влияния данного показателя на спортивный результат.

Уровень развития психологического состояния с целью повышения результативности спортивной деятельности лыжни-

ков-гонщиков целесообразно оптимизировать, используя для этого аутотренинг. Для этого мы предложили методику формирования навыков саморегуляции психического состояния у юных лыжников, которая включала три этапа: ознакомительный, подготовительный, основной (таблица 1).

Контроль эффективности применения предложенной методики саморегуляции основывался на изучении динамики показателей ситуативной тревожности (рисунок 1).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование динамики показателей ситуативной тревожности юных лыжников-гонщиков в период проведения педагогического эксперимента показало, что при реализации разработанной методики были выявлены значимые изменения. Лыжники экспериментальной группы значительно улучшили показатели уровня тревожности с 14,2 до 10,4 балла. У спортсменов контрольной группы показатели снизились с 14,8 до 13,1 балла, но все равно оценивались как высокий уровень тревожности (методика не применялась).

Эффективность применения предложенной методики саморегуляции основывался на изучении динамики показателей ситуативной тревожности, а также соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков до и после применения методики.

Прирост спортивных результатов на протяжении соревновательного периода не стабильный, не имеет однонаправленную динамику как у спортсменов экспериментальной, так и у спортсменов контрольной групп.

Таблица 1

## Методика обучения навыкам саморегуляции юных лыжников-гонщиков

Этапы	Задачи	Средства	Методические рекомендации
Ознакомительный (май–июнь)	1. Формирование положительной мотивации к занятиям аутотренингом	Беседа о влиянии приемов саморегуляции на организм и деятельность спортсмена	30 мин в форме кратких сообщений
	2. Выработка умения расслаблять мышцы	Упражнения на напряжение и расслабления различных групп мышц	Включать в вводную или заключительную часть тренировок 3–4 раза в неделю
	3. Отработка ритма дыхания	Варианты дыхательных упражнений	
	4. Освоение упражнений аутогенной тренировки	Прослушивание успокаивающей музыки, стандартные формулы аутогенной тренировки (АТ)	10–15 мин 2–3 раза в неделю
	5. Формирование умения дифференцировать ощущения	Рефлексия состояний, ощущений, запись самоотчета в своих ощущениях в дневниках	После упражнений на расслабление и аутотренинга
Подготовительный (август–октябрь)	1. Совершенствование технических функций, обуславливающих развитие навыков психорегуляции	Психотехнические игры	Включать в вводную или заключительную часть тренировок
	2. Выработка навыков произвольного сосредоточения внимания: зрительных, слуховых, тактильных	Прослушивание успокаивающей музыки. упражнения для активизации вниманий	Перед началом сеанса аутогенной тренировки
	3. Освоение аутогенной тренировки в целом	Стандартные формулы аутогенной тренировки (АТ)	Определение формул для каждого и самовнушение их за 3 дня до и непосредственно перед соревнованием
	4. Знакомство с психоформирующей тренировкой (ПФТ) в целом	Составление формул самовнушения	
Основной. Реализация и стабилизация (ноябрь–март)	1. Совершенствование навыков саморегуляции	Формулы АТ и ПФТ	
	2. Отработка навыков словесного внушения	Самоубеждение, самовнушение, самоприказ, информационные воздействия	Перед соревнованием
	3. Формирование мотивационных установок на соревновательную деятельность	Формулы самовнушения	
	4. Совершенствование психоформирующей тренировки	Словесные формулы, образные представления	
	5. Обеспечение оптимального психического состояния	АТ и ПФТ	3–4 раза в неделю перед соревнованием

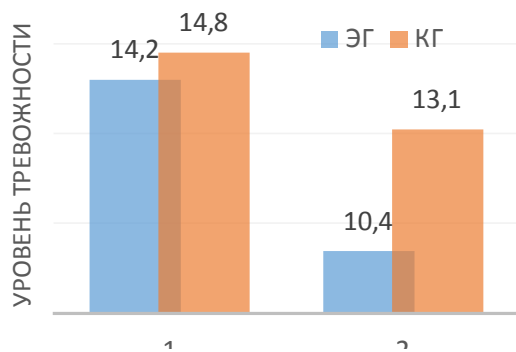


Рисунок 1

Сравнение показателей тревожности юных лыжников до и после применения методики

Применение методики саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде позволило оптимизировать уровень ситуативной тревожности у спортсменов экспериментальной группы и повысить качество их психологической подготовки, что способствовало росту спортивного мастерства и более успешному выступлению на соревнованиях по сравнению с лыжниками контрольной группы.

Спортсмены, у которых наблюдалось уменьшение уровня тревожности, выступали более стабильно на протяжении всего соревновательного периода.

**Выводы.** Результаты проведенного исследования позволили экспериментально обосновать эффективность методики са-

морегуляции психического состояния юных лыжников, предусматривающей последовательное овладение средствами, приемам и навыками реализации вербальных, образных, физических упражнений и психотехнических игр, объединенных в стандартные формулы саморегуляции психического состояния определенной целевой направленности.

При психологической подготовке лыжника на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития [4, с. 23].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Филиппова Е. Н. Структура тренировочных нагрузок в соревновательном периоде подготовки лыжников 13-14 лет с учетом их психоэмоционального состояния : автореф. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 19 с.
2. Филиппова Е. Н. Влияние психоэмоционального состояния на динамику спортивных результатов лыжников-гонщиков 13–14 лет в соревновательном периоде // В мире научных открытий. – 2009. – № 4. – С. 48–51.
3. Балясин А. В., Филиппова Е. Н. Особенности тренировочного процесса юных лыжников в соревновательном периоде в зависимости от психофизиологических особенностей организма // Science Time. – 2014. – № 8 (8). – С. 49–56.
4. Филиппова Е. Н., Буянов Н. А. Особенности взаимодействия психологического состояния и соревновательной деятельности юных лыжников // Тенденции науки и образования в современном мире. – 2016. – № 14-5. – С. 21–23.



## ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Н. Г. Чекмарева, С. В. Горьков

Национальная металлургическая академия Украины  
Днепр, Украина

## MAIN PSYCHOLOGICAL ASPECTS FOR SPORT TEAM BUILDING AND ITS DEVELOPMENT

N. G. Chekmareva, S. V. Goryanov

National Metallurgical Academy of Ukraine  
Dnipro, Ukraine

[natalyachekmareva@gmail.com](mailto:natalyachekmareva@gmail.com)

**Аннотация.** В статье представлена актуальность и методы работы, определены главные цели психологии спорта. Показано что, психологический климат играет важную роль в успешном обучении и достижении высоких результатов профессиональной деятельности спортивной команды. Проведен анализ научной и специальной литературы по теме статьи, рассмотрены основные психологические проблемы, которые могут возникать между членами спортивных команд, приведены факторы, обуславливающие совместимость членов команды, а также факторы, которые могут способствовать развитию психологического климата спортивной команды. Сделаны выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

**Ключевые слова:** спортивная команда, психологический климат, психологические проблемы, коллектив, тренер

**Актуальность работы.** Главными целями психологии спорта является изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях и достижение наилучшего результата, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям [2]. Любая спортивная команда может столкнуться с трудностями психологического климата на пути своего становления и будущих побед. Они возникают вследствие неоптимальных решений относительно тренировочной и соревнователь-

**Abstract.** The article describes the topical character of the chosen problem for studies and determines the main targets of psychology of sport. We rationalize that the psychological climate pays an important role in the success of training and the high results of the sport team. The analysis on scientific and specialized literature related to the topic is carried out. Moreover, the basic psychological problems which may raise within the sport team, the factors which stipulate the compatibility within the sport team and the factors which help the psychological climate development are reported. The current article concludes on the analyzed materials and outlines the opportunities for the further researches.

**Keywords:** sport team, psychological climate, psychological problems, team, trainer

ной деятельностью, комплектации несовместимых членов команды, их подготовки и т.д. Поэтому в нашей статье мы рассмотрим основные психологические проблемы, которые могут возникнуть между членами спортивной команды, их причины и сущность. Покажем основные стадии развития спортивного коллектива, факторы влияния на психологический климат в команде.

**Методы исследования.** В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение



и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

**Результаты исследования.** Подобно любой малой группе, спортивная команда характеризуется межличностными отношениями ее членов. Эти отношения могут быть формально четко регламентированы контрактом с клубом или быть практически несущественными, например, в командах, которые создаются из игроков во время отдыха. Стоит выделить хотя бы три вида формальных отношений: жесткого членства, умеренно структурированного членства и свободного членства. Примером первого являются профессиональные команды, примером второго - школьные команды, примером третьего - команды из отдыхающих, группы случайных людей во время массовых культурных мероприятий.

С другой стороны, между членами команд могут быть неформальные, дружеские, товарищеские отношения и хорошее игровое понимание, которое выработано годами тренировок, и именно эти отношения будут составлять основу взаимодействия во время игры.

В данном случае критерием взаимодействия может быть проявление симпатий или антипатий, степень реализации субъективных, неформальных отношений, эмоционального переживания спортивных ситуаций [5].

Симпатия – это устойчивое одобрительное эмоциональное отношение и соответствующее поведение на основе совпадения взглядов, интересов, нравственных идеалов.

Антипатия – это стойкое неприязненное, неодобрительное эмоциональное отношение и соответствующее поведение на основе несовпадения взглядов, интересов, нравственных идеалов.

Специфика вида спорта или соревновательного упражнения может потребовать

от участников соревнований или сотрудничества, внесения своего вклада в успех команды (как в стрельбе, метаниях, прыжках, эстафетах), или взаимодействия (как в баскетболе, хоккее, футболе, волейболе). При этом главным условием взаимодействия становится соответствующая степень организованности команды. Если для победы в лыжной эстафете достаточно проявить индивидуальное мастерство и желание успешного выступления всех членов команды, то для победы в большинстве спортивных игр или других видов соревнований в экипажах этих факторов может быть недостаточно. Для этого нужно овладеть приемами совместных действий. Во многих видах спорта возможен выбор между сотрудничеством и взаимодействием. Например, в теннисе, бадминтоне известно немало игроков, которые не могут похвастаться индивидуальными победами, но успешно выступают в парах, имеют победы над прославленными чемпионами в одиночных разрядах [1].

Каждый коллектив проходит несколько стадий развития – становление, наивысшая форма развития и угасание.

Во время становления в уже скомплектованной команде в результате селекции и мониторинга информации о поступках, взглядах, целях, личностных качествах членов команды формируются группы единомышленников со своей кооперативной системой ценностей и межличностных отношений.

Обычно наивысшая форма развития сопровождается общим подъемом настроения в момент успешного выступления, но длится она недолго.

Угасанию способствует общий спад напряженности, мобилизационной готовности, мотивации после окончания соревнований. В команде наблюдается значительное снижение влияния психологического климата на эффективность тренировки

вочной и соревновательной деятельности [3].

Часто все попытки тренера команды включить какого-либо игрока в определенное сочетание с другими игроками (игровое звено) становятся неуспешными, хотя в другом сочетании этот же игрок показывает хорошую слаженность и взаимопонимание с партнерами. В первом случае отсутствует, а во втором имеет место психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды. Только при наличии такой сплоченности игрок может показать в совместной деятельности все свои положительные индивидуальные качества.

Совместимость членов спортивной команды обусловлена такими факторами:

1. *Наличием у спортсменов функциональной совместимости*, т. е. психологических и психофизиологических данных, облегчающих совместную игровую деятельность. Если два игрока выполняют совместное игровое действие (например, быструю комбинацию нападения в хоккее), однако у одного медленная реакция и неточная обработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает ситуацию, возникшую в игре, такие игроки несовместимы, они не могут добиться успеха в совместных действиях: в них отсутствует нужная степень коммуникативности в выполнении совместных действий. Характер и особенность коммуникативных отношений участников группы должны соответствовать тем задачам и условиям, которые ставит перед ними данная спортивная деятельность. При этом нужно учитывать не только внутригрупповые функциональные связи, но и динамику их использования, а также характер информационной направленности - односторонний или взаимный. Функциональные (основанные на психофизиологической совместимости) взаимоотношения - главные в спортивной дея-

тельности во взаимодействии игроков. Поэтому поиск адекватной функциональной структуры будущей деятельности при решении тактических задач и соответствующий подбор команды является необходимым условием и залогом дальнейшего совершенствования спортивного мастерства команды.

2. *Характером межличностных отношений, сложившихся между членами команды*. Практика подтверждает, что довольно часто та или иная команда, которая уступает технико-тактическим мастерством другой, более сильной команде, добивается убедительной победы. В таких случаях говорят, что команда выиграла за счет дружбы и моральной сплоченности ее членов. Система личностных взаимоотношений создает для спортсменов условия не только заинтересованности, но и удовольствие от пребывания в таком спортивном коллективе. Дружба, сплоченность спортивного коллектива, без которых немислимы достижения в спорте определяются совместимостью в личностном аспекте (установки, чувства, привычки, направленность личности, моральные принципы и т.д.) [6].

Много тренеров, учитывая этот важный факт, добиваются высокой сыгранности команды учитывая не только игровые и психологические особенности спортсменов, но и их личностные качества. В условиях современного развития спорта управление и руководство командой со стороны тренера невозможно без учета факторов совместимости членов команды. При этом различают *психофизиологические и социально-психологические факторы совместимости*.

Под психофизиологической совместимостью понимают соответствие людей по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовки, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.д. Сле-

довательно, психофизиологическая совместимость зависит от многих факторов: это и чисто физические и физиологические особенности (рост, сила, выносливость, здоровье и т. п.), это и особенности процессов восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций и т.д.

Социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках членов спортивного коллектива, единстве ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на особенности социального типа поведения, отношении к выполняемой работе, к товарищам по команде и т.д. [4].

Проанализировав выше изложенное, можно сказать, что для благоприятного развития психологического климата спортивной команды присущи: групповая сплоченность, высокий уровень профессиональной подготовленности игроков, своевременность решения конфликтных ситуаций в коллективе, дружеские отношения между тренером и членами спортивной команды, коллективное обсуждение вариантов важнейших решений, критика и самокритика, распределения вознаграждений за профессиональные достижения и др.

Для неблагоприятного психологического климата коллектива присущи: опоздание или отсутствие на тренировках, неточное выполнение указаний тренера, частые нарушения дисциплины, конфликты между членами команды и нежелание их решения, слабая активность при обсуждении специальных вопросов относительно командной деятельности.

Таким образом, психологический климат играет важную роль в успешном обучении и достижении высоких результатов профессиональной деятельности спортивной команды.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Благодаря проведенному анализу научной и специальной литературы по теме статьи нами рассмотрены основные психологические проблемы, которые могут возникать между членами спортивных команд, приведены факторы, обуславливающие совместимость членов команды, а также факторы, которые могут способствовать развитию психологического климата спортивной команды. Перспективным для дальнейших исследований может быть рассмотрение функции тренера, как руководителя команды и типы тренеров-руководителей в спортивной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова І. П. *Практикум зі спортивної психології*. – Питер, 2002. – 228 с.
2. Воронова В. І. *Психологія спорту : навч. посібник*. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Ложкин Г. В. *Психологический климат трудового коллектива*. – К.: Знание, 1998. – 48 с.
4. Ложкин Г. В. *Интерперсональные конфликты в спортивной команде // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы*. – М.: РГАФК, 2000. – С. 379-381.
5. Ложкін Г. В., Драчук А. І., Костюкєвич В. М., Бринзак С. С. *Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посібник для студентів інституту фіз. вих. і спорту*. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.
6. Родіонов А. В. *Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для вузів*. – М.: Академічний проект; Фонд «Світ», 2004. – 576 с.

## АНАЛИЗ ПРИЧИН, СОЗДАЮЩИХ ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВО ФРАНЦИИ

**А. Р. Шамсутдинова**

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

[shamsutdinova-1@mail.ru](mailto:shamsutdinova-1@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с причинами, препятствующими французам заниматься спортом. Устанавливается, что одной из основных причин является стоимость спортивных занятий, выявляются возможные пути решения этой проблемы. В ходе исследования анализируются факторы, мотивирующие людей к занятиям спортом, а также проводится классификация людей, занимающихся спортом. Выводы, проведенные на основании статистических данных о физической активности французов, могут быть полезными для развития спортивной деятельности россиян.

**Ключевые слова:** анализ, статистика, виды физической активности, факторы, мотивирующие людей

Занятия спортом являются важнейшей составляющей здорового образа жизни, в связи с чем, исследования, посвященные вовлечению населения в спортивную активность, получают все большее распространение во многих странах. Согласно статистическим данным 2014 года число французов, занимающихся спортом, остается стабильным (59%), несмотря на трудную экономическую ситуацию в стране [1]. В начале 2010 года 65% французов старше 15 лет утверждали, что занимаются спортом, по меньшей мере, один раз в неделю. Эта цифра увеличивается до 89% с учетом людей, которые занимаются спортом регулярно или в период отпуска, каникул. На основании этих данных может сложиться впечатление о том, что во Франции не существует никаких проблем, препят-

## THE ANALYSIS OF THE CAUSES THAT PREVENT THE FRENCH DO SPORT

**A. R. Shamsutdinova**

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** This article discusses questions related to the causes that prevent the French do sport. The one of the main reasons is the price of sports activities, there are possible solutions to this problem. The study analyzes the factors that motivate people to do sport, there is classification of people involved in sport. Finally, on the basis of statistical data by physical activity of the French, may be useful for the development of sports activities of Russian.

**Keywords:** the analysis, the statistics, the forms of physical activity, the factors of people motivation

ствующим населению заниматься спортом и физическими нагрузками. Однако исследование 2010 года выявило связь между занятиями спортом и социальным профилем человека. Так, например, среди людей, наименее вовлеченных в физическую активность, большую часть составляют женщины, люди с ограниченными физическими возможностями, малообеспеченные слои населения, а также пожилые люди. Таким образом, пол, возраст, уровень дохода являются факторами, влияющими на занятия спортом. В своем исследовании Л. С. Засимова, Д. А. Локтев приходят к выводу о том, что занятия спортом связаны с доходами индивидов [2: 486].

Целью статьи является выявление факторов, препятствующих занятиям спортом, а также исследование возможных путей решения этой проблемы. Анализ материальных, социальных, физических препятствий позволит привлечь внимание общественности к необходимости доступности спорта. С этой целью во Франции проводилось исследование, включающее в себя опрос спортсменов, руководителей спортивных клубов, региональных технических советников. Поскольку на территории региона Иль-де-Франс, где проводилось исследование, основными видами спорта являются теннис, футбол, гольф, дзюдо, гандбол и конный спорт, было принято решение проанализировать именно эти виды с точки зрения их финансовой доступности, индивидуальной или групповой практики, занятий в зале или на свежем воздухе и т.д.

Согласно исследованию 2010 года наиболее распространенные виды физической активности во Франции это ходьба (68%), плавание (40%), велосипед (33%). Это объясняется их общими характерными чертами: это индивидуальный вид спорта, недорогой, не требующий специального оборудования. Опрос 2014 года показал, что 55% французов занимаются самостоятельно, 25 % посещают спортивные клубы, секции, а 20 % населения Франции занимаются как самостоятельно, так и в клубах.

Среди факторов, мотивирующих людей к занятиям спортом, были названы поддержание здоровья, проведение досуга, возможность общения с другими людьми, соревновательный момент. Опрос французов, занимающихся спортом в клубах, выявил, что их основные мотивирующие факторы следующие: участие в соревнованиях, возможность иметь регулярную практику и обучение, специальную подготовку. На вопрос «Почему вы занимаетесь самостоятельно, а не в спортивном клубе?» опрашиваемые дали следующие ва-

рианты ответов: «Это удобнее по расписанию», «Занимаюсь нерегулярно», «Это дешевле». Стоимость, являясь одной из названных причин, трудно оценить объективно. Финансовые вложения в занятия спортом варьируют в зависимости от вида спорта. Так, во Франции к доступным видам спорта относят легкую атлетику, плавание, футбол, гандбол. Что касается дорогих видов спорта, к которым относят гольф, конный спорт, лыжи, парашютизм, дайвинг, то это объясняется необходимостью в специальной инфраструктуре, в профессиональном, дорогостоящем оборудовании, иногда требованием о наличии документа, подтверждающего разрешение заниматься этим видом спорта. Рассчитывая расходы, связанные с занятиями спортом, необходимо учитывать ежегодный взнос, обновление спортивного инвентаря, расходы, связанные с участием в соревнованиях, поездки.

Согласно региональному управлению по делам молодежи, спорта и социальной работе Иль-де-Франс, выделяют четыре типа людей, занимающихся спортом. Первый тип составляют «зависимые от спорта», т.е. люди, в жизни которых спорт играет важную роль, практикующие ежедневные занятия. Часто эти люди начали заниматься спортом в детстве и продолжают эти занятия в сознательном возрасте, когда спорт является неотъемлемой частью их образа жизни. Этот тип людей выражает готовность выделить часть своего бюджета, а также большое количество времени на занятия спортом. Поскольку представитель этого типа проявляет интерес к различным видам спорта, то на его выбор оказывает влияние стоимость занятий, расписание, близость местоположения. Главное для такого человека это возможность заниматься спортом.

Ко второму типу относятся «увлеченные одним видом спорта», которые в отличие от первого типа, интересуются лишь одним видом физической активности. Они

интенсивно занимаются спортом, часто носящим соревновательный характер. Речь идет о мужчинах и женщинах любого возраста, относящихся к различным социальным слоям. Их финансовые вложения могут быть значительными, учитывая интенсивность занятий, а также выбранный вид спорта. Например, верховая езда сопровождается не только содержанием лошади, но часто и её покупкой.

Третий тип составляет «приверженец непрофессиональных занятий спортом». Он не проявляет фанатизма по отношению к конкретному виду спорта, так же, как и к спорту в целом. Этот человек занимается достаточно регулярно, но не интенсивно. Для него спорт представляет собой развлечение, досуг, общение, а не возможность участия в соревнованиях. Сюда относят мужчин, женщин, иногда семейные пары, занимающиеся вместе. Этот тип обычно выбирает гольф, теннис или футбол, выделяя часть бюджета на занятия спортом, полагая, что это затраты на развлечения. Таким образом, для них это возможность встретиться с друзьями, посетить кафе после занятия или провести отпуск, занимаясь спортивным туризмом.

Последний тип называется «спортсмен-любитель» или «воскресный спортсмен». Эти люди занимаются спортом нерегулярно, например, покупают абонемент в спортивный клуб, однако бывают в нем редко. Эту группу составляют представители любой социальной категории, в жизни которых наступают моменты, отодвигающие занятия спортом на задний план: учеба, рождение детей, смена работы и т.д.

Среди основных критериев, определяющих выбор вида спорта, французами были

названы интерес к этому виду спорта, возможность заниматься совместно с другом, коллегой, близость места занятий, удобное расписание, доступная стоимость занятий. Погодные условия, климат, чрезмерная стоимость занятий, экипировки, неудобное расписание – составляют основные препятствия для занятий спортом.

Поскольку стоимость занятий является одной из причин, препятствующих занятиям спортом, необходимо проанализировать возможные варианты решения данной проблемы. С целью уменьшения расходов клиентов и увеличения количества любителей спорта необходимо, чтобы спортивные клубы выдавали спортивную одежду, обувь, снаряжение, например, теннисную ракетку, кимоно на время занятия. Что касается групповых видов спорта, спортивные клубы должны обладать транспортными средствами с целью доставки участников на места соревнований. Необходимо создать условия с целью получения права оплачивать занятия спортом дешевле или права на дополнительные бесплатные занятия. К таким условиям можно отнести работу в качестве арбитра во время матча, занятия спортом с малышами, уход за лошадьми, уборка конюшен и т.п.

Таким образом, на основании исследований было выявлено, что одной из основных причин, препятствующих французам заниматься спортом, является стоимость спортивных занятий, а также были выявлены возможные пути решения этой проблемы. Выводы, проведенные на основании статистических данных о физической активности французов, могут быть полезными для развития спортивной деятельности россиян.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Le coût du sport est-il un frein à la pratique?* – 2014. Préfet de la région d’Île de France.
2. Засимова Л. С., Локтев Д. А. Занятия спортом – удел богатых? // *Экономический журнал ВШЭ.* – 2016. – Т.20. – №3. – С. 471-499.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

**А. Н. Шопулатов**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A FACTOR OF FORMING A COMPREHENSIVE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY

**A. N. Shopulatov**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучаются факторы, влияющие на формирование всесторонне гармонично развитой личности. Также, рассматриваются нравственные качества, способствующие здоровому образу жизни, и влияющие на формирование личностных качеств, которые включают несколько составляющих: гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; воспитание эстетических качеств; воспитание волевых качеств; воспитание трудовых качеств.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, интерес, подражание, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; воспитание эстетических качеств; воспитание волевых качеств; воспитание трудовых качеств

Физическая культура и спорт – основные составляющие здорового образа жизни. Систематические и регулярные занятия физической культурой позволяют развивать умственную и физическую работоспособность, социальную активность и долголетие.

Высокий уровень заболеваемости различных систем организма человека обуславливается многими факторами, в том числе значительную роль оказывает неблагоприятное состояние окружающей среды. В формировании всесторонне гармонично развитой личности в сфере физической культуры важное место отводится подвижным играм. В отечественной психологической, педагогической и специаль-

**Abstract.** This article examines the factors affecting the formation of a comprehensive harmoniously developed personality. Also considered moral qualities conducive to a healthy lifestyle, influence the formation of personality traits that should consist of several components: the humanistic education; education of moral qualities; education of aesthetic qualities; education volitional qualities; raising labor quality.

**Keywords:** health, physical education, interest, imitation, humanistic education; education of moral qualities; education of aesthetic qualities; education volitional qualities; raising labor quality

ной литературе подвижные игры рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания школьников. Рассмотрим более подробно влияние подвижных игр на формирование гармонично развитой личности.

Правильная, рациональная дозировка объема и интенсивности физической нагрузки в подвижной игре, чередование нагрузки и отдыха способствуют своевременному восстановлению организма и тем самым повышают работоспособность школьников.

Как средство физического воспитания подвижная игра оказывает огромное оздоровительное, образовательное и воспита-



тельное воздействие на школьников. Оздоровительное воздействие подвижных игр на организм заключается в том, что в их содержание входят самые разнообразные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания, ползания), которые используются в самых разнообразных игровых ситуациях. Разнообразные двигательные действия активизируют дыхание, кровообращение, улучшают обменные процессы. Подвижные игры являются также и незаменимым средством воспитания и совершенствования психофизических качеств, таких, как сила, воля, скорость, выносливость, ловкость, смелость, координация движений и др.

Оздоровительный эффект увеличивается при проведении подвижных игр на свежем воздухе, а проведение их в разное время года, способствует одновременно и закаливанию занимающихся. Эмоциональный подъем при проведении подвижных игр благотворно влияет на психику школьников, а также способствует улучшению координации движений занимающихся, более точной ориентировке в пространстве, более четкой координации движений в сложных игровых ситуациях, что в свою очередь приводит к развитию волевой сферы, так как в ходе игры приходится преодолевать различные трудности.

Оздоровительное значение подвижных игр проявляется и в том, что они являются средством снижения гиподинамии, средством активного отдыха после длительной умственной деятельности. В специальных лечебных учреждениях подвижные игры применяются также для восстановления здоровья лиц, имеющих небольшие отклонения от нормы. Образовательное значение подвижных игр заключается в том, что они обеспечивают усвоение систематизированных знаний; способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развивают двигательные способности, в то же время

подвижные игры способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, одновременно развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, формируют волевые качества, развивают самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки. В процессе подвижных игр активизируется память, развивается мышление и воображение, каждый учится анализировать свои поступки и поступки своих товарищей в игре, занимающиеся учатся честности, искренности, они учатся дружить, помогать, сопереживать. Подвижные игры способствуют накоплению организаторских знаний, умений и навыков. В то же время игры с песнями, стихами, считалками пополняют словарный запас, обогащают речь учащейся молодежи, приобщают к национальной культуре, способствуют их культурному развитию, знакомят с обрядами и обычаями других народов. Руководство подвижной игрой способствует воспитанию «активной творческой личности». Привлечение школьников к составлению вариантов игр и развитие умения самостоятельно организовывать подвижные игры, а также умение придумывать новые подвижные игры способствует дальнейшему развитию творческих способностей занимающихся. Таким образом, каждая подвижная игра является одновременно средством и методом развития творчества.

Неблагополучная экологическая обстановка, оказывая негативное воздействие на окружающую среду, вызывает нарушение физиологических систем организма, что в свою очередь сказывается на общем ухудшении состояния здоровья населения и, в частности, на здоровье школьников, и значительно влияет на снижение общего уровня здоровья, а также их физического и физиологического развития. Исходным для определения термина «здоровье»

является определением, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых) выделяют три типа здоровья:

- «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- «здоровье населения» (популяционное, общественное).

В соответствии с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика. Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие человека, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных благополучие детей дошкольного возраста. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии. Основу психологического здоровья составляет

полноценное психическое развитие детей на всех этапах.

Психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным научных исследований, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинко-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

В настоящее время вырабатывается количественно-качественное измерение здоровья. Выделяются до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье)).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т.д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» - наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования. Проблематика только медицинская, но и педагогическая, так как

правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

В государственной политике Узбекистана вопросы развития физической культуры и спорта, воспитание здорового поколения имеют приоритетное направление. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры народа, основа обеспечения физического и нравственного совершенствования каждого человека.

Формирование гармонично развитой личности на наш взгляд, возможно только с помощью комплексного подхода. Воспитанию нравственных качеств способствует здоровый образ жизни, влияющий на формирование личностных качеств, которые должны состоять из нескольких составляющих: гуманистическое воспитание (патриотизм, справедливость и т.д.); воспитание нравственных качеств (честность, ответственность и т.д.); воспитание эстетических качеств (аккуратность, образованность и т.д.); воспитание волевых качеств (смелость, настойчивость и т.д.); воспитание трудовых качеств (трудолюбие, упорство и т.д.).

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Вопросы, связанные со здоровьем необходимо рассматривать с широких позиций. Как известно, на здоровье человека оказывают влияние многие факторы: социальные,

биологические, физические, психические, духовные. Ухудшающееся здоровье молодого поколения во всем мире диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Необходимо сформировать интерес к здоровому образу жизни, так чтобы каждый человек с детских лет обладал знаниями в области физической культуры и спорта, личной гигиены, рационального питания, заботился о своем физическом совершенстве.

Очень важно превратить физическую культуру и спорт в ежедневную потребность каждого человека. Физическое воспитание в школе должно реализовываться:

- как на практических занятиях, так и через урочные формы теоретических занятий (последние необходимо внедрять в учебный процесс);
- через дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (группы ЛФК);
- через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- внеклассные и внешкольные формы занятий (спортивные секции, занятия в ДЮСШ, СДЮШОР, самостоятельные занятия);
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (УГГ, оздоровительный бег, шейпинг, пилатес, степ-аэробика, йога, стретчинг).

Необходимо обеспечить каждому учащемуся двигательную активность не менее 12 часов в неделю. Оптимальный двигательный режим с помощью систематических занятий физической культурой и спортом - это отличное средство укрепле-

ния здоровья, повышения работоспособности, долголетия.

Здоровый образ жизни содержит также самый важный компонент – личную гигиену, которая включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Необходимыми составляющими здорового образа жизни также являются: правильное чередование работы и отдыха, регулярное и полноценное питание, длительный и полноценный сон (незаменимый вид отдыха). Рациональное правильное питание также является неоспоримым компонентом здорового образа жизни, так как в свою очередь обеспечивает правильный рост и развитие организма, способствует сохранению здоровья, продлению жизни.

Нравственное воспитание в спорте тесно взаимосвязано эстетическим воспитанием и спортивной этикой. Воспитание эстетического совершенства в спорте происходит ежедневно и закрепляется с помощью различных средств: использование слова, показа упражнений, соревнования, оформление мест занятий, а также коллективное (командное) посещение театров, музеев, выставок.

Занятия физической культурой и спортом способствуют приобретению учащейся молодежи нравственных качеств: формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание уважения к старшему поколению; формирование потребности к выполнению поручений, освоение правил поведения спортсмена; ознакомление со спортивными традициями; освоение принципов международного спортивного движения; изучение спортивной этики; воспитание коллективного взаимодействия; воспитание трудолюбия; формирование чувства ответственности; формирование эстетических качеств личности.

С помощью регулярных занятий физической культурой и спортом на протяжении всей жизни решаются такие жизненно-

важные, но в тоже время, простые на первый взгляд задачи, такие как:

- целенаправленное развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи;
- сохранение приобретенного фонда двигательных умений и навыков, улучшение состояния здоровья в среднем и зрелом возрасте;
- поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных воз-

растных изменений в пожилом возрасте.

Таким образом, физическая культура и спорт обладают мощным потенциалом оздоровительного и воспитательного воздействия, являются фактором и условием формирования гармонично развитой личности, обеспечивают воспитание жизненно необходимых и социально-личностно значимых качеств даже у детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

## ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕ-КЛАССНИКОВ НА СТАРШЕЙ СТУПЕНИ ШКОЛЫ

Б. П. Яковлев, Е. Н. Соловьёва

Сургутский государственный университет

Сургут, Россия

## MENTAL WORKLOAD AND HEALTH OF THE PUPILS AT THE SENIOR STEP OF SCHOOL

B. P. Yakovlev, E. N. Solovieva

Surgut State University

Surgut, Russia

[jane3275@yandex.ru](mailto:jane3275@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы психической нагрузки, оказывающей воздействие на организм и психику учащихся старших классов в условиях профильного обучения и подготовки к получению высшего профессионального образования. На основе теоретического анализа и экспериментальных наблюдений определены факторы, снижающие успешность овладения старшеклассниками общей программой образования, профильным обучением и элективными курсами. В качестве решающей причины, обуславливающей состояние психического здоровья старшеклассников, может выступить неадекватная величина психической нагрузки.

**Ключевые слова:** психическая нагрузка, физическое развитие, гиподинамия

Переход учащихся старших классов к углублённому и качественному овладению элективных и профильных программ, курсов, повышение уровня их готовности к дальнейшему обучению в высшей школе, жесткому режиму, другой системе отношений прав и обязанностей, повышает величину психической нагрузки и увеличивает влияние на организм и психику старшеклассников, что может привести к ухудшению здоровья учащихся и отрицательно сказаться на дальнейшем ходе их психического и физического развития и обучаемости.

Чтобы избежать подобных последствий, необходимо на этапе старшего школьного возраста уделять особое внимание формированию психического и физического здоровья, как важному условию безбо-

**Abstract.** The article considers the problems of mental stress that affect the body and mind of senior pupils in conditions of profile education and training to higher professional education. On the basis of theoretical analysis and experimental observations, the factors that reduce the success of mastering the high school common curriculum, core learning and elective courses. As the decisive reasons for the mental health of high school students, may be an inadequate amount of mental stress.

**Keywords:** mental workload, physical development, physical inactivity

лезненного перехода к следующей ступени – получению высшего профессионального образования.

Особое внимание в рамках функционирования психолого-педагогической, медико-социальной службы школьного учреждения, должно уделяться психологическому сопровождению учебной деятельности старшеклассников. Увеличение психических нагрузок в старшей школе предъявляет организму учащегося высокие требования [1].

Гиподинамия, эмоциональный дискомфорт, соревновательность, слабая информированность в профессиональном самоопределении, высокая сила влияния внешних мотивов в выборе профиля обучения, доминирующая сила мотивации избегания неудачи, обеднение содержа-

ния физического развития в сочетании с высокими психическими нагрузками на организм, жестко регламентированные формы поведения – все это в совокупности приводит учащегося к повышенной тревожности, снижается способность произвольно концентрировать внимание, резко сменяется настроение, нарушается сон, снижается физическая и умственная работоспособность, наконец, теряется интерес к выбранному профилю школьной программы, появляется дифференцированная установка: «Может, не то посоветовали или не то выбрал?..».

Поэтому необходимо проведение комплексной оценки психического и физического здоровья старшеклассников, а также уровня функционального резерва систем организма. Важным является определение диагностических критериев изменения состояния организма под влиянием учебных и психических нагрузок в разные периоды учебно-воспитательного процесса.

Основная цель старшей ступени общего образования – всестороннее общее развитие старшеклассника, задаваемое государственным стандартом в полном объеме в соответствии с потенциальными возрастными возможностями и спецификой старшего подросткового возраста как самоценного периода жизни человека. Такая цель должна обеспечить общую и специальную готовность к переходу на профильное обучение. Поэтому одной из главных задач на старшей ступени школы является обеспечение общей готовности к профильному обучению в школе, к тому, чтобы выпускник плавно, безболезненно, без каких-либо негативных последствий для своего умственного и физического развития вошел в студенческую или профессиональную жизнь.

Неосведомленность педагога о состоянии психического здоровья учащегося является одной из существенных причин педаго-

гических ошибок. Она может выразиться в неумении педагога найти правильный индивидуально-психологический подход к учащемуся, связать воедино факторы физического и психического развития ребенка, их взаимовлияние друг на друга, значимость этого влияния в процессе овладения учащимся углублёнными программами обучения.

Состояние психического здоровья старшеклассников в условиях профильного обучения – это стартовая позиция, которая и определит во многом правильность и успешность выбора профессионального пути.

*Под психической нагрузкой* в учебной деятельности мы понимаем произвольный процесс регуляции воздействующих на личность учащихся внешних и внутренних условий, направленный на самоактуализацию и самореализацию потенциальных способностей в целях повышения уровня готовности к специфической деятельности и творческой активности [1]. Психическая нагрузка является обязательным атрибутом учебной деятельности.

На основе теоретического анализа, экспериментальных наблюдений основными составляющими детерминирующими особенности и величину психической нагрузки, оказывающей воздействия на организм и психику человека являются: *информационно-операционная, ситуативная и личностная* [2].

*Информационно-операционная составляющая*, в основном, определяется особенностями внешних условий. Каждый вид образовательной деятельности имеет свои информационно-операционные особенности, в соответствии с современными стратегиями, целями, методикой преподавания дисциплины (согласно учебному плану, программе по предмету, учебника, календарно-тематического плана, плана урока и т.д.) в содержании образования.

Для большинства профессий умственного труда характерна, в настоящее время, большая информационная нагрузка с дефицитом времени, возросшей ответственностью каждого работника независимо субординационному и иерархическому статусу, малоподвижным образом жизни, с высокой эмоциональной напряженностью. Ученые установили, что эти особенности умственного труда при их длительном воздействии отрицательно сказываются на качестве деятельности и состоянии здоровья, обуславливают высокую частоту сердечно-сосудистых и психосоматических заболеваний, снижают их работоспособность. При этом каждый конкретный вид деятельности составляет собственную структуру информационно-операциональных особенностей психической нагрузки непосредственно оказывающий воздействие на организм и психику человека. Например, структура информационно-операциональной составляющей учебного процесса учителя-предметника определяется – скоростью приема, переработки и принятия решения, сложностью выполняемых заданий, частотой принимаемых ответственных решений, возникновением проблемных ситуаций, временем активного и пассивного слушания; числом производимых движений; необходимостью самоконтроля регулируемых параметров; характеристиками монотонности труда (количество операций, деятельность однообразных операций, число приемов в операции и т.д.); сменностью труда с учётом возрастно-полового диморфизма; существующим режимом труда и отдыха; степенью напряжения анализаторных функций (зрения, слуха, вестибулярного аппарата и т.д.) и др.

Эти составляющие особенности учебной деятельности человека, определяют со своей стороны напряженность тех или иных психических функций, а также значение тех или иных психических качеств,

специализированных чувств, умений при ее осуществлении.

*Ситуативная составляющая.* Оценка происходящих событий под углом зрения потребностей, признаваемых человеком ценностей, целей, к достижению которых он стремится, порождает различные жизненные ситуации – трудные, экстремальные, опасные, проблемные, критические. Особое внимание учеными акцентируется на тех ситуациях, которые развивают способности обучающегося, его субъективный опыт, переживания, креативность, рефлексию. Согласно модели учебной деятельности, предложенной В.В. Давыдовым, синонимом учебной ситуации является учебная задача [1]. Учебная деятельность состоит в основном из решения дидактических и воспитательных задач, направленных на разрешение противоречий в процессе обучения и воспитания и обеспечивающих сдвиги в этой области. Решение задач в профильном обучении учащихся применяется сравнительно недавно, но в последние годы данная методика активно разрабатывается. Так, с позиции задачного подхода В.В. Серикова [1] при конструировании содержания урока выделяются предметные задачи, конструктивные задачи, личностно ориентированные задачи.

В настоящее время существует несколько вариантов классификаций учебных (педагогических) задач. Так, например, их делят на: теоретические задачи, не требующие практических действий от учащихся и решаемые на интеллектуальном уровне; практические задачи, отличающиеся наглядностью, формирующие педагогические умения и навыки. Согласно другой классификации, учебные задачи делят на:

- 1) задачи-ситуации, которые формулируются, а затем решаются путём анализа конкретной педагогической ситуации;



- 2) абстрагированные задачи, включающие в себя противоречивый диалог, спорное утверждение или сопоставление теоретических положений.

Хорошо известна таксономия задач по Б. С. Блуму. Роль учебных задач в преподавании психологии изучала Д. А. Толлингерова.

Обучающая стратегия репродуктивного обучения (предметно-ориентированный подход) ориентирована преимущественно на использование в процессе обучения репродуктивных задач: задачи, требующие воспроизведения знаний и задачи, требующие простых мыслительных действий (описание и систематизация фактов).

Обучающая стратегия продуктивного творческого обучения (личностно-ориентированный подход) ориентирована на использование продуктивных задач: задачи, предполагающие порождение определенных речевых высказываний для выражения продуктивного мыслительного акта (реферат, сочинение, оригинальный научный текст); задачи на продуктивное мышление; рефлексивные задачи (по В. Я. Ляудис).

С точки зрения В. Я. Ляудис, не может быть оптимальной ориентация преподавателей преимущественно на репродуктивные задачи, либо на продуктивные задачи. Наиболее верным на начальном этапе будет подход к выбору из таксономии смешанных задач, но постепенное увеличение доли продуктивных задач.

Кроме учебных ситуаций-задач учёных интересует с позиций здоровьесберегающих технологий в условиях учебной деятельности ситуации, которые демобилизуют, разрушают целостность личности, адекватность «Я», смысл жизни человека, определенным образом ухудшая здоровье человека [2]. К особой категории пси-

хических явлений для здоровья человека относятся критические ситуации.

Ученые отмечают, что критические ситуации, требуют от человека различной внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных хотений и перестройки своего духовного, психического Я.

*Личностная составляющая* в основном определяются внутренними условиями. Эффективность оказания психологической помощи во многом зависит от того, умеет ли психолог, врач, педагог рассматривать учебную деятельность учащихся через призму личностно-ориентированного подхода.

Формирование личностной готовности предполагает, что при организации учебно-воспитательного процесса максимально должны учитываться индивидуально-типологические и индивидуально-психологические особенности развития учащихся. Это мотивационно-волевое отношение к учебной деятельности, мотивация достижения успеха и избегания неудач; наличие познавательной потребности и творческой активности в получении знаний и уровень теоретической подготовки в области психологии; способность к процессам самообразования, саморазвития, самовоспитания на основе рефлексивного мышления, осознания, осмысления, переосмысления процесса и результатов собственной деятельности; уровень методико-практических умений и навыков и др.

Таким образом, указывая на особенности составляющих величину психической нагрузки, воздействующей на здоровье старшеклассника, можно сказать, что, чем больше отрицательных факторов в ин-

формационно-операциональной, ситуативной и личностной составляющих, тем больше величина воздействия психической нагрузки на организм и психические проявления учащегося. Атмосфера современного профильного обучения складывается из совокупности психических и физических нагрузок, предъявляющих новые, усложненные требования не только к интеллектуальным возможностям ребенка, но и к его личности в целом. Большие информационные нагрузки длительное время воздействуют на организм учащихся, интенсивность их в течение учебного года особенно велика в выпускных про-

фильных классах и усугубляется на фоне гиподинамии, значительного нервно-эмоционального напряжения, неблагоприятной экологической обстановки. Фактором, снижающим успешность овладения старшеклассниками общей программой образования, профильным обучением и элективными курсами может быть плохое состояние психического здоровья. В качестве решающей причины, обуславливающей состояние психического здоровья старшеклассников, может выступить неадекватная величина психической нагрузки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Яковлев Б. П., Краснобаева Л. В. Особенности проявления познавательной активности школьников. - Великие Луки: Великолукская городская типография, 2000. – 140 с.
2. Яковлев Б. П., Литовченко О. Л. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. – 2007. – №4. – С. 72-80.

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
УЧАЩЕЙСЯ  
МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL  
EDUCATION  
OF STUDENTS

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. В. Антонова<sup>1</sup>, А. Н. Сапаев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

<sup>2</sup>Школа №10 им. С. А. Ниязова  
Дашогуз, Туркменистан

## FEATURES OF PHYSICAL READINESS OF SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN

T. V. Antonova<sup>1</sup>, A. N. Sapaev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

<sup>2</sup>School №10 named after S. A. Niyazov  
Dashoguz, Turkmenistan

[tanyaant79@mail.ru](mailto:tanyaant79@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста, приведены результаты экспериментальной работы по выявлению уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физическая культура, средний школьный возраст, физическая подготовленность, физические качества

**Введение.** В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательной программы. Резкое ухудшение здоровья детей, отмечаемое многими авторами, связано именно со школой и является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания. С каждым годом возрастает интерес к исследованиям, связанным с изучением физической подготовленности школьников. Это обусловлено, прежде всего, ее взаимосвязью с показателями умственной работоспособности и трудовой деятельности.

Универсальным средством сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Анализ двигательной активности детей школьного возраста показал, что ее объем составляет лишь 35-40% возрастной потребности в движениях.

**Abstract.** The article discusses the features of physical readiness of middle school age children, results of experimental work on the identification of the level of physical fitness of middle school age children.

**Keywords:** physical education, middle school age, physical readiness, motor skills

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью изучения физической подготовленности детей среднего школьного возраста, с одной стороны, и отсутствием исследовательских данных, с другой стороны.

Данное противоречие обозначило тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: каковы особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста? Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию. Предмет исследования: физическая подготовленность детей среднего школьного возраста.

Обозначенные выше проблема, цель и гипотеза исследования обусловили постановку следующих задач:

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

**Методы исследования:** анализ и изучение литературных данных, анализ документальных материалов; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

**Результаты исследования.** Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение сентября – ноября 2015-2016 учебного года. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 18 города Чебоксары. В эксперименте приняло участие 46 учащихся 5 и 8 классов.

В данном исследовании опытнo-экспериментальной проверке подвергся

процесс физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов): челночный бег 4x9 м (сек); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см); подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (кол-во раз).

Уровень развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, определялся в ходе исследования, сравнивались средние результаты, полученные в ходе тестирования по каждому тесту. Определялись уровни физической подготовленности учащихся по каждому контрольному упражнению.

Данные, полученные при проведении тестирования физической подготовленности детей среднего школьного возраста, сведены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности детей среднего школьного возраста

Контрольные упражнения	5 класс (M±m)		8 класс (M±m)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Челночный бег 4x9 м, сек	11,42±1,08	11,04±0,58	10,58±1,21	11,69±0,96
Прыжок в длину с места, см	157,1±12,85	147,29±18,85	200,31±17,59	161,06±20,15
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5±1,9	11,86±3,72	9,92±1,89	15,25±2,59
Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3,2±1,03	-	4,92±2,4	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	7,86±2,54	-	8,56±4,46

Результаты исследования уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста позволили получить

следующие данные, представленные в [таблицах 2 и 3](#).

Рассмотрим полученные результаты подробнее. В [таблице 2](#) представлены ре-

зультаты уровня физической подготов-

ленности детей 5 класса.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности детей 5 класса

Уровни физической подготовленности	челночный бег 4x9 м				прыжок в длину с места				подтягивания из виса на перекл. (мал.), из виса на низк. перекл. (дев)				наклон вперед из положения сидя			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	3	30	-	-	1	10	2	29	-	-	-	-	-	-	-	-
Ниже среднего	3	30	1	14	5	50	2	29	6	60	5	71	2	20	-	-
Средний	2	20	-	-	4	40	3	42	4	40	2	29	5	50	4	57
Выше среднего	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20	1	14
Высокий	2	20	6	86	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	2	29

Таблица 3

Уровень физической подготовленности детей 8 класса

Уровни физической подготовленности	челночный бег 4x9 м				прыжок в длину с места				подтягивания из виса на перекл. (мал.), из виса на низк. перекл. (дев)				наклон вперед из положения сидя			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	2	16	2	12,5	-	-	2	12,5	2	16	4	25	-	-	-	-
Ниже среднего	4	30	5	31	1	8	3	19	7	52	7	44	-	-	1	6
Средний	1	8	3	19	4	30	10	62,5	2	16	5	31	6	46	5	31
Выше среднего	-	-	2	12,5	6	46	1	6	-	-	-	-	2	16	10	63
Высокий	6	46	4	25	2	16	-	-	2	16	-	-	5	38	-	-

Как видно из таблицы, практически все девочки 5 класса (86%) имеют высокий уровень развития координационных способностей и только 1 девочка (14%) имеет уровень ниже среднего. У мальчиков результаты следующие: по 30 % мальчиков имеют низкий и уровень ниже среднего и по 20% мальчиков имеют средний и высокий уровень развития координационных способностей.

Результаты прыжка в длину с места - детей 5 класса, имеющих высокий уровень и уровень выше среднего нет. 50% и 40% мальчиков имеют уровень ниже среднего и средний уровень соответственно. У 42% девочек средний уровень развития скоростно-силовых способностей и по 29% - низкий уровень и ниже среднего.

Результаты наклона вперед из положения сидя у учащихся 5 класса следующие:

большинство девочек (57%) имеют средний уровень развития гибкости, и лишь 1 девочка (14%) имеют уровень выше среднего, и 2 девочки (29%) – высокий уровень. Половина мальчиков имеет средний уровень развития гибкости, по 20% - уровень ниже среднего и выше среднего, и лишь 1 (10%) мальчик имеет высокий уровень развития гибкости.

Никто из учащихся 5 класса не показал результат высокого уровня и уровня выше среднего в развитии силовых способностей. Большинство школьников (60% мальчиков и 71% девочек) имеет уровень ниже среднего по показателю развития силы рук. И 40% мальчиков и 29% девочек – средний уровень развития силовых способностей.

В [таблице 3](#) представлены результаты уровня физической подготовленности детей 8 класса.

Как видно из таблицы, 46% мальчиков 8 класса имеют высокий уровень развития координационных способностей, 1 ребенок (8%) – средний уровень, и соответственно 30% и 16% - уровень ниже среднего и низкий. У девочек же 8 класса, 31% - имеют уровень ниже среднего, 25% - высокий уровень, 19% - средний, и по 12,5% - низкий и уровень выше среднего.

Показатели прыжка в длину с места у учащихся 8 классов следующие: у мальчиков на низком уровне нет никого, 1 ребенок на уровне ниже среднего, 30% - средний уровень, 16% - высокий уровень. Большинство мальчиков (46%) имеют уровень выше среднего. У девочек же, наоборот, нет учащихся с высоким уровнем, боль-

шинство девочек (62,5%) имеют средний уровень развития скоростно-силовых способностей.

Показатели гибкости у детей 8 класса находятся на уровне среднем и выше. Так, у мальчиков 46% имеют средний уровень, 16% - выше среднего и 38% - высокий уровень. 63% девочек имеют уровень выше среднего, 31% - средний уровень, и лишь 1 девочка (6%) находится на уровне ниже среднего.

А вот показатели силовых способностей у детей 8 класса очень малы (таблица 5). У мальчиков 52% имеют уровень ниже среднего, по 16% - низкий и средний уровень. И лишь у 2 ребят (16%) высокие показатели в подтягивании. У девочек показатели выше среднего и высокого нет. 25% имеют низкий уровень развития силовых способностей, 44% девочек - уровень ниже среднего, и 31% - средний уровень.

**Выводы.** Опытно-экспериментальная работа показала, что у детей среднего школьного возраста развитие физических качеств идет не равномерно. По некоторым показателям результаты на уровне среднем и выше среднего, а вот силовые способности и гибкости в основном на уровне ниже среднего.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Полученные результаты могут служить основанием для разработки методических рекомендаций по совершенствованию процесса физического воспитания школьников.





## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Т. В. Антонова, Е. Е. Селиванова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[tanyaant79@mail.ru](mailto:tanyaant79@mail.ru)

**Аннотация.** В научной работе представлены и обобщены результаты исследования физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой и не занимающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура, младший школьный возраст, спортивная акробатика, функциональные возможности организма, двигательные качества

**Введение.** Одним из средств реализации физического развития школьников являются акробатические упражнения. Акробатика – это вид спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений. Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью

## IMPACT STUDIES ACROBATICS ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL READINESS ENGAGED

T. V. Antonova, E. E. Selivanova

Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The research work presented and summarized the results of the study of physical development and physical readiness of children of primary school age, engaged in sports acrobatics and not engaged.

**Keywords:** physical education, primary school age, acrobatics, the functionality of the body, movement quality

совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся спортивной акробатикой, с одной стороны, и выявления влияния этих изменений на организм детей, занимающихся спортивной акробатикой, с другой.

Данное противоречие обозначило тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: как влияют занятия спортивной акробатикой на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся? Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Обозначенные выше проблема, цель и гипотеза исследования обусловили постановку основных **задач**:

1. Изучить педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить уровень физического развития и физической подго-

товленности детей младшего школьного возраста.

3. Выявить и обосновать особенности влияния занятий спортивной акробатикой на уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** теоретический анализ педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме, тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов эксперимента.

**Результаты исследования.** Анализ теоретических основ физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой, показал, что:

- в возрасте 6-10 лет у ребенка проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Этот период наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности;
- благодаря специфике средств и методов акробатика оказывает существенное воздействие на занимающихся.

В эксперименте приняли участие 30 девочек в возрасте 9-10 лет. Было создано 2 группы по 15 человек в каждой.

Изучение физического развития проводилось по общепринятым методикам врачебного контроля.

Проводились измерения следующих показателей: длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), сила кисти правой и левой (кг), жизненная емкость легких (мл).

Изучение двигательных качеств проводилось по общепринятым методикам согласно комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Проводились исследования по 4 показателям: челночный бег 3x10 м (сек); подтягивания (количество раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см).

Данные, полученные при проведении исследования физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, представлены в [таблице 1](#).

После получения этих данных мы пришли к выводу, что у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, в учебно-тренировочной группе за текущий период произошли положительные изменения в показателях физического развития.

Так, рост спортсменок за учебный год увеличился незначительно на 1,6 см. Также произошли незначительные изменения в следующих показателях физического развития: вес (с 18,2 кг на начальном этапе до 19,7 кг на конечном этапе), окружность грудной клетки в паузе (с 58,8 см на начальном этапе до 60,9 см на конечном этапе исследования).

Существенно изменились показатели, характеризующие работу дыхательной системы организма. Так жизненная емкость легких на начальном этапе исследования составляла 1693,5 мл, к концу эксперимента этот показатель составил 1821,8 мл.

Таблица 1

Показатели физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой

Показатели физического развития		Начальный этап исследования (M±m)	Конечный этап исследования (M±m)
Рост (см)		117,8±2,7 p>0,1	119,4±2,75
Вес (кг)		18,2±1,56 p>0,1	19,7±1,8
Окружность грудной клетки - пауза (см)		58,8±2,02 p>0,1	60,9±1,85
Сила кисти (кг)	Правой	11,5±0,57 p>0,1	11,9±0,59
	Левой	10,49±0,43 p>0,1	10,8±0,47
ЖЕЛ (мл)		1693,5±58,94 p>0,1	1821,8±61,37

Примечание: p – критерий достоверности показателей физического развития детей, занимающихся спортивной акробатикой по сравнению с начальным этапом

Сила кисти у девочек, занимающихся спортивной акробатикой за исследуемый период увеличилась незначительно: на 0,4 кг правая рука и на 0,31 кг левая рука.

Данные, полученные при проведении исследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой

Показатели физической подготовленности	Начальный этап исследования (M±m)	Конечный этап исследования (M±m)
Челночный бег (3x10 м)	10,15±0,29 p>0,1	9,8±0,24
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	17,33±1,99 p>0,1	22,53±2,5
Прыжок в длину с места (см)	145,7±4,36 p>0,1	150±3,61
Наклон вперед из положения сидя (см)	7,53±0,5 p<0,01	10,4±0,49

Примечание: p – критерий достоверности показателей физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой по сравнению с начальным этапом

Следует отметить положительные результаты в физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой. Показатели в челночном беге за один учебный год изменились в лучшую сторону на 1,75 с. Количество подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине увеличилось за исследуемый период на 5-7 раз. Характеризуя скоростно-силовые способности юных спортсменов, следует сказать, что результаты прыжка в длину с места улучшились с 148 см до 150 см на конечном этапе исследования. Результаты в наклоне вперед из положения сидя тоже говорят о постепенном, целенаправленном развитии гибкости. Если же посмотреть на все показатели в целом, то можно увидеть большой рост физических способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

Опираясь на показатели комплексной программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, мы выделили 5 уровней физической подготовленности учащихся 7-9 лет: низкий; ниже среднего; средний; выше среднего; высокий.

Согласно этим уровням мы получили следующие результаты физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой:

- им характерны высокие показатели силовых способностей, как на начальном, так и на конечном этапах исследования (высокий уровень – 100%);
- показатели скоростно-силовых способностей на начальном этапе находились на уровне выше среднего (100%), а на конечном – выше среднего – 66,7%, высокий – 33,3%;

- на начальном этапе исследования большинство детей по координационной способности находились на уровне выше среднего (66,7%), на конечном этапе 93,3% девочек, занимающихся спортивной акробатикой, имели высокий показатель по данному тесту;
- показатели гибкости на начальном этапе исследования находились на среднем уровне физической подготовленности (100%), на конечном этапе исследования все испытуемые имели уровень выше среднего.

С целью сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой в учебно-тренировочной группе (экспериментальная группа) нами была выделена контрольная группа. В контрольную группу входили девочки младшего школьного возраста, не занимающиеся спортом.

После получения данных мы пришли к выводу, что дети, занимающиеся спортивной акробатикой по уровню физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) отстают от детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом. Но, несмотря на это, можно сказать, что сила кисти у девочек, занимающихся спортивной акробатикой больше, чем у девочек, не занимающихся. Так в экспериментальной группе сила правой кисти 11,5 кг, а сила левой – 10,49 кг, тогда как в контрольной группе эти показатели составили – 10,43 кг и 9,89 кг соответственно. Остальные показатели физического развития несколько ниже в экспериментальной группе. Это может быть связано с тем, что в спортивной акробатике существует отбор, одним из критериев которого является телосложение ребенка (рост и вес).

На конечном этапе исследования мы также провели сравнительный анализ физического развития детей, занимающихся и не занимающихся спортивной акробатикой.

Анализируя данные можно сделать следующие выводы:

- девочки, занимающиеся спортивной акробатикой, отстают в физическом развитии от своих сверстниц по показателям роста, веса, окружность грудной клетки;
- показатель развития силы кисти и жизненная емкость легких находятся на более высоком уровне, чем у сверстниц, не занимающихся спортивной акробатикой.

На начальном этапе исследования результаты физической подготовленности в группах отличаются. Так в экспериментальной группе (девочки, занимающиеся спортивной акробатикой), результаты челночного бега и подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине намного

выше результатов контрольной группы (девочки, не занимающиеся спортом). В экспериментальной группе результат челночного бега 3x10 м составляет 10,15 с, что на 2,68 с меньше, чем в контрольной группе. В количестве подтягиваний расхождения данных групп еще более выраженной: в контрольной группе – 8,53 повторения, в экспериментальной – 17,33 повторения.

Результаты прыжка в длину с места практически одинаковы в обеих группах: 145,7 см в экспериментальной и 141,7 см в контрольной группе. В показателях гибкости – наклон вперед из положения сидя, в контрольной группе показатели на начальном этапе исследования 4,5 см, в экспериментальной группе 7,53 см. Экспериментальная группа по показателям физической подготовленности даже на начальном этапе превосходит контрольную группу.

В [таблице 3](#) представлены результаты физической подготовленности на конечном этапе исследования в экспериментальной и контрольной группе.

**Таблица 3**

**Показатели физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп на конечном этапе исследования**

Показатели физической подготовленности	Экспериментальная группа (M±m)	Контрольная группа (M±m)
Челночный бег (3x10 м)	9,8±0,24 p<0,01	11,91±0,79
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	22,53±2,5 p<0,01	11,33±1,74
Прыжок в длину с места (см)	150±3,61 p>0,1	144,8±4,25
Наклон вперед из положения сидя (см)	10,4±0,49 p<0,01	5,8±0,4

Примечание: p – критерий достоверности показателей физической подготовленности экспериментальной группы по сравнению с контрольной

Анализируя полученные результаты, мы видим, что по показателям челночного бега результаты в контрольной группе хуже результатов экспериментальной группы. Так, результат контрольной группы – 11,91 с – соответствует низкому уровню физической подготовленности, а результат экспериментальной группы – 9,8 с – уровню выше среднего и высокому. Результаты прыжка в длину с места (скоростно-силовая способность) также отличаются в контрольной и экспериментальной группах. Результат контрольной группы 144,8 см, а экспериментальной – 150 см. На конечном этапе исследования результаты

силовых способностей экспериментальной группы в два раза лучше, чем контрольной. И составляет 22,53 раза у девочек, занимающихся спортивной акробатикой и 11,33 раза у девочек, не занимающихся спортом. Результаты гибкости у занимающихся акробатикой на конечном этапе исследования составили 10,4 см, а у девочек, не занимающихся спортом – 5,8 см.

Исходя, из этого, мы можем сделать следующий **вывод**: физическая подготовленность девочек, занимающихся спортивной акробатикой намного лучше, чем не занимающихся.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Т. Д. Байтураев,  
Л. З. Холмуродов

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## ORGANIZING SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

T. D. Bayturaev,  
L. Z. Holmurodov

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе, изучается роль физической культуры и спорта в восстановлении, укрепления здоровья населения, подрастающего поколения определенного региона. Средствами данного направления в статье анализируется рациональный режим питания, отдых на природе и естественных возможностях природы, а также определена роль оздоровительных физкультурных, спортивных и восстановительных мероприятий.

**Ключевые слова:** средства физической культуры, культурный досуг, спортивное направление, профессионально-прикладное направление, лечебное направление

**Цель исследования** - использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления после рабочего дня, и укрепления здоровья населения определенного региона.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни, и в период каникул. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежития, в домах отдыха, в оздоровительно-

**Abstract.** In this paper, we study the role of physical culture and sport in restoration and strengthening of population's health of the growing generation in a certain region. By means of this direction in the paper analyzes the rational diet, outdoor recreation and natural possibilities of nature, as well as defined the role of improving rehabilitatee physical and sports activities.

**Keywords:** means of physical culture, cultural leisure, sport, professionally-applied direction medical direction

спортивных лагерях, во время учебной практики.

Данному вопросу большое внимание уделяли Среднеазиатские мыслители такие как Абу Али Ибн Сина, Абу Наср Фараби, Беруний, Улугбек и другие мыслители средневековья.

**Задачами исследования являются** - определение средств организации отдыха и культурного досуга. По определению авторов основными средствами являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению можно организовать специальные спортивные секции, которые проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление данных групп – это специализированные систематические занятия избранным видом спорта в учебных группах, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально. Участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии вузов, средне специальных учебных заведений Республики Узбекистан.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, гигиенических факторов, оздоровительных сил природы в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий вузов, средне специальных учебных заведений города Ташкента включает: разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и студенческой мо-

лодежи. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания определенных вузов, средне специальных учебных заведений для оздоровления студентов и сотрудников.

Непосредственное проведение спортивных мероприятий обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания. Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающихся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и при кафедре физического воспитания можно осуществлять врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению разрядных норм.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей, результаты изучения используются в практике работы спортивных клубов.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под



руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни – туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и обще подготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодёжное-туристском лагере, участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

**Заключение.** При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного

ее использования. Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и другими видами.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириши.* О. В. Гончарова. – Тошкент, 2005.
2. *Спорт машгулотининг назарий асослари.* Р. С. Саломов. – Тошкент, 2005.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**В. Н. Бекнёв**

СОШ №19

Чебоксары, Россия

## USE OF THE COLLECTIVE METHOD OF TEACHING AT LESSONS OF ATHLETICS AT A SECONDARY SCHOOL

**V. N. Beknev**

Secondary School №19

Cheboksary, Russia

[voleybolist59@mail.ru](mailto:voleybolist59@mail.ru)

**Аннотация.** в статье рассказывается о применении коллективного способа обучения на уроках лёгкой атлетики в общеобразовательной школе для активизации учебного процесса, более прочного усвоения учебного материала и формирования универсальных учебных действий в рамках требования федерального государственного образовательного стандарта.

Лёгкая атлетика содержит в себе большое количество видов: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания различных снарядов, прыжки в длину, высоту и др. Многообразие видов вызывает у учителей физической культуры определённые трудности при прохождении данного раздела. Каждый вид разучивается отдельно, без взаимосвязи с предыдущим учебным материалом. Что же объединяет эти разные по своей структуре двигательные действия, в чём сущность лёгкой атлетики и что отличает её от других видов спорта? С чего начинать и в какой последовательности разучивать эту «нелёгкую» лёгкую атлетику? Как научить детей видеть красоту движений, понимать внутреннее содержание сложных двигательных действий. на эти и другие вопросы поможет ответить применение коллективного способа обучения. На уроках физической культуры мы решаем прежде всего общеобразовательные задачи, используя двигательные действия из различных видов спорта для всестороннего развития человека, а не готовим легкоатлетов, гимнастов, волейболи-

**Abstract.** This article describes the use of the collective method of training at lessons of athletics at a secondary school for promotion of educational process, better learning of an educational material and the formation of an universal educational actions within the requirement of The Federal State Educational Standard.

стов и т.д. Именно с этой позиции мы попробуем ответить на поставленные выше вопросы, определить путь и методы решения задач школьной программы в разделе «лёгкая атлетика».

Согласно энциклопедическим сведениям, «лёгкая атлетика» получила своё название в противовес «тяжёлой атлетике», где выполняются упражнения со значительными отягощениями и большим физическим напряжением. Логичнее было бы дать название по той лёгкости, с которой спортсмены выполняют сложные двигательные действия. Почему же создаётся это впечатление лёгкости? Во всех перемещениях мы связываем «лёгкость» с быстротой передвижения, с минимальным временем нахождения на опоре: легко и быстро скачет шар-прыгун, несётся «не касаясь земли» гепард, «летит» по беговой дорожке спринтер. За счёт чего же удаётся столь быстрый отрыв от опоры? Очевидно, что это происходит благодаря проявлению **упругих свойств тел или опорно-двигательного аппарата человека и животных, а также эффективному взаимодействию биоэлектрических процессов при выполнении**

нии сложных скоростно-силовых двигательных действий. Умение построить двигательное действие так, чтобы **максимально использовать силу упругости** является **главной задачей** обучения на уроках физической культуры в разделе «лёгкая атлетика».

Для достижения большей эффективности на уроках применяется коллективный способ обучения. Применительно к урокам физической культуры методика была создана в совместной работе с учителем физической культуры высшей категории МБОУ «СОШ №20» г.Чебоксары Ливановым Владимиром Константиновичем, много лет работающим в данном направлении. Данный способ хорошо подходит для формирования и развития универсальных учебных действий (на что нацеливает нас ФГОС).

Для использования коллективного способа обучения необходимо было решить следующие задачи:

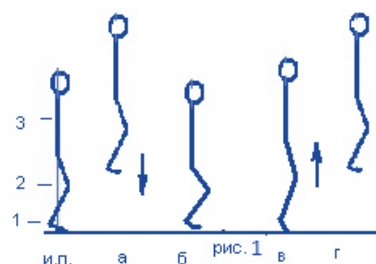
1. Найти наиболее простое (**общее**) движение, которое входит во все виды лёгкой атлетики, и из которого они строятся (вырастают, как из зерна вырастает целое растение).
2. Построить обучение таким образом, чтобы в каждом новом движении использовалось ранее изученное и добавлялось новое.
3. Подбирать такие упражнения, при обучении которым легко организовать внешний контроль для применения **коллективного способа обучения**.
4. В каждом новом движении выделить ключевые моменты (**опорные точки**) на которых концентрируется внимание учащихся и движение выполняется технически правильно. При этом опорные точки ранее изученного

упражнения становятся одной опорной точкой в следующем упражнении.

### Упругие прыжки (многоскоки).

Основу обучения составляют постепенно усложняющиеся многоскоки, позволяющие заложить координационную и кондиционную базу для освоения техники более сложных видов лёгкой атлетики. Упражнения выполняются на передней части стопы, стоя месте или с малым продвижением вперёд (в отличие от, условно названных, «силовых» прыжков, выполняющихся на всей стопе).

Для начала обучения было отобрано самое простое исходное **упражнение 1: упругие прыжки (подскоки) на двух ногах, стоя на месте**.



Исходным положением в упражнении служит «поза упругости», предложенная преподавателем ФФВ ЧГПИ им. И. Я. Яковлева к.п.н. Н. С. Романовым в работе «Позный метод обучения технике бега» (Чебоксары, 1988).

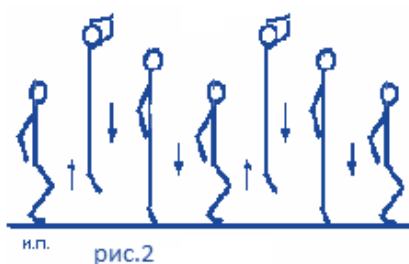
**Опорные точки:** 1. Стопы параллельны, на ширине плеч, пятки немного не касаются опоры; 2. Ноги в коленях слегка согнуты; 3. Осанка (положение туловища) вертикальная (руки за спиной или опущены).

**Выполнение:** подскоки на месте с сохранением позы упругости. Под действием силы тяжести происходит небольшое сгибание ног (важно держать мышцы напряжёнными – жёсткими), затем начинается упругое, быстрое (**лёгкое**) отталкивание с небольшим выпрямлением ног, и в полёте, поза восстанавливается.

**Возможные ошибки:** 1. Касание пятками опоры. 2. Выпрямление ног в коленях. 3. Нарушение осанки. 4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

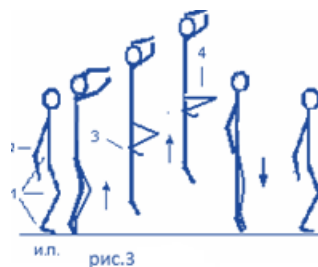
Выбранное движение позволяет легко сохранять равновесие (из-за увеличенной опоры и вертикального направления), не рассеивает внимания ученика из-за вовлечения в работу минимального количества биозвеньев (только ноги) и содержит ту минимальную структурно-чувственную информацию (**зёрнышко**), входящую в состав всех последующих двигательных действий.

**Упражнение 2. Подскоки на двух с одновременным подхватом.**



Добавляется опорная точка - работа рук: руки движутся полусогнутые вперёд-вверх, (локти выше кистей, а плечи стремятся к ушам) и останавливаются (замирают) до отрыва стоп от опоры. В конце зависания начинается быстрое отведение рук по кругу в сторону-вниз-назад и заканчивается во время касания стопами опоры.

**Упражнение 3. Подскоки на двух с попеременным махом (левой или правой) и одновременным подхватом.**



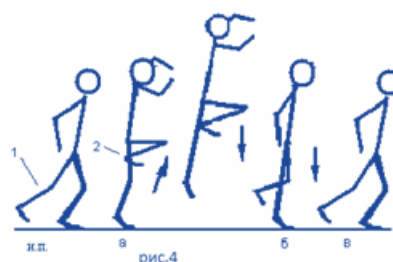
Добавляется работа маховой ноги: нога активно складывается, пятка стремится под таз.

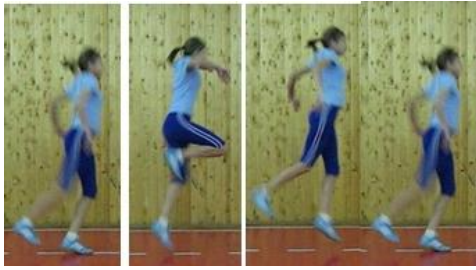
**Цель:** овладеть синхронной работой руками и маховой ногой при отталкивании, научиться управлять самой инерционной частью тела – стопой, концентрируя внимание на пятке маховой ноги.

**Выполнение:** 1. При отталкивании тяжесть тела слегка переносится на одну ногу, другая (маховая) после отталкивания активно складывается (пятка стремится под таз) и останавливается в момент зависания, передавая усилие вдоль туловища вверх (бедро параллельно или почти параллельно земле). 2. Руки работают как в предыдущих упражнениях. 3. При опускании маховая нога догоняет толчковую на опоре, а руки отводятся в и.п.

**Упражнение 4. Упругие прыжки на одной ноге.**

Меняется И.П., а приземление происходит на толчковую ногу.





**Цель:** овладеть синхронными действиями при отталкивании при увеличенной амплитуде движения маховой ноги, стремиться к быстрому, лёгкому отталкиванию.

**И.П.** Упругое положение на одной, маховая нога немного согнута и отведена назад. Руки отведены назад-вниз.

**Выполнение:** упругие, высокие прыжки на одной с одновременным подхватом двумя и махом.

#### Упражнение 5. Упругие прыжки с одной на другую.

Приземление происходит на маховую ногу.

Это подготовительное упражнение для освоения техники бега и тренировки упругости.

**Выполнение:** упругое, попеременное отталкивание **вверх-вперёд** с небольшим продвижением. Пятка маховой ноги стремится под таз и передаёт усилие вдоль туловища вверх.



В ходе обучения становится понятным, что кажущаяся **лёгкость** при выполнении легкоатлетических упражнений создаётся за счёт **быстрого** отскока от опоры. Возможно же это только при создании **условий** для использования упругих сил: определённое **положение (поза) ученика на опоре** перед началом прыжков, а также, **взаимодействие рук, толчковой и маховой ноги (синхронность движений) при отталкивании**. В этом и заключается основная задача обучения упругим многоскокам при прохождении раздела лёгкой атлетики в общеобразовательной школе.

Большое значение для лёгкости выполнения движений будут иметь физические качества человека, особенно **скоростно-силовые** (быстрая сила) – не даром второе слово в названии вида спорта – «**атлетика**». Развиваются нужные кондиции в процессе специальных тренировок.

Подробнее эти упражнения, с выделением опорных точек, разбираются в статье: «Новый подход в методике обучения лёгкой атлетике на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» (*журнал Народная школа №1 2007, г. Чебоксары*).

После изучения первых трёх упражнений можно приступать к разучиванию специальных беговых упражнений.

#### Специальные беговые упражнения (СБУ).

Применяются на уроках физической культуры в подготовительной части после выполнения общеразвивающих упражнений, для специальной разминки. Длина отрезка для выполнения СБУ зависит от цели упражнения и подготовленности учащихся и составляет от 20 до 40 м. Количество повторений от 1 до 2 раз. Отрезок условно делится на 3 части: в первой трети упражнение выполняется в спокойном темпе с полной амплитудой, во второй трети частота движений постепенно возрастает до максимальной, а последняя треть отрезка

заканчивается свободным, упругим бегом. **Исходное положение** для всех СБУ одинаковое: поза упругости с опущенными или согнутыми для бега руками.

**1. Семенящий бег.** Служит для разминки и укрепления голеностопного сустава и мышц стопы.



**Выполняется упруго на передней части стопы:** 1) работа ног: попеременное, небольшое, быстрое сгибание свободной ноги в коленном и тазобедренном суставах с переносом тяжести тела на опорную ногу. Стопа сгибаемой ноги полностью выпрямляется и только после этого немного отрывается от опоры для небольшого шага (0,5-1 стопа). Постановка начинается с «носочка» перекатом до полного выпрямления опорной ноги в коленном суставе, частота шагов высокая; 2) положение туловища (осанка): вертикальное; 3) руки опущены, плечи расслаблены.

**2. Бег с высоким подниманием бедра.**



Служит для разогрева стоп, передней поверхности бедра, увеличения частоты движений, тренировки мышц, поднимающих бедро.

**Руки работают** как в беге: согнутые в локтях примерно под углом 90°, разноимённо, вдоль туловища. Одна выносится вперёд: кисть до уровня подбородка, по середине туловища; другая отводится назад, не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.

Опорные точки: 1) Работа ног: бедро поднимается параллельно земле, **пятка стремится под таз**. Смена происходит в воздухе, толчковая нога ставится на опору упруго. Движение направлено на **снятие** ноги с опоры, а не на постановку. 2) Осанка слегка сутулая, ОЦМ смещён немного вперёд. 3) Работа рук как в беге.

**Выполнение:** бег с небольшим продвижением вперёд (0,2–0,4 м на каждом шаге).

**3. Бег с захлёстыванием голени.**



**Значение:** разминка коленного сустава и мышц задней поверхности бедра.

Опорные точки: 1) Работа ног: упругий бег, нога сгибается в коленном суставе и голень забрасывается назад (пятка стремится к ягодице), 2) осанка: туловище наклонено вперёд чуть больше, чем в упр. 2. 3) работа рук как в беге, плечевой пояс расслаблен.

**Выполнение:** упругий бег, сгибая ногу в коленном суставе и забрасывая голень назад (пятка стремится к ягодице), туловище наклонено немного вперёд.

Обратить внимание на мягкое, бесшумное **снятие ноги с опоры**.

**4. Бег на прямых ногах.**

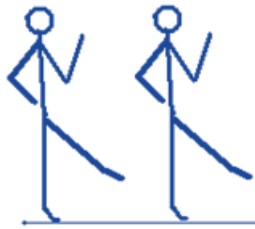


рис 8



**Значение:** 1. разминка и тренировка стоп;  
2. тренировка сведения - разведения бёдер.

**Выполнение:** продвижение вперед происходит небольшими упругими прыжками на 1-1,5 м.

Опорные точки: 1. Работа ног: активная «загребаящая» постановка прямой толчковой ноги на упругую стопу под опору и быстрый вынос маховой (примерно под углом 45°, «носочек» натянут). 2. Осанка: туловище приближено к вертикали. 3. Работа рук: руки работают как в беге.

Это основные СБУ, применяемые на уроках физической культуры. Такие же упражнения, как **«колесо»**, сочетающее в себе бег с высоким подниманием бедра и бег с захлестыванием голени и **бег прыжками**, похожий на упругие прыжки с ноги на ногу, но с очень активным выпрямлением толчковой ноги и длинным, невысоким полётом нами не рассматриваются из-за большой сложности выполнения для учащихся.

Подробнее эти упражнения, с выделением опорных точек, разбираются в статье: «Специальные беговые упражнения» (*журнал Народная школа №3, 2010, г. Чебоксары*).

**Методика выполнения коллективного способа обучения:** Учитель показывает новое упражнение, предлагает выделить те части, которые были пройдены на предыдущих уроках и определить, что изменилось, добавилось нового и что необходимо освоить на уроке. Таким образом учащиеся самостоятельно формируют цели занятия.

Затем учитель проводит анализ разбираемого учебного материала по алгоритму:

Вариант А. При обучении отдельному движению или упражнению.

1. Исходное положение: положение ног (стоп, бёдер, голени), положение осанки (туловища, головы), положение рук.

2. Выполнение движения: а) работа рук; б) работа ног; в) осанка; г) пространственно-временные, силовые параметры (скорость, направление, мощность выполнения и т.д.).

Вариант Б. При обучении двигательному действию: анализ частей, на которые делится двигательное действие.

Учащиеся делятся на пары, и им предлагается поочередно выполнить упражнение и провести анализ. Пары за урок меняются от двух до пяти раз. Учитель контролирует отдельные пары и вносит коррективы при выявлении грубых ошибок в анализе.

Разберём методику применения коллективного способа на примере обучения технике бега на короткие дистанции. Выбрано данное упражнение не случайно. Именно в нём максимально проявляется использование упругих сил, оно является ведущим для увеличения скорости выполнения и улучшения результата во многих видах лёгкой атлетики и является тем переходным звеном между изученными многоскоками и СБУ и сложными двигательными действиями: прыжками в высоту, длину с разбега и метаниями.

### Техника бега на короткие дистанции.

Бег – это циклический способ перемещения с чередованием одноопорной и безопорной фазы и минимальным вертикальным колебанием ОЦМТ. Наибольшему вниманию на уроках физической культуры уделяется обучению спринтерскому бегу (30, 60, 100 м).

Бег на короткие дистанции (спринтерский бег) можно разделить на четыре части: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишный бросок и бег по инерции после финиша. Обучение лучше начинать с бега по дистанции (гладкий бег).

Бег состоит из бегового шага и смены опор. В биомеханической структуре бега выделяют период опоры (постановка ноги, амортизация, прохождение через вертикаль и отталкивание) и полёта (перенос ноги от её снятия до постановки на опору). На опоре нога принимает упругое положение, что позволяет быстро продвигаться вперёд за счёт сокращения времени амортизации, уменьшения вертикальных колебаний ОЦТ и активного отталкивания. При переносе нога складывается, уменьшая момент инерции.

За основу мы взяли «Позный метод обучения технике бега», разработанный преподавателем ЧГПУ им. И. Я. Яковлева Н. С. Романовым в 1988 г. Данный метод хорошо подходит для коллективного способа обучения т.к. положение на опоре («поза бега») и моделирование бега («смена опор») позволяют учащимся проводить анализ двигательного действия.

**Поза бега** (анализ вариант А1): 1. Упругое положение на опоре. 2. Маховая нога сложена, пятка подтягивается под таз. 3. Осанка приближена к вертикали (может быть слегка сутулая). 4. Разноимённое положение согнутых, как в беге, рук.



рис.9

**Смена опор на месте** (анализ вариант А2):

1. Быстрое **снятие** ноги с опоры (без прыжка), подтягивая пятку под таз. 2. Принять позу бега на другой ноге.

**Возможные ошибки:** 1) нарушение позы упругости; 2) прыжок при снятии ноги (увеличенное вертикальное колебание ОЦМ).

**Смена опор с пошаговым продвижением вперёд с паузой на опоре** (анализ вариант А2).

Выполняется со смещением ОЦМТ (падение без наклона туловища)

**Возможные ошибки:** 1) нарушение позы упругости; 2) прыжок при снятии ноги; 3) излишний наклон туловища.

**Бег по дистанции** (анализ вариант А2).



**Главная задача** - сохранить набранную скорость, сохраняя позу бега.

**Инструкция ученикам для выполнения бега по дистанции** (психологическая структура бега): бег с максимальной скоростью, сохраняя позу бега, быстро снимая ногу с опоры и подтягивая пятку под таз по прямой линии.

**Возможные ошибки:** 1. Нарушение позы бега (пятка забрасывается назад; происходит «захлест» голени, бедро не поднима-



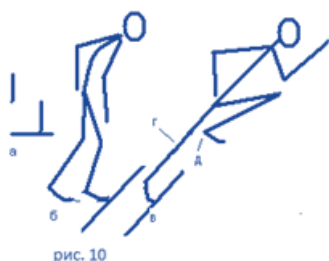
ется; излишний наклон туловища вперёд или назад; неполное складывание ноги); 2. Отсутствие «тяги» – бег с малым продвижением вперёд (для исправления посоветовать увеличить скорость бега; увеличить смещение ОЦМ за счёт вертикального «падения»).

### Старт и стартовый разгон, бег по инерции.

После освоения бега по дистанции переходим к разучиванию стартового положения. На уроках физической культуры с общеобразовательными целями изучается три старта: **высокий, высокий с опорой на руку, низкий**. Все они применяются в беге на короткие дистанции. Выбор зависит от возраста учащихся и условий (наличия стартовых колодок и возможности их установки).

В беге на короткие дистанции подаются три команды: две предварительные - «На старт!», «Внимание!» и, для начала бега, «Марш!» (может подаваться звуковым сигналом: свистком или выстрелом из стартового пистолета). До начала бега спортсмен находится за линией старта, по команде «На старт» подходит к линии старта и принимает наиболее удобное положение, обеспечивающее быстрый разгон.

### Высокий старт.



**Команда «На старт»** (анализ вариант А1): 1. Стопы параллельны, на ширине плеч.

Толчковая нога у линии, маховая на одну стопу назад. Ноги полусогнуты в коленях, тяжесть тела перенесена на переднюю часть стопы и равномерно распределена на обе ноги. 2. Туловище слегка согнуто, плечи над носочком впереди стоящей ноги. 3. Руки согнуты примерно под углом 90 и расположены разноимённо по отношению к ноге: одна отведена назад, другая впереди над коленом.

**По команде «Внимание!»** тяжесть тела немного переносится на впереди стоящую ногу.

**По команде «Марш!»** (анализ вариант А2): 1) Активный, быстрый разгон. Маховая нога складывается, пятка стремится под таз, как в беге. Работа рук разноимённая. 2) Наклон туловища. На первых шагах (2-3 шага) сохраняется больший, чем в гладком беге. 3) Бег по дистанции (15-20 м). После набора максимальной скорости (у школьников 5-7 беговых шагов). 4) Бег по инерции.

### Высокий старт с опорой на руку.



Эффективнее высокого старта и применяется при отсутствии стартовых колодок.

**Команда «На старт»** (анализ вариант А1): 1. Стопы располагаются как в высоком старте, но удалены на 1-1,5 стопы от линии старта. Ноги согнуты больше, чем в высоком старте. 2. Руки разноимённо. Одна на опоре у линии старта, по середине между стопами (опора на разведённые большой и указательный пальцы). 3. Таз на уровне плеч. Плечи по вертикали над кистью. Тяжесть тела равномерно распределена на руку и ноги.

**По команде «Внимание!»** тяжесть тела немного смещается на руку.

**По команде «Марш!»** (анализ вариант А2).



Те же точки контроля, как в высоком старте, но наклон туловища немного больше и дольше сохраняется (5-6 шагов) из-за смещения ОЦМ вперёд.

### **Низкий старт.**

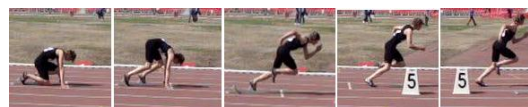
Является наиболее эффективным стартовым положением: 1) используются стартовые колодки для упора при отталкивании; 2) ОЦМ смещается вперёд после отрыва рук от опоры; 3) отталкивание происходит под более острым углом к беговой дорожке и скорость разгона, по сравнению с другими видами старта, возрастает.

**Расположение стартовых колодок.** 1. Обычный старт: передняя колодка 1-1,5 стопы от стартовой линии, задняя - около 2-х стоп от передней. 2. Растянутый старт: расстояние до передней колодки около 2-х стоп, а до задней 1 стопа от передней. 3. Сближенный старт: между колодками около 1-ой стопы, до первой 1-1,5 стопы.

**И.п. (команда «На старт»):** (анализ вариант А1).

Бегун выходит к линии старта и принимает положение «низкого старта»: 1. Стопы поочередно устанавливают на колодки, колено сзади стоящей (маховой) ноги упирается на дорожку. 2. Указательные и большие пальцы разведены, образуют упругий свод и ставятся вдоль стартовой линии на ширине плеч. Руки прямые или чуть согнутые в локтях. 3. Плечи над кистями. Тяжесть тела равномерно распределена между ногами и руками.

**По команде «Внимание!»** (анализ вариант А1) надо приподняться, оторвав колено маховой ноги от опоры: а) таз на уровне плеч или чуть выше; б) ноги остаются согнутыми в коленях; в) тяжесть тела переносится немного на руки; г) замереть.



**По команде «Марш!»** (анализ вариант А2) начинается быстрый разгон с мощного отталкивания в сочетании с активной работой руками.

Те же точки контроля, как в высоком старте, но наклон туловища больше и сохраняется до 6-10 беговых из-за смещения ОЦМ вперёд.

**Возможные ошибки:** 1) «стопорящая» постановка ноги на первом и втором шагах из-за слабого складывания маховой ноги (уменьшается длина шага и скорость разбега); 2) быстрый выход из наклона из-за вялого отталкивания; 3) отведение обеих рук назад на первом шаге.

### **Финишный бросок.**

В беге время фиксируется при пересечении **туловищем** воображаемой финишной плоскости. Бегун может закончить дистанцию, просто пробежав финишную черту на максимальной скорости. Но в спринтерском беге очень часто в борьбе с равным по силе соперником приходится применять дополнительное движение на последнем шаге – финишный бросок: 1) быстрый наклон плеч; 2) поворот туловища в сторону с выводом одного плеча вперёд. За счёт этого движения удаётся выиграть сотые доли секунды и одержать победу.

### **Окончание бега.**

Необходимо приучать детей правильно заканчивать быстрый бег: сбросив скорость и расслабив мышцы, надо продолжить бег по инерции держась упруго на

передней части стопы и сохраняя основную структуру бега ещё 15-20 м (если позволяет длина беговой дорожки). Бежать надо по прямой, не сворачивая, до полной остановки. К такому окончанию бега необходимо приучать уже при выполнении СБУ.

Соблюдение данных правил позволит избежать травм и столкновений во время занятий и соревнований.

#### **Техника бега на короткие дистанции.**

После разучивания отдельных частей, проводим на уроке анализ целостного двигательного действия: **Техники бега на короткие дистанции.** Проводим анализ по варианту Б: 1. Старт и стартовый разгон. 2. Бег по дистанции. 3. Финишный бросок. 4. Бег по инерции после финиша.

По окончании обучения ученики с достаточно высокой точностью могут оценить качество выполнения двигательного действия и назвать предположительную отметку. Это так же относится к требованиям ФГОС.

На этом мы заканчиваем разбор применения КСО на уроках лёгкой атлетики. В следующих работах будут разобраны более сложные двигательные действия: прыжки в высоту, длину с разбега, тройной прыжок с места и метания.

#### **Заключение.**

Что же даёт учителям и ученикам применение коллективного способа обучения? Прежде всего ученик становится активным участником учебного процесса, а не слепым исполнителем воли учителя, как при традиционном обучении. На уроке создаётся рабочая атмосфера, где каждый ученик занят делом, выполняя попеременно роль ученика и учителя. В общении, проводя анализ, ребёнок развивает свою речь, усваивает терминологию. Постепенно внешний контроль переходит во внутренний, необходимый для организации самостоятельной тренировки. Усвоенный материал становится более прочным.

У учителя освобождается время для выборочного контроля работающих пар и индивидуальной работы. Применения КСО предъявляет высокие требования к профессиональному мастерству учителя, знаниям учебного материала, умению излагать свои мысли, постоянному поиску новых методических приёмов. КСО служит основой для организации самостоятельной деятельности на уроках физической культуры.

Однако у КСО есть и ряд трудностей, связанных с классно - урочной формой обучения, затрудняющей более широкое его применение. Подробнее об этом можно прочитать в работах В. К. Дьяченко. А мне хочется пожелать учителям физической культуры подробнее ознакомиться с КСО и пробовать применять его в своей работе.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М., ИНТОР, 1996.
2. Дьяченко В. К. Общие формы организации процесса обучения. – Красноярск, 1984.
3. Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие. – М.: Педагогика, 1989.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. // Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
5. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
6. Романов Н. С. Позный метод обучения технике бега. Методическая разработка. – Чебоксары, 1988. – 20 с.
7. Ливанов В. К. От общего к сложному. // Физическая культура в школе. – 1991 – № 12.



## ОБОСНОВАНИЕ ДОПУСТИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

В. В. Борисов, А. Ф. Бурангулов

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов  
Санкт-Петербург, Россия

[arturburan@bk.ru](mailto:arturburan@bk.ru)

**Аннотация.** Цель исследования заключается в разработке методики комплексного развития двигательных качеств у подростков. Об эффективности занятий мини-футболом говорят такие факты как полученные в ходе эксперимента достоверные приросты экспериментальной группы над контрольной.

**Ключевые слова:** физические качества, мини-футбол, педагогический эксперимент, тренировка, тренажеры, нагрузка

**Введение.** На современном этапе развития в России ученые и специалисты ставят вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания детей.

По мнению Г. А. Лисенчука (2009) в последние годы много школьников занимаются мини-футболом по месту жительства. Это связано с тем, что небольшие спортивные площадки имеются во многих дворах, а инвентарь и оборудование для этого вида спорта наименее затратный.

Необходим переход от прежней системы, которая в основном была сориентирована на воспитание физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей подросткам глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, а также комплекс-

## JUSTIFICATION OF ALLOWABLE PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL GRADUATES IN ZABAYKALSKY KRAI, EN-GAGED IN MINI-FOOTBALL

V. V. Borisov, A. F. Burangulov

Saint-Petersburg University of the Humanities and Social Sciences  
Saint-Petersburg, Russia

**Abstract.** The purpose of this research is to develop methods for the comprehensive development of motor skills in adolescents. The effectiveness of playing mini-football say such facts as obtained in the experiment, the significant gains of the experimental group over the control.

**Keywords:** physical trains, pedagogical experiment, workout, weigh, training equipment

ного развития двигательных качеств (М. А. Годик 2009).

Недостаточность разработанность данной проблемы и необходимость совершенствования внеурочной системы физического воспитания школьников позволили сформировать тему исследования: Обоснование допустимых физических нагрузок выпускников основной школы Забайкальского края, занимающихся мини-футболом.

Цель исследования заключается в разработке методики комплексного развития двигательных качеств у подростков.

Задачи исследования:

1. Выявить двигательную подготовленность выпускников основной школы экспериментальной и контрольной групп, занимающихся мини-футболом.

2. Разработать методику комплексного развития двигательных качеств у подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: 1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение 3. Опрос (беседа, интервьюирование) 4. Хронометрирование. 5. Педагогическое тестирование 6. Педагогический эксперимент 7. Методы математико-статистической обработки.

**Результаты исследования.** Педагогический эксперимент продолжался с выпускниками Агинского Бурятского округа Забайкальского края в течении одного года (сентябрь 2012 – май 2013). Была организована экспериментальная группа (25 юношей) и контрольная (25 юношей) относящихся к основной медицинской группе. По уровню физической подготовленности они не имели достоверных различий ( $P > 0,05$ ).

Юношеский организм обладает вполне сформированным физиологическими механизмами адаптации к физическим нагрузкам. Несмотря на это, в процессе занятий мини-футболом подросткам, особенно тем, которые проживают в сложных климатоэкологических регионах, весьма важно применять строго дозированные физические нагрузки, так как незначительные мало способствуют развитию двигательных качеств и физических систем, а чрезмерные – опасны для здоровья занимающихся.

Известно, что одним из основных факторов, лимитирующих объем физической нагрузки – являются функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется, физиологические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма школьников при многократном выполнении упражнений, изучать в различных фазах работоспособности: в состоянии мышечного покоя, в фазе по-

вышенной работоспособности и на различных этапах её снижения.

Мышечная деятельность, связанная с проявлением выносливости, вызывает наиболее значительные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы и во многом зависит от функциональных возможностей организма подростков. Поэтому основными объективными критериями определения адекватности применяемых физических нагрузок на выносливость являются сдвиги в показателях этой системы.

Материалы, полученные в процессе эксперимента при многократном выполнении физических упражнений на выносливость на модели бега умеренной интенсивности (70% от максимальной), свидетельствуют о том, что предложенная нагрузка оказалась адекватной физическим возможностям занимающихся, так как сдвиги в изучаемых системах находились в пределах физиологических норм.

Методологический вывод, который вытекает из результатов исследования, можно сформулировать следующим образом: оптимальным количеством повторений упражнения на выносливость следует признать такое, при котором результат ухудшается не более чем на 10-12% то есть 3-5 повторений через 3-4 минуты отдыха. Длительность выполнения упражнений не менее 5 минут при ЧСС 150-160 уд/мин.

Результаты проведенного эксперимента позволяют также рекомендовать при развитии общей выносливости нагрузки умеренной интенсивности аэробного характера. Нагрузки повышаются “ступенчато” сначала за счет увеличения дистанции, затем скорости. Характеристика интенсивности по ЧСС позволяют точнее индивидуализировать нагрузку. Дозировка интенсивности по внешним признакам, то есть мощность работы, технически более проста, но менее индивидуализирована. Наши данные согласуются с исследованиями Я.С. Вайнбаума.

Значительное место в системе занятий мини-футболом отводится развитию мышечной силы. Силовые упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют формированию двигательных навыков и развитию двигательных качеств.

Проведенные исследования показали, что многократное выполнение силовых упражнения возможно до снижения результата на 6-8%. Дальнейшее повторение силовой нагрузки приводит к значительному утомлению и как следствие – к снижению функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы.

В процессе развития мышечной силы необходимо было сочетать упражнения широкого воздействия с упражнениями на развитие отдельных мышечных групп. Развитие силы у учащихся девятых классов проводилось посредством комплексов упражнений, в ряде случаев с применением тренажеров, а также гирь, гантелей, штанги и других отягощений.

Упражнения на тренажерах проводились во второй половине основной части тренировки в течение 10-15 минут. Периодичность – 5-6 раз в месяц. Основной организационно-методической формой занятий являлась круговая тренировка. Перед началом занятий спортсменам сообщали об особенностях развития тех или иных мышечных групп, о том, как правильно определять вес отягощений, количество повторений. Далее юноши опробовали тренажер разучивали комплекс упражнений. Каждый школьник практически определял для себя вес отягощения. Комплексы упражнений и установленный вес отягощения каждый записывал в специальную карточку.

Использовалась следующая градация нагрузок: околопредельная нагрузка – свыше 90% от максимума, большая – 70-89%, средняя 50-69%, малая – 20 – 49%.

Юноши, во время упражнений, направленных на развитие силы переходили по кругу от одной “станции” к другой на которых были расставлены снаряды в порядке чередования упражнений для развития силы разных мышечных групп. Около тренажера были таблички с описанием упражнений, с указаниями, как их надо выполнять, а также длительности отдыха во время перехода к следующей станции (обычно 40-50 с). После занятий на силовом тренажере бег с мячом и упражнения на расслабления.

От занятия к занятию по мере повышения силовых возможностей футболистов количество повторений постепенно увеличивалась. После того, как подростки были способны выполнить упражнения более 10–12 раз подряд, мы повышали величину отягощения, причем настолько, чтобы они могли повторить упражнение не более 5-8 раз подряд.

Исследованием установлено, что при развитии силы оптимальная величина сопротивления для школьников – 75-85% от максимума. При выполнении упражнений с таким сопротивлением выражено воздействие, как на максимальную силу, так и на силовую выносливость.

Как показало наше исследование выполнение упражнений скоростно-силового характера (прыжки, метания и др.) требуют значительного напряжения в деятельности работы сердца уже в фазе начального снижения работоспособности. Поэтому при появлении внешних признаков утомления следует прекратить выполнение упражнений, так как в дальнейшем они могут привести к неблагоприятным сдвигам.

В упражнении скоростно-силового характера продолжительность одноразовой нагрузки составляла от 8 до 25; число повторений – от 4 до 16 раз, 3 серии; интервал отдыха 40-50 с.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений на гибкость и координационные способности занимающихся позволили установить, что эти упражнения не вызывают существенных показателей ЭГК. Это можно объяснить тем, что при выполнении в работу включается небольшое количество мышечных групп и упражнения выполняются в невысоком темпе. При совершенствовании координационных способностей мы также учитывали мнение Л. В. Волкова (2009), который считает, что координацию движений у юных спортсменов следуют развивать в процессе обучения новым видам физических упражнений путем усложнения условий выполнения разных двигательных действий. Главное – создание повышенной трудности за счет требований большей точности движений сложности согласования движений разными частями тела, согласования движений в разных плоскостях, изменения ритма, необходимости проявления находчивости.

Проведенные исследования позволили выявить существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма юных футболистов в процессе многократного выполнения упражнений на скорость, выносливость и силу. Установлено, что объем выполнения упражнений на гибкость и координацию не лимитируется уровнем функционального развития сердечно-сосудистой системы.

В начале эксперимента нами было проведено тестирования двигательной подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп: в прыжке в длину с места (скоростно-силовые качества), бег 6 мин. (общая выносливость), наклон вперед (гибкость) и бег с препятствиями (ловкость).

В скоростно-силовых качествах достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не

было, хотя в показателях экспериментальная группа имела незначительное преимущество ( $P>0,05$ ). В общей выносливости также не было выявлено достоверности между контрольной и экспериментальной группами ( $P>0,05$ ).

Показатель гибкости был чуть выше в экспериментальной группе, но достоверных различий не было выявлено ( $P>0,05$ ). В беге с препятствиями в начале эксперимента лучшие показатели были в контрольной группе, но достоверности также не было выявлено ( $P>0,05$ ).

Таким образом нами были соблюдены все методические рекомендации по началу экспериментальной части исследования.

В конце эксперимента мы провели вторичное тестирование двигательной подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп. Необходимо отметить, что в контрольной группе повысились показатели всех двигательных качеств, но достоверности не было выявлено ( $P>0,05$ ).

В экспериментальной группе было выявлено достоверное повышение всех двигательных качеств ( $P<0,05$ ) по сравнению с началом эксперимента.

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп необходимо отметить, что в прыжках в длину с места увеличение составило 14,2 см, в шестиминутном беге – 62 м, в наклоне вперед – 1,93 см, в беге с препятствиями уменьшение составило – 1,9 сек.

Таким образом, разработанная нами методика комплексного развития двигательных качеств юношей 9-х классов, занимающихся мини-футболом, способствует достоверному повышению скоростно-силовых качеств, общей выносливости, гибкости и ловкости.

**Выводы:**



1. Проведенные исследования выявили, что методически правильно построенные занятия по мини-футболу во внеурочное время способствовали более качественному усвоению предмета “физическая культура”. Все испытуемые экспериментальной группы имели отличные итоговые оценки по окончании основной школы.
2. Экспериментально доказано, что при многократном выполнении физических упражнений целесообразно использовать следующее количество двигательных действий – при многократном выполнении упражнений на выносливость работоспособность поддерживается в течении 5-6 повторений; на быстроту – 6-7 повторений; на силу – 3-4 серий; скоростно-силового характера – 2-3 серий.
3. Учителя физической культуры, тренерам общественникам при проведении учебно-тренировочного процесса необходимо развивать не только «ведущие» качества для данного вида спорта, но и так называемые «отстающие».
4. Об эффективности занятий мини-футболом говорят такие факты как полученные в ходе эксперимента достоверные приросты экспериментальной группы над контрольной.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н. И. Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев, Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М: Человек. – 272 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2011.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

## ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМУ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Т. А. Васильева, Э. А. Ильина

Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов  
Чебоксары, Россия

## THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL-REGIONAL COMPONENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING LESSONS IN SCHOOLS

T. A. Vasilyeva, E. A. Ilyina

Secondary School № 41  
Cheboksary, Russia

[tata80@mail.ru](mailto:tata80@mail.ru)

**Аннотация.** Статья затрагивает актуальную социально значимую тему, связанную с патриотическим воспитанием школьников на основе национально-регионального компонента. Авторы, обращаясь к законодательным аспектам и произведениям великих российских ученых, обращают внимание на культурные традиции и образовательные стандарты, принятые в нашем многонациональном обществе. Особая роль отведена требованиям к деятельности преподавателей школы, содержанию и тематике школьной дисциплины «Физическая культура». В целом школа рассматривается как социальный институт формирования самосознания, ценностей, достояния русской нации, народов и народностей.

**Ключевые слова:** физическая культура, национально-региональный компонент, исторические традиции, подвижные народные игры, система уроков

На современном этапе перед школой стоит задача повышения интереса к духовной культуре народов, исторически проживающих на территории нашего края. Приобщение молодого поколения к национальной культуре становится актуальным педагогическим вопросом, так как каждый народ не просто хранит исторически сложившиеся воспитательные традиции, но и стремится перенести их в будущее, чтобы не утратить исторически сложившуюся самобытность. Многосторонние знания о

**Abstract.** The article describes the actual socially important theme, which is related to the patriotic education of the school-students on the basis of national and regional components. The authors, according to the legislative aspects and the works of great Russian scientists, pay attention to the cultural traditions and educational standards, which are adopted in our multicultural society. A special role is given to the teachers' activity for the content and subject matter of school discipline "Physical culture". In general, the school is represented as a social institution where an identity, values and heritage of the Russian nation, smaller nations and native minorities are being formed.

**Keywords:** physical culture, nationally-regional component, historical traditions, movable folk games, system of lessons

родном крае, где человек родился, живёт, учится, работает, где веками жили его деды, прадеды; усвоение сведений о культурологических особенностях, способствуют осознанию человеком себя личности как достойного гражданина своей республики и страны, способствует расширение исторического кругозора, воспитанию патриотических чувств и гордости за свой край, а в целом воспитанию нравственной целостной личности, без чего сегодня не

может существовать и развиваться, ни одно общество, ни один народ.

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании», одним из принципов государственной политики в области образования является принцип защиты и развития национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства. При этом содержание образования должно обеспечивать интеграцию личности в системы мировой и национальных культур. Ибо «вне культуры настоящее и будущее народов... и государств лишается смысла. Культура представляет главный смысл и главную ценность существования человечества» (Д. С. Лихачев) [4].

Порядок разработки национально-регионального стандарта осуществляется в соответствии со статьей 7 (п.3 ,4, 5) Закона РФ «Об образовании». В Законе закреплены два компонента стандарта – федеральный и национально-региональный. Причем устанавливается соотношение распределения времени между федеральным и национально-региональным компонентами:

- **федеральный компонент** – не менее 75% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ общего образования;
- **национально-региональный компонент** – не менее 20%.

**Федеральный компонент стандарта** обеспечивает единство образовательного пространства в стране, включает образовательные области и базовые предметы общенационального и общекультурного значения и является обязательной частью содержания общего среднего образования.

**Национально-региональный компонент** предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, национального (родного) языка и национальной литературы [4].

Использование на уроках национально-региональный компонент призваны разрешать эту нелегкую задачу. Знакомство с известными людьми, которые прославили и прославляют республику, способствует пробуждению интереса к истории земли, быта, края. Бесспорные ценности – это отчий дом, труд, школа, национальные устои, улица, на которой мы живем, все родные и близкое, что нас окружает [1].

У каждого народа есть свои культурно-национальные традиции, которые всегда были направлены на формирование истинных ценностей, охрану и укрепления здоровья. Вот почему очень важно вернуться к этим традициям, шире использовать многонациональный опыт в решении проблем, которые на сегодняшний день являются наиболее актуальными для наших учащихся: Внедрение национально-регионального компонента в систему уроков физической культуры в общеобразовательной школе, предполагающим воспитание у учащихся национального самосознания, представления о родном языке как форме выражения национальной культуры, как материальной и духовной ценности, национальном достоянии русского народа; осознание взаимосвязи литературы и истории народа, национально-культурной специфики чувашской литературы; овладение нормами чувашского речевого этикета, культурой межнационального общения; формирование любви к чувашскому языку, гордости за него.

Содержание регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» определяется тенденциями в развитии языкознания, актуализацией проблем коммуникации в современном мире, становлением коммуникативной культуры личности. В связи с этим ежемесячно на уроках физической культуры, имеющих целью повышение двигательной активности учащихся, обогащение словарного запаса школьников, включаются национальные подвижные игры. Чувашские национальные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического развития школьников.

Актуальность междисциплинарного взаимодействия обоснована в учебнике М. Я. Виленского и В. И. Ляха – авторов программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» [2]. В своих исследованиях они подчеркивают, что дети школьного возраста не осознают значимость и ценность физической культуры в их жизнедеятельности, у них не сформирован оптимальный уровень интереса к предмету. Это связано не только с недостаточным уровнем знаний в области физической культуры, но и отсутствием навыков их творческого использования для саморазвития и самосовершенствования. Однако рабочая программа в современном общеобразовательном учреждении создается с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, а также его самоопределения. Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью, а ребенок должен приобрести такие специальные знания, которые он сумеет мобильно перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образо-

вательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, интегрированным, в своей основе объединяющим многие предметные дисциплины.

В этой связи приобщение школьников к двигательной активности в процессе урока по физической культуре становится актуальной задачей педагогической науки. Необходимо сделать акцент на том, что дети стали забывать подвижные игры, в которых проявляются физические качества, взаимовыручка, чувство коллективизма, чуткость, доброта... В чувашских народных играх присутствует единая цель и одноплановость действий; песни, слова и движения органически соединены. Игры разнообразны по содержанию и организации. Существует много разнообразных игр на испытание коллективной силы: «Луна и солнце» (Уйах е хевел), «Разорви цепь» («Ал татмалла»), «Слепой медведь» («Суккар упала») [3]. С помощью коллективных игр дети приучаются общению между собой, взаимным услугам и соблюдению общих интересов, что очень хорошо развивает чувство коллективизма. В чувашских народных играх много песен и потешек, веселых считалок, жеребьевок.

Здоровье населения республики – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь с детей. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты [3].

Исходя из вышесказанного, планируемые педагогами школы примерное содержание и тематика уроков национально-регионального компонента в различных образовательных областях были направлены на достижение следующих целей:

- ознакомление с культурно-историческими, этнографическими и духовно-нравственными особенностями региона;
- овладение знаниями о культурной жизни региона, о его духовных ценностях в области языка, литературы, музыки, живописи, краеведению и т.д.
- воспитание толерантного отношения к национально-культурным традициям народа, проживающих на территории региона.

Таким образом, реализация национально-регионального компонента в школьной практике обуславливает особые требования к деятельности преподавания. Учитель должен выступать не только как носитель и передатчик этно-национальной культуры со всеми ее специфическими особенностями, но и как широко мыслящий, образованный наставник, способный определить место этнической культуры. В работе с детьми важно обращение к народному искусству, так как это обеспечивает связь поколений и способствует возрождению традиций прошлого, ребенок начинает приобщаться к культуре народа. На уроках по физической культуре есть возможность донести до учащихся национальный колорит и оригинальность игр, своеобразие языка, содержание разговорных текстов, а также развитие координационных и силовых способностей, использование игровых сюжетов и персо-

нажей, расширение речевых высказываний в устной форме.

Введение подвижных народных игр на уроках физической культуры должны проявиться:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накоплению необходимых знаний;
- включению подвижных народных игр в активный досуг и отдых;
- способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- анализировать и обобщать, также творчески применять полученные знания.

Исходя из вышеизложенного, национально-региональный компонент в содержании общего среднего образования призван способствовать формированию личности учащегося (выпускника) как достойного представителя региона, умелого хранителя национальной культуры традиций, пользователя и создателя его социокультурных ценностей; содействовать формированию личности: познавательной, коммуникативной, нравственной, трудовой, эстетической и физической культуры; расширять, повысить статус образования как фактора развития региона [1].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с.*
2. *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с.*
3. *Ворохова З. Национально-региональный компонент: разработка и реализация // Народное образование. – 2000. – № 6. – С. 67-71.*

4. Разработка национально-региональных компонентов государственных образовательных стандартов. Материалы семинара-совещания руководителей органов управления образования России. – М., 1996.
5. Внедрение ФГОС на уроках физической культуры (из опыта работы) [Электронный ресурс]. Режим доступа [http://bank.orenipk.ru/Text/t13\\_123.htm](http://bank.orenipk.ru/Text/t13_123.htm)
6. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://festival.1september.ru/articles/571528/>

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

О. Ю. Вербина

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос развития физической культуры студентов специальных медицинских групп. Подчеркивается, что данная категория студентов менее приспособлена к физическим и эмоциональным нагрузкам из-за низкого уровня развития адаптационных возможностей функциональных систем организма к воздействию различных факторов внешней среды. Предлагается обратить внимание на усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** здоровье студенческого контингента, физическая культура, студенты специальных медицинских групп, адаптационные возможности, усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания.

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи. В частности, по данным П. А. Виноградова [9] за последние годы в России число здоровых выпускниц школ уменьшилось с 21,6 до 6,3 %. Одновременно произошел существенный рост количества девушек, имеющих хронические заболевания: с 43,9 до 75,0 %. Это привело к тому, что у 85,0 % абитуриентов высших учебных заведений наблюдаются те или иные отклонения в состоянии здоровья [7]. По итогам углубленных медицинских осмотров около одной трети студентов вузов относятся к специальным медицинским группам, и число их ежегодно увеличивается. К окончанию высших учебных

## THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE, PERSONALITY-ORIENTED APPROACH IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

O. Y. Verbina

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** In this article we investigate physical development of students who belong to a special medicine group. We should pay attention to the fact that this very group of students is less adapted to physical and emotional stress. The cause of this adaptation is low possibility of organism to fight against different challenges of outside environment. In this article we try to solve the problem about strengthen the educational aspect during physical education of students who belong to special medicine group.

**Keywords:** the health of students group, physical education, students who belong to a special medicine group, adaptation possibilities, strengthen of educational aspect during physical education

заведений остается менее 5% относительно здоровой молодежи [9]. Специальные медицинские группы комплектуются из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Поэтому существенным признаком, отличающим данную категорию студентов, является здоровье.

Ученые, занимающиеся исследованием здоровья студенческого контингента [1], установили, что среди студентов специальных медицинских групп наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие), нервной системы и органов чувств (в первую очередь, патология органов зрения), органов дыха-

ния и органов пищеварения. При этом на младших курсах преобладают острые респираторные и вегетососудистые заболевания. На старших курсах преобладают заболевания, вызванные длительным воздействием психоэмоциональных нагрузок стрессового характера. К концу периода обучения возрастает количество больных гипертонической болезнью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозами [1].

Наряду с отклонениями в физическом здоровье студентов специальных медицинских групп отличают такие психологические особенности как замкнутость, стеснительность, нерешительность, пониженная память, рассеянное внимание, медлительность, быстрая утомляемость, недостаточный уровень развития волевых качеств. Как правило, они менее приспособлены к физическим и эмоциональным нагрузкам из-за низкого уровня развития адаптационных возможностей функциональных систем организма к воздействию различных факторов внешней среды [10].

Обобщая материалы исследований о состоянии здоровья современных студентов, можно заключить, что около одной трети студентов, поступивших на первый курс, имеют отклонения в состоянии здоровья, и, соответственно, менее адаптированы к физическим и эмоциональным нагрузкам. Значимым фактором, негативно сказывающимся на здоровье человека, является невысокая двигательная активность и недостаточная физическая нагрузка. Гиподинамия и гипокинезия являются главными причинами заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата [7]. Ученые определили, что при гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся рыхлыми. Мышечное голодание вызывает уменьшение проприоцептивных раздражителей, в резуль-

тате чего развиваются патологические изменения со стороны нервной системы и кровеносных сосудов, сердца и других внутренних органов, страдают обменные процессы, стремительно увеличивается избыточная масса тела, что в итоге приводит к резкому сокращению жизни [4]. Показано, что студенты, не занимающиеся физической культурой, чаще болеют простудными заболеваниями [9].

В то же время, анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о низком уровне развития потребностей студентов в занятиях физической культурой. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития студентов и их реальной готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры. Результаты исследований студентов специальных медицинских групп свидетельствуют о еще более низком уровне развития потребностей в этой сфере деятельности у данной категории студенческой молодежи [6]. По данным П. В. Шлыкова [7] 39 % первокурсников, отнесенных в специальные медицинские группы, не видят в применении методов оздоровления личной необходимости, столько же студентов им не доверяют. Проведенное В. М. Крыловым [9] анкетирование студентов первого курса специальных медицинских групп показало, что у 90,0 % респондентов отсутствует внутренняя мотивация к собственному оздоровлению. Для большинства студентов направленность и уровень развития потребностей в физкультурной деятельности ограничивается лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией. Выявлено, что 58,16 % студентов положительно относятся к урокам физической культуры и 59 % считают, что физические упражнения благотворно влияют на сохранение и укрепление здоро-



вья. Остальные отличаются негативным (19,39 %) или безразличным (22,45 %) отношением. Автор заключает, что зрительная активность в отношении физической культуры преобладает над двигательной [9].

Таким образом, только незначительная часть студентов специальных медицинских групп мотивирована на занятия физическими упражнениями в целях оздоровления и внутренне готова к проявлению физической активности. Вторая, более значительная часть студентов, понимая, и в целом положительно относясь к физической культуре, тем не менее, предпочитает занимать пассивную позицию «зрителя-болельщика», а не активного участника. И третья часть студентов (почти каждый пятый) отличается негативным отношением к физической культуре.

У большинства студентов специальных медицинских групп наблюдаются слабые теоретические знания по физической культуре [6]. При этом количество студентов, имеющих низкий уровень знаний по предмету, из года в год нарастает [7]. По данным В. М. Крылова [9] 90,0 % студентов первого курса специальных медицинских групп не владеют теоретическими знаниями, необходимыми для использования физических упражнений в целях собственного оздоровления, у 61,22 % опрошенных практически не сформировано понимание роли физической активности в жизни человека. В исследовании Н. В. Алябьевой [10] выявлена низкая степень осведомленности студентов относительно сущности и значимости физического самовоспитания в развитии личности. Только каждый второй из студентов специальных медицинских групп (54,0 %) хочет повысить уровень своих знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, 17 % студентов считают, что в этом для них нет никакой необходимости, остальные – не определились. Информация о проблемах собственного здоровья и физического

развития у первокурсников не стоит на первом месте, хотя определенный интерес к данной проблеме у них, несомненно, имеется [7].

Таким образом, студенты специальных медицинских групп отличаются низким уровнем теоретической подготовленности в области физической культуры, при этом почти половина из них отличаются или негативным, или неопределенным отношением к расширению и углублению знаний по физической культуре и здоровому образу жизни. Установлено, что студенты с ослабленным здоровьем медленнее осваивают двигательные действия, у большинства из них наблюдаются низкий уровень развития двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений, умений и навыков самоконтроля физического состояния по специальным тестам, нормативам и стандартам [9].

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяют дать следующую характеристику физической культуры молодого человека, поступившего в вуз и имеющего серьезные отклонения в состоянии здоровья:

- недостаточный уровень развития потребностей в деятельностином присвоении ценностей физической культуры в целях оздоровления и физического совершенствования;
- низкий уровень знаний в области физической культуры;
- низкий уровень владения техникой физических упражнений;
- отсутствие умений применять различные способы физкультурной деятельности для оздоровления и физического совершенствования;

- низкий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма;
- низкий уровень двигательной активности, проявляемой в форме занятий физическими упражнениями.

Двигательная активность имеет большое значение в реализации возможностей, предопределенных генетически, т.е. без определенного объема движений человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может быть здоровым и счастливым. Занятия физическими упражнениями - единственный способ сгладить последствия малоподвижного образа жизни, улучшить состояние здоровья и повысить умственную работоспособность. Оздоровительный эффект физических упражнений проявляется в совершенствовании адаптационных механизмов к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают резервные возможности организма человека. Особую роль приобретают функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, создающие благоприятные условия для снабжения тканей кислородом [5]. Это имеет существенное значение для поддержания и укрепления здоровья человека любого возраста, повышения работоспособности организма и адаптации к различным воздействиям среды.

Под влиянием физических упражнений улучшается регуляция на всех уровнях функционирования организма (от клеточного до целостного), активизируются обменные процессы, повышается иммунитет, происходят положительные изменения в гемодинамике.

В качестве одной из главных задач высшего профессионального образования выдвигается задача «удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном,

культурном и нравственном развитии [9]. Ведущей тенденцией его развития на современном этапе провозглашается последовательная гуманизация целей обучения в вузе, при которой общественно-ценные и личностно-значимые цели меняются местами по значимости, что выражено в принципе личностно-ориентированного подхода в образовании. При этом оптимальным вариантом реализации гуманистической направленности образования выступает совпадение личностной и общественной целей.

В настоящее время, идеи «гуманистической педагогики», которые ориентируют на выявление «уникальных» потенциалов человека, его самореализацию, получили широкое распространение и в теории физического воспитания [6]. Эта теория рассматривает возможности физического воспитания через внутреннюю гармонию человека, через его мотивы и потребности в собственном физическом совершенствовании, через самопознание и самоопределение. Результаты экспериментальных исследований говорят, что учет ценностных ориентаций студентов в сфере физической культуры позволяет создать оптимальные условия для актуализации, стимуляции и самодвижения студентов к общекультурному, профессиональному и физическому развитию [7].

Учебный процесс в специальных медицинских группах, в отличие от физического воспитания здоровых студентов, характеризуется корректирующей и оздоровительно-профилактической направленностью использования средств физического воспитания и преимущественно направлен на решение таких задач, как:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности;

- вооружение знаниями о характере и течении своего заболевания;
- обучение самостоятельному составлению и выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- вооружение знаниями по основам теории, методики и организации физического воспитания

[7].

Ряд авторов говорят, что направленность практических занятий в специальных медицинских группах должна иметь ярко выраженный оздоровительно-восстановительный или оздоровительно-профилактический характер. Другие считают, что физическое воспитание студентов специальных медицинских групп должно иметь преимущественно профессионально-прикладную направленность, поскольку общефизическая подготовка не может полностью решить задачи психофизической подготовки студентов к различным условиям и к специфике их профессиональной деятельности. Различия в целевом обеспечении физического воспитания данной категории студентов заключаются в его преимущественной направленности, как на непосредственное оздоровление студентов, так и на формирование их личностной готовности к осознанному деятельностному присвоению ценностей физической культуры в целях восстановления, сохранения и укрепления здоровья [9].

В разделе программы по физическому воспитанию студентов «Учебный материал для специального отделения», указываются задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования. Наряду

с этим в программе говорится, что практический материал должен разрабатываться преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Занятия со студентами с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья должны проводиться исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Ряд авторов обращают внимание на усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Они подчеркивают, что эффективность воздействия физических упражнений существенно повышается при сочетании двигательной активности с одновременным пояснением физиологического или оздоровительного смысла того или иного упражнения. Исследователи отмечают, что среди причин безответственного отношения к своему здоровью существенное место занимают низкий уровень валеологических знаний и понимания себя, культуры здорового образа жизни, отсутствие мотивации на долгую здоровую жизнь, низкая психическая защищенность и саморазрушающее поведение (вредные привычки). Они рассматривают валеологическое образование как своеобразную философию здоровья в обучающих системах, способную формировать и укреплять здоровье человека, как часть общекультурного образования, основанную на медицинских и психолого-педагогических знаниях о различных аспектах здоровья, способах индивидуальной стратегии и тактики сохранения и развития здоровья путем выработки личностных установок на самореализацию и здоровьесберегающее поведение.

В большинстве случаев студенты реально оценивают свои знания, способности, потребности и интересы, в целом - свою личность. Но в то же время самооценка студентами отдельных качеств личности и своего поведения часто противоречива,

порой не реалистична. Зачастую они завышают собственные притязания, категоричны в суждениях. Несоответствие идеального и реального «я» порождает внутреннюю неуверенность в себе, не критическое отношение к своим возможностям и поступкам. Студенчество часто характеризуется наличием противоречий между интеллектуальными, физическими, психическими возможностями и недостатком жизненного опыта, неумением самостоятельно организовать свою учебу, работу, свободное время.

В. К. Тихонова подчеркивает, что высокий уровень развития самосознания, когда личность осознает значимость собственных усилий в своем физическом развитии и совершенствовании, является существенным фактором формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию. Подчеркивается, что повышение уровня самосознания позволяет студентам адекватно оценивать свое физическое развитие и физическую подготовку, контролировать свою деятельность в сфере

физической культуры и спорта. Для развития самосознания необходимо, во-первых, осознание студентом своих личностных особенностей и установок в области физической культуры; во-вторых, наличие специально создаваемой рефлексивной среды обучения, способствующей его постоянному обращению к самоанализу достижений и недостатков осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности [9].

Таким образом, важной составляющей содержания сознания личности, осуществляющей физкультурно-спортивную деятельность, являются представления человека о самом себе (образ Я) с учетом степени соответствия принятым в обществе эталонов-стереотипов физического совершенства. Особенности содержания данного психического образа, как феномена самосознания, оказывают существенное влияние на личность, на принятие или игнорирование ее норм здорового образа жизни, на отношение к занятиям физической культурой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев М. Н., Аксёнов В. П. *Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие.* – Тула : ТГПИ, 1993. – 189 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. *Медицинская Валеология : серия «Гиппократ».* – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П. *Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний.* – М. : Медицина, 1997. – 236 с.
4. Вербина Г. Г. *Психология здоровья: курс лекций.* – Чебоксары : ЧГУ, 2006. – 158 с.
5. Вербина Г. Г., Рындина О. Г. *Основы психосоматики: учеб. пособие для вузов.* – Чебоксары : ЧГУ, 2007. – 320 с.
6. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. *Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие.* – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
7. Дубровский, В. И. *Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов.* – М. : ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
8. Лубышева Л. И. *Десять лекций по социологии физической культуры и спорта.* – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 151 с.
9. Смирнов, Ю. И., Полещиков М. М. *Спортивная метрология : учеб. для студентов пед. вузов.* – М. : Академия, 2000. – 232 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений.* – М. : Академи, 2001. – 480 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С. В. Гончарук, Н. В. Зима

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

[goncharuk\\_ya@bsu.edu.ru](mailto:goncharuk_ya@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается высшее образование, которое может осуществлять функцию формирования самосохранительного поведения студенческой молодежи. Актуализируется вопрос сохранения и развития здоровья детей и молодежи и удовлетворения потребности общества в здоровом подрастающем поколении. Также рассматриваются данные позволяющие увеличить активность и заинтересованность студентов к образовательно-воспитательному процессу и занятиям физической культуры, спорту и здоровому образу жизни в целом.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, способы мотивации, потребности, студенты

**Введение.** Вопрос развития здоровья населения России на данный момент представлен на самом высоком уровне, и актуализируется высокопоставленными чиновниками и деятелями государства. Так, указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года был введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», который приобрел статус программной и нормативной основы физического воспитания населения РФ. Возрожденный комплекс «ГТО» предполагает выполнение нормативов среди 11 возрастных групп. I-я ступень – от 6 до 8 лет, XI-я ступень – от 70 лет и старше. Таким образом, новая модель комплекса «ГТО» охватывает максимальное количество населения РФ [4].

## FORMATION AND DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

S. V. Goncharuk, N. V. Zima

Belgorod state national research University  
Belgorod, Russia

**Abstract.** The article deals with higher education who can perform the function of formation of self-preservation behavior of students. It highlights the issue of conservation and development of the health of children and young people and meet the needs of society in a healthy younger generation. It also discusses data allowing to increase the activity and interest of students in the sphere of education and physical culture, sport and healthy lifestyle in general.

**Keywords:** healthy lifestyles, ways of motivation, needs, students

Однако проблемы самосохранительного поведения связаны с формированием здорового образа жизни и основываются на мотивации человека. Потребности человека первичного, связанного с двигательной активностью и высшего порядка, связанные с самопознанием и самоактуализацией, затрагиваются на физическом, психоэмоциональном, духовном уровнях и позволяют достичь истинное здоровье [1].

Осознанная потребность человека в здоровье возможна только тогда, когда потребность возникающие в процессе мотивации деятельности по формированию здоровья, становятся побудителем и регулятором поведения. Именно поэтому важную должны быть созданы условия, когда человек понимает, что удовлетво-

рение своих потребностей возможно с помощью определенных типов поведения и это поведение должно быть социально-активным и направленно на развитие и поддержание своего здоровья. Одним из аспектов данной проблемы является мотивация деятельности и воспитание студентов в области здоровья через обучение навыкам, знаниям и умениям ведения здорового образа жизни.

Мы полагаем, что мотивация играет важную роль в реализации этого потенциала. Достаточная мотивированность студентов может служить основой положительного отношения к занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни в целом.

Человек, в процессе своей деятельности определяет свое поведение и образ жизни через систему потребностей. В данном случае имеются в виду витальные, эмоциональные и рациональные потребности [3].

Витальные потребности непосредственно влияют на физическое здоровье человека. Эмоциональные потребности, такие как коммуникативные, эстетические воздействуют на психоэмоциональное здоровье. Достижение поставленных целей возможно через рациональные потребности путем контроля и сохранением усилий воли, такими потребностями являются: познавательные, интеллектуальные, трудовые потребности, а также потребности в самосовершенствовании. Все они формируют в человеке личностные качества, которые позволяют достичь высшего ментально-духовного уровня, когда здоровье становится социогенной потребностью и является осознаваемой жизненно необходимой ценностью.

На данный момент мировая практика формирует новую философию здоровья, признающую его как ценность и ставящая как приоритетную потребность для человека. Прогресс, достигнутый в области со-

хранения здоровья, позволяет предупредить и минимизировать различные негативные воздействия на него. Несмотря на преодоление множества болезней инфекционного характера, утверждение основ профилактики, увеличение продолжительности жизни, создание новых более эффективных лекарств и рост профессионализма работников медицинских учреждений, возникает потребность в преодолении таких вещей как старение, увеличивающаяся стоимость медицинских услуг, преодоление проблем финансирования при ограниченных ресурсах, доступность медицинской помощи, появление новых заболеваний, увеличение количества больных туберкулезом и СПИДом, увеличение числа хронических заболеваний, распространение вредных привычек и так далее. Все это требует внедрения новых стратегий для развития и сохранения здоровья с целью снижения воздействия на него различных негативных факторов через сознательное формирование здорового образа жизни [2].

Высшее образование может осуществлять функцию формирования самосохранительного поведения при условии создания механизмов способных формировать, развивать и укреплять здоровье учащихся. Эта функция позволит обеспечить сохранения и развитие здоровья детей и молодежи и удовлетворит потребность общества с здоровом подрастающем поколении.

**Методы и организация исследования.** Формирование и развитие здорового образа жизни среди учащихся позволит в процессе социализации личность, и привить самосохранительное поведение молодежи, закрепить идею здоровья как ценности. Примером тому может служить, проведенное на базе НИУ «БелГУ», в начале 2014-2015 учебного года исследование среди студентов всех институтов и факультетов (в общей сложности 21 подразделения), в котором приняли участие

1902 студента, занимающихся дисциплиной «физическая культура» по программе общей физической подготовки. Для более репрезентативной выборки мы подвергли исследованию 10% от абсолютного показателя количества студентов в каждом подразделении.

Из полученных в ходе исследования данных следовало, что свободное время категория «спортсмены» предпочитают проводить, занимаясь спортом и физической культурой, считая это приоритетным направлением в своей жизни. Также более 50% «спортсменов» отметили для себя важным, чтобы в компании друзей были люди, любящие спорт, ведущие здоровый образ жизни, т.е. они следят не только за своим здоровьем и им важно, кто с ними рядом и как их окружение относится к физической активности.

Проводя сравнительный анализ мнения студентов, занимающихся физической культурой, и тех, кто не занимается ей, о необходимости сдавать нормативы ВСФК «ГТО», выяснилось, что общественное мнение на данный момент не придает этому процессу должного внимания. Так, около 70 % всех опрошенных считают, что это не нужно, что составляет 1370 студентов. Из этого следует, что больше половины всех опрошенных студентов не имеют достаточно сильного мотивирующего фактора к выполнению нормативов ВСФК «ГТО». При этом около 80% студентов-спортсменов считают, что для них соответствие нормативам «ГТО» – это проверка для самого себя на выносливость, силу и свою уровень спортивной подготовки.

Положительным моментом видятся результаты относительно пользы спорта и физической культуры на здоровье, кото-

рая очевидна всем категориями студентов, так как 90% всех опрошенных думают, что спорт оказывает положительное влияние на здоровье человека. Это свидетельствует о том, что даже те, кто не занимается физической активностью, знают о благотворном влиянии спорта на организм и их частичны или полный отказ от спорта не связан с отрицательным воздействием. Таким образом, есть основания полагать, что при достаточном уровне мотивации, данная категория студентов может изменить свое отношение к занятиям физической культурой и спортом, в пользу более активного образа жизни.

**Выводы.** Результаты исследования влияния мотивации на уровень вовлеченности студентов в процесс сдачи нормативов ВСФК «ГТО» на примере НИУ «БелГУ» показали, что формирование стиля здорового образа жизни в процессе физического воспитания в образовательной и воспитательной деятельности студентов определяется комплексом мотивов [5]. Базовыми мотивами являются удовольствие, получаемое от длительной активности; стремление к самосовершенствованию и самоуважению; стремление к развитию положительных черт характера и волевых качеств.

Комплексный и системный подход к выявлению и внедрению стимулирующих факторов подразумевает использование педагогических и психологических методов, ориентированных на актуализацию перечисленных мотивов по дисциплине «физическая культура». Данное положение позволит увеличить активность и заинтересованность студентов к образовательно-воспитательному процессу и занятиям физической культуры, спорту и здоровому образу жизни в целом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов А. Е. *Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России.* – М., 2013. – С. 85.
2. Москаленко В. Ф. *Формирование здорового образа жизни - стратегические направления // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием.* – СПб. : Изд-во Политехн, ун-та, 2011.
3. Петленко В. П. *Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность.* – СПб. : Балт. пед. академия, 1998.
4. ГТО: *Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество.* URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11311> (дата обращения: 15.09.2016).
5. Шеханин В. И., Коломок О. И., Андрюшенко Л. Б. *Комплекс условий формирования физической культуры студента // Вестник Российского университета дружбы народов / Науч. журнал. Серия: психология и педагогика, 2006. – Вып.1 (19).*



## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕ- СКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫ- ПОЛНЕНИЮ НОРМАТИ- ВОВ ВСФК «ГТО»

Я. А. Гончарук, Э. А. Морозова

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

[goncharuk\\_ya@bsu.edu.ru](mailto:goncharuk_ya@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** В статье анализируется опыт повышения мотивации студентов в Белгородском государственном университете. Выявляются наиболее существенные способы повышения интереса студентов к занятиям физической культурой, спорту, а также к выполнению нормативов ВСФК «ГТО». Предложены наиболее приемлемые для студентов поощрительные элементы, способствующие более эффективному увлечению занятиями по «ГТО». Приводятся результаты сравнительного анализа активности участия студентов в выполнении нормативов ВСФК «ГТО» с учетом изменения динамики за два учебных года.

**Ключевые слова:** способы мотивации, «ГТО», студенты, физическая культура

**Введение.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО»), направленный на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие граждан Российской Федерации, получил свое развитие в начале 2000-х годов. В Белгородской области выполнение нормативов Комплекса «ГТО» учениками общеобразовательных школ была введена в 2001 году [5]. В 2012 году председатель ДОСААФ России С. Маев утвердил Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Комплекс был направлен на возрождение и развитие

## METHODS OF INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS FOR THE IMPLEMENTATION OF STANDARDS «READY FOR LABOUR AND DEFENCE»

Y. A. Goncharuk, E. A. Morozova

Belgorod state national research University  
Belgorod, Russia

**Abstract.** The article analyzes the experience of raising students' motivation in Belgorod State University. Identify the most important ways to increase students' interest in physical culture and sport, as well as to the implementation of standards «Ready for Labour and Defence». We propose the most appropriate for students encouraging elements that contribute to a more efficient hobby classes on «RLD». The results of the comparative analysis of the activity of students' participation in the implementation of «RLD» standards, taking into account changes in the dynamics of two academic years.

**Keywords:** methods of motivation, «RLD», students, physical education

физической культуры и спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года был введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», который приобрел статус программной и нормативной основы физического воспитания населения РФ. Возрожденный комплекс «ГТО» предполагает выполнение нормативов среди 11 возрастных групп. I-я ступень – от 6 до 8 лет, XI-я ступень – от 70 лет и старше. Таким образом, новая модель комплекса «ГТО»

охватывает максимальное количество населения РФ [1].

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»), предусматривает поощрение граждан, успешно сдавших нормативы «ГТО» специальным знаком отличия. Знаки различаются по трем уровням сложности - золотой, серебряный и бронзовый знак отличия. В зависимости от достигнутого уровня, в процессе выполнения нормативов «ГТО» будет выдаваться знак с аббревиатурой «ГТО», что является дополнительным мотивом к занятиям физической культуры и спортом.

Президент Владимир Путин призвал к созданию сети некоммерческих, бесплатных для пользователей физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы и службы, в том числе, на открытом воздухе [2]. Все вышеописанные аспекты, связанные с возрождением комплекса «ГТО», позволяют планировать успешное выполнение нормативов более 20% от общего числа занимающихся физической культурой.

**Методы и организация исследования.** Учитывая общественное мнение студенческой молодежи относительно выполнения нормативов ВСФК «ГТО», поиск оптимальных способов мотивации является весьма актуальным. Для достижения цели исследования нами был проведен опрос, направленный на выявление наиболее популярных среди студентов способов повышения мотивации.

В исследовании приняло участие 1902 студента с репрезентативной выборкой от каждого факультета в 10%. Реципиентам предлагалось оценить по десятибалльной шкале наиболее приемлемые для них мероприятия, способствующие более эффективному увлечению занятиями по «ГТО».

Таким образом, каждый способ мотивации мог получить максимальное количе-

ство баллов (19020 ед.), что составило бы 100%. Анализ полученных результатов показал, что наиболее популярным способом мотивации студентов является поощрение студентов, сдавших нормативы ВСФК «ГТО», в рамках дисциплины «Физическая культура» (дополнительные баллы, может быть зачет) – 64%. Данный критерий набрал 12247 балла.

Практически столько же, а именно 63%, получил такой критерий как награждение студентов знаками отличия ВСФК «ГТО», который набрал 12076 баллов. Данный критерий вызывает повышенный интерес, не только самим фактом поощрения, но и возможностью продемонстрировать достигнутый результат, вызывающий одобрение в обществе. Высокую оценку студентов получил критерий «Скидки на посещение спортивных клубов для значкистов ВСФК «ГТО» набравший – 51% (9658 баллов). Данное мнение основывается на желании иметь возможность посещать спортивные заведения по более доступной цене, что крайне важно для студенческой молодежи.

Далее по популярности идут такие критерии как «Привлечение студентов к организации и проведению заданий, игр, соревнований» – 46%; «Установление Досок Почета ВСФК «ГТО» в учреждениях высшего образования, а также государственных учреждениях» – 40%; «Дисконтные карты торговых сетей для значкистов ВСФК «ГТО» – 38%; «Использование упражнений, связанных с профессионально-прикладной деятельностью» – 33%; «Рассмотрение выполнения норм ВСФК «ГТО» на золотой знак отличия как возможность участия в региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи» – 30%. Проводя сравнительный анализ активности участия студентов в выполнении нормативов, мы можем констатировать увеличение заявок на участие на 32% (таблица 1).

Таблица 1

Количество заявок на выполнение нормативов ВСФК «ГТО» в НИУ «БелГУ»

Факультеты, институты	Количество поданных заявок в 2013-2014 уч.г.	Количество поданных заявок в 2014-2015 уч.г.
01.Юридический институт	147	278
02.Педагогический институт	258	326
03.Медицинский институт	317	420
04. Институт межкультурной коммуникации и международных отношений	213	277
05. Институт управления	206	258
06. Институт экономики	363	449
07. Институт инженерных технологий и естественных наук	94	120
81. Факультет горного дела и природопользования	87	128
86. Факультет журналистики	45	54
87.Социально-теологический	48	54
ИТОГО:	1778	2364

**Выводы.** Важным показателем успешного использования различных форм мотивации являются количественные показатели.

Так в 2014-2015 уч. г. в рамках элективной физической культуры функционировало 2 группы, которые были сформированы на добровольной основе, с учетом личностно-ориентированного подхода к образованию студентов. Благодаря введению корректировок в балльно-рейтинговую

систему в 2015-2016 уч. г., количество групп по «ГТО» составило 16 ед.

В процентном соотношении рост интереса студентов именно к данному виду занятий составляет 800%. Таким образом, влияние мотивации студентов на уровень эффективности выполнения нормативов ВСФК «ГТО» требует комплексного и систематического подхода, ориентируемого непосредственно на студенческую молодежь.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие / сост. А. В. Воронков, В. Н. Ирхин, П. П. Кондратенко и др. – Белгород: Эпицентр, 2015. – 144 с.
2. Калинина Н. Е., Якомович В. С., Жезалова М. Н. Российская система физического воспитания: прошлое и настоящее // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – Вып. № 5. – С. 2-5.
3. Подоляка А. Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении // Инновационная наука. – 2015. – №6. – С. 244-247.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» URL: <http://www.pravo.gov.ru>, 25.03.2014.
5. ГТО: Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11311> (дата обращения: 24.09.2016).

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

**М. Э. Давлатова**

Наваинский государственный педагогический институт  
Навай, Узбекистан

## PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

**M. E. Davlatova**

Navaiy state pedagogical institute  
Navaiy, Uzbekistan

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучаются ценности физической культуры. Рассматриваются под физическими ценностями накопленные человечеством специальные знания, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, личность, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; уровень культуры; общество

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой. Физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, как пишет Н. Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние

**Abstract.** In the paper the value of physical culture. We consider a physical values accumulated by mankind expertise, sports training techniques, methods of improvement, the best examples of motor activity, athletic performance.

**Keywords:** health, physical education, personality, humanistic education; education of moral qualities; level of culture; society

организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Целью данного сообщения является анализ современного ценностного потенциала физической культуры и спорта с философских и социологических позиций. Ценность физической культуры и спорта – это понятие, которое получило широкое распространение в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

В этой связи, говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный - и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

К общественным ценностям физической культуры мы относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения - все то, что создано людьми для физического совершенствования,

оздоровления и организации здорового образа жизни.

В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать первую попытку его анализа и классификации.

Таким образом, выполняя «пионерскую функцию» познания человеческих возможностей, спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков,

воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойства организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможности и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что психология – наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания – это оптимизация воспитательной - образовательного про-

цесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Важной проблемой процесса физического воспитания является развитие физических качеств, способствующих повышению уровня физической подготовленности. В настоящее время вопрос совершенствования методики развития физических способностей является весьма актуальным.

Существуют сенситивные возрастные периоды, в которых создаются наиболее благоприятные условия для формирования двигательных умений и навыков, а также повышения уровня развития физических качеств. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем.

В связи с этим, представляется актуальным научный поиск и разработка новых программ и методик, направленных на интенсивное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Систематические занятия физической культурой способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, уровню физической подготовленности, подготовке к успешной сдаче контрольных нормативов, а также повышению эффективности результатов участия в спортивных соревнованиях.

В процессе обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры школьникам приходится выпол-

нять по программе такие контрольные нормативы и упражнения как: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель и на дальность, бег на 30 м; 60 м; 100 м и т.п., преодоление полосы препятствий и многие другие, для выполнения которых необходим оптимальный уровень развития физических качеств. Немалую роль играет скоростно-силовая подготовка, т.к. в течение учебного года школьники выполняют упражнения скоростно-силового характера. Так, например, в первой и четвертой четвертях – легкоатлетические упражнения требуют хорошей скоростно-силовой подготовленности, во 2-ой и 3-ей – упражнения скоростно-силового характера встречаются в гимнастических и акробатических упражнениях, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у мальчиков из опытных групп не наблюдаются достоверные статистические различия между изучаемыми параметрами ( $P > 0,05$ ), хотя мы наблюдаем в двух показателях (J и G) высокие показатели средних величин у детей контрольной группы. Полученные данные среди мальчиков экспериментальной группы  $P_0 - 44,5 \pm 4,5$ ;  $F_{max} - 26,6 \pm 4,2$ ; J -  $170,6 \pm 48,9$ ; Q -  $227 \pm 84,05$ ; G -  $139,5 \pm 41,4$ , а также у мальчиков в контрольной группе  $P_0 - 44,2 \pm 4,9$ ;  $F_{max} - 27,2 \pm 4,91$ ; J -  $188,2 \pm 59,1$ ; Q -  $224,2 \pm 82,2$ ; G -  $165 \pm 51,5$ , свидетельствуют о том, что в начале педагогического эксперимента мальчики в опытные группы были подобраны с одинаковым уровнем физической подготовленности. Сравнивая полученные результаты в начале педагогического эксперимента среди девочек опытных групп, мы наблюдаем что показатели в экспериментальной группе  $P_0 - 42,3 \pm 3,46$ ;  $F_{max} - 25,9 \pm 3,85$ ; J -  $162,9 \pm 39,82$ ; Q -  $222,6 \pm 54,53$ ; G -  $132,5 \pm 30,92$  не имеют достоверно ста-

стистических различий  $P > 0,05$  с данными полученными в контрольной группе  $P_0 - 43,3 \pm 3,3$ ;  $F_{max} - 27,1 \pm 2,47$ ; J -  $187,2 \pm 51,1$ ; Q -  $245,6 \pm 70,5$ ; G -  $155,2 \pm 50,2$ .

Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам в экспериментальных группах выявил следующие значения. Так у мальчиков экспериментальной группы за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей  $P_0 - 44,5 \pm 4,5$ ;  $48,5 \pm 4,5$ ;  $F_{max} - 26,6 \pm 4,2$ ;  $28,7 \pm 4,24$ ; J -  $170,6 \pm 48,9$ ;  $217 \pm 56,2$ ; Q -  $227 \pm 84,05$ ;  $286,1 \pm 84,1$ ; G -  $139,5 \pm 41,4$ ;  $179,6 \pm 51,6$ . Достоверные различия наблюдаются в показателях P<sub>0</sub>, J и G при уровне значимости  $P < 0,05$ .

По окончании педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ параметров скоростно-силовой подготовленности опытных групп. Мы выявили, что в результате проведенного педагогического эксперимента среди мальчиков опытных групп определены следующие достоверно статистические различия:  $P_0 - 48,5 \pm 4,5$ ;  $44,7 \pm 4,55$ ; (при уровне значимости  $P < 0,05$ ); Q -  $286,1 \pm 84,1$ ;  $243,8 \pm 44,7$ ; (при уровне значимости  $P < 0,05$ ). В таких параметрах как:  $F_{max} - 28,7 \pm 4,24$ ;  $28 \pm 5,01$ ; (при уровне значимости  $P > 0,05$ ) J -  $217 \pm 56,2$ ;  $202,2 \pm 36$ ; (при уровне значимости  $P > 0,05$ ); G -  $179,6 \pm 51,6$ ;  $174,4 \pm 36$  (при уровне значимости  $P > 0,05$ ) достоверно статистических различий не обнаружено. Таким образом, в трех показателях из пяти, что составляет (60%) наблюдаются изменения. Среди девочек экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента наблюдаются следующие изменения  $P_0 - 42,3 \pm 3,46$ ;  $48 \pm 3,36$ ;  $F_{max} - 25,9 \pm 3,85$ ;  $28,2 \pm 4,14$ ; J -  $162,9 \pm 39,82$ ;  $206,1 \pm 49,4$ ; Q -  $222,6 \pm 54,53$ ;  $305 \pm 72,05$ ; G -  $132,5 \pm 30,92$ ;  $161 \pm 36,1$ .

Наши педагогические наблюдения, проведенные в контрольной группе, показали, что отдельные показатели, характери-

зующие скоростно-силовые возможности детей, улучшились, однако, достоверно статистических различий мы не наблюдали, как у девочек, так и у мальчиков  $P > 0,05$ . Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методике развития скоростно-силовых качеств, с применением специально подобранных упражнений – прыжки в глубину. Нами выявлено, что разработанная методика развития взрывной силы, способствующая воспитанию скоростно-силовых качеств, у детей экспериментальной группы определила значительное преимущество перед традиционной системой проведения учебных занятий по физической культуре. Результаты исследований показали, что основную учебную программу необходимо дополнить специальными физическими упражнениями, например, прыжки в глубину, которые способствуют повышению эффективности процесса физического воспитания, и являются наиболее эффективным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности школьников.

#### **Выводы:**

1. Проведенное исследование позволило определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников младших классов. Таким образом, за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей. Достоверно статистические различия наблюдаются у мальчиков в показателях  $P_0$ ,  $J$  и  $G$  при уровне значимости  $P < 0,05$ , что составляет (60%), у девочек мы обнаружили следующие изменения в показателях  $P_0$  и  $Q$  при уровне значимости  $P < 0,01$ , а в показателях  $J$  и  $G$  при уровне значимости  $P < 0,05$ , что составило (80 %).
2. Результаты исследований показали, что сочетание основной учебной программы с дополнительным применением физических упражнений – прыжки в глубину способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и является действенным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. За период эксперимента в контрольной группе обнаружен незначительный рост изучаемых показателей. Не наблюдаются достоверно статистические различия в показателях  $P_0$ ,  $F_{max}$ ,  $J$ ,  $Q$  и  $G$  как у мальчиков, так и у девочек.



## ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

В. И. Домбровский,  
И. М. Гузаревич, С. П. Шмоллик,  
В. И. Яглык

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Брест, Беларусь

## OPTIMAL USE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING DEPENDING ON THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF STUDENT'S ORGANISM

V. I. Dombrowski,  
I. M. Guzarevich, S.P. Shmolik,  
V. I. Jagliak

Brest State University named after A. Pushkin  
Brest, Belarus

[dombrowskaja4@gmail.com](mailto:dombrowskaja4@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема выбора средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (вес, возраст, пол, заболевания и т.д.) самостоятельно занимающихся физической культурой студенческой молодёжи. Авторы приходят к выводу о необходимости повышения образовательного уровня занимающихся, а также эффективности использования средств физического воспитания.

**Ключевые слова:** средства физического воспитания, индивидуальные особенности организма

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т.д.

**Abstract.** The author of the article views problems of choosing the means of physical training depending on individual characteristics of students (weight, age, sex, disease) in self-done trainings. The authors come to the conclusion about the need to improve the educational level, as well as the efficiency of the use of physical education.

**Keywords:** means of physical education, person's individual characteristics

Задачи исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Объект исследования** – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

**Организация исследования.** Исследования проводились на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина в период с января 2015 по январь 2016 года.

**Полученные результаты исследования.** Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, нами были проведены анкетный опрос и многократные беседы на занятиях.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса и анкетирования выявлено, что значимые различия в выборе средств физической культуры в зависимости от возраста студентов отсутствуют.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 40% занимающихся. Высокий процент использования именно этих

средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека [1, с. 214].

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся. По 15% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают около 15% от всех используемых средств физического воспитания.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5–1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности [2, с. 136].

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся. Так, студены с избыточным весом пред-

почитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значимо отличается.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживается рекомендаций врача.

Таким образом, двигательная активность студенческой молодёжи зависит от ряда объективных и субъективных факторов, препятствующих активному вовлечению желающих заниматься в систематические занятия физическими упражнениями. Поэтому в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у молодёжи устойчивых мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность студентов, можно на должном уровне заниматься их привлечением к самостоятельным занятиям [3, с. 19].

Студент, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила орга-

низации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь.

#### **Выводы и перспективы дальнейших работ в данном направлении:**

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.
- Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого.
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло бы более эффективно использовать средства физического воспитания.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В. К. *Физическая культура для всех и каждого.* – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 314 с.
2. Безносиков Е. Я., Вилькин Я. Р., Дворецкий Л. К. *Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения.* – Минск : Польша, 1988. – 231 с.

3. Вайнер Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни //

Валеология. – М., 2002. – С. 17–23.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**А. И. Жужгов**

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)*

*Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены уточненные понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности», «Профессиональная пригодность», «Физическая подготовка». Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов с учетом их военной специальности должна рассматривать процесс профессиональной, прикладной физической подготовки с точки зрения формирования профессиональных качеств военнослужащих, реализуемых в условиях мирной жизни, военной обстановки и в чрезвычайных ситуациях с учетом специфики военно-учетной специальности. За основу совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики военно-учетной специальности курсантов военных вузов необходимо взять физическую подготовку с широкой интеграцией с другими видами подготовки.

Для расширения форм организации процесса профессиональной физической подготовки курсантов рамках физического воспитания в условиях вуза нами была разработана модель и методика для реализации модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Основой разработанной модели является ее цель: формирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов с учетом военной специальности.

Для эффективной реализации разработанной нами модели были приняты следующие основополагающие принципы: добровольности, системности, деятельности, опти-

## PHYSICAL TRAINING OF MILITARY AND ENGINEERING SPECIALTY CADETS

**A. I. Zhuzhgov**

*Tyumen highest military and engineering command school (military institute)*

*Tyumen, Russia*

*мальности, сотрудничества и саморазвития.*

Для реализации содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов были подобраны методы и средства по учебной программе «Прикладная физическая подготовка», с учетом поставленных задач, а также интересов и потребностей самих курсантов.

Результатом реализации модели и инновационной методике профессионально-прикладной физической подготовки курсантов является фактическое сохранение и укрепление физического здоровья курсантов, совершенствование общей и специальной физической подготовленности для будущей профессиональной деятельности.

Для характеристики физической подготовленности курсантов нами были выбраны тесты: 1. Бег на 30 м - оценивается скорость целостного двигательного действия. 2. Челночный бег 3х10 м – оценивается абсолютный показатель координационных способностей применительно к циклическим локомоциям. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – оценивается общий показатель гибкости. 4. Подтягивание/отжимание – оценивается показатель развития силы и силовой выносливости плечевого пояса. 5. Шестиминутный бег – оценивается показатель общей выносливости.

Рассматривая динамику показателей общей физической подготовленности курсантов военно-инженерной специальности, можно отметить, что полученные результаты в начале эксперимента дали низкую характеристику уровню развития их физических качеств.

За период реализации экспериментальной программы произошел эффективный прирост изучаемых показателей.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента позволяют говорить, что предложенная форма организации процесса физического воспитания в рамках реализации педагогической методики формирования профессионально-прикладных качеств курсантов является практически эффективной для физической подготовки курсантов с учетом их военной специальности и доказала свою жизнеспособность в условиях военных вузов.

**Abstract.** In article the specified concepts Professional and application-oriented physical training of cadets of military and engineering specialty", "Professional suitability", "Physical training" are provided. Professional and application-oriented physical training of military higher education institutions cadets taking into account their military specialty will consider process to vocational, application-oriented physical training from the point of view of the military personnel professionsl qualities formation situations realized in the conditions of peaceful life to a military situation and in the extreme conditions taking into account specifics of a military specialty. Professional and application-oriented physical training by the accounting of military higher education institutions cadets' military specialty specifics needs to take physical training as an improving basis with wide integrations of other types of training. The model of technique implementation to professional and applied physical training of military higher education institutions cadets taking into account their military specialty was developed for expansion of the process organization forms to cadets professional physical training in the conditions of higher education institution.

Basis of developed model is its purpose: forming of cadets professional and applied physical training taking into account their military specialty.

For effective implementation of the developed by us model the following fundamental principles were accepted: voluntariness, systemacity, activities, optimality, cooperation and self-development.

**Актуальность.** В России на протяжении последних лет продолжается реформа

For content implementation of cadets professional and applied physical training methods and means were picked up taking into account objectives of the training program "Applied Physical Training", and also cadets' interests and needs. The RESULT of model and innovative technique implementation to professional and application-oriented physical training of cadets is the actual saving and solidifying of physical health of cadets, an improving of their general and special physical fitness for future professional activity.

For the cadets' physical fitness characteristic, we selected tests: 1. Run on 30 m – is estimated the speed of integral physical action. 2. Shuttle run of 3x10 m – is estimated an absolute measure of coordination abilities in relation to cyclic locomotion. 3. The inclination forward from a standing position on a gymnastic bench – is evaluated the general index of flexibility. 4. Tightening/push-up – is estimated an index of force and force endurance development of a shoulder belt. 5. Six-minute run – is estimated an index of the general endurance. Considering general physical fitness indicators of military and engineering specialty cadets, it is possible to note that results at the beginning of the experiment were yielded as low to the level of cadets' physical qualities development.

For the period of the experimental program implementation an effective surplus of the studied indicators happened.

Thus, results of the experiment allow to say that the offered form of the physical training process organization within implementation of cadets professional and applied qualities pedagogical technology forming is practical effective for physical training of cadets taking into account their military specialty and proved the viability in the conditions of military higher education institutions.

**Ключевые слова:** курсанты, военно-учетная специальность, физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка, методика

**Keywords:** cadets, military specialty, physical training, professional-application-oriented training, technique

системы образования в подготовке офицерского состава по различным военно-

учетным специальностям. Отмечена необходимость модернизации и в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их будущей военной специальности.

В связи с этим чрезвычайно актуальными становятся проблемы поиска, обоснования и методики совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности. В рамках военно-прикладной физической подготовки реализуется основная функция физической подготовки с учетом профессиограммы военно-учетной специальности курсантов. Внедрение индивидуализации средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиограммы военно-учетной специальности курсантов может значительно повысить степень сформированности их профессионально важных качеств.

В этой связи целью нашего исследования является разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Задачи исследования:

- уточнить понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» курсантов на основе военно-учетной специальности;
- разработать модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности;
- обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных

вузов с учетом их военной специальности.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, разработка концепции исследования, изучение и обобщение практического опыта, моделирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось в период с 2012 по 2015 годы на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военного института) имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова.

Эксперимент проводился в течение трех лет и прошел в три этапа с 2012 – 2015 года включительно.

**Результаты.** На первом этапе экспериментального исследования нами уточнены понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности» Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военного института) имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова.

Многие специалисты в специальной литературе профессионально-прикладную физическую подготовку рассматривают как один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и психологических качеств человека, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям будущей трудовой и военной деятельности курсантов [1, 2].

В нашем понимании профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов с учетом их военной специальности должна рассматривать процесс профессионально-прикладной физической подготовки с точки зрения

формирования профессиональных качеств военнослужащих, реализуемых в условиях мирной жизни, военной обстановки и в чрезвычайных ситуациях с учетом специфики военно-учетной специальности.

За основу совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики военно-учетной специальности курсантов военных вузов необходимо взять физическую подготовку с широкой интеграцией в ней других видов подготовки. Физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания курсантов к трудовой или военной деятельности, требующей повышения и совершенствования физической подготовленности.

Физическая подготовка в широком смысле слова рассматривает процесс, направленный на воспитание и совершенствование физических и двигательных качеств курсантов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, характеризующейся достигнутой общей физической работоспособностью необходимых для проявления двигательных возможностей в различных условиях профессиональной и иной деятельности.

Необходимо физическую подготовку рассматривать в двух направлениях: по отдельности и в сочетании с интеграцией с другими видами подготовки. Первое направление – это общая физическая подготовка, которая занимает вначале львиную долю выполняемой двигательной деятельности и рассматривается как фундамент для развития специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности направлена на то, чтобы создать широкий спектр возможностей организма для достижения успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них).

В практике полученные результаты процесса физической подготовки и специаль-

ной физической подготовки рассматриваются как физическая подготовленность.

В практике военных применяется также понятие «Профессиональная пригодность» которое рассматривает совокупность психологических и психофизиологических особенностей будущей профессиональной деятельности курсантов, она характеризуется специальными знаниями, умениями и навыками, формируется в процессе обучения и непосредственной профессиональной деятельности.

Для расширения форм организации процесса профессиональной физической подготовки курсантов в рамках физического воспитания в условиях вуза нами была разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Основой разработанной модели является ее цель: формирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов с учетом военной специальности.

Для эффективной реализации разработанной нами модели были приняты следующие основополагающие принципы: добровольности, системности, деятельности, оптимальности, сотрудничества и саморазвития.

Для реализации содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов были подобраны методы и средства по учебной программе «Прикладная физическая подготовка» с учетом поставленных задач, а также интересов и потребностей самих курсантов.

Результатом реализации методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов является фактическое сохранение и укрепление физического здоровья курсантов, совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом будущей професси-



ональной деятельности в рамках военно-учетной специальности.

Как отмечает В. И. Лях (1998), общая физическая подготовленность характеризуется общим состоянием организма занимающихся и проявляется, в частности, в показателях, характеризующих проявление физических качеств, таких как: быстрота, координация, сила, гибкость и выносливость в отдельности и в комплексе и т.д. [2].

Для характеристики физической подготовленности курсантов нами были выбраны тесты: 1. Бег на 30 м – оценивается скорость целостного двигательного действия. 2. Челночный бег 3x10 м – оценивается абсолютный показатель координационных способностей применительно к циклическим локомоциям. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – оценивается общий показатель гибкости. 4. Подтягивание/отжимание – оценивается показатель развития силы и силовой выносливости плечевого пояса. 5. Шестиминутный бег - оценивается показатель общей выносливости [2].

Абсолютные средние значения результатов в беге на 30 м в экспериментальной и контрольной группах составили 4,8 и 4,9. В экспериментальной группе после реализации экспериментальной методики были показаны более высокие темпы прироста результатов в беге на 30 м, чем в контрольной группе: 4,6 с, а в контрольной группе данный показатель равнялся – 5,0 с почти без изменений. Следовательно, в процессе подготовки курсантов контрольной группы мало внимания уделяется быстроте двигательной реакции. Далее в экспериментальной группе курсантов продолжается улучшение быстроты двигательной реакции и составляет 4,4 с. В контрольной группе данный показатель равнялся лишь 4,9 с, то есть почти без изменений.

Челночный бег 3x10 м дает возможность быстро получить информацию о координационных возможностях занимающихся курсантов. В экспериментальной группе курсантов в начале он равнялся – 8,2 с, а в контрольной – 8,8 с, достоверных различий не выявлено ( $p>0,05$ ).

Ко второму этапу исследований произошло изменение в зависимости от содержания двигательной активности курсантов, направленных на воспитание координационных способностей. В экспериментальной группе курсантов координационные способности составили 7,9с и в контрольной группе – 8,19 с, результаты имеют достоверные различия ( $p<0,05$ ).

В последующих этапах тестирования координационных способностей курсантов обеих групп произошли позитивные изменения, но в экспериментальной группе отмечены высокие значения 7,79 с и 8,0 с – в контрольной группе. Координационные способности- необходимые качества для курсантов военной специальности, они могут улучшаться лишь в процессе целенаправленных воздействий.

Воспитание гибкости также необходимо для курсантов в связи с профессиональными трудностями, такими как нахождение долго в позе, преодоление узких препятствий. В экспериментальной и контрольной группах вначале результаты равнялись по 5,0 см, при этом разница в результатах статистически незначима ( $p>0,05$ ).

На втором этапе в экспериментальной группе курсантов исследуемый показатель достиг 8,8 см, а в контрольной группе курсантов он достиг 7,0 см.

На последующих этапах исследования в экспериментальной группе он достиг 10,9 см, а в контрольной группе - 8,0 см, различие результатов достоверно значимо ( $p<0,05$ ). Следовательно, регулярное воздействие на группы мышц и связок с це-

лью улучшения растяжки дает свои плоды.

Шестиминутный бег характеризует выносливость курсантов и удобные для оценки физические качества. В экспериментальной и контрольной группах в начале экспериментального исследования результаты были на уровне 1,2 км соответственно.

В дальнейшем наблюдалась следующая динамика этого показателя: 2 этап – экспериментальная группа – 1,3 км и контрольная – 1,21 км; 3 этап – 1,5 км и 1,37 км соответственно.

Следовательно, увеличение физической нагрузки, направленной на развитие аэробных возможностей курсантов более положительно отражается в показателях, характеризующих развитие и совершенствование выносливости.

**Выводы.** Рассматривая динамику показателей общей физической подготовленности курсантов военно-инженерной специальности, можно отметить, что полученные результаты в начале эксперимента дали низкую характеристику уровня развития физических качеств курсантов.

За период реализации экспериментальной методики произошел эффективный прирост изучаемых показателей.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента позволяют говорить, что предложенная форма организации процесса физического воспитания в рамках реализации методики формирования профессионально-прикладных качеств курсантов является практически эффективной для физической подготовки курсантов с учетом их военной специальности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук О. Е., Кузнецова З. М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – №2. – С. 28-38. <http://journal-science.org/ru/article/157.html>.
2. Жужгов А. И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – №3. – С. 53-60. <http://journal-science.org/ru/article/210.html>.
3. Инструкция по организации и проведению учебного процесса на военных кафедрах при высших учебных заведениях // Совместный приказ Министра обороны РК от 1 марта 2000 года №46 и Министра образования и науки РК от 7 марта 2000 года №202. – 53 с.
4. Кузнецов А. С., Мутаева И. Ш., Рябчук А. В., Крикуха Ю. Ю. Индивидуализация тренировочных нагрузок на основе определения функциональных и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 47-54. <http://journal-science.org/ru/article/10.html>.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
6. Маркиянов О.А., Орлов А. И., Лукутин А. А. К вопросу профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД // ФКиС в вузе, проблемы и перспективы. Тезисы докл. межрег. научно-практич. конференции. – Казань, 2002. – С. 81-84.
7. Наговицын С. Г., Садиев Н. Н. Формирование военно-прикладной физической готовности студентов: проблемы и пути решения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 84-91. <http://journal-science.org/ru/article/16.html>.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для

студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

# ОСОБЕННОСТИ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**А. В. Журин**

*Московский политехнический университет*

*Москва, Россия*

# FEATURES OF NONSPECIFIC METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

**A. V. Zhurin**

*Moscow Polytechnic University*

*Moscow, Russia*

[zhurin-av72@mail.ru](mailto:zhurin-av72@mail.ru)

**Аннотация.** В процессе физического воспитания наряду со специфическими методами широко применяются методы общей педагогики. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей и задач, уровня подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовленности преподавателя (тренера), состояния материально-технической базы и возможностей ее использования.

**Ключевые слова:** педагогический процесс, физическое воспитание, общепедагогические методы, методические принципы

**Актуальность.** Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Под методами понимают способы достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения. В процессе физического воспитания используются две большие группы методов: 1) специфические, характерные только для процесса физического воспитания; 2) общепедагогические или неспецифические, применя-

**Abstract.** Methods of common pedagogy are widely used in the process of physical education along with specific techniques. The application of pedagogical methods depends on the content of educational material, teaching aims and objectives, the level of training of students, their age, the personality and preparedness of the instructor (Trainer), the status of the material and technical base and the opportunities for its use.

**Keywords:** pedagogical process, physical education, pedagogical methods, methodological principles

емые во всех областях обучения и воспитания.

Группа общепедагогических методов включает, в свою очередь, две подгруппы: наглядные (сенсорные); словесные (вербальные).

В основе наглядных методов лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения. Словесные методы, воздействуя на вторую сигнальную систему, позволяют воссоздать действительность в представлениях о движении (создается так называемый логический образ движения).

Организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений) и «слово» составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Именно поэтому данные методы нашли широкое применение в процессе

обучения. Однако в процессе занятий физической культурой применение методов имеет свои особенности.

Наглядность в физическом воспитании понимается как опора на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается контакт с действительностью (ис-

пользование зрительных, двигательных, зрительно-двигательных ощущений и восприятий). Обеспечивает наглядность в данном аспекте комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых упражнений, их отдельных элементов, характеристик и условий выполнения (таблица 1).

Таблица 1

Наглядные (сенсорные) методы физического воспитания

Метод	Характеристика
Натуральная и опосредованная демонстрация	Методически организованный показ упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе).
Демонстрация наглядных пособий	Демонстрация рисунков, схем, фотографий, контурограмм, где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения.
Предметно-модельная и макетная демонстрация	Демонстрация техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или моделей-систем (например: «тело гимнаста – снаряд»).
Кино- и видео-демонстрация	Возможность воссоздавать движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, выделять для анализа отдельные фазы.
Избирательно-сенсорная демонстрация	Воссоздание отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств, позволяющих воспринять их зрительно или на слух (например: формирование представлений о частоте движений с помощью метронома и акустической аппаратуры или посредством световых сигналов).
Направленное «прочувствование» движения	Выполнение движений в специально созданных условиях, с целью содействия появления комплекса ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.
Ориентирование	Введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров (флажков, мишеней, ограничительных линий), указывающих направление, амплитуду и форму траектории движений, вектор приложения усилий.
Лидирование и текущее сенсорное программирование	Использование электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (например: видео- и звуко- лидеры, указывающие расхождение между заданным и фактическим темпами выполнения упражнения).

Таблица 2

Словесные (вербальные) методы физического воспитания

Метод	Характеристика
Инструктирование	Точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, способов их выполнения и т.д.

Сопроводительные пояснения	Лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождаются демонстрация упражнений (заданий) с целью направить и углубить их восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные особенности движений.
Указания и команды	Специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном.
Словесные оценки	Общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо замечания, способствующие текущей коррекции действий.
Словесные отчеты и разъяснения	Устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя либо по собственной инициативе, стараясь точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании, упражнении.
«Самопроговаривание», самоприказы	Использование связей между словом и движением: «внутренняя речь» (произносимые про себя фразы и слова-приказы) включена в процесс выполнения двигательных действий - как фактор самоуправления процессом.

Словесные методы приобретают более лаконичную форму, чему способствует специальная (гимнастическая, спортивная) терминология. Непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями используются преимущественно те из них, которые позволяют сохранять высокую общую и моторную плотность учебных занятий и органически связать слово с движением (таблица 2).

**Заключение.** Нельзя ограничиваться одним методом, как наилучшим. Только оп-

тимальное сочетание в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Выбирая оптимальные для того или иного этапа методы обучения, необходимо предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы избирательно воздействовать на мотивационную, воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я. С. и др. *Гигиена физического воспитания и спорта*. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте*. – М. : Академия, 2000. – 264 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
4. <http://www.fizkult-ura.ru/node/850>.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛА

**Л.А. Дюкина, М. Матназаров**  
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

## PEDAGOGICAL CONDITIONS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS ON THE BASIS OF AN IN-DEPTH STUDY OF FOOTBALL

**L.A. Dyukina, M. Matnazarov**  
Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Ya. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

[azatin85@rambler.ru](mailto:azatin85@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье обосновывается необходимость реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников на основе углубленного изучения избранного вида спорта – футбола, приводится экспериментальная учебная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и комплекс педагогических условий его практической реализации. Результаты трехлетнего педагогического эксперимента с участием контрольной и экспериментальной групп испытуемых показали высокую практическую эффективность организации физического воспитания на основе экспериментальной программы и педагогических условий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учащиеся 5-7 классов, учебная программа, комплекс педагогических условий, спортизация, футбол, личностно-ориентированный подход

**Актуальность.** Система физического воспитания школьников переживает системный кризис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса, педагогического контроля [3]. Поэтому повышение эффективности физического воспитания школьников выступает в качестве одной из актуальных задач современного общества. Ключевыми позициями обновления физи-

**Abstract.** In the article the necessity of realization of the personality-centered approach in physical education of students on the basis of an in-depth study of the chosen sport-football, provides an experimental curriculum of physical education students in 5-9 classes of general education schools and pedagogical conditions for its implementation. The results of the three-year pedagogical experiment involving the control and experimental groups of the examinees have shown high practical effectiveness of physical education based on the pilot program and pedagogical conditions.

**Keywords:** physical education, students 5-7 classes, curriculum, pedagogic complex conditions, sportization, football, personality-oriented approach

ческого воспитания становятся демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи на основе личностно-ориентированного подхода предприни-

мались многими учеными, специалистами и педагогами [1, 2, 7 и др.].

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания школьников в русле идей гуманизации и демократизации образовательного процесса выступает, на наш взгляд, ориентация при выборе содержания физкультурного образования на индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов занимающихся [1, 4, 5, 6, 7 и др.]. Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения избранного ими вида физических упражнений является на сегодняшний день малоисследованной.

Таким образом, можно говорить о существовании **противоречия** между необходимостью совершенствования физического воспитания учащихся на ступени основного общего образования на основе углубленного изучения избранного ими вида спорта и относительной неразработанностью содержательного и технологического обеспечения решения этой задачи, с другой.

В связи с этим **проблема** нашего исследования сформулирована следующим образом: при каких педагогических условиях физическое воспитание учащихся 5-7 классов общеобразовательной школы на основе углубленного изучения футбола обеспечит существенное повышение эффективности образовательного процесса? Решение этой проблемы является целью исследования.

**Гипотеза исследования:** повышение эффективности физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола возможно, если:

- разработать учебную программу, объединяющую базовый компо-

нент содержания физкультурного образования и программный материал по футболу, с постепенным усилением от класса к классу относительного объема времени для изучения футбола;

- создать организационные условия для усвоения содержания этой программы в рамках учебного расписания и во внеурочное время;
- реализовать образовательную направленность учебного процесса, обеспечивающую учащихся необходимыми и достаточными знаниями в качестве ориентировочной основы управления как отдельными двигательными действиями, так и физкультурно-спортивной деятельностью в целом;
- организовать обучение технике футбола как целостной системе взаимосвязанных между собой движений и действий;
- обеспечить взаимосвязь изучения базового и вариативного компонентов содержания учебной программы при ведущей, систематизирующей роли учебного материала по футболу;
- определить успешное выступление в соревнованиях по футболу в качестве текущих и промежуточных целей овладения содержанием учебной программы.

Для достижения цели исследования нами решался ряд частных **задач**:

1. Раскрыть особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников.



2. Разработать экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.
3. Определить педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы и экспериментально обосновать эффективность их реализации в образовательном процессе.

Решая первую задачу исследования, мы выявили, что к основным причинам низкой эффективности традиционной практики физического воспитания относятся: низкая престижность предмета «Физическая культура» в ряду других учебных дисциплин; преимущественная направленность уроков физической культуры на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, вооружение учащихся двигательными умениями и навыками выполнения физических упражнений в ущерб решению образовательных и воспитательных задач; игнорирование при выборе содержания физкультурного образования индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и способностей учащихся; отсутствие возможностей учащихся реализовать соревновательные мотивы; нерациональное использование индивидуального своеобразия профессиональной компетентности учителей физической культуры; несоответствие традиционно используемых учителями критериев качества усвоения учебного материала при аттестации по предмету «Физическая культура» цели и задачам физического воспитания; унифицированные, одинаковые для всех учащихся контрольные нормативные требования к физической подготовленности независимо от индивидуальных различий в двигательной одаренности.

В настоящее время перед образованием в соответствии с новым педагогическим мышлением выдвигается задача создания условий для самоопределения личности, для ее интеллектуального, культурного и нравственного развития, творческой самореализации на основе реализации личностно-ориентированного подхода к определению целей и содержания образовательного процесса, в том числе и физического воспитания учащейся молодежи.

Одним из перспективных направлений реализации личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании школьников выступает спортизация физического воспитания, учитывающая индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов и способностей каждого школьника в области физической культуры.

В соответствии со второй задачей исследования мы разработали экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.

Новизна программы заключается в следующем.

**Целью** обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных **задач**, таких, как: формирование осознанного и действенного *интереса* к занятиям футболом; воору-

жение *знаниями*, необходимыми для творческого управления своей физкультурно-спортивной деятельностью, в том числе и в области футбола; вооружение на уровне умений *способами* физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в области футбола, с учетом своих потребностей, способностей и конкретных условий; сохранение и укрепление *здоровья*; развитие *физических качеств*; совершенствование *функциональных возможностей организма*.

В **содержании учебной программы** выделены три раздела: 1) теоретические, практические и методические знания; 2) умения и навыки выполнения физических упражнений и умения управлять своей физкультурной деятельностью (методические умения); 3) физические качества.

В соответствии со спецификой сформулированных в учебной программе задач физического воспитания в **содержании** программного материала выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

**Базовый** компонент соответствует требованиям государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативный** (дифференцированный) компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов учащихся, в том числе и к занятиям футболом.

Поэтому разделы «Знания» и «Умения» включают в свое содержание, наряду с базовым учебным материалом, общим для всех учащихся, теоретические, практические и методические знания, практические и методические умения в области футбола.

Заключительным разделом учебной программы, который выступает в роли конкретного целевого ориентира образовательного процесса, является раздел «Тре-

бования к качеству усвоения учебного материала», дифференцированный по годам обучения.

В соответствии с задачами физического воспитания в данном разделе выделены требования: 1) к качеству усвоения теоретических, практических и методических знаний, практических и методических умений в области физической культуры и в области футбола; 2) к уровню развития физических качеств.

Реализация учебной программы в образовательном процессе предполагает создание трех организационных условий:

- 1) участие в практической реализации учебной программы общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей;
- 2) увеличение недельной учебной нагрузки по физической культуре в 5-9 классах до 6 часов, из них 3 часа по учебному плану, 3 часа – за счет дополнительного образования;
- 3) применение в зависимости от количества учащихся и спортивной базы общеобразовательной школы двух моделей организации физического воспитания в школе на основе углубленного изучения футбола: а) учебные занятия по физическому воспитанию проводятся в рамках учебного расписания (3 урока в неделю) и во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) с учебно-тренировочными группами, скомплектованными из учащихся одной параллели, проявляющих интерес к занятиям футболом; б) учебно-тренировочные группы для занятий футболом комплектуются из

учащихся двух-трех параллелей: 5-6 классов и 7-9 классов. Базовый компонент содержания учебной программы изучается учащимися на уроках физической культуры в составе своих учебных классов, учебный материал по футболу – во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) в составе учебно-тренировочных групп.

На основе анализа и обобщения литературы по проблеме исследования нами выделены и теоретически обоснованы основные **педагогические условия** экспериментальной учебной программы физического воспитания учащихся ступени основного общего образования. К ним относятся: свободный выбор каждым учащимся вида физических упражнений в соответствии с индивидуальным своеобразием своих физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей; включение в содержание физического воспитания соревновательной деятельности; образовательная направленность физического воспитания; единство базового и вариативного направлений физического воспитания; реализация принципа обобщения в обучении двигательным действиям, составляющим содержание избранного учащимися вида спорта – футбола; формирование у учащихся полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов.

Для практического обоснования эффективности применения экспериментальной учебной программы физического воспитания на основе углубленного изучения футбола с учетом выделенных нами педагогических условий был проведен трехлетний формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп мальчиков, обучающихся на момент начала эксперимента в 5 классе. Контрольную группу составили мальчики, обучающиеся

в СОШ № 59 г. Чебоксары. Комплектование групп испытуемых осуществлялось из учащихся классов одной параллели с учетом интересов занимающихся к футболу.

Физическое воспитание в контрольной группе осуществлялось в урочной и внеурочной формах организации учебной деятельности. На уроках физической культуры (по три урока в неделю) они осваивали учебный материал предмета «Физическая культура», занимаясь в составе своих школьных классов. Во второй половине дня испытуемые контрольной группы занимались футболом два раза в неделю в составе учебно-тренировочной группы учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности, функционирующего на базе школы. Учебный процесс на уроках физической культуры и учебно-тренировочный процесс по футболу во внеурочное время осуществлялись в рамках традиционных подходов к их содержательному, методическому и организационному обеспечению.

Испытуемые экспериментальной группы имели возможность заниматься в составе одной и той же группы не только во внеурочное время, но и на уроках физической культуры. Физическое воспитание учащихся экспериментальной группы осуществлялось на основе учебной программы с углубленным изучением футбола с учетом выделенных нами педагогических условий.

Установлено, что физическое воспитание учащихся 5-7 классов на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом выделенных нами педагогических условий, обеспечивает: а) существенное повышение качества усвоения знаний и методических умений по предмету «Физическая культура» и знаний ориентировочной основы технических приемов футбола; б) формирование представлений о технике футбола как о целостной системе техни-

ческих приемов с выделением общего и частного в их содержании; в) существенное повышение качества практического усвоения технических приемов; г) существенное повышение быстроты и точности выполнения технических приемов; д) вы-

сокие темпы развития мотивационного, волевого и познавательного компонентов интереса к футболу и интереса к футболу в целом; е) сохранение высокого уровня интереса к урокам физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. *Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ.* – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 67 с.
2. Бальсевич В. К. *Спортивный вектор физического воспитания в российской школе.* – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
3. Драндров Г.Л., Кисапов Н. Н., Никоноров В. Т. *Противоречия традиционной системы физического воспитания школьников и пути их разрешения // Образование и саморазвитие.* – 2007. – Т. 1. – № 3. – С. 145-150.
4. Драндров Г. Л., Зейнетдинов А. С. *Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола : монография.* – Чебоксары, Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 138 с.
5. *Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / под ред. Л. Н. Прогонюк.* – Сургут : Дефис, 2001. – 212 с.
6. Лубышева Л. И. *Спортивная культура в школе.* – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
7. Лубышева Л. И. *Спортизация в общеобразовательной школе.* – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 168 с.

## ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

М. А. Игнатьев, Е. А. Мулюкова

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** *Цель исследования: проверить уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет общеобразовательных школ сельской местности, применяя нормы ВСФК ГТО, и обосновать оценки.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовленность, комплекс многоборья ГТО, учащиеся общеобразовательной школы*

В последние годы в центре внимания отечественных исследователей, считающих необходимым дальнейшее совершенствование системы физического воспитания школьников, находятся вопросы совершенствования нормативных требований с целью более эффективного развития физических способностей школьников.

Созданию единой системы нормативных требований по физической культуре в общеобразовательных школах в настоящее время способствует проведение с 2015 года испытаний по сдаче нормативов нового физкультурного комплекса ГТО, куда включены тесты по скоростному бегу, бегу на выносливость, прыжкам, подтягиваниям, гимнастическим упражнениям. Признавая своевременность возвращения и важность физкультурного комплекса ГТО в решении задач государственной важности, направленных на физическое развитие учащихся образовательных учреждений Российской Федерации, данное исследование считается актуальным. Также следует отметить, что вопросы, связанные

## THE IMPLEMENTATION OF THE REQUIREMENTS OF THE TRP AS A CRITERION OF ESTIMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF RURAL SCHOOLS

M. A. Ignatiev, E. A. Mulyukova

*Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

**Abstract.** *Research objective: to check the level of physical fitness of pupils of 16-17 years of comprehensive schools of rural areas, applying standards of VSFK GTO and to prove estimates.*

**Keywords:** *physical fitness, complex of all-round of GTO, pupils of comprehensive school*

с обследованием учащихся с применением нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» изучены специалистами недостаточно. Анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ позволил выявить **противоречие** между необходимостью выполнения государственных требований по физической подготовленности школьников Российской Федерации на основе нормативно-правовых документов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и недостаточным изучением роли комплекса ГТО в определении уровня физической подготовленности учащихся. Выявленное противоречие позволяет сформулировать **проблему** исследования: какова роль современного многоборья ГТО в определении уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ? Решение данной проблемы составляет **цель** исследования.

**Цель исследования:** проверить уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет общеобразовательных школ сельской местности, применяя нормативы ВСФК ГТО, и обосновать оценки.

**Объект исследования:** современный комплекс многоборья ГТО как нормативный документ по физической культуре в общеобразовательных школах.

**Предмет исследования** – выполнение требований ГТО как критерий оценки физической подготовленности учащихся сельской школы.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что достижение выпускниками сельских школ более высокого уровня физической подготовленности станет возможным, если процесс физического воспитания будет осуществляться в условиях специально организованной образовательной среды, где современный комплекс многоборья ГТО реализуется как нормативный документ по физической культуре в общеобразовательных школах.

В соответствии с проблемой, предметом, объектом и гипотезой в исследовании поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть роль комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся.
2. Выявить уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ Чувашской Республики по нормативным требованиям ВСФК ГТО.
3. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских школ по нормативным требованиям предмета «физическая культура» общеобразовательной школы и по тестирова-

нию норм ВСФК ГТО за 2015-2016 учебный год.

**Методы исследования:** анализ педагогической литературы, документов и материалов периодической печати; обобщение опыта работы специалистов по многоборью ГТО.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2015 г. по апрель 2016 г. в три этапа.

С первого сентября 2014 года в России начал действовать Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот комплекс для всех граждан Российской Федерации является программным и нормативным корнем системы физического воспитания. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» довершает создание программной и нормативной основы отечественной системы физического воспитания населения, в которой составляющими компонентами станут мониторинг, стандарты образования.

Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению ВСФК ГТО в Чувашской Республике, на экспериментальном этапе необходимо было апробировать тестовые испытания по оценке физической подготовленности учащихся. В связи с этим мы вместе специалистами учебно-спортивного отдела Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики в период с 17 октября по 21 ноября 2015 г. провели оценку физической подготовленности учащихся 16-17 лет школ Чувашской Республики согласно нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В течение указанного времени были приняты нормативы по легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 159 учащихся школ Ка-

нашского, Порецкого, Ядринского, Янтиковского районов (72 юношей и 87 деву-

шек). Результаты исходного тестирования представлены в [таблице](#).

**Таблица 1**

**Нормативные требования физической подготовленности юношей 16-17 лет**

Контрольные упражнения	Результаты тестов	Нормативные требования					
		по предмету «Физическая культура», баллы			комплекса ГТО, значок		
		«5»	«4»	«3»	зол	сер	брон
Бег 100 м, секунд (сек)	14,44±0,42	13,8	14,2	15,0	13,8	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (раз)	12,6±0,9	12	9	5	13	10	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	41,4±0,9	55	49	45	50	40	30
Прыжки в длину с места (см)	209,4±0,6	240	205	190	230	210	200
Наклон вперед из основной стойки (см)	6,9±0,9	+15	+9	+5	+13	+8	+6
Бег на лыжах 3 км. (мин/сек)	27,4±0,7	14,30	15,00	15,50	16,3	17,45	18,45

**Таблица 2**

**Нормативные требования физической подготовленности девушек 16-17 лет**

Контрольные упражнения	Результаты тестов	Нормативные требования					
		по предмету «Физическая культура», баллы			комплекса ГТО, значок		
		«5»	«4»	«3»	зол	сер	брон
Бег 100 м, секунд (сек)	16,90±0,32	16,2	17,0	18,0	16,3	17,6	18,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25,2±5,1	20	15	10	16	10	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	21,7±0,9	42	36	30	40	30	20
Прыжки в длину с места (см)	161,06±0,8	210	170	160	185	170	160
Наклон вперед из основной стойки (см)	9,3±0,7	+20	+12	+7	+16	+9	+7
Бег на лыжах 3 км. (мин/сек)	20,78±0,65	18,00	19,00	20,00	17,3	18,45	19,15

Для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ

сельских районов Чувашской Республики и сравнения их с нормативными требова-

ниями по физической культуре общеобразовательных школ были проведены контрольные испытания по следующим видам упражнений комплекса ГТО:

1. Бег 100 м. (сек.). Определялись скоростные качества школьников.
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Подтягивание на высокой перекладине для мальчиков (количество раз).
4. Уровень развития силы плечевого пояса у девушек проверяли при помощи теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)».
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см).
7. Бег на лыжах (мин/сек). Имеет прикладное значение и определяет выносливость человека.

Данные контрольные испытания по упражнениям комплекса ГТО позволили:

- зафиксировать исходный уровень физических возможностей школьников в упражнениях комплекса ГТО и тестах, характеризующих определенные физические качества школьников по физической культуре общеобразовательных школ;
- получить показатели, отражающие состояние физического развития и физической работоспособности.

Анализ архивных источников и обобщение нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультур-

но-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» позволили раскрыть роль многоборья комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся в Российской Федерации. Однако в доступных источниках отсутствуют научно обоснованные данные о комплексном применении требований ВФСК ГТО на занятиях по физической культуре как критериев оценки физической подготовленности учащихся. Требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» должны использоваться для того, чтобы закрепить у учащихся потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Старшеклассники, как и все другие возрастные этапы, должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Результаты исследования старшеклассников общеобразовательных школ показали, что уровень их физической подготовленности, определяемый по показателям общепринятых тестов, в среднем на 3,3% выше уровня нормативов комплекса ГТО. Однако, по нормативным требованиям по физической культуре средних школ, уровень физической подготовленности старшеклассников равняется 3 баллам по 5-ти балльной оценочной шкале.

подавляющее большинство юношей в образовательных учреждениях сельских районов Чувашской Республики могут выполнять современные нормативы ГТО с результативностью выше среднего. Особенно высокие результаты показали они при выполнении тестов, в которых нужно проявить силовую выносливость. Это подтверждается результатами выполнения тестов на развитие отдельных групп



мышц: «Подтягивание из виса на перекладине» (развитие широчайших мышц), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (развитие большой грудной мышцы) и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (развитие мышц брюшного пресса). Девочки при выполнении всех тестовых испытаний достигли в основном средних результатов.

На основании анализа показателей физической подготовленности учащихся 16-17 лет образовательных учреждений сельских районов Чувашской Республики выявлено следующее:

- 1) анализ результатов в беге на 100 метров показывает, что подавляющее число юношей выполняют контрольные испытания комплекса ГТО в беге на 100 метров на бронзовый знак, а девушки – на серебряный знак. Средний результат у юношей – 14,44; у девушек – 16,90 сек. По контрольным нормативам физической культуры для средней школы из 87 девушек выполнили на оценку «5» – 12 %; сдали норматив на оценку «4» – 48 %; получили оценку «3» – 36 %;
- 2) результаты тестов силовой подготовки «Подтягивание на перекладине» у подавляющего большинства юношей находятся в пределах 11-14 раз и соответствуют серебрянному и золотому знакам. По контрольным нормативам предмета «Физическая культура» для юношей 10-11 классов они должны быть 11-12 раз. Разумеется, указанные результаты нельзя рассматривать как верхнюю границу возможных достижений. Они могут быть относительно легко превышены даже в рамках традиционных

форм организации процесса физического воспитания;

- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола для девушек определяет уровень силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног. Результаты выполнения данного норматива комплекса ГТО девушками образовательных учреждений сельских районов –  $25,2 \pm 5,1$  раз, что по контрольным нормативам ГТО соответствует золотому знаку. Анализ результатов тестирования показал, что сила рук у девушек и юношей, по требованиям предмета «Физическая культура» общеобразовательных школ, в среднем развита на оценку 5 баллов;
- 4) выполнение контрольных нормативов по «Подниманию туловища из положения лежа на спине» (число раз за 1 мин.; ноги согнуты, фиксированы, руки за головой) по предмету «Физическая культура» оценивается на «отлично» у юношей при выполнении 52-55 раз, а у девушек – 40-42 раза. По нормативам комплекса ГТО на золотой знак юноши должны выполнить 50 раз, а девушки – 40 раз. Результаты тестирования у юношей находятся в пределах  $41 \pm 0,9$  раз (на серебряный знак), а у девушек –  $21,7 \pm 0,9$  раз (на бронзовый знак). Оценивая физические возможности девушек в характерном для них тесте, хотелось бы указать на следующее: 36% не смогли выполнить норматив (30 раз) и получили оценку «2», 40% девушек получили оценку «3», и

лишь 16% выполнили норматив на оценку «4». Средние результаты соответствовали удовлетворительным оценкам. Сдача норматива на силу мышц брюшного пресса показала, что девушки относительно легко справляются с данным требованием, но без учета времени. Выполнение теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» на время, по нашим данным, требует тренировки;

- 5) средний результат в прыжках в длину с места у девушек составил  $161,1 \pm 6,6$  см., при этом 44% девушек показали результат в границах от 150 до 160 см., 12% девушек уложились в пределах от 160 до 170 см. При анализе скоростно-силовых возможностей юношей было выявлено, что 64 % из них сдали норматив по прыжкам в длину с места по предмету «Физическая культура» на оценку «4», а большинство девушек выполнили школьный норматив на оценку «удовлетворительно». Результаты выполнения данного теста по нормативам комплекса ГТО у юношей стабильны на уровне «серебра» ( $209,4 \pm 0,6$  см). Неудовлетворительные результаты у девушек 16-17 летнего возраста, на наш взгляд, связаны с половозрастными особенностями развития организма;
- 6) гибкость оценивалась тестом «Наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамье. Сдача норматива на гибкость по-

звоночного столба показала, что юноши и девушки справляются с нормами ГТО. Средний результат у юношей –  $6,9 \pm 0,9$  см. (на бронзовый знак), у девушек –  $9,3 \pm 0,7$  см (на серебряный знак), при этом 56% школьниц показали результат в пределах от 8 до 12 см. По контрольным нормативам физической культуры для средней школы юноши выполнили тест на оценку «удовлетворительно», а девушки – на оценку «4»;

- 7) выносливость оценивалась по показателям бега на лыжах. Результаты у юношей по бегу на лыжах 5 км. в среднем 40 мин. (на «удовлетворительно»), а у девушек 3 км – 20 мин. (на «удовлетворительно») показали, что лыжная подготовка в школе, к сожалению, находится на самом низком уровне. Это объясняется тем, что в районах Чувашской Республики в большинстве школ занятия по лыжной подготовке заменяются другими видами деятельности.

Сопоставляя исходные показатели физической подготовленности юношей и девушек 10-11 классов, полученных в центрах тестирования ВФСК ГТО, с нормативами, предусмотренными школьной программой по физическому воспитанию для средних общеобразовательных школ, можно сделать следующий вывод: по совокупности анализируемых статистических показателей выявлен удовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. – СПб. : Лань, 2003. – 304 с.
2. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. – 2015. – №1. – С. 100-103.

## МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК У ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**А. К. Каракетов**

*Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева  
Карачаевск, Россия*

## METHODS OF DETERMINING THE OPTIMUM POWER STRAINS BY THE SCHOOL-AGE GIRLS

**A. K. Karaketov**

*U. Aliev Karachay-Circassian State University  
Karachaevsk, Russia*

[alikaraketov43@mail.ru](mailto:alikaraketov43@mail.ru)

**Аннотация.** В статье приводится роль силовой подготовленности для девочек 12 лет для успешной сдачи учебных нормативов и комплекса ГТО. Сила в большей мере определяет здоровье и работоспособность девочек школьного возраста, однако реальный уровень развития у них этого двигательного качества не достаточен. Поэтому необходимо выявить, какое количество нужно выполнять девочкам без вреда для здоровья. Максимальная сила развивается успешно на фоне неутомленной центральной нервной системы. Это положение стало основой при определении оптимальных силовых нагрузок для девочек.

**Ключевые слова:** школьницы, сила, нагрузка, нормативы, здоровья

Сила, как одно из основных физических качеств имеет большое значение в двигательной деятельности школьниц. Ни одно движение не может быть выполнено без проявления мышечной силы, степень развития которой определяет его качественную сторону. Выполняя разные движения, связанные с перемещением тела, метанием снаряда, приходится преодолевать состояние покоя, создавать ускорение, необходимое для достижения большой скорости бега или полета снаряда. И естественно, чем больше сила, тем большее ускорение можно развить, тем быстрее можно бежать, совершая более сильное отталкивание при беге, тем дальше и выше можно прыгнуть.

**Abstract.** The article searches the role of force readiness for girls 12 years for passing the educational standards and the TRP complex (TRP-Ready for work and defense). The strength is largely determined by the health and capacity of school-age girls, however, the real level of development they have the quality of the motion is insufficient. Therefore, it is necessary to identify how much girls have to perform without norming the health. Maximum power is successfully developing on the background of unspent central nervous system. This position became the basis for determining the optimum power stains for girls.

**Keywords:** schoolgirls, force, strains, standards, health

От развития силы зависит проявление быстроты движений. Она создает лучшее условие для совершенствования быстроты, поскольку последняя проявляется не в каких-то отвлеченных понятиях, а в конкретных движениях, кратковременных, но предельно высоких мышечных сокращений.

Практически невозможно назвать вид спорта, где без специальной силовой подготовки можно было бы достичь высоких спортивных результатов. Кроме того, в большинстве видов трудовой деятельности, как и во многих видах спорта, где человеку приходится преодолевать главным образом, тяжесть собственного тела, решающее значение имеет уровень развития мышечной силы. Целенаправленное

развитие мышечной силы в значительной мере содействует формированию правильной осанки, укреплению здоровья.

Однако, несмотря на то, что сила имеет огромное значение для школьников в повседневной, трудовой и спортивной деятельности, еще недостаточно разработаны методы определения комплектов силовых нагрузок.

Указанная не разработанность вопросов силовой подготовки школьников, отставание у них этого качества от уровня, необходимого для успешного освоения жизненно важных двигательных умений и навыков, определило актуальность данной проблемы.

Из литературы известно, что наиболее эффективное развитие максимальной силы приходится на фоне не утомленной центральной нервной системы [1, с 57], [2, с. 11]. Значительное снижение силы при работе повторного характера сопровождается утомлением ЦНС, которое выражено в удлинении времени простой двигательной реакции, что сигнализирует о наличии непреодолимого утомления и продолжать нагрузку для наращивания максимальной силы становится нецелесообразным. Поэтому, учитывая ведущую роль центральных нервных механизмов в развитии утомления в процессе многократного выполнения силовых упражнений, важно было использовать тесты, характеризующие состояние нервной системы, особенно развитию в ней тормозных процессов. Процесс торможения предоставляет собой один из «Органических» компонентов утомления и его легко диагностировать, применяя различные методы [5, с. 16].

Для оценки общего функционального состояния нервной системы рекомендуется использовать определение времени простой зрительно-моторной реакции [3, с. 4] а для оценки возбудимости нервной системы в спортивной практике применяется метод динамометром [4, с 86]. С учетом

вышеизложенного на группе школьников 12 лет на разных этапах многократного выполнения силовых упражнений (на модели упражнений отжимания из положения в упоре лежа и кистевой динамометрией регистрировалось время простой зрительно-моторной реакции (ВПЗМР) методике [3, с. 43] до нагрузки в фазах устойчивой работоспособности и выраженного утомления (отказ от дальнейшего продолжения работы).

В своих исследованиях по определению оптимальных силовых нагрузок для школьников 12 лет мы использовали метод рефлексометрии.

Одним из показателей корковых процессов является продолжительность простой двигательной реакции, по которой можно оценить степень утомляемости школьников.

Исследование простой двигательной реакции осуществлялось с помощью простейшего рефлексометра. Определение силовых нагрузок для школьников проводился по следующей методике. Испытуемому давался предварительный инструктаж: «Как только загорится лампочка, нужно как можно быстрее нажать кнопку прибора». Одновременно с включением лампочки включался электросекундомер. При нажатии кнопки испытуемым, электросекундомер останавливался. Для более точного определения латентного периода, реакцией (ЛПР), испытуемый выполнял задание от 5 до 10 раз. Высчитывался средняя величина.

Время двигательных реакций обеспечивается двумя процессами-возбуждением и торможением, которые определяют, которые определяют силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Сила нервных процессов определяет силу сокращения мышц, устойчивость нервных центров к утомлению во время продолжительной работы.

Во время определения зрительно-моторной реакции в наших исследованиях условным раздражителем является световой – лампочка. Чем короче время простой двигательной реакции (ВПЗМР), тем лучше.

Исходная величина показателя ВПЗМР у школьников равнялась 0,196,5 м/с. В про-

цессе повторной силовой нагрузки (в фазе устойчивой работоспособности 7-8 отжиманий) показатель силы мышц кисти снизился на 2 кг (10%). Время ПЗМР уменьшилось на 30,2% и стало равняться 0,137 м/с (таблица 1).

Таблица 1

Измерение простой зрительно-моторной реакции у школьников 12 лет после повторных силовых нагрузок

№ п/п	Отжимание в упоре лежа (раз)	Кистевая динамометрия М±19,0 кг	Простая зрительно-моторная реакция М±0,0196м/с
1	8 раз	19,0	0,190
2	8 раз	18,5	0,188
3	7 раз	18,0	0,186
4	7 раз	17,0	0,137
5	3 раз	15,0	0,206

Это подтверждается также тем, что при выполнении нагрузок аналогичных по объему, но не связанных с проявлением максимальной силы или выносливости (25 приседаний) время простой зрительно-моторной реакции остается значительно меньше, чем до нагрузки (0,181 м/с) и указывает на высокое функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС).

При продолжении работы до выраженного утомления сила кисти снизилась на 4 кг, что составляет 21,1% от максимального результата, весьма значительно увеличилось время простой зрительно-моторной реакции (на 10,7%) по сравнению с фазой устойчивой работоспособности и стало выше исходного уровня на 5,11%.

Такой характер изменений показателей простой зрительно-моторной реакции свидетельствует о развитии торможения в двигательных центрах ЦНС.

Сокращение времени простой зрительной реакции в процессе мышечной деятельности многие авторы связывают с повышением общего функционального состояния нервной системы, ее возбудимости.

Павлов писал: «... в связи с условиями наблюдаются изменения общего тонуса нервной системы то в сторону возбуждения, то в сторону торможения, и соответственно с этим изменяются и специальные реакции на окружающую среду».

Для оценки возбудимости нервной системы в процессе физической нагрузки, а также для оценки спортивной формы спортсменов считает целесообразным использовать данные динамометрии [4, с. 86].

По мере выполнения силовой нагрузки возбудимость нервной системы повышается и достигает наилучших показателей в фазе высокой работоспособности, по мере ее снижения наблюдается снижение возбудимости нервной системы.

Приведенные эксперименты позволили прийти к заключению о том, что в качестве критерия достаточности при определении оптимального объема силовых нагрузок могут служить показатели времени про-

стой зрительно-моторной реакции и кистевой динамометрии, по динамике изменения которых, в процессе силовых нагрузок, можно судить о функциональных сдвигах центральной нервной системе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Защиорский В. М. Физические качества спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 57.*
2. *Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств в условиях урока // Физическая культура в школе. – 1976. – №11. – С. 1.*
3. *Лоскутова Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиологический журнал. – 1975. – №1. – С. 43.*
4. *Озопин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 86.*
5. *Розенблюм Д. Е. Вопросы физиологии двигательной активности человека. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1970. – С. 16.*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ф. А. Керимов, О. В. Гончарова

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## EFFICIENCY OF THE USE HEALTH TECHNOLOGY IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL-CHILDREN

F. A. Kerimov, O. V. Goncharova

Uzbek state institute of the physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности оздоровительных технологий учебно-воспитательного процесса школьников. В работе раскрыты особенности разработанной оздоровительной методике, направленной на сохранение и укрепление здоровья с помощью физических упражнений. Подробно описана оздоровительная программа для школьников, рассчитанная на весь учебный год с учетом требований государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию. **Разработанная методика направлена** на использование физических упражнений для нормального функционирования организма, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний.

**Ключевые слова:** оздоровительные технологии, образовательный процесс, школьники, сохранение и укрепление здоровья, физические упражнения, оздоровительная программа, аэробные упражнения

Введение. Современная цивилизация, несмотря на гигантские техногенные достижения, придала прогрессу однобокий характер. В настоящее время образ жизни людей и детей в частности, стал малоподвижен, а недостаток движений плохо отражается на состоянии здоровья и возможностях человека во всех сферах жизни. Сфера образования должна стать новой вехой в **оздоровлении населения планеты**. Основным приоритетом образо-

**Abstract.** In article particularities are studied health technology of the scholastic-education process schoolchildren. In work reveal particularities designed health methods, directed on conservation and fortification of health by means of physical exercises. In detail health program is described for schoolboy, calculated on the whole school year with provision for requirements of the state educational standard on physical education. The Designed methods is directed on use the physical exercises for normal functions the organism, for fortification of health, achievements of the good general state, improvements of the psychic condition, blood circulation and protection of the organism from warmhearted diseases.

**Keywords:** health technologies, education process, schoolchildren, conservation and fortification of health, physical exercises, health program, aerobic exercises

вания для построения великого будущего каждой страны является формирование культуры здоровья у каждого ребенка, в каждой семье и в обществе в целом.

Актуальность. Характерной чертой современной концепции физического воспитания школьников является повышение роли оздоровительной и образовательной направленности, как важного условия успешности формирования физической



культуры личности. К сожалению, **данному направлению** совершенствования учебного процесса не уделяется должного внимания. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальным направлением, направленным на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Мы в своей работе предлагаем методику использования физических упражнений для нормального функционирования организма, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний. В нашем исследовании **основной задачей** является разработка методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе проведения занятий по физическому воспитанию. Главная **цель нашей работы** – привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Разработанная нами **методика** включает: бег на месте, прыжки со скакалкой и стретчинг. Исходя из особенностей климатических условий нашей страны и государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию разработанная нами оздоровительная программа для школьников включает различные дозированные упражнения по месяцам:

- Сентябрь, октябрь – оздоровительная программа бега на месте, «аэробные упражнения»;
- Ноябрь, декабрь – оздоровительная программа стретчинга, для целенаправленного развития кардиореспираторной выносливости; систематическое использование корректирующих упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета; использова-

ние в занятиях широкого набора нетрадиционных видов физических упражнений;

- Январь, февраль, март – оздоровительная программа прыжков со скакалкой, «аэробные упражнения»;
- Апрель, май – оздоровительная программа бега на месте, «аэробные упражнения».

Нами был проведен **педагогический эксперимент** по обоснованию эффективности разработанной методики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Все участники эксперимента (n=52). были разделены на контрольную группу «КГ» (уроки по физической культуре проводились по традиционной программе), и экспериментальную группу «ЭГ» учебный процесс был построен в соответствии с разработанной нами методикой.

Для оценки различных сторон физической подготовленности учащихся нами были использованы следующие контрольные упражнения: бег 30 м (с), шестиминутный бег (м); прыжки в длину с места, (см); «подтягивание на высокой перекладине из виса», (кол-во раз) – у мальчиков, а у девочек – «подтягивание на низкой перекладине из положения лежа», (кол-во раз); наклон туловища вперед, (см) челночный бег 3x10 м, (см); прыжки со скакалкой (кол-во раз). Проведенное до начала педагогического эксперимента статистическое сравнение исходного уровня показателей физической подготовленности у учащихся экспериментальной и контрольной групп констатировало отсутствие достоверных различий по изучаемым параметрам (**таблица 1**). Обращает на себя внимание идентичность темпов развития, исследуемых исходных показателей физической подготовленности детей данного возрастного контингента, между группами хотя и существуют некоторые различия,

однако анализ средних арифметических величин позволил выявить, что достоверно статистических различий не наблюдается как у девочек, так и мальчиков исследуемых групп при уровне значимости ( $p > 0,05$ ).

Для оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали следующие показатели: длина тела (см), масса тела (кг), Индекс Кетле, ЖЕЛ (л), окружность грудной клетки (см), экскурсия грудной клетки (см), сила кисти (кг), артериальное давление (мм.рт.ст.), проба с 20 приседаний (%), Индекс Скибински, проба Ромберга (простая и усложненная) (с), проба Яроцкого (с), Проба Штанге (с), Проба Генча (с), Проба Озерецкого (с). В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у детей исследуемых групп хотя и наблюдались некоторые колебания в оценке изучаемых показателей (таблица), однако не наблюдалось достоверно статистических различий между изучаемыми параметрами уровня физического развития и состояния функциональной подготовленности ( $p > 0,05$ ). Исходные результаты по данным оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся в начале педагогического эксперимента не отличались друг от друга как у мальчиков, так и у девочек по уровню значимости ( $p > 0,05$ ).

Особенностями предложенной экспериментальной программы явились: увеличение доли упражнений оздоровительной направленности; использование различных методических приемов, при которых учащиеся, имеющие различную физическую подготовленность, смогут наилучшим образом овладеть техникой разучиваемого упражнения: метод усложнения внешней обстановки, метод обучения двигательным действиям при различных состояниях организма, метод облегчения

условий выполнения техники движений; большое разнообразие средств оздоровительной программы; включение теоретической части по основам здорового образа жизни.

#### **Полученные результаты исследований.**

По результатам тестирования, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста, как показателей развития физических качеств (таблица 1), так и по показателям, характеризующим уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся двух исследуемых групп (таблица 2).

За время проведения педагогического эксперимента установлено, что занимающиеся в КГ улучшили свои результаты по показателям физической подготовленности. Так средние показатели мальчиков КГ в беге на 30 м до эксперимента составляли  $5,8 \pm 0,21$  с и после эксперимента  $5,7 \pm 0,24$  с, очевидно, что произошло улучшение результата, однако достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ). У мальчиков ЭГ в беге на 30 м также произошли изменения –  $5,8 \pm 0,16$  с до эксперимента и  $5,5 \pm 0,18$  после педагогического эксперимента, выявлено, что результат улучшился в достоверно статистических пределах при уровне значимости ( $p < 0,01$ ).

По окончании педагогического эксперимента у девочек в контрольном упражнении «бег на 30 м» также произошли изменения, так в КГ средние данные соответственно равны  $6,0 \pm 0,26$  с и  $5,9 \pm 0,22$  при уровне значимости ( $p > 0,05$ ), а результат в беге на 30 м у девочек ЭГ -  $6,0 \pm 0,12$  с и  $5,7 \pm 0,12$  с, выявлено улучшение результата в достоверно значимых пределах ( $p < 0,05$ ).

Изменения показателей в шестиминутном беге имеют следующие результаты у мальчиков КГ –  $740 \pm 1,9$  м и  $760 \pm 2,1$  м достоверных различий не выявлено ( $p >$

0,05), а у мальчиков ЭГ получены следующие данные –  $730 \pm 2,6$  м и  $930 \pm 1,6$  м наблюдается улучшение результата при уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

У девочек по окончании педагогического эксперимента в контрольном нормативе «шестиминутный бег» тоже произошли

изменения, так в КГ результат составлял  $610 \pm 1,7$  м а после эксперимента стал  $640 \pm 2,0$  м достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), у девочек ЭГ в этом упражнении результат изменился значительно  $620 \pm 0,9$  м и  $820 \pm 1,2$  соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№	Контрольные нормативы	пол	КГ	ЭГ	«Алпомиш»		Уровень значимости
					зачет	значок	
Легкая атлетика							
1.	Бег 30 м, с (скоростные способности)	м	$5,7 \pm 0,21$	$5,5 \pm 0,18$	6,2	5,5	$< 0,01$
		д	$5,9 \pm 0,22$	$5,7 \pm 0,12$	6,5	5,8	$< 0,05$
2.	Бег 6 мин, м (выносливость)	м	$760 \pm 2,1$	$930 \pm 1,6$	-	-	$< 0,05$
		д	$640 \pm 2,0$	$820 \pm 1,2$	-	-	$< 0,05$
3.	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	м	$142,4 \pm 4,2$	$156,8 \pm 6,2$	110	120	$< 0,01$
		д	$139,7 \pm 5,32$	$145,4 \pm 5,25$	95	105	$< 0,05$
Гимнастика							
4.	Наклон туловища вперед, см (гибкость)	м	$4,8 \pm 1,9$	$7,8 \pm 1,8$	-	-	$< 0,05$
		д	$7,4 \pm 2,5$	$11,6 \pm 2,1$	-	-	$< 0,05$
5.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз (силовые способности)	м	$2,1 \pm 0,5$	$2,8 \pm 0,5$	-	-	$> 0,05$
		д	$9,2 \pm 2,2$	$12,6 \pm 2,3$	-	-	$< 0,05$
Подвижные и спортивные игры							
6.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз (скоростно-силовые способности)	м	$49,0 \pm 6,2$	$58,4 \pm 3,2$	50	60	$< 0,05$
		д	$62,8 \pm 6,5$	$69,7 \pm 3,1$	60	70	$< 0,05$
7.	Челночный бег 3х10 м, сек (координационные способности)	м	$10,1 \pm 0,09$	$9,9 \pm 0,16$	9,8	9,7	$< 0,01$
		д	$10,9 \pm 0,21$	$10,7 \pm 0,18$	10,0	9,8	$< 0,01$

Результаты в контрольном нормативе прыжки в длину с места у мальчиков КГ улучшились и составляют  $140,2 \pm 5,6$  см –  $142,4 \pm 4,2$  при уровне значимости ( $p > 0,05$ ), а у мальчиков ЭГ наблюдаются изменения в достоверно статистических пределах –  $141,8 \pm 7,4$  см и  $156,8 \pm 6,2$  при уровне значимости ( $p < 0,01$ ).

В контрольном нормативе прыжки в длину с места у девочек средние данные соответственно равны в КГ –  $136,7 \pm 2,35$  см и

$139,7 \pm 5,32$  см ( $p > 0,05$ ) и в ЭГ –  $134,6 \pm 4,32$  см и  $145,4 \pm 5,25$  см соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ( $p < 0,05$ ).

В контрольном нормативе "подтягивание на высокой перекладине из виса" у мальчиков КГ результат не изменился  $2,1 \pm 0,5$  раз и  $2,1 \pm 0,5$  раз ( $p > 0,05$ ), у мальчиков ЭГ произошли изменения –  $1,2 \pm 0,5$  раз до  $2,8 \pm 0,5$  раз. Хотя мальчики ЭГ по результатам контрольного норматива «подтягива-

ние на высокой перекладине из виса» в начале эксперимента отставали, а теперь стали превосходить своих соперников из КГ, однако достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Получены следующие данные у девочек в контрольном упражнении «подтягивание на низкой перекладине из положения лежа», так в КГ результат составил  $8,4 \pm 3,2$  раз и  $9,2 \pm 2,2$  раз ( $p > 0,05$ ), а у девочек в ЭГ результат составил  $7,2 \pm 4,5$  раз и  $12,6 \pm 2,3$  раз при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные в контрольном упражнении «наклон туловища вперед» у мальчиков КГ характеризуются незначительным улучшением –  $4,5 \pm 1,6$  см и  $4,8 \pm 1,9$  см ( $p > 0,05$ ), у мальчиков ЭГ соответственно –  $4,8 \pm 1,4$  см и  $7,8 \pm 1,8$  см при этом уровень значимости имеет в достоверные сдвиги ( $p < 0,05$ ).

Результаты в нормативе «наклон туловища вперед» у девочек КГ улучшились и составили  $6,2 \pm 1,8$  см и  $7,4 \pm 2,5$  см, однако изменения произошли в статистически недостоверных пределах ( $p > 0,05$ ); а у девочек ЭГ результаты изменились значительно больше –  $6,1 \pm 1,5$  см и  $11,6 \pm 2,1$  см при уровне значимости ( $p < 0,01$ ).

Средние показатели мальчиков КГ в контрольном упражнении «челночный бег  $3 \times 10$  м» за время эксперимента не претерпели изменений до  $10,1 \pm 0,12$  с и  $10,1 \pm 0,09$  с после ( $p > 0,05$ ), у мальчиков ЭГ значительно улучшились показатели в данном контрольном нормативе –  $10,1 \pm 0,14$  с и  $9,9 \pm 0,16$  с при уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

Полученные результаты у девочек в контрольном упражнении «челночный бег  $3 \times 10$  м» характеризуются следующим образом, так в КГ сохранились прежние данные –  $10,9 \pm 0,26$  с и  $10,9 \pm 0,21$  с ( $p > 0,05$ ), а у девочек ЭГ результаты более положительны –  $10,9 \pm 0,21$  с и  $10,7 \pm 0,18$  с и имеют

достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

В контрольном упражнении «прыжки со скакалкой» получены следующие данные: у мальчиков КГ –  $46,5 \pm 7,8$  раз до  $49 \pm 6,2$  раз ( $p > 0,05$ ) и у мальчиков ЭГ значительно улучшились результаты от  $44,2 \pm 6,3$  раз до  $58,4 \pm 3,2$  раз и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

По результатам полученным в конце эксперимента в контрольном нормативе «прыжки со скакалкой» у девочек КГ можно констатировать улучшение наблюдаемых данных –  $56,8 \pm 8,2$  раз и  $62,8 \pm 6,5$  раз, однако увеличение произошло в статистически недостоверных пределах ( $p > 0,05$ ), а у девочек ЭГ наблюдались более значительные улучшения показателей от  $58,4 \pm 6,2$  раз до  $69,7 \pm 3,1$  и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ( $p < 0,05$ ).

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста физических показателей в двух исследуемых группах. Однако, за время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе прирост показателей, характеризующих состояние физической подготовленности учащихся, обусловлен естественным ростом физических показателей. Отмеченные изменения в показателях физической подготовленности за время проведения педагогического эксперимента представлены в [таблицах 1 и 2](#). Результаты физической подготовленности, представленные в [таблице 1](#) и подробно описанные выше, отчетливо свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе, где школьники занимались по предложенной нами методике значительно выше, чем у детей, занимающихся по традиционной системе физического воспитания и имеет достоверно статистические различия.

Результаты сравнительного статистического анализа средних показателей оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся приведены в [таблице 2](#). Как видно из [таблицы 2](#), полученные конечные результаты свидетельствуют о значительном изменении в уровне физического развития и состоянии функциональной подготовленности школьников за период проведения педагогического эксперимента. Средние показатели длины тела в КГ изменились в среднем на 2 см и составляют  $140,5 \pm 4,2$  см, а в ЭГ изменения в росте составили  $4,1$  см -  $143,5 \pm 4,5$ ; см.

Средние показатели массы тела в КГ увеличились на 4 кг и составляют  $44,8 \pm 2,5$  (кг), что характеризуется избыточным весом, а в ЭГ средний результат массы тела снизился на 1,2 кг -  $40,5 \pm 3,2$  кг, что в свою очередь подчеркивает норму веса учащихся и характеризуется отсутствием лишнего веса.

Индекс Кетле в КГ значительно вырос и составил 318,9 ус.ед., что еще раз подчеркивает наличие избыточного веса у учащихся данной группы, а в ЭГ показатель ИК снизился – 282,3 ус.ед. и характеризует нормальное физическое развитие, то есть соответствие веса росту учащихся, что выражается в норме веса детей.

Показатели ЖЕЛ в КГ изменились не столь значительно и составили  $1,39 \pm 0,04$ , а в ЭГ функциональные возможности системы дыхания значительно улучшились до  $1,46 \pm 0,04$  (л).

В двух группах произошли изменения в показателе окружность грудной клетки, так в КГ произошли незначительные изменения до  $60,1 \pm 0,5$ , а в ЭГ изменения произошли на 4,8 см и составили  $63,2 \pm 0,5$  (см), показатели на вдохе в КГ не изменились, что составляет  $63,8 \pm 0,3$  см, а в ЭГ увеличились и составили –  $67,4 \pm 0,5$  см, показатели на выдохе в КГ составили  $58,4 \pm 0,6$  см и в ЭГ улучшились до  $59,2 \pm 0,5$

см. В связи с выше полученными результатами экскурсия грудной клетки в КГ уменьшилась с 7,4 до 5,4 см, а в ЭГ выросла от 7,2 (см) до 8,2 см. Полученные данные характеризуют развитие органов дыхания, так мы видим, что дети ЭГ превалируют в развитии грудной клетки, органов дыхания и в мощности аппарата внешнего дыхания.

Полученные показатели в динамометрии кисти характеризуют силу кисти, так в КГ по правой руке изменения произошли от  $8,1 \pm 0,4$  до  $9,2 \pm 0,2$  кг и левой руки от  $7,4 \pm 0,6$  до  $8,1 \pm 0,5$  кг, а результаты ЭГ следующие: сила кисти правой руки в ЭГ изменилась от  $7,2 \pm 0,5$  до  $10,5 \pm 0,5$  и левой руки –  $6,5 \pm 0,8$  до  $9,7 \pm 0,6$  кг.

Показатель АД характеризует функциональное состояние ССС и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Средние показатели артериального давления в КГ увеличились и составляют – систолическое 110 и диастолическое 65 мм.рт.ст., это свидетельствует о возможных гипертонических состояниях и обусловлено избытком массы тела и недостатком движений, а в ЭГ результат сохранился на прежнем уровне: систолическое 100 и диастолическое 60 мм.рт.ст., что характеризуется как «норма» и подтверждается нормальной массой тела, значительным объемом движений и дозированными физическими нагрузками.

Полученные результаты проведения пробы с 20 приседаниями характеризуют работоспособность сердца, так в КГ результат составляет – 47%, что расценивается как «хорошо», а в ЭГ полученный результат значительно улучшился и составляет 25%, что расценивается как «отлично».

Индекс Скибински характеризует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так в КГ он улучшился от 20 до 24

ус.ед. что оценивается как «удовлетворительно», а в ЭГ произошли более мощные изменения от 19 до 31 ус.ед, что оценивается как «хорошо».

Для характеристики деятельности вестибулярного анализатора получены средние показатели пробы Ромберга (простая форма) в КГ  $76,3 \pm 5,8$  –  $78,5 \pm 3,2$  и усложненная  $39,8 \pm 3,4$  с –  $40,4 \pm 3,5$  с, в ЭГ получены следующие данные  $74,6 \pm 7,2$  –  $86,4 \pm 5,2$  с и  $38,7 \pm 4,6$  с –  $46,2 \pm 3,4$ , которые характеризуют значительное улучшение деятельности вестибулярного аппарата, а нарушение приводит к нарушению координации движений, снижение спортивных результатов, а также с изменениями вестибулярного аппарата связаны – головокружение, покачивание, непереносимость некоторых видов транспорта, тошнота и др.

Результаты пробы Яроцкого характеризуют устойчивость вестибулярной системы для точной ориентации в пространстве, так в КГ результат не изменился -  $41,9 \pm 2,7$  с –  $41,9 \pm 2,5$  с, а в ЭГ улучшился от  $41,3 \pm 2,9$  с до  $52,4 \pm 3,1$  с.

Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженное насыщение крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Средние показатели пробы Штанге в КГ изменились незначительно от  $19,5 \pm 7,8$  с до  $20,5 \pm 4,8$  с, а в ЭГ результаты значительно выросли от  $18,2 \pm 8,2$  с до  $30,8 \pm 3,5$  с; исходные результаты пробы Генча в КГ составили  $14,8 \pm 9,3$  с – конечные –  $16,8 \pm 7,3$  (с), а в ЭГ от  $13,4 \pm 7,6$  с до  $20,5 \pm 4,2$  с. Такие позитивные сдвиги в ЭГ произошли под влиянием аэробных упражнений, входящих в состав разработанной методики, которая имеет оздоровительную направленность.

Показатели пробы Озерецкого, которая также характеризует функции вестибулярной системы в КГ изменились не столь

значительно и составляют до эксперимента  $9,2 \pm 2,6$  с после эксперимента  $11,4 \pm 3,2$  с и в ЭГ произошли большие улучшения от  $7,8 \pm 2,2$  с до  $20,3 \pm 3,5$  с.

### **Обсуждение результатов исследований.**

Используя, разработанную методику у детей ЭГ наблюдалось достоверное увеличение результатов физической подготовленности. Полученные в конце педагогического эксперимента данные подтвердили положительное влияние экспериментальной методики на состояние физического развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность применения экспериментальной методики выразилась в достоверно статистическом улучшении результатов – 6 контрольных нормативов из 7, характеризующих физическую подготовленность у мальчиков ЭГ и соответственно – 7 из 7 у девочек; а также 20 показателей, как у мальчиков, так и у девочек, характеризующих состояние физического развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность же традиционной программы физического воспитания выразилась в небольшом приросте (в статистически недостоверных пределах) показателей, характеризующих физическую подготовленность, физическое развитие и функциональную подготовленность детей, что в большей степени обусловлено естественным ростом физических показателей и другими неучтенными факторами.

По окончании педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по Государственным тестам «Алпомиш и Барчиной» (таблица 1). Нами выявлено, что по окончании педагогического эксперимента по итогам сравнительного анализа средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по тестам «Алпомиш и Барчиной» наблюдается значительная разница в полученных резуль-

татах в пользу ЭГ. Так мальчики ЭГ по результатам тестирования выполнили 50% нормативов на «значок» и 25% – на «зачет», а мальчики КГ 25% на «значок» и 50% на «зачет». У девочек КГ получены аналогичные результаты - 25% на «значок» и

50% на «зачет», однако у девочек ЭГ получены самые высокие результаты 75% выполнены на «значок». В целом по результатам КГ тесты «Алпомиш и Барчиной» на «значок» могут сдать 25% учащихся, а в ЭГ этот показатель составляет 62,5%.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физического развития и функциональной подготовленности школьников в конце педагогического эксперимента

Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Возраст, лет		9-10	9-10
Длина тела, см		140,5±4,2	143,5±4,5
Масса тела, кг		44,8±2,5	40,5±3,2
Индекс Кетле		318,9	282,3
ЖЕЛ, л		1,39±0,04	1,46±0,04
Окружность грудной клетки, см	Пауза	60,1±0,5	63,2±0,5
	Вдох	63,8±0,3	67,4±0,5
	Выдох	58,4±0,6	59,2±0,5
Экскурсия грудной клетки, см		5,4	8,2
Сила кисти, кг	Прав.	9,2±0,4	10,5±0,5
	Лев.	8,1±0,5	9,7±0,6
Артериальное давление, мм.рт.ст.		110/65	100/60
20 приседаний, %		47	25
Индекс Скибински		24	31
Проба Ромберга, с	Простая	78,5±3,2	86,4±5,2
	Усложненная	40,4±3,5	46,2±3,4
Проба Яроцкого, с		41,9±2,5	52,4±3,1
Проба Штанге, с		20,5±4,8	30,8±3,5
Проба Генча, с		16,8±7,3	20,5±4,2
Проба Озерецкого, с		11,4±3,2	20,3±3,5

Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что разработанная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности школьников младших классов и имеет большое положительное значение в целях укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, для нормального функционирования орга-

низма, для улучшения психического состояния.

**Выводы.** Таким образом, в отличие от традиционной системы проведения уроков физической культуры, занятия с использованием разработанной методики обеспечивают повышение уровня физической подготовленности помогая привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Благодаря этому создается возможность, во-первых, интен-

сифицировать процесс развития физических качеств, во-вторых, ликвидировать недостаток движений (гиподинамия) и в-третьих одновременно следить за состоя-

нием здоровья, что в свою очередь приведет к сбалансированному образу жизни подрастающего поколения.



## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. П. Колесник, Н. В. Репина, А. Г. Бурьян, В. Н. Жданов

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

[repina@bsu.edu.ru](mailto:repina@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** По мнению специалистов, в значительной мере здоровье человека определяет его образ жизни. Несмотря на то, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и укреплении здоровья граждан, в России в определенной степени недооценивается их социально-экономическая, оздоровительная и воспитательная роль.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, учащаяся молодежь, здоровый образ жизни, здоровье

**Постановка проблемы.** Проблема физического воспитания подрастающего поколения относится к наиболее актуальным проблемам, решение которой обуславливает будущее государства и дальнейшее существование здоровой нации. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013–2020 годы» среди стратегических задач формирования содержания образования подчеркивается необходимость содействовать физическому и психическому здоровью учащейся молодежи. К сожалению, в современных условиях в России сложилась критическая ситуация по состоянию здоровья населения. Современное состояние здоровья детей школьного возраста вызывает тревогу общества. Так, среди подростков здоровыми можно считать лишь 20 %. Специалисты отрасли [2; 3; 6] свидетельствуют, что при поступлении в школу различные отклонения в состоянии здоровья имеет каждый 3-4 ребенок, а к концу обучения (в 9 классе) - уже каждый

## PHYSICAL DEVELOPMENT AND EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN

M. P. Kolesnik, N. V. Repina, A. G. Buryan, V. N. Zhdanov

Belgorod State University  
Belgorod, Russia

**Abstract.** According to experts, in large measure the health of a person determines his way of life. Despite the fact that physical culture and sports play an important role in the formation and strengthening of health of citizens in Russia to a certain extent, underestimated their socio-economic, health and educational role.

**Keywords:** physical education, physical culture, young students, healthy lifestyle, health

второй ученик. Неблагоприятные условия окружающей среды влекут за собой рост количества больных детей.

В то же время, молодежь не склонна переживать состоянию своего здоровья даже тогда, когда болеет. Одну из причин этой негативной тенденции специалисты видят в отсутствии с детских лет морально-психологических установок на осознание ценности здоровья.

По мнению специалистов [4; 5; 6; 8; 9], в значительной мере здоровье человека определяет его образ жизни. Несмотря на то, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и укреплении здоровья граждан, в России в определенной степени недооценивается их социально-экономическая, оздоровительная и воспитательная роль.

В решении указанной проблемы важную роль играет уровень развития физического воспитания в общеобразовательных

учреждениях и, в частности, физическое воспитание учащихся.

Поэтому **цель статьи** – изучить особенности и проблемы физического воспитания учащихся молодежи.

**Методы исследования.** С целью ознакомления с состоянием исследуемого вопроса были изучены и проанализированы научно-методическая и специальная литература, которая касается вопросов физического развития и физического воспитания детей школьного возраста, методики проведения уроков физической культуры в школе, подходов к обучению двигательным действиям. Кроме того, с целью выявления личных предпочтений учащихся в сфере физической культуры нами было проведено анкетирование.

Согласно ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются:

- обеспечение благоприятного формирования и совершенствование ведущих систем организма, повышении его биологической надежности;
- своевременное формирование двигательной активности и специфическая стимуляция развития основных физических качеств, что обеспечивает высокую физическую работоспособность обучающихся;

- повышение неспецифической чувствительности организма обучающихся к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости; совершенствование реакций терморегуляции, которые обеспечивают резистентность в отношении инфекционных заболеваний;
- нормализацию нарушений деятельности отдельных органов и систем, а также коррекцию врожденных или приобретенных пороков физического развития, что обеспечивает лечебно-оздоровительное воздействие; формирование мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание школьников является системой, которая охватывает основное, факультативное, дополнительное и самостоятельное обучение и разные средства и формы физического воспитания.

Физическое воспитание обучающихся осуществляется согласно ряду принципов: оптимальный двигательный режим с учетом потребности растущего организма и его функциональных возможностей; дифференцированное применения средств и форм воспитания в зависимости от пола, возраста, физической подготовки и состояния здоровья обучающихся; систематичность занятий, комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания, постепенное увеличение нагрузок; создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой [6, с. 52].

Уровень физической подготовленности учащихся является одним из показателей всестороннего развития личности. Физ-

культурно-оздоровительная работа дает возможность сконцентрировать вокруг нее всю воспитательную работу в школе, обеспечить тесное взаимодействие ученического самоуправления, семьи и общест-венности. Она способствует оптимизации двигательного режима учащихся. Для нормального развития учащимся недоста-точно той двигательной активности, кото-рую школа обеспечивает двумя уроками физической культуры в неделю и спортив-но-массовой работой [3].

Практика показала, что в школах с хорошо поставленной физкультурно-оздоровительной работой лучше успева-емость и дисциплина, меньше правона-рушений, высший уровень физической подготовленности детей, меньше заболе-ваний, прежде всего простудных. К сожа-лению, оздоровительная работа в школах пока носит эпизодический характер. Од-ной из причин этого является недостаточ-ная разработанность ее методических ос-нов, необеспеченность школ методиче-скими материалами, а также недостаточ-ное внимание вузов к вопросам подготов-ки учителей к физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Актуальной является проблема поиска эффективных путей повышения двига-тельной активности учащихся и улучшение их физической подготовленности за счет внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые бы способствовали развитию положительной мотивации к занятиям физической культу-рой, формировали основы самостоятель-ной оздоровительной деятельности как в системе школьного образования, так и в свободное от учебы время.

Поэтому в марте 2016 г нами было прове-дено исследование личных предпочтений учащихся в сфере физической культуры. В анкетировании приняли участие 60 школьников 10 класса: 30 мальчиков и 30 девочек.

Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкуль-туры?» 83,3% ответили «да». В этом нет ничего удивительного, т.к. урок физкуль-туры отличается от общеобразовательного эмоциональностью, возможностью дви-гаться, а не сидеть за партой, и кроме это-го установившимся мнением, что занятия физкультурой полезны для здоровья. Да-лее мы выяснили, что не устраивает школьников на уроках физкультуры, среди наиболее популярных ответов были – от-сутствие упражнений, которые бы нрави-лись учащимся (33,3 % девочек, 23,4 мальчиков), не очень интересно (23,4 % девочек, 16,6 % мальчиков), мало игр (23,4 % девочек, 36,7 % мальчиков), отсутствие музыкального сопровождения (40,0 % де-вочек, 10,0% мальчиков). Кроме того, в процессе исследования мы выяснили, ка-кие виды двигательной активности уча-щиеся хотели бы видеть в школьной про-грамме. Большинство мальчиков отмети-ли футбол и тренажеры (по 50%). На вто-ром месте по распространенности плава-ние, баскетбол, волейбол – по 23,4%. От-веты девочек во многом схожи. Из наибо-лее интересных на уроке направлений они назвали баскетбол, волейбол, плавание, пилатес, тренажеры – по 33,3%. На втором месте по распространённости спортивные танцы. Их назвали 23,4% девочек. Таким образом, нами выяснено, что школьники в основной массе сознательно относятся к урокам физкультуры и могут достаточно определенно указать на их недостатки. Основные замечания, высказанные школьниками в ходе анкетирования, поз-воляют сделать следующие выводы: в школе недостаточно реализуется диффе-ренцированный подход на уроках ФК, что приводит к неадекватности физических нагрузок на занятиях; не учитываются ин-тересы школьников при выборе физиче-ских упражнений, которые включены в программу физической культуры в школе, что требует пересмотра программ по фи-

зической культуре, включения большего количества часов на вариативный компонент и адаптации к интересам учащихся школы; при проведении занятий, особенно в I части необходимо использовать музыкальное сопровождение, что делает занятия физическими упражнениями более эмоциональными и привлекательными как для девочек, так и для мальчиков. Эта неудовлетворенность постановкой процесса физического воспитания в школе и приводит к нерегулярному посещению уроков физкультуры и к снижению мотивации к занятиям во внеурочное время.

В связи с полученными результатами анкетирования полагаем, что важнейшим шагом в повышении эффективности организации процесса физического воспитания учащейся молодежи могут тренировочные занятия по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у обучающихся того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивают интерес к подобной форме проведения занятий у учащихся. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации обучающихся, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся. Большое значение при формировании интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой имеют согласованные действия школы, учителя физической культуры, учащихся и родителей.

Для улучшения физического воспитания школьников целесообразно планировать и осуществлять его с учетом интересов учащихся. Каждый свой шаг учитель должен сверять по единому критерию: хорошо ученикам, полезна ли его работа, он облегчает жизнь своим воспитанникам, или, наоборот, усложняет. Бесспорным является то, что школа и учитель суще-

ствуют для учеников, для создания необходимых условий и оказание помощи в их свободном развитии, формировании почвы для дальнейшего осознанного выбора жизненного пути. На практике же часто наблюдается противоположное: школа и учитель используют учеников для достижения своих, нередко амбициозных, планов, далеких от интересов школьников. Часто педагога не интересуют индивидуальные особенности ученика, уровень его здоровья, развития физических качеств, морфологическое строение тела, рост, масса и т. п., его усердие, отношение к урокам физической культурой. Однако именно эти факторы имеют главное значение для полноценного развития ученика.

Достичь конечной цели физического воспитания в школе - воспитание человека, который бы соблюдал здоровый образ жизни, систематически поддерживал свой организм в хорошей форме средствами физической культуры, был бы гармонично физически развитым, имел крепкое здоровье возможно только при условии перестройки всего процесса физического воспитания, изменения направления приложения усилий, переходу к открытой, демократической, гуманистической образовательной системы, где высшей ценностью является ученик с его индивидуальными особенностями.

Ради цельного духовного и физического развития молодежи надо направить усилия не на работу с телом, а обращаться к ее сознанию, уму, прежде всего дать ученикам всестороннее физкультурное образование. Это значит – вооружить учеников знаниями, которые помогут им понять суть физической культуры, ее значения для здоровья человека, механизм воздействия и эффективность физических упражнений, суть современных оздоровительных систем, осознать жизненную необходимость движения, овладеть умениями и навыками самостоятельных занятий физи-

ческими упражнениями, анализировать свои ощущения и движения, контролировать физическое состояние, использовать природные факторы для укрепления здоровья.

Действующая комплексная программа физического воспитания имеет недостаточный объем теоретического учебного материала для физкультурного образования учащихся. Однако даже и то, что она предлагает, в большинстве школ не выполняется. Причина заключается в том, что ни программа, ни система подготовки учителей физической культуры не ориентируют их на первоочередное решение образовательных задач. Не хватает методического пособия для учителей физической культуры, где бы раскрывалось содержание тем, предусмотренных программой. Контроль результативности работы учителей физической культуры руководителями школ и отделами образования обычно не предусматривает проверки уровня физкультурного образования учащихся, а довольствуется лишь уровнем их физической подготовленности. Как следствие, система физического воспитания направляет учителей на решение задач физического воспитания не благодаря физкультурному образованию учащихся, а через максимальное увеличение моторной плотности урока физической культуры.

Конечно, сразу вернуть систему физического воспитания в русло новейших педагогических технологий очень сложно, а то и не всегда целесообразно, поскольку, несмотря на недостатки, накоплен немалый положительный опыт работы. Значительная часть учителей сейчас добивается хороших результатов. Поэтому, не отказываясь от полученных достижений, надо постепенно вводить новое.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом, организованные с учетом современных требований со стороны учащейся молодежи, а также в соответствии с принципами физического воспитания, способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в школьной среде. Конечная цель физического воспитания в общеобразовательной школе – это здоровый, физически развитый, убежденный в необходимости следования здоровому образу жизни человек, который обладает определенным кругом знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой, пользуется ими в повседневной жизни, следит за своим физическим здоровьем и поддерживает его в надлежащем состоянии средствами физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 28.07.2016. – № 30 (Часть I). – Ст. 4212.*
2. *Алынин С. А. Формирование принципов здорового образа жизни учащихся средствами физического воспитания в образовательных организациях // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 1 (42). – С. 265-268.*
3. *Бухарин В. А. К вопросу о современной роли физического воспитания в оздоровлении и безопасности жизнедеятельности учащейся молодежи // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 4 (8). – С. 81-86.*
4. *Воротилкина И. М., Матушевская Е. Г. Актуальные подходы к физическому воспитанию детей и учащейся молодежи // Физическая культура и спорт как социокультурный феномен в современном обществе. – 2015. – С. 49-52.*

5. Дворкин В. М. Проблемы в физическом воспитании учащейся молодежи и пути их решения // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – С. 86-90.
6. Изотова И. И., Малеванный А. А. Методы совершенствования физического воспитания учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Восточно-Сибирском регионе (экономический аспект). – 2015. – С. 52-55.

## ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

**Е. В. Коркин**

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия

## APPLICATION NORDIC WALKING DURING TRAINING STUDENTS IN SPORTS UNIVERSITY

**E. V. Korkin**

Churapcha state institute of physical culture and sports  
Churapcha, Russia

[korkin.e@mail.ru](mailto:korkin.e@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние занятий Скандинавской ходьбой на основные антропометрические показатели и некоторые функциональные показатели студентов-первокурсников спортивного образовательного учреждения. Установлено, что регулярные занятия Скандинавской ходьбой обеспечивают значимый прирост показателей системы дыхания у юношей-спортсменов.

**Ключевые слова:** Скандинавская ходьба, физическое развитие, студенты-спортсмены

**Введение.** Одной из проблем современной образовательной системы России является уровень физического воспитания студентов. При этом в результате проведенного мониторинга, как состояние здоровья, так и физическая подготовленность студентов оказались на крайне низком уровне [1]. В этой связи заслуживает внимания опыт Финляндии, практикующей в системе образовательных учреждений такой вид физической активности как Скандинавская ходьба [3].

Установлено, что Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние на все системы организма. Поэтому ее, как и другие виды двигательной активности (лечебная физкультура, плавание, ритмическая гимнастика и пр.), включают в программы восстановительного лечения различных категорий больных [2, 4, 5]. Большинство таких программ базируется на доступных видах двигательной активности, что особо подчеркивает их актуальность для восстановительного лечения. По

**Abstract.** The article considers the influence of Nordic walking lessons on the basic anthropometric characteristics and some functional parameters of the first-year students of sports educational institution. It was found that regular Nordic Walking exercise provides the significant increase in performance of the respiratory system among the young men-athletes.

**Keywords:** Nordic walking, physical development, student-athletes

этой причине Скандинавскую ходьбу активно применяют врачи-реабилитологи, врачи и инструкторы по лечебной физкультуре, врачи общей практики и специалисты в области адаптивной физической культуры во многих странах мира [6].

Исследования, посвященные оздоровительным эффектам Скандинавской ходьбы, указывают на значительное улучшение функций систем кровообращения и дыхания, суставно-мышечного аппарата, коррекцию избыточного веса и др. [7]. При этом работы, изучающие влияние Скандинавской ходьбы на показатели физического развития студентов-спортсменов, в современной научной литературе широко не представлены.

Целью настоящего исследования было изучение влияния занятий Скандинавской ходьбой на изменение основных антропометрических и некоторых силовых показателей, характеризующих физическое развитие студентов-спортсменов.

### Организация и методы исследования.

Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Чурапчинский улус Республики Саха (Якутия). В исследовании принял участие 81 студент-первокурсник, из них 25 девушек и 56 юношей. Возраст студентов-спортсменов – от 17 до 22 лет. Все студенты, принимавшие участие в исследовании, по данным диспансеризации были практически здоровы.

Студенты экспериментальных групп (10 юношей и 10 девушек) отличались от студентов контрольных групп тем, что на занятиях физической культурой практиковали Скандинавскую ходьбу, в то время как у контрольных групп (46 юношей и 15 девушек) занятия физической культурой проходили без применения Скандинавской ходьбы.

Технологию Скандинавской ходьбы внедрили в преподавание дисциплины «Базовые виды физкультурно-оздоровительных технологий», читаемой студентам 1-го курса согласно учебному плану подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии», очная форма обучения. При этом методику Скандинавской ходьбы адаптировали к учебному процессу физкультурно-спортивного ВУЗа и климатогеографическим условиям региона.

Методика имела направленность на развитие общей физической подготовленности. Каждое учебно-тренировочное занятие имело продолжительность полтора

часа (1 пара). При этом каждое практическое занятие состояло из трех частей: подготовительная часть (13-18 минут, или 15÷20% от общего времени занятия), на которой студенты-спортсмены занимались общеразвивающими упражнениями; основная часть (55-65 минут, или 60÷70% от общего времени занятия), на которой студенты-спортсмены занимались непосредственно ходьбой с палками; заключительная часть, в которой выполнялись упражнения на растягивание мышц (13-18 минут, или 15÷20% от общего времени занятия).

**Результаты и их обсуждение.** Исследование основных антропометрических показателей (масса тела, длина тела и экскурсия грудной клетки) было проведено с интервалом в 1 год. Результаты этого исследования в группах юношей-спортсменов представлены в [таблице 1](#).

До эксперимента указанные антропометрические показатели в контрольной и экспериментальной группах юношей-спортсменов достоверно не отличались ( $p > 0,05$ ).

Через 1 год динамика антропометрических показателей в контрольной группе юношей отразила достоверное увеличение каждого из них: масса тела ( $p < 0,01$ ); длина тела ( $p < 0,001$ ); экскурсия грудной клетки ( $p < 0,01$ ). Как следует из полученных результатов, в контрольной группе юноши-первокурсники достоверно прибавили в показателях массы тела, длины тела и экскурсии грудной клетки, что отражает процесс физического развития студентов-спортсменов.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей юношей-спортсменов ( $\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$ )

Показатель	Контрольная группа, (n=46)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/Посл	До	После	РДо/Посл	



			е			е	
Масса тела (кг)	62,03±1,22	67,54±2,51	p<0,01	62,67±1,24	67,80±2,30	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Длина тела (см)	166,0±3,7	171,0±1,8	p<0,001	166,5±3,7	171,5±1,8	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	6,0±0,2	6,6±0,6	p<0,01	6,4±0,2	7,7±0,4	p<0,001	p>0,05/ p<0,05

Таблица 2

Динамика антропометрических показателей девушек-спортсменок ( $\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$ )

Показатель	Контрольная группа, (n=15)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/После	До	После	РДо/После	
Масса тела (кг)	53,16±1,82	53,95±1,64	p>0,05	53,05±1,98	54,29±1,65	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Длина тела (см)	159,5±0,5	160,10±0,5	p<0,01	155,7±1,3	158,3±1,3	p<0,05	p>0,05/ p>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	4,1±0,4	5,1±0,3	p<0,01	4,3± 0,2	5,7± 0,4	p<0,01	p>0,05/ p>0,05

За это же время динамика антропометрических показателей в экспериментальной группе юношей отразила тенденции к увеличению массы тела ( $p>0,05$ ) и длины тела ( $p>0,05$ ), а также достоверное улучшение показателя экскурсии грудной клетки ( $p<0,001$ ). Как следует из полученных результатов, в данной группе достоверно увеличился только показатель экскурсии грудной клетки, что отражает процесс физического развития студентов-спортсменов, а показатели массы и длины тела достоверно не изменились, что, очевидно, связано с малой величиной выборки.

Сравнительная характеристика показателей антропометрии студентов-юношей после проведения эксперимента отразила достоверное увеличение показателя экскурсии грудной клетки в экспериментальной группе ( $p<0,05$ ), что свидетельствует о значимо более выраженном развитии си-

стемы дыхания в процессе занятий Скандинавской ходьбой.

Динамика антропометрических показателей девушек-спортсменок представлена в [таблице 2](#). Как следует из [таблицы 2](#), до эксперимента антропометрические показатели в контрольной и экспериментальной группах девушек-спортсменок достоверно не отличались ( $p>0,05$ ).

Через 1 год динамика антропометрических показателей в контрольной группе девушек-спортсменок отразила достоверное увеличение длины тела ( $p<0,01$ ) и экскурсии грудной клетки ( $p<0,01$ ), масса тела достоверно не изменилась ( $p>0,05$ ). Полученные результаты отражают процесс физического развития студенток-спортсменок первого курса.

За этот же срок динамика антропометрических показателей в экспериментальной группе девушек-спортсменок была такой же, как и в контрольной группе: масса тела

( $p > 0,05$ ); длина тела ( $p < 0,05$ ); экскурсия грудной клетки ( $p < 0,01$ ). Сравнительная характеристика показателей антропометрии студенток-спортсменок контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента не выявила достоверных различий по всем показателям ( $p > 0,05$ ). Как следует из полученных результатов, процесс физического развития студенток-первокурсниц физкультурно-спортивного высшего образовательного учреждения в экспериментальной группе

соответствовал таковому в контрольной группе.

Таким образом, регулярные занятия Скандинавской ходьбой в течение 1 года обеспечили достоверно более значимый прирост такого антропометрического показателя физического развития юношей-спортсменов как экскурсия грудной клетки, что, вероятно, связано с более значимым развитием у них системы внешнего дыхания.

Таблица 3

Динамика показателей функции внешнего дыхания студентов-спортсменов

Показатель	Контрольная группа, (n=46)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/После	До	После	РДо/После	
Девушки-спортсменки (n=25, контр. группа n=15, экспер. группа n=10)							
ЖЕЛ (л)	2,15±0,08	2,33±0,10	$p < 0,05$	2,09±0,08	2,53±0,09	$p < 0,001$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Проба Штанге (сек)	52,67±3,27	63,53±3,53	$p < 0,01$	41,42±3,95	57,5±3,32	$p < 0,01$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Проба Генче (сек)	29,40±3,38	29,87±2,11	$p > 0,05$	28,80±5,29	29,40±1,88	$p > 0,05$	$p > 0,05$ / $p > 0,05$
Юноши-спортсмены (n=56, контр. группа n=46, экспер. группа n=10)							
ЖЕЛ (л)	2,91±0,07	3,15±0,06	$p < 0,001$	3,26±0,11	3,62±0,16	$p < 0,01$	$p > 0,05$ / $p < 0,01$
Проба Штанге (сек)	68,85±2,43	73,43±1,86	$p < 0,01$	67,50±2,42	80,20±2,23	$p < 0,01$	$p > 0,05$ / $p < 0,05$
Проба Генче (сек)	31,5±1,11	36,07±1,10	$p < 0,001$	30,90±2,02	43,00±3,52	$p < 0,01$	$p > 0,05$ / $p < 0,01$

Для проверки данной гипотезы были проанализированы функциональные показатели студентов-первокурсников физкультурно-спортивного высшего образовательного учреждения, характеризующие систему внешнего дыхания, в частности, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), что отражено в [таблице 3](#).

Как следует из [таблицы 3](#), достоверных различий в исходных показателях девушек и юношей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента не было ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об однородности выборки и сравнимости представленных групп.

Через 1 год студентки-спортсменки как контрольной, так и экспериментальной группы, продемонстрировали достовер-

ное улучшение показателей ЖЕЛ и пробы Штанге при отсутствии достоверных различий в пробе Генче. Все показатели функции внешнего дыхания студенток-спортсменок контрольной и экспериментальной групп после эксперимента также не имели достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Через 1 год студенты-спортсмены как контрольной, так и экспериментальной группы, продемонстрировали достоверное улучшение всех исследованных показателей системы внешнего дыхания. При этом были выявлены достоверные различия указанных показателей после эксперимента, свидетельствующие о значимо более выраженном улучшении в экспериментальной группе: ЖЕЛ ( $p < 0,01$ ), проба Штанге ( $p < 0,05$ ), проба Генче ( $p < 0,01$ ).

## Выводы.

Таким образом, Скандинавская ходьба обеспечивает достоверно более значимый прирост такого антропометрического показателя физического развития юношей спортсменов как экскурсия грудной клетки, что, очевидно, связано со значимым приростом функции внешнего дыхания в процессе регулярных занятий Скандинавской ходьбой. У девушек-спортсменок выявлена лишь тенденция к увеличению экскурсии грудной клетки под влиянием Скандинавской ходьбы. Это, вероятно, связано с физиологическими особенностями мужского и женского организмов в возрасте 17-22 лет, в частности, со скоростью адаптации системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // *Научные проблемы гуманитарных исследований*. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
2. Крысюк О. Б. Восстановительная медицина как наука XXI века // *Адаптивная физическая культура*. – 2009. – № 4 (40). – С. 31–33.
3. Крысюк О. Б., Волков А. В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) // *Адаптивная физическая культура*. – 2013. – № 3 (55). – С. 47–49.
4. Крысюк О. Б., Рябчиков А. Ю. Роль ритмической гимнастики в реабилитации пациентов с инфарктом миокарда // *Адаптивная физическая культура*. – 2011. – № 4 (48). – С. 34–35.
5. Крысюк О. Б., Дементьев В. Е., Рябчиков А. Ю. Роль восстановительной медицины в современном здравоохранении // *Адаптивная физическая культура*. – 2010. – № 3 (43). – С. 43–45.
6. Крысюк О. Б., Евсеева О. Э., Дементьев В. Е. Актуальные вопросы общей врачебной практики (семейной медицины) в адаптивной физической культуре // *Адаптивная физическая культура*. – 2010. – № 1 (41). – С. 20-23.
7. Walter C. *Nordic Walking : The Complete Guide to Health, Fitness and Fun*. – NY : Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А. Н. Красильников,  
Ю. О. Саблин, В. А. Жуков

Самарский государственный технический университет  
Самара, Россия

[yusaby@yandex.ru](mailto:yusaby@yandex.ru)

**Аннотация.** В Самарском государственном техническом университете дисциплина «Физическое воспитание» преподается в течение 3-х курсов согласно ФГОС – 400 часов, 2 раза в неделю. Основным направлением практических занятий для студентов является программа «Общезащитная подготовка (ОФП)». Во время занятий со студентами, помимо применения различных известных методик и методов развития физических качеств, проводятся исследования и апробация новых комплексов упражнений. В данной статье приводится краткий анализ исследования развития выносливости.

**Ключевые слова:** выносливость, общезащитная подготовка, энергозатраты, переменный интервальный метод, равномерный непрерывный метод, практические занятия, тренировка

**Актуальность проблемы.** Ученые говорят о необходимости привлечения как можно большего количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом с учетом индивидуального своеобразия интересов и способностей к определенным видам физических упражнений.

**Методы и организация исследования.** В качестве объекта исследования были взяты студенты первого курса инженерно-экономического факультета. Благодаря физическим нагрузкам вырабатывались физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

## RESEARCH METHODS DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE CLASSROOM GENERAL PHYSICAL PREPARATIONS

A. N. Krasilnikov,  
Y. O. Sablin, V. A. Zhukov

Samara State Technical University  
Samara, Russia

**Abstract.** In the Samara State Technical University discipline "Physical Education" is taught for 3 courses according to the GEF- 400 hours, 2 times a week. The main direction of practical training for students is the program of "General physical preparation (GPP)." During the lessons the students, in addition to the use of a variety of known techniques and methods of physical qualities development, research and testing of new sets of exercises. This article provides a brief analysis of the studies of endurance.

**Keywords:** endurance, general physical training, energy, alternating interval method, a uniform continuous method, practice, practice

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время выполнен ряд научных исследований, в которых раскрываются критерии и показатели природной предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности, методы их измерения и оценивания.

Различают следующие формы проявления выносливости: общую и специальную. Тренировка выносливости у студентов осуществляется с использованием лактатной и кислородной систем энергообеспечения. Методика практических занятий, разработанных для студентов первого курса, предусматривает пять занятий, ко-

торые повторяются последовательно в зоне субмаксимальной мощности (от 40 секунд до 5 минут). Студенты, занимающиеся не один семестр, совершенствуют выносливость также в течение пяти занятий [2].

В отличие от первокурсников, студенты старших курсов работают в зоне большой мощности (нагрузка длится от 5-6 минут до 20-30 минут). Подобные занятия включают циклические нагрузки в виде интервальных отрезков (бег на дистанции 1000, 1500 и 1800 м с ускорениями в процессе бега), а также единые отрезки с преодолением дистанции (бег 3000, 5000, плавание на 800, 1000 и 1500 м). На протяжении дистанции наблюдается стабилизация показателей потребления кислорода, хотя полного удовлетворения кислородного долга не происходит [1].

Единичные энергозатраты невысоки, а суммарные возрастают до 700-900 ккал. ЧСС сохраняется и находится на уровне 150-170 ударов в минуту.

Наряду с использованием переменного интервального метода применяется и равномерный непрерывный метод, при котором 10% физической нагрузки предлагается в зоне работы умеренной мощности. Нагрузка длится 30-40 минут [3]. Используются единые дистанции (бег 6000м). Работа в этой зоне осуществляется исключительно аэробным (кислородным) путем, причем по мере расходования глюкозы происходит переход к окислению жиров. Единичные энергозатраты незначительны, но суммарные велики [2].

Практические занятия для студентов 1-го курса

Юноши Занятие 1

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.).

ОРУ (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 600-800 м x 3-4 (20 мин.), отдых между интервалами: медленная ходьба 200 м. Интервальный бег 1000 м x2-1000x3 (20 мин.). Отдых между интервалами (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивание 5-7x3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20x3, приседания 10-12x3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 2

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голеньях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м x5-7 (3-10 мин.), отдых 1 мин. Интервальный бег 1000мx3-1000x4 (30 мин.). Отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7x3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20x3, приседания 10-12x3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 3

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голеньях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м x8-10 (10 мин.), интервальный бег 600 м x5-8 (25 мин.), отдых между интервалами

(медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Занятие 4

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 8-10 (10 мин.), интервальный бег 800 м х 4-5 (25 мин.), отдых между интервалами (медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Занятие 5

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 5-7 (10 мин.). Развитие выносливости, бег в медленном темпе (15-20 мин.), далее растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания один подход на максимальное количество раз, далее 5-7х3, сгибание-разгибание рук в

упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Практические занятия для студентов 2, 3, 4 курсов

(основная, подготовительная группы здоровья)

Занятия в манеже

Юноши

Занятие 1 (интенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 1800х2, первые 600 м в среднем темпе, последующие 400 м с увеличением скорости движения, заключительные 100 м ускорение (30 мин.), отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 200 м. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 2 (промежуточная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – бег 5000 м (25-30 мин.), восстановление (медленная ходьба, растягивание мышц ног). Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Занятие 3 (экстенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 3000мх2 (от 14-15 мин. каждые 3000 м), либо бег 6000мх1 (30-40 мин.), восстановление (медленная ходьба, растягивание мышц ног). Развитие силы, круговая тренировка: подтягивание 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Занятие 4 (восстановительная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть. Непрерывное движение чередование ходьбы и бега 200 м ходьба, 200 м бег, либо 200 м ходьба, 400 м бег (30 мин.), растяжка мышц ног.

Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания, один подход на максимальное количество раз, далее 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Занятие 5 (интенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голених, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 1800х2, первые 600 м в среднем темпе, последующие 400 м с увеличением скорости движения, заключительные 100 м с ускорением (30 мин.), отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 200 м. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

#### Выводы:

1. Развитие выносливости посредством тренировок и самостоятельных занятий физической культурой приводит к специфическому (выражается в адаптации к данным физическим нагрузкам) и неспецифическому (характеризуется повышением устойчивости к разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды – утомлению, болезням) эффектам.

2. Оптимальный объем физической нагрузки для студентов в возрасте 17-22 лет – 8-9 часов в неделю. Частота тренировочных занятий 3-5 дней в неделю, длительность занятий от 60 до 90 минут. Виды упражнений – любые занятия с использованием больших мышечных групп при ритмичной аэробной работе (такие циклические виды, как бег, бег на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание).
3. Применение упражнений с сопротивлением умеренной мощности эффективно для поддержания анаэробных возможностей, а спринтерский бег и силовые нагрузки эффективны для увеличения мышечной массы и поддержания мышечного корсета позвоночника.
4. Использование оптимального режима ходьбы для развития выносливости – 10000-15000 шагов в сутки (5-8 км).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В. И. *Молодость до ста лет / Энциклопедия здоровья.* – 1993.
2. Озолин Н. Г. *Развитие выносливости спортсмена.* – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 128 с.
3. Желязков Ц. О. *О сущности спортивной формы // Теория и практика физической культуры.* – 2007. – 103 с.



## ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ СО СТУДЕНТАМИ

**Г. М. Краснова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[galinasynchro@mail.ru](mailto:galinasynchro@mail.ru)

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования и дана оценка влияния целостно-раздельного метода обучения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди у студентов, не специализирующихся в данном виде спорта. Выявлено, что время, отведенное на освоение техники плавания кролем на груди по программе общего курса дисциплины «плавание» недостаточно. Результаты наших исследований показали, что целостно-раздельный метод не вполне соответствует новым теоретическим представлениям.

**Ключевые слова:** методика обучения плаванию, технические характеристики способа кроль на груди, оценка техники плавания, целостно-раздельный метод обучения

**Введение.** Плавание как учебный предмет высших образовательных учреждений физкультурного профиля относится к дисциплинам спортивно-педагогического цикла. Обязательный учебный предмет «плавание» призван сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для прочного, надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности среди занимающихся различного возраста и физической подготовленности.

Предмет «плавание» представляет собой сложную динамическую систему, которую следует рассматривать как одну из дисциплин учебного плана и неотъемлемую часть учебно-воспитательного процесса в ИФК, а также составляющую часть единой общегосударственной программы физи-

## LEARNING THE ART OF SWIMMING THE CRAWL ON HIS CHEST WITH STUDENTS

**G. M. Krasnova**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** In this article presents the results of research and estimated the impact of holistic and separated methods of training for development of breast swimming crawl technique on students who are not specialized in this sports event. It was revealed that the time allotted for development of breast swimming crawl technique on general course of the program of "swimming" discipline is not enough. The results showed that holistic and separated methods are not quite consistent with the new theory.

**Key words:** methods of training in swimming, technical characteristics of the way the crawl on a breast, swimming technique evaluation, holistic and separated training methods

ческого воспитания населения. Это обстоятельство вызывает необходимость научного подхода к данному вопросу.

На современном этапе практика физического воспитания свидетельствует о том, что многие выпускники Вузов (в которых есть возможность проводить занятия по плаванию на протяжении всего учебного года) не умеют плавать или не осваивают технику спортивных способов плавания. Так проверка плавательной подготовленности учащейся молодежи показывает, что до 12% юношей и более 25% девушек не умеют плавать. Такая парадоксальная ситуация, по мнению специалистов, связана с несовершенными и длительными по времени методиками обучения, которые на этапе освоения спортивных способов плавания не могут обеспечить обра-

зования рационального механизма движущих сил.

В литературе достаточно широко освещаются вопросы постановки и организации процесса обучения плаванию. Основное внимание специалисты уделяют методикам обучения, которые носят разрозненный характер, и имеют лишь практическое значение для массового обучения плаванию и ДЮСШ без учета специфики работы в вузе.

До настоящего времени незначительное количество исследовательских работ были посвящены вопросам преподавания дисциплины «Плавание» в вузах. Нет достаточно разработанной методике обучения техники плавания у студентов вузов, что указывает на необходимость поиска и разработки эффективных методов обучения и их экспериментального обоснования.

На данный момент в школах, колледжах и Вузах обучение техники плавания кролем на груди проводится по общепринятому целостно - раздельному методу. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведёт в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Выше изложенное определяет интерес к исследованиям, **целью** которых является изучение влияния целостно-раздельного метода обучения на становления техники плавания кролем на груди у студентов вузов.

**Организация и методы исследования.** В связи с этим были проведены исследования по изучению данного вопроса на кафедре плавания и гребли УзГИФК. В эксперименте приняли участие 40 студентов. Все испытуемые были студентами, не специализирующимися в данном виде спорта, одного пола (муж) и возраста (17-19 лет). Занятия проводились в 25-метровом

бассейне в течение учебного года (30 занятий) один раз в неделю, продолжительностью 80 мин. Параллельно с изучением техники кроля на груди студенты изучали технику кроля на спине. Студенты занимались по наиболее распространённому целостно – раздельному методу по следующей схеме: сначала обучающие получали целостное представление об изучаемом способе плавания. С этой целью на суше и на воде проводилась демонстрация техники плавания, показ учебных кинофильмов, рисунков и т.д. Затем изучались отдельные элементы техники плавания и сочетания их между собой. Как правило, они осваиваются в таком порядке: движение ног, согласования движения ног с дыханием, движение рук, согласование движения рук с дыханием, согласование движения ног, рук и дыхания, далее плавание в полную координацию.

Экспертная оценка техники плавания способом кроль на груди студентов исходила из критериев, разработанных Л.П.Макаренко по пятибалльной шкале, а также интегрального показателя техники плавания - скорость, темп и длина шага. Оценивались 7-,11-,14-,30-ое занятия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как видно из представленного материала ([таблица 1](#)) показатели техники плавания студентов на дистанции 50 м кролем на груди на всех этапах наблюдения претерпевают изменения. По истечению 7-ми занятий данную дистанцию техникой кролем на груди могли преодолеть только 45% испытуемых, к 11-му занятию их составило 65%, а к 14-му занятию 90%.

Количество циклов, выполненных на дистанции к 7 занятию составило 39 гр., к 11 занятию данный показатель остается без видимых изменений, затем к 14 уроку наблюдается уменьшение на 4,4%, и на 6,4% к 14 и 30 уроку соответственно относительно 7 занятия. К 30 занятию данный показатель стал 36,5 гребков.

Таблица 1

Динамика показатели техники плавания на дистанции 50 м кролем на груди на этапах наблюдения ( $M \pm \sigma$ )

№	Показатели	7 занятие n = 18	11 занятие n = 26	14 занятие n = 36	30 занятие n = 40
1	Время сек.	56,30±2,4	56,63±1,55	52,74±1,86	48,97±1,73
2	Кол-во циклов	39,0±2,00	39,5±1,51	37,3±1,17	36,5±0,89
3	Скорость, м /с	0,89±0,04	0,88±0,02	0,95±0,03	1,02±0,04
4	Длина шага, м	0,51±0,03	0,51±0,02	0,54±0,02	0,55±0,01
5	Темп	44,78±2,29	45,07±1,31	45,96±1,89	48,74±1,73
6	Время цикла, сек.	1,34±0,06	1,33±0,04	1,31±0,05	1,23±0,04
7	Оценка	1,45±0,51	1,65±0,49	2,6±0,51	3,45±0,51

Скорость проплывания 50-метрового отрезка на 7 и 11 занятие была на одном уровне, лишь только к 14 занятию наблюдается прирост скорости (7%). На 30-ом уроке среднегрупповой показатель скорости проплывания контрольного отрезка повышается на 15% относительно 7 и 11 занятий.

Темп проплывания 50 м кролем на груди на 7 занятии составлял 44,8 дв/мин и остается без видимых изменений до 14 занятия. Лишь только к концу наблюдения данный показатель увеличился на 8,5% относительно предыдущих контрольных занятий (49 дв/мин).

Анализируя, времена затраченное на один цикл движения, на всех этапах исследования, наблюдается плавное повышение скорости от занятия к занятию. С максимальным приростом к концу наблюдения (8,2%) относительно первого контрольного занятия.

Незначительное увеличение скорости проплывания контрольного отрезка к концу наблюдения свидетельствует о не качественном выполнении техники гребка у студентов, выразившееся в незначительном увеличении длины шага. Причём темп прироста шага не совпадает с темпом прироста скорости плавания. Повы-

шение скорости плавания произошло в основном за счёт увеличения темпа.

Просматривая коэффициент корреляции видно, что на 7-ом занятии между скоростью проплывания и длиной шага ( $r=0,4756$ ), а также скоростью проплывания и темпом ( $r=0,4032$ ) выявлена слабая корреляционная связь, а между темпом и длиной шага ( $r=-0,6120$ ) наблюдается отрицательная связь.

Техника плавания кролем на груди оценивалась у всех испытуемых кто смог проплыть не менее 25 м. Так на 7 занятии среднегрупповая оценка была 1,45 балла и далее на всех этапах наблюдения постепенно повышалась и составила к концу наблюдения всего 3,5 балла из 5 максимальных.

Всё выше сказанное свидетельствует о том, что время, отведенное на освоение техники плавания кролем на груди по программе общего курса дисциплины «плавание» недостаточно. Качество освоения техники к концу наблюдения лишь достигло удовлетворительной оценки. Студенты не успевают освоить технику спортивного способа плавания кроль на груди. По нашему мнению, это связано с тем, что целостно - раздельный метод обучения

требует большего времени для становления рациональной техники плавания.

**Выводы.** Результаты наших исследований говорят о том, что целостно-раздельный метод не вполне соответствует новым теоретическим представлениям. В связи с этим мы предлагаем при обучении техники спортивных способов плавания для студентов, умеющих держаться на воде или плавающих своим способом («саженки», «по собачий») применять целостный метод обучения. Данный метод, включает в себя обучение техники спортивных спо-

собов плавания в полную координацию с первых уроков по следующей схеме: проплывание коротких отрезков с дыханием через 2-3 гребка, плавание с помощью рук с фиксированными ногами и выдохом в воду. Постоянно акцентировать внимание обучаемых на узловые моменты двигательных действий (согласование работы рук с дыханием). Затем, по мере освоения техники, чередовать плавание в облегченных и в обычных условиях, форсированно переходя на плавание в полную координацию.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА АГРАРНОГО ВУЗА

**Н. П. Кузьмина**

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье подчеркивается важность физической подготовленности студентов аграрного вуза для профессиональной деятельности, приводится преобладание низкого уровня развития физических качеств у студентов-первокурсников сельскохозяйственной академии по некоторым параметрам: у девушек оказались низкими силовые и скоростно-силовые качества, у юношей – показатели гибкости и быстроты. Следовательно, в процессе занятий физической культурой преподавателям необходимо уделять превентивное внимание развитию этих качеств.

**Ключевые слова:** аграрный вуз, первокурсники, физические качества, тестирование, юноши, девушки

**Актуальность исследуемой проблемы.** Аграрная деятельность требует определенного уровня физической подготовленности человека – чем более развиты физические качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда.

Одним из условий эффективности программирования и организации учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» является знание уровня физической подготовленности обучающихся.

В связи с этим целью нашего исследования является выявление особенностей развития физических качеств студентов первого курса аграрного вуза.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели при-

## PECULIARITIES OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

**N. P. Kuzmina**

Chuvash state agricultural Academy  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The article emphasizes the importance of physical preparedness of students of the agrarian University for professional activities, given the prevailing low level of development of physical qualities of students of the agricultural Academy in some respects: the girls turned out to be low power and speed-power qualities, in boys – the indicators of flexibility and speed. Therefore, in the process of physical training teachers should be given preventive attention to the development of these qualities.

**Key words:** agricultural University, freshmen, physical quality testing, boys, girls

менялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, опыта собственной педагогической деятельности, тестирование уровня физической подготовленности по общепринятой методике.

В определении показателей уровня развития физических качеств приняли участие студенты первого курса Чувашской государственной сельскохозяйственной академии в количестве 147 человек, в том числе 75 юношей и 72 девушки.

**Результаты исследований и их обсуждение.** При распределении студентов Чувашской государственной сельскохозяйственной академии по медицинским группам для занятий физической культурой из года в год прослеживается стойкая тенденция снижения количества студентов основной и подготовительной групп.

Соответственно увеличивается число студентов специальной медицинской группы и группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Ухудшение показателей здоровья неизбежно приводит и к снижению уровня физической подготовленности студентов. К сожалению, на сегодняшний день мы констатируем несоответствие показателей физической подготовленности студентов первых курсов нормативным требованиям вузовской программы по дисциплине «Физическая культура».

Так, в Чувашской государственной сельскохозяйственной академии при ежегодном первичном тестировании у значительной части первокурсников выявляется низкий уровень физической подготовленности по ряду показателей. К примеру, в 2010–2011 уч. году в ходе проведения тестирования у студенток первого курса выявлено следующее:

- показатель гибкости соответствовал среднему уровню, причем у 37% был низким, у 49% был средним, у 14% высоким;
- скоростные способности соответствовали средним показателям, при этом низкий уровень определялся у 18%, средний – у 28%, высокий – у 54%;
- скоростно-силовые способности были на низком уровне, при этом средний показатель был у 37% студенток, низкий – у 63%;
- координационные способности расценивались как высокие, при этом средний уровень был у 10%, высокий – у 90% студенток;
- силовые способности расценивались как низкие у 56%, средние – у 19% и высокие – у 25% обследуемых;

- выносливость соответствовала среднему показателю. Низкий уровень фиксировался у 10%, средний – у 44%, высокий – у 46%.

У юношей:

- показатель гибкости соответствовал низкому уровню в 98%, средний – у 2%;
- скоростные способности расценивались как низкие у 60% студентов, средние – у 30%, низкие – у 10%;
- скоростно-силовые способности определялись как средние, причем у 50% расценивались как средние, у 25% были высокие, у 25% – как низкие;
- координационные способности расценивались как высокие: у 85% были на высоком, у 15% – на среднем уровнях;
- силовые способности определялись как средние у всех испытуемых;
- выносливость у всех испытуемых соответствовала среднему уровню.

Таким образом, физические способности девушек оказались низкими только по силовым и скоростно-силовым качествам, а у юношей также – по гибкости, скоростным, следовательно, в процессе занятий физической культурой преподавателям необходимо уделять превентивное внимание развитию этих способностей.

Одновременно необходимо отметить, что 69,7% студентов-первокурсников при первичном тестировании не справляются с требованиями нормативов средней школы и преподаватели физического воспитания вынуждены в течение I-II семестров

работать над тем, чтобы привести эти показатели к норме.

По данным научных исследований подобная ситуация наблюдается практически во всех вузах Чувашской Республики и по Российской Федерации в целом.

Таким образом, на современном этапе функционирования вуза рельефно обозначилась стойкая тенденция увеличения численности студенческой молодежи, имеющей низкий уровень физической подготовленности, что можно объяснить следующими факторами:

- ухудшение наследственности, социально-экономических, экологических и гигиенических условий жизни населения;
- интенсивность современной системы образования (нервно-эмоциональные перегрузки, испытываемые студентами во время обучения и сдачи экзаменов), постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, недостаточная продолжительность сна, увеличение различных общественных поручений;
- нарушение режима дня, питания, недостаточная двигательная активность, отсутствие стремления заниматься физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед телевизором и компьютером, неправильное использование времени для отдыха (недостаточное пребывание на свежем воздухе);
- вредные привычки (употребление спиртных напитков, наркотических веществ, курение);
- и самое главное, идет очередное поступление детей, рожденных и выросших в условиях нового политического строя и социально-экономического состояния страны, при полном забвении физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, особенно на селе.

## ШКОЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**М. Кусмиденов**

Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

## SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

**M. Kusmidenov**

Pavlodar state pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

[marke67@mail.ru](mailto:marke67@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы содержания школьного физкультурного образования. Одной из важных сторон физического воспитания в школе формирование у учащихся необходимого уровня физкультурного образования, которое позволило бы им в осознании физической культуры, как части общей культуры личности и общества.

**Ключевые слова:** физическая культура, школьное физкультурное образование, здоровье

Говоря о школьном физкультурном образовании, необходимо определится, что мы под этим понимаем.

«Физкультурное образование» – понятие, которое дополнило понятийно-терминологический аппарат науки теории и методики физического воспитания сравнительно недавно. Ранее вместо данного понятия применялось другое – «физическое образование». Оно рассматривалось как одно из основных в теории физического воспитания.

Понятие «физическое образование» обязано своим возникновением основателю учения о физическом образовании детей школьного возраста, известному российскому ученому П. Ф. Лесгафту. Суть данного вида образования он видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую

**Abstract.** The article discusses the content of school physical education. One of the important aspects of physical education in school students have the required level of physical education which would enable them in understanding of physical culture as part of the General culture of the individual and society.

**Keywords:** physical culture, school physical education, health

работу. П. Ф. Лесгафт вкладывал в понятие «физическое образование» идею обучения двигательным действиям.

Понятие «физкультурное образование» отражает педагогические процессы, в том числе и их результаты по предмету «Физическая культура».

Физкультурное образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности – профессиональное, дополнительное и школьное (общее).

Профессиональное физкультурное образование связана с подготовкой педагогов в сфере физической культуры и спорта.

Дополнительное физкультурное образование – это процесс и результат учебно-воспитательной работы с детьми ориентированный подготовку профессиональных спортсменов.

Школьное физкультурное образование – это процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на



формирование физической культуры личности школьников.

Общее физкультурное образование может подразделяться на ступени в соответствии со структурой учреждения общего образования: начальное, основное, среднее (полное). Оно регламентируется государственным образовательным стандартом общего образования.

Школьное физкультурное образование призвано формировать систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Это должно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами.

Согласно типовой учебной программе «Физическая культура» – единственная учебная дисциплина, главный акцент которой направлен на развитие организма и физической активности обучающихся.

Целью физической культуры является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни школьников.

Полученные знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, призваны стать основой для физического самовоспитания, культурной организации свободного времени, физического и духовного оздоровления, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязатель-

ным для всех общим физкультурным образованием.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Необходимость физкультурного образования общепризнанна, но учащиеся не получают его в необходимом объеме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления и физического саморазвития. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства учебных заведений. Все это позволяет рассматривать проблему для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.

Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей. Но в подавляющем большинстве родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей.

Следствием этой проблемы являются различные отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья детей, отражающиеся в последующей их жизни.

Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьёзные опасения у общества. У детей и подростков наблюдается рост числа хронических заболеваний, в первую очередь опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.

Эти и другие негативные явления отражают объективную необходимость пересмотра основ современного физкультурного образования школьников, придание ему лично – ориентированного и здоровьесберегающего направления, направленного на освоения ими знаний, умений и навыков самостоятельной организации физкультурной деятельности.

Данная задача может быть достигнута посредством разработки развернутой и сбалансированной учебной программы, которая позволит учащимся во время выполнения упражнений развивать двигательные способности и совершенствовать физические качества, одновременно приобретая знания о влиянии занятий физической культурой на организм человека.

В Республике Казахстан современные тенденции нашли свое отражение в утвержденной приказом Министерства образования и науки Республики Казахстан в апреле 2013 года типовой учебной программе по предмету «Физическая культура». В 2015 и 2016 году в нее были внесены изменения и дополнения.

Согласно данной программе физическое воспитание призвано:

- заложить основу физического и духовного здоровья, что положительно повлияет на развитие социальных навыков и личности в целом;
- мотивировать обучающихся к пониманию важности укрепления своего физического и психического здоровья;
- способствовать приобретению теоретических знаний и развитию практических навыков в области физической культуры и спорта;

Целью учебного предмета «Физическая культура» провозглашается повышение

мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Предусматривается, что Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечит целостное развитие в отношении таких аспектов, как соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, психического здоровья, изучения принципов здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета включает 3 раздела: Двигательная деятельность, Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки, Здоровье и здоровый образ жизни.

Третий раздел, т.е. раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает в себя:

- формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни;
- разработку и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления;
- изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма;
- разработка и применение стратегий управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья;
- применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей.

Как видим в программа направлена на решение актуальных проблем школьного физкультурного образования и остается

надеятся, что все это будет реализовано на практике.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура : учебная программа для 5-9 классов уровня основного среднего образования.* – Астана : НАО им. И. Алтынсарина, 2015.
2. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 1996. – № 2. – С. 13-18.
3. Научно-методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М., 2003, № 3.
4. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // *Теория и практика физической культуры.* – 1990. – № 9. – С. 10–14.

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ НАРОДНЫХ СОСТЯЗА- ТЕЛЬНО–ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИ- ЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

А. В. Макаров, А. В. Марке-  
лов,  
В. В. Пономарев, Е. Н. Коно-  
плева

*Сибирский государственный аэрокос-  
мический университет им. академика  
М. Ф. Решетнева  
Красноярск, Россия*

[kf.val.i.fk@mail.ru](mailto:kf.val.i.fk@mail.ru)

**Аннотация.** Анализ научно-исследовательской работы и учебно-методической литературы показал, что в современном процессе физического воспитания студентов не актуализируются вопросы использования богатых традиций и потенциала состязательно-игровых упражнений народной физической культуры, где на примерах истории необходимо формировать отношение молодежи к прошлому, беречь его

**Введение.** В современных условиях глобальных социально-экономических реформ в обществе, деформации духовного и физического здоровья молодых людей предъявляются новые требования к содержанию воспитательно-образовательного процесса в высшей школе. В связи со сложившейся социально-образовательной ситуацией в стране актуализация и наполнение программного содержания современного образования на основе проектирования народных образовательно-воспитательных традиций, в том числе возрождение и культивирование состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза, является важной педагогической задачей высшей школы [1, 2].

В настоящее время в условиях реализации Федеральной программы «Реформирование системы высшего образования в Рос-

## THE DESIGN OF THE CONTROVERSIAL NA- TIONAL–GAMING EXER- CISES IN PHYSICAL EDU- CATION UNIVERSITY STUDENTS

A. V. Makarov, A.V. Markelov,  
V. V. Ponomarev, E. N.  
Konopleva

*Siberian state aerospace University. acad-  
emician M. F. Reshetnev  
Krasnoyarsk, Russia*

*и эффективно использовать в традицион-  
ном физическом воспитании.*

**Ключевые слова:** народные игры, проектирование, физическое воспитание студентов, состязательно–игровые упражнения

**Keywords:** folk games, design, physical education students, competitive–playing exercises

сийской Федерации» одна из главных задач высшей школы – повышение качества учебно-воспитательного процесса, в том числе совершенствование содержания физического воспитания студенческой молодежи на основе культивирования богатых состязательно-игровых традиций народной физической культуры, в современном контексте формирования физического здоровья студентов вуза.

Разработанная Правительством РФ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» направлена на активизацию самостоятельных занятий физической культурой и спортом более 30 % населения, в том числе до 50 % студенческой молодежи. В связи с данным посылом государства возникает острая необходимость актуализации содер-

жания процесса физического воспитания молодежи в высшей школе [3, 4].

**Цель исследования** – теоретически обосновать и разработать структуру и содержание педагогической технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями и проверить ее эффективность в опытно-экспериментальной работе.

**Методы исследования** – анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля двигательных способностей студентов, теоретический контроль знаний, статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

**Организация исследования:** В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали студенты Сибирского государственного технологического университета. В исследовании, которое проходило с сентября 2011 года по май 2015 года в три этапа, приняло участие 75 студентов (юношей) первого и второго курсов экспериментальной группы, а контрольная группа студентов составила 100 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основываясь на научно-теоретическом предположении о том, что физическое воспитание студентов в вузе станет более эффективным, если спроектировать в его процесс педагогическую технологию занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями при соблюдении следующих организационно-методических положений:

- актуализировать студентов на занятия народными состязательно-игровыми упражнениями, как нетрадиционного средства повышения физической подготовленности, формирования здорового образа жизни и подготовка

к будущей трудовой деятельности;

- сформировать программное и методическое сопровождение технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями на основе использования богатых традиций и культурного наследия народной физической культуры, спортивных состязаний и массовых забав на ловкость, силу и выносливость в интеграции с современной программой физического воспитания молодежи;
- разработать модель реализации педагогической технологии культивирования народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза.

Все это в целом позволит реставрировать культурное наследие и традиции укрепления физического здоровья народа и интегрировать с современным содержанием физической культуры для студенческой молодежи.

По окончании опытно-экспериментальной работы был проведен анализ полученных материалов методами математической статистики. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы проводился по следующим критериям: физическая подготовленность, простудные заболевания (частота ОРЗ в учебном году), функциональная подготовленность, владение приемами единоборств из народных боевых искусств, теоретические знания об истории развития и становления народной физической культуры.

Физическая подготовленность: прирост показателей физической подготовленности у студентов (юноши) первого курса экспериментальной группы по окончании учебного года составил следующее: в беге

на 100 м 21,7 % ( $p < 0,05$ ); 3000 м – 17,1 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на высокой перекладине 41,3 % ( $p < 0,05$ ); прыжок в длину с места 19,4 % ( $p < 0,05$ ); челночный бег 3x10 м – 7,6 % ( $p < 0,05$ ). Общий средний прирост физической подготовленности составил 21,4 % ( $p < 0,05$ ). У юношей контрольной группы первого курса в беге на 100 м прирост составил 2,8 % ( $p < 0,05$ ); 3000 м – 7,9 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на высокой перекладине 5,7% ( $p < 0,05$ ); прыжок в длину с места 4,7 % ( $p < 0,05$ ) и в челночном беге 1,3 % ( $p < 0,05$ ). Общий средний прирост физической подготовленности составил 4,5 % ( $p < 0,05$ ).

У юношей второго курса экспериментальной группы прирост результатов в беге на 100 метров составил 14,6 % ( $p < 0,05$ ), 3000 м – 19,3 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на высокой перекладине 27,1 % ( $p < 0,05$ ); челночный бег 3x10 м 4,5 % ( $p < 0,05$ ). Общий средний прирост составил 13,1 % ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе в беге на 100 м прирост составил 0,7 % ( $p < 0,05$ ); на 3000 м – 1,8 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на высокой перекладине 3,7 % ( $p < 0,05$ ) и челночном беге 3x10 м 0,2 % ( $p < 0,05$ ). Общий средний прирост за учебный год составил 1,3% ( $p < 0,05$ ).

Частота заболеваний ОРЗ за учебный год у студентов первого курса составила в среднем 0,8 раза ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе 1,8 раза ( $p < 0,05$ ).

У студентов второго курса экспериментальной группы частота заболеваний ОРЗ за учебный год составила 0,9 ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе 2,1 раза ( $p < 0,05$ ).

Функциональная подготовленность оценивалась косвенно на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое в положении сидя, где у студентов первого курса экспериментальной группы за учебный год частота сердечных сокращений снизилась на 8,9 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе на 0,7 % ( $p < 0,05$ ); студентов второго курса экспериментальной группы пульс

стал реже на 9,7 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе на 0,3 % ( $p < 0,05$ ). Студенты 1-2-го курсов экспериментальной групп приобрели навыки народных единоборств, которые закреплялись в личных и командных поединках на различных соревнованиях внутри учебной группы и на открытых первенствах учебного заведения.

Теоретический анализ знаний студентов об истории развития и становления состязательно-игровых традиций народной физической культуры показал, что 30 % студентов ответили на контрольные вопросы по билетам на «отлично», 60% - «хорошо» и 10% - «удовлетворительно». Проведенная опытно-экспериментальная работа показала высокую эффективность реализации народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза, которая выразилась в приросте всех критериальных показателей. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также в теоретических курсах для студентов факультетов физической культуры и на ФПК для преподавателей.

По результатам выполненной работы были сделаны следующие **выводы**:

1. Разработано программно-методическое сопровождение педагогической технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями, состоящее из следующих нетрадиционных направлений физического воспитания студентов: народные игры и состязания, единоборства, физические упражнения на природе; импровизированные взятия «городков», кулачные бои, единоборства с предметами; закалы; имитация исторических схваток, битв и единоборств в доспехах и шлемах.

2. Разработана функциональная модель реализации народных состязательно-игровых упражнений в процессе физического воспитания студентов вуза, включающая: блоки физических упражнений, критерии контроля, задачи и этапы реализации экспериментальной программы.
3. Положительная динамика результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показала высокую практическую эффективность и воспитательную значимость педагогической тех-

нологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями в процессе физического воспитания в вузе.

Затем составляется график проведения занятий. Выбираются два двигательных качества, вид занятия, метод физических упражнений, инвентарь.

Результаты работы можно успешно использовать в лекционных курсах для студентов педагогических вузов, а также на ФПК для преподавателей и специалистов физического воспитания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарев В. В., Маркелов А. В., Савчук А. Н. Использование традиций физического воспитания русского народа в вузах // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск: ТГПУ, 2009. – Вып. 6 (84). – С. 68-71.
2. Маркелов А. В., Минченков К. А., Пономарев В. В. Народные состязательно-игровые традиции в физическом воспитании студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 63-65.
3. Маркелов А. В., Пономарев В. В. Прикладная направленность народных состязаний в физическом воспитании студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 72-73.
4. Маркелов А. В., Пономарев В. В. Народные состязательно-игровые традиции в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы: монография. – Красноярск: СибГТУ, 2014. – 152 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров

ЧГПУ им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается значение физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания. Значимая роль физических упражнений в познавательном развитии учитывается в программно-нормативных документах, принятых в последние годы.

**Ключевые слова:** физическое и познавательное развитие, программа, дети, знания, умения

Вопросы воспитания полноценного здорового поколения – важнейшая задача любого общества. В настоящее время в Российской Федерации и Чувашской Республике решение этой проблемы приобрело особую значимость и актуальность. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования к числу его основных задач отнесено: «создание благоприятных условий развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, развития интеллектуальных и физических качеств, формирования предпосылок учебной деятельности».

**Цель работы** состоит в том, чтобы раскрыть значение физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания. В настоящее время в дошкольных учреждениях одной из текущих образовательного процесса является возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности детей, в результате чего их умственные и психоэмоциональные нагрузки зачастую

## PHYSICAL AND COGNITIVE DEVELOPMENT OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

V. T. Nikonorov, D. V. Nikonorov

CSPU named after I.Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** The importance of physical and cognitive development of 6-7 years old children in the process of physical education is discussed in the article. A significant role of physical exercises in the cognitive development is taken into account in program-normative documents adopted in recent years.

**Keywords:** physical and cognitive development, program, children, knowledge, skills

превышают возрастные нормы. Проблема интеллектуального развития старших дошкольников в процессе физического воспитания была предметом исследований, выполненных В. А. Якименко (2007), Г. Л. Драндровым и Т. А. Щербаковой (2011). В этих работах показаны и научно обоснованы авторские подходы к содержанию и организации физического воспитания, которые обеспечивают положительное воздействие на интеллектуальное развитие детей в старшем дошкольном возрасте.

Детям дошкольного возраста присуща высокая потребность в двигательной активности. Удовлетворение этой потребности в разных видах деятельности выступает значимым фактором интенсификации процессов морфофункционального созревания организма, гармоничного развития личности ребенка, расширения и углубления знаний о себе и окружающем мире. Участие в подвижных играх оказывают стимулирующее воздействие на развитие познавательных процессов, овладение речью, способности ребенка быстро и



осмысленно запоминать и применять способы выполнения различных двигательных действий, самостоятельно принимать решения и действовать быстро меняющейся обстановке.

Наблюдениями установлено, что регулярные упражнения с мячами улучшают память умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, развивают речь, координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

В диссертационном исследовании Т. А. Щербаковой выявлен и научно обоснован комплекс педагогических условий повышения эффективности интеллектуального развития старших дошкольников средствами физической культуры.

Эти условия включают:

- 1) подбор физических упражнений с учетом эффективности их воздействие на интеллектуальное развитие детей;
- 2) более широкое использование с учетом возрастных особенностей детей словесных методов в процессе обучения двигательным действиям;
- 3) использование при организации процесса обучения физическим упражнениям элементов проблемного обучения.

Значимая роль физических упражнений в познавательном развитии учитывается в программно-нормативных документах, принятых в последние годы.

В частности, в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» для Дошкольных образовательных учреждений России физическое воспитание призвано содействовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей.

В программе физическая культура в «Радуге» представлена красным цветом из семи основных видов деятельности детей, посредством которых осуществляется воспитание и развитие ребенка.

В программе «Истоки» предусмотрены четыре линии развития ребенка: социальное, познавательное, эстетическое и физическое развитие, которые реализуются в едином образовательном процессе через различные виды деятельности.

Программа «Детство» включает в свое содержание блок «Здоровый образ жизни», который представлен разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».

Программа «Старт» нацелена на всестороннее развитие личности ребенка в процессе физического воспитания с учетом его психофизиологических особенностей и задатков двигательных способностей.

Физическое воспитание детей в 6-7 лет нацеливается на совершенствование способов выполнения ходьбы и бега, прыжков, метания, достижения легкости и непринужденности этих движений, общеразвивающие упражнения.

В. Т. Никоноров считает, что 6-7 лет дети должны «овладеть школой мяча», т. е. усвоить знания и способы выполнения основных действий с мячом – держания, катания, толкания, ловли, метания, бросания и ударов, с учетом условий конкретной ситуации.

Таким образом познавательное развитие детей является одной из основных задач физического воспитания. Организуемая учебно-познавательная деятельность активно содействует становлению и развитию тех психических функций, которые в старшем дошкольном возрасте подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы. Познавательное развитие обусловлено тем, что психическая и двигательная деятельность функ-

ционируют в единстве и во взаимосвязи и между собой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров Г. Л., Щербакова Т. А. Интеллектуальное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания: монография. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 100 с.
2. Никоноров В. Т., Никоноров Д. В. Формирование школы мяча. – Чебоксары, 2010. – 154 с.
3. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
4. Щербакова Т. А. Умственное и физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 18-20.

#### REFERENCES

1. Drandrov G. L., Shcherbakova T. A. Intellectual development of children of the preschool age in the physical education: monograph. – Cheboksary: Chuv. St. Ped. Univ., 2011. – 100 p.
2. Nikonorov V. T., Nikonorov D. V. Formation of school of ball. – Cheboksary, 2010. – 154 p.
3. Education and training program in kindergarten / ed. M. A. Vasilyeva, V. V. Gerbova, T. S. Komarova – M.: Mosaic-Sintez, 2005. – 208 p.
4. Shcherbakova T. A. Mental and physical development of children of preschool and younger school age by means of physical training // Physical training: upbringing, education, training. – 2010. – № 2. – p. 18-20.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ «КЁРЕШУ» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

**А. В. Офишкин**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен материал об актуализации традиционных игр, состязаний, национальных видов спорта, фольклорных праздников игр, необходимых в физическом воспитании подрастающего поколения. Проанализированы исторические корни появления чувашского традиционного вида спорта «кёрешу» и его трансформация в современную систему физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, традиционные виды спорта, исконные забавы, «кёрешу» как чувашский национальный вид спортивного состязания

**Актуальность.** В последние годы все большую актуальность в спортивной жизни и физической культуре общества приобретает такой вид спортивных состязаний, как борьба. Исследователи отмечают, что искусство борьбы было известно еще древним шумерам, от шумеров это искусство перешло к вавилонянам, а от них распространилось по всему Средиземноморью тысячелетнего существования. Это физическая культура и спорт, дающие людям здоровье, радость жизни, ощущение полноты [2]. В изобразительном и письменном искусстве как древнейших памятниках человечества «борьба» представляется в виде поединков атлетов с фантастическими животными, и как поединок античных героев. Но главное, как необходимый фактор физического развития и воспитания подрастающего поколения.

**Цель исследования.** Раскрыть воспитательную роль народных традиций и обычаев, национальных видов спорта и ис-

## ACTUALIZING WRESTLING "KERESHU" IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH

**A. V. Ofishkin**

*Chuvash State Pedagogical University  
named after I. Y. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

конных забав в физическом становлении личности человека.

Основными **методами** исследования явились: теоретический анализ трудов по теме статьи, обзор историко-педагогической и философской литературы, изучение этнопедагогического опыта физического воспитания.

**Организация исследования и его результаты:** Каждому народу присуща своеобразная система традиционных игр, состязаний, национальных видов спорта, фольклорных праздников игр, необходимых в физическом и патриотическом воспитании подрастающего поколения, что дает представление о характере культуры и национальном облике этносов [4].

Бесспорно, появление различных видов народных игр и исконных забав связано с закономерностями развития человеческой цивилизации – общества, культуры, с особенностями и условиями быта.

Борьба как соревнование и форма спортивной деятельности может быть прослежена, начиная самого примитивного уровня общества. Сохранились предания, доказывающие, что борьба появилась еще с тех времен, когда физическая сила, выносливость, отдельные приемы единоборств являлись средством самосохранения и жизнеобеспечения. Накопленный и самобытный опыт передавался из поколения в поколение совершенствуясь и видоизменяясь, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физи-

ческого развития человека и воспитания у него ценных прикладных навыков [5]. Более того, у ассирийцев, индусов, китайцев финикийцев и древних египтян борьба была особым видом соревнований. Все это сохранилось в иллюстрациях к описанию подвигов древних героев Вавилонии, в бронзовых скульптурах из Месопотамии начала III тысячелетия до нашей эры, в изображениях на стенах гробниц и т.п. [2]. На стенных изображениях древнеегипетских храмов видны даже технологические приемы (разновидности стоек и взаимоположения борцов, приемы с захватами за ноги, с воздействием ногами на ноги соперника, партерные приемы), которые сохранились до сегодняшних дней в качестве эффективных и активно применяются борцами для совершенствования своей физической подготовки и технического мастерства.

Таким образом, можно говорить о повсеместном древнем распространении такого вида единоборства как борьба. Правда, у разных народов она называлась по-разному, были разные правила ведения борьбы, чествования победителей и т. д. Они отражали культуру, обычаи, верование своего народа. Наверное, каждый вид борьбы был любим и храним своим народом, ибо поэтому они дошли до наших дней [1].

Чувашская Республика богата природными ресурсами, и чуваша издавна занимались скотоводством и земледелием. Достоянием самобытной культуры чувашского народа являются национальные виды спорта: скачки на лошадях, стрельба из лука. Чувашский народ, как и другие народы, издавна имеет свои педагогические идеи в физическом воспитании подрастающего поколения. У всех народов мира как отражение данного положения существуют различные национальные виды борьбы и различных единоборств. Богатый этнопедагогический опыт, воспитательные приемы и средства имеет в плане

исследуемой проблемы чувашский национальный вид спорта – борьба «кёрешű». Слово «кёрешű» означает честную борьбу за победу в единоборстве, борьба. Оно родственно подобным по звучанию словам многих соседних народов и созвучно с тувинским «хуреш», якутским словом «курэс», «курэхтэьи» и т.п. [3]. В плане техники «кёрешű» отличается своими двигательными традициями, своеобразными обрядами, правилами, костюмами, каждый из которых имеет свое воспитательное значение и давнюю историю.

Каждый чувашский мальчик рождается с мечтой о победах в спортивных состязаниях, это качество у них передается по генетической линии в крови, и существует столько, сколько существует сам народ [1].

Веками оттачивались правила «кёрешű», тактика и техника ведения борьбы, укреплялось её духовное начало, влияние на моральный дух своего народа. Столетиями народ вырабатывал эти приемы и правила «кёрешű», ритуалы проведения состязаний, которые передавались из поколения в поколение, оттачивались и совершенствовались. Этот вид борьбы, действительно стал национальным достоянием народа Чувашской Республики, ибо ни одно массовое гуляние и народный праздник (вăйă, акатуй и т.д.) не проходит без спортивных состязаний в виде «кёрешű». Они являются обязательными в ряде традиционных чувашских праздников, самым популярным из которых считается акатуй – весенний праздник пахоты. До сегодняшних дней сохранились традиции и обычаи собирать подарки из каждого дома (вышитые рубашки и полотенца, платки и т.п.), которые становятся позже призами для мужчин, участвовавших в этих соревнованиях. Победитель-борец получает барана и почётный титул паттăра («силача»), считается чемпионом всей округи и пользуется особым уважением среди сельчан.

Кёрешу́, по данным «Интерфакса», в качестве национального вида спорта Чувашии во всероссийском реестре зарегистрирован под номером-кодом 0570001212А. В настоящее время этим видом спорта занимаются около 10 тыс. человек.

Большой интерес в воспитательном плане представляют историко-педагогические сведения о том, что кёрешу́ начинали изучать и заниматься дети с самого юного возраста. Это весьма значимый воспитательный факт, что соревнования маленькие мальчики открывали, вслед за ними шли юноши и зрелые мужчины в соответствии с возрастом.

Имеет также особую значимость тот факт, что вместо поясов используются домотканые полотенца, которые вышивали мастерицы-девушки или жены, концы которых наматываются на кисти рук, а середина обхватывает спину соперника в области талии.

В спортивном искусстве кёрешу́ существуют единые правила, которые были

разработаны в первой половине 1990-х годов историком и спортсменом Н. И. Петровым, спортивным судьей международной категории и президентом Федерации борьбы «кёрешу́» Чувашской Республики В.П. Васильевым. «Кёрешу́» помогает развивать силу, стойкость, больше нравится обычным людям и помогает в физическом воспитании и развитии чувашских детей.

Как сообщает «Интерфакс», история развития этого спортивного вида уходит своими корнями в традиции тюркских народов. «Кёрешу́» славится своей большой популярностью не только в Чувашии, но и за ее пределами - среди представителей чувашской диаспоры по всей стране. Оттого и ареной для национальных борцов часто становятся масштабные торжественные мероприятия в различных уголках России: национальные праздники в Москве, в Санкт-Петербурге и в российских регионах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Г. Н. Педагогика любви. Избранные этнопедагогические сочинения: В 2 т. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2002. Т.2. - 406 с.
2. Готовцев И. И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания школьников: Автореф дисс. канд. пед. наук. – Чебоксары, 2003.
3. Прокопенко В. И. Игры и национальные виды народностей Севера-нивхов. Научно-методические рекомендации. – М., 1988.
4. Фролова А. Н. Традиционные игры коренных малочисленных народов как средство воспитания патриотизма // Концепт. – 2015. – Т. 13. – С. 591–595. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85119.htm>.
5. Ягодин В. В. Народная физическая культура – один из основных источников совершенствования уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 6. – С.16-18.

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Г. М. Перова, Л. В. Галанова

Государственный социально гуманитарный университет  
Коломна, Россия

# THE EFFICACY OF THE MEANS OF ATHLETICISM IN TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

G. M. Perova, L. V. Galanova

State social humanitarian University  
Kolomna, Russia

[perovagm@mail.ru](mailto:perovagm@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос организации занятий по предмету «физическая культура» с применением упражнений атлетической гимнастики студентов высшей школы. Выявлена положительная динамика повышения физической подготовленности студентов за учебный год. Предлагаются некоторые рекомендации по проведению практических занятий с элементами атлетизма в вузе.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, атлетическая гимнастика

Актуальность исследования. Основным значением роли физической культуры в высшей школе является приобретение необходимого уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья и подготовка личности к будущей профессиональной деятельности. Состояние уровня здоровья студенческой молодёжи считается одним из важнейших параметров, определяющих социальное благополучие общества. Однако, согласно статистическим показателям медицинских осмотров с 2014 по 2016 годы заболеваемость студентов вузов Московской области увеличилась на 19,7%. Среди первокурсников 47,2% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Общее количество выявленных хронических заболеваний повысилось за последние два года в 1,3 раза.

По сведениям медицинского обследования студентов ГСГУ в 2015- 2016 учебном году отклонения в состоянии здоровья

**Abstract.** This article addresses the issue of training on the subject "physical culture" with the use of exercises athletic gymnastics high school students. There was positive dynamics of increasing of physical preparedness of students for the academic year. Offers some recommendations for practical classes with elements of athleticism in high school.

**Keywords:** students, physical fitness, athletic gymnastics

распределились следующим образом: заболевания опорно-двигательного аппарата (36,2%), сердечно-сосудистой системы (18,3%), эндокринной системы (14,2%), миопии (8,7%).

Уровень физической подготовленности студенческой молодежи также желает быть лучшим. По показателям тестирования студентов нашего университета, высокая физическая подготовленность была выявлена у 12,1% студентов, средняя – 34%, слабая – 39,6%, плохая – 14,3%.

В связи с этим, на наш взгляд, представляется необходимым внедрение в практику занятий физической культуры новых средств и методов, которые способствуют повышению функционального состояния и физической подготовленности, и как следствие улучшат состояние уровня здоровья студенческой молодежи.

Привлекательность тех или иных видов спортивной деятельности занимает не

последнее место в мотивации студентов к практическим занятиям. Большинство с удовольствием предпочитают занятия игровыми видами спорта, атлетической гимнастикой, туризмом. В связи с этим необходимо умело сочетать те или иные виды спорта на занятиях с целью формирования личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни [2].

Для решения выше обозначенных задач физического воспитания студентов мы остановились на рассмотрении атлетической гимнастики, как средства и метода физического совершенствования молодежи. Занятия атлетизмом имеют эффект профилактики врожденных и приобретенных дефектов телосложения, влияют на развитие физических способностей человека, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, совершенствуют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы [1, 3].

Одним из положительных аспектов применения упражнений атлетической гимнастики на занятиях физическим воспитанием в вузе в том, что в условиях ограниченного времени занятия физической культурой, с многочисленной группой занимающихся и с разным уровнем их физического развития можно достичь видимого результата за короткий промежуток времени.

Целью нашего исследования стало обоснование методики организации занятий по физической культуре с применением средств и методов атлетизма в высшей школе.

Методы и организация исследования. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). В экспериментальной группе в исследовании приняли участие 23 студента основного отделения, в кон-

трольной – 24 студента. Обе группы были сформированы из юношей – первокурсников факультета технологии и предпринимательства ГСГУ.

Студенты экспериментальной группы занимались физическим воспитанием в сетке обязательных занятий два раза в неделю по два академических часа (статико-динамические упражнения использовались как основное средство физической подготовки в объеме до 50% основной части учебного времени). Контрольная группа занималась по четыре часа в неделю с использованием традиционных средств и методов физической подготовки.

На первом этапе эксперимента (сентябрь 2015 г.) исследование физического развития и физической подготовленности показало, что юноши первокурсники ЭГ и КГ не имели достоверных различий в данных показателях.

Программа силовой подготовки с помощью атлетической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию юношей экспериментальной группы, была рассчитана на учебный год и состояла из двух полугодных циклов. Первый цикл проводится с сентября по декабрь 2015 года, второй с февраля по май 2016 года. На первых двух занятиях студенты осваивали технику выполнения упражнений с отягощениями. На первоначальных занятиях студенты занимались с минимальным весом отягощений или с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа). На начальном этапе тренировочного процесса во избежание травм и переутомления преподаватель индивидуально распределял силовую нагрузку. Во время занятий студенты знакомились с терминологией, техникой безопасности занятий с отягощением.

За первое полугодие наибольший эффект в ЭГ наблюдался от занятий методом кру-

говой тренировки, при которой упражнения объединялись в комплексы (сеты). Подбор силовых упражнений подчинялся принципам всестороннего развития. Однако при составлении тренировочных циклов основную роль играла правильная последовательность упражнений, при которой упражнения выполнялись в порядке расположения мышц. Было важно чередование упражнений для мышц-антагонистов: первыми выполнялись упражнения для мышц разгибателей, вторыми – для мышц сгибателей. Учитывались принципы адекватности, вариативности, правильной дозировки и интенсивности предлагаемой нагрузки.

Для первого месяца занятий студентов экспериментальной группы было достаточно выполнение одного сета, состоящего из 6-8 упражнений (10-12 повторений). Цель первого месяца занятий – обучение правильному дыханию, технике выполнения данных упражнений и укрепление мышц, связок занимающихся.

После прохождения адаптации к занятиям физической культурой с элементами атлетической гимнастики, начиная со второго месяца, применялась индивидуальная нагрузка с учетом результатов тестирования. По мере совершенствования физических качеств время, затрачиваемое на выполнение комплекса силовых упражнений к концу первого цикла сократилось и составило в среднем 25-30 минут. Оставшееся время отводилось на разминку и основную часть занятия.

В конце учебного года было подведено повторное тестирования уровня физического развития и физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогические наблюдения позволило установить, что за учебный год у юношей ЭГ в результате целенаправленного воздействия повысился уровень скоростно-силовых качеств и силы. Разносторонняя направленность силовых упражнений в учебном году явилась предпосылкой существенных сдвигов в результатах тестирования.

В конце 1 курса (май 2016 г.) юноши, занимающиеся силовыми упражнениями (ЭГ) по основным показателям стали превышать своих сверстников из контрольной группы. Достоверно ( $P < 0,05$ ;  $t=2,12$ ) улучшился средний результат в беге на 100 метров. Стали лучше результаты в прыжках в длину с места ( $P < 0,05$ ;  $t=2,42$ ); в сгибании и разгибании рук в упоре ( $P < 0,05$ ;  $t=3,06$ ), поднимании и опускании туловища из положения лежа ( $P < 0,01$ ;  $t=2,83$ ). В беге на 3000м ( $P > 0,05$ ;  $t=1,8$ ) результат достоверно не изменился. Тестирование юношей контрольной группы не показало достоверного улучшения показателей физической подготовленности.

Выводы. Сравнение результатов контрольных испытаний юношей 1 курса технологического факультета за год обучения в вузе говорит о том, что занятия по физической культуре с элементами атлетической гимнастики способствуют положительному развитию основных физических качеств: достоверно улучшились показатели силы, быстроты, положительно изменились мотивы, побуждающие к занятиям физическими упражнениями и спортом. Произошло перераспределение мотивов с желанием получить зачет на стремление улучшить физические показатели и укрепить уровень своего здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА



1. Воложанин С. Е., Аксенов М. О., Волошина О. Г. Определение взаимосвязи между упражнениями пауэрлифтинга и упражнениями общей физической подготовки у юношей I-IV курсов // *Здоровье, образование, спорт, туризм: актуальные проблемы на современном этапе развития общества: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию БГПИ–БГУ. – Улан-Удэ: БГУ, 2007. – С. 93-96.*
2. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2004. – С.13-24.
3. Футимська Л. П., Мысов В. М. Влияние занятий силовой направленности на оптимизацию физического состояния старшеклассников // *Материалы научных исследований Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. – К-П, 2012. – Выпуск 4. – 236 с.*

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

В. Пристинский, Т. Пристинская, В. Тагамлык

Донбасский государственный педагогический университет  
Славянск, Украина

[vladimir-pristinskii@yandex.ru](mailto:vladimir-pristinskii@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье приводятся аргументы о том, что феномен здоровья уже не является сугубо медицинской проблемой, а определяется условиями и образом жизни человека. Акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в преемственности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностной категории. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания у учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как деятельностной основы оптимизации подготовки к жизненной практике.

**Ключевые слова:** феномен здоровья, преемственность в формировании здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование

**Введение.** Сохранение здоровья человека считается одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает не только перспективы будущего развития человечества, но и сам факт его дальнейшего существования как биологического вида. Проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как антропологический вызов планетарного масштаба наряду с угрозой мировой войны, экологическими катаклизмами, неравенством в экономическом развитии стран, демогра-

## RESPONSIBILITY FOR HEALTH AS FACTOR FORMING SUCCESSION IN EDUCATION PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

V. Pristinsky, T. Pristinskaya, V. Tahamlyk

Dobassky State Pedagogical University  
Slavyansk, Ukraine

**Abstract.** The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valedological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.

**Keywords:** the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valedological outlook education

фической угрозой, недостаточностью природных ресурсов, следствиями научно-технического прогресса.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здра-

вохранения обуславливает лишь 10 % комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % – на наследственность и около 50% – на условия и образ жизни человека [1].

В тоже время, специалисты в области медицины, валеологии, теории и методики физического воспитания, рекреации, педагогики и социальной педагогики считают оптимальную двигательную активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы – ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования преемственности физической культуры в воспитании школьников и студентов [2, 3].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной творческой деятельности общества, которая наследует такие его духовные ценности, как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование преемственности здорового образа жизни школьников и студентов, развитие современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создания условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [4].

В связи с этим считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры учащейся моло-

дежи, а факторы ее реализации требуют дальнейшего научного обоснования.

#### **Методы и организация исследования.**

Данное исследование выполняется в соответствии с реализацией социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье»; в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина) и Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноевропейского национального университета им. Владимира Даля.

*Методы исследования* – систематизация, анализ и обобщение данных литературных источников, изучение инновационного опыта.

*Целью статьи* является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как фактора формирования преемственности в воспитании физической культуры личности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Здоровье человека считается феноменом глобального значения, который рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предусматривает, по крайней мере, четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В

таком контексте здоровый образ жизни следует понимать, как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть, жизненной позиции человека, его действий, которые направлены на формирование, сохранение, укрепление, восстановление и передачу здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования у подрастающего поколения преемственности здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у молодежи неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья. В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), тем более высоки, как правило, в ней показатели здоровья. Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания.

Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек ежедневно находится.

Находясь в этой среде, человек влияет на среду общения своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно здесь, в ближайшем окружении, и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическую среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. Таким образом, человек, как субъект окружения, имеет возможность положительно (или же отрицательно) влиять на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в данном окружении. Такая совокупность влияний, факторов и условий жизни в ближайшем окружении определяют необходимость формирования ценностей здоровья социальной группы. То есть, как каждый человек несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество (учебное заведение) должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, реализация преемственности в воспитании физической культуры личности должна предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры личности. Под ответ-

ственно мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность в таком контексте устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, выступает процессуальной основой духовно-практической деятельности педагога относительно воспитания у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение человека относительно необходимости быть здоровым, превращая его в действительно культурного и свободного субъекта.

Формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения школьников и студентов должно осуществляться на основе создания социально-педагогических условий, а именно:

- *формирование гносеологических (познавательных) ценностей* – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку своих намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;
- *формирование самоопределения* – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков относительно сохранения здоровья; за выбор активной

жизненной позиции относительно укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья;

- *формирование потребности к самосовершенствованию* – ответственности за волевою интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи постоянного совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье.

**Выводы.** Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учебных заведений (общеобразовательная школа, университет) дидактико-оздоровительного комплекса методов и

интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как фактора реализации стремления

личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. Пристинский В. Н., Пристинская Т. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – С. 159 – 162.
3. Пристинский В. Н., Гейтенко В. В., Пристинская Т. Н. Оздоровительная физическая культура в социализации детей и подростков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V межд. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 дек. 2015 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 50 – 55.
4. Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice, col. red. Povestca Lazari [et al.], Editura USEFS. – Chisinau, 2013. – P. 517 – 520.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

**И. В. Романов**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет*

*Витебск, Беларусь*

[romanovilya80@gmail.com](mailto:romanovilya80@gmail.com)

**Аннотация.** *Статья представляет аналитический материал, основанный на результатах исследований авторов и других специалистов, посвященный проблемам повышения эффективности занятий по физической культуре у студентов медицинского учреждения высшего образования (УВО). Рассматриваются вопросы применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре в медицинском УВО и его влияние на скоростно-силовые качества. На основе анализа результатов прыжка в длину с места показана практическая значимость кроссфита на занятиях по физической культуре.*

**Ключевые слова:** *кроссфит, студент, физическая культура, прыжок в длину с места, скоростно-силовые качества*

**Введение.** На протяжении последних лет наблюдается тенденция снижения уровня физических результатов, физической подготовленности, а также психического здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи [3].

Занятия физической культурой для студентов-медиков имеет огромное значение и играет важную роль, поскольку физиче-

## THE EFFICIENCY OF USE OF ELEMENTS OF CROSSFIT AT THE PRACTICAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

**I. V. Romanov**

*Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University*

*Vitebsk, Belarus*

**Abstract.** *The article presents an analytical material based on research results of the authors and other experts on the problems of the effectiveness training of physical culture among students of medical university. Discusses the use of the elements of crossfit classes for physical culture in medical university and its influence on speed-power quality. Based on the analysis of the results of the standing long jump shown the practical significance of crossfit for physical training.*

**Keywords:** *crossfit, student, physical culture, standing long jump, speed-power quality*

ское состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимые им как будущим специалистам, зависит от физической подготовленности и нормального развития учащихся, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность их труда [1].

Современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьёзных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных

форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования, а в частности – в области физической культуры. Одним из решений оптимизации педагогического процесса может послужить применение элементов кроссфита на занятиях по физической культуре.

Кроссфит – это круговой вид тренировки, когда выполняется несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течение нескольких минут. Точнее, подход одного упражнения, потом подход другого, потом подход третьего и т.д. Полный круг составляет один подход. Используется в среднем от 3-5 упражнений до 6-10. В системе тренировок комбинируются такие виды активности: интервальный бег, гребля, прыжки на скакалке, лазание по канату, упражнения на кольцах и перекладине, силовые упражнения с использованием гирь, штанг и тяжелых предметов [5].

Кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- разносторонний характер воздействия на организм. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности, оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;
- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициа-

тивно, проявлять самостоятельность в действиях;

- высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения (в этих условиях высокую оценку получают те занимающиеся, которые проявляют сдержанность, не теряют контроль за своими действиями);
- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности [2].

Некоторые преимущества использования кроссфита на занятиях по физической культуре:

- простота использования – для большинства упражнений достаточно применения элементарного инвентаря и спортивного зала, стадиона;
- универсальность использования – кроссфит способствует достижению разнообразных целей;
- многообразие видов деятельности – количество упражнений в кроссфите огромно и из-за этого можно постоянно разнообразить свои занятия;
- эффективность применения – кроссфит эффективно развивает физические качества.

Кроссфит имеет и свои особенности: высокие требования к физической подготовленности и здоровью занимающихся. Поэтому кроссфит можно рекомендовать к



использованию преимущественно в основных отделениях.

Одной из основных задач, решаемых на занятиях физической культуры, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [4].

Особое внимание хочется уделить скоростно-силовым способностям, которые проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых качеств осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума за счет увеличения скорости сокращения мышц. К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями небольшого веса [4].

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов; метод упражнения, выполняемого при смешанном (ауксотоническом) режиме работы мышц.

Цель – показать эффективность применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре в медицинском УВО.

**Методы и организация исследования.** В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литерату-

ры, анализ и обобщение материалов, педагогический эксперимент, сопоставительный метод, математико-статистический анализ.

Организация исследования проходила в три этапа. На первом был проведен прием контрольного норматива прыжка в длину с места, на втором – подобран комплекс физических упражнений, и на третьем – прием контрольного норматива прыжка в длину с места и подсчет результатов тестирования.

В исследованиях приняли участие 60 студентов (девушек) фармацевтического факультета основного отделения. В контрольную и экспериментальную группу было определено методом случайного выбора по 30 студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первый этап исследования проводился в начале апреля 2015 года, в процессе которого мы приняли контрольный норматив прыжка в длину с места. Затем на каждом занятии в ЭГ в подготовительной части после проведения общеразвивающих упражнений предлагался следующий комплекс упражнений: в течении 30 с студентки должны были сделать 5 приседаний, 20 смен положения ног в выпаде повторить дважды. Затем следовал отдых три минуты, и снова в течение 30 с – 5 приседаний, 20 прыжков на двух ногах повторить дважды. Этот комплекс был предложен студентам с начала апреля и проводился до конца мая. После этого было сделано повторное контрольное тестирование прыжка в длину с места.

В предлагаемой [таблице](#) ознакомимся с результатами теста прыжка в длину с места в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1

## Результаты прыжка в длину с места у студентов

Группы испытуемых	Результаты прыжка в длину с места		P <0,05
	Апрель $\bar{X} \pm \sigma$ (см)	Май $\bar{X} \pm \sigma$ (см)	
Контрольная	171,3±9,84	173±8,98	0,21
Экспериментальная	172,6±10,54	180,3±8,47	2,61

Из этой таблицы видно: в начале эксперимента результат в КГ был 171,3 см, а в ЭГ – 172,6 см. Результаты между КГ и ЭГ статистически одинаковы, это подтверждает t-критерий Стьюдента при  $p < 0,05$   $P=0,21$ . В конце эксперимента результат был в КГ – 173 см, в ЭГ – 180,3 см. Сдвиг результата между КГ и ЭГ статистически достоверен, это подтверждает t-критерий Стьюдента при  $p < 0,05$   $P=2,61$ . Применение элементов кроссфита на занятиях в медицинском УВО оказались достаточно эффективными и увеличили результат студентов ЭГ со среднего уровня до уровня выше среднего.

**Выводы.** Проведенный эксперимент показал эффективность использования

элементов кроссфита на занятиях по физической культуре. Результат прыжка в длину с места в ЭГ по сравнению с результатом КГ в конце эксперимента статистически достоверно значим, это и показывает t-критерий Стьюдента при  $p < 0,05$ .

Соответственно, для повышения скоростно-силовых качеств и увеличения результата в прыжке в длину с места у студентов целесообразно использовать элементы кроссфита на занятиях по физической культуре.

Таким образом, для воспитания и развития физических качеств необходимо не только давать студентам знания и практические умения, но и прививать привычки к самостоятельным занятиям.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. *Здоровье и физическая культура студента.* – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Зиннатнуров А. З., Панов И. И. *Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* – 2014. – № 1. – С. 66-70.
3. Мандриков В. Б. *Методология профилирования физического воспита-*
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта.* – М.: Академия, – 2000. – 480 с.
5. *Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин.* – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

## ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Н. Н. Садиев, А. В. Рябчук

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)

Тюмень, Россия

## LEADING FACTORS DETERMINING MILITARY-APPLIED PHYSICAL READINESS OF MILITARY-ENGINEERING SPECIALTIES STUDENTS TO CARRY OUT COMBAT MISSIONS

N. N. Sadiev, F. V. Ryabchuk

Tyumen highest military and engineering command school (military institute)

Tyumen, Russia

[kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные результаты факторного анализа физической и функциональной подготовленности курсантов военно-инженерной специальности на основе исследования функционального состояния и резервных возможностей организма.

Факторный анализ был проведен с учетом общей физической, специальной физической и функциональной подготовленности курсантов для обоснования методики формирования военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с участием курсантов, обучающихся по военно-инженерной специальности в условиях ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)».

Выявлено, что ведущими компонентами в структуре, характеризующей функциональное состояние организма в аэробной группе курсантов, принадлежащих к первой биоэнергетической группе, определены такие показатели, как: аэробная производительность, общая и специальная выносливость; во второй биоэнергетической группе: общая работоспособность к длительной работе, скоростно-силовая выносливость; в третьей биоэнергетической группе: специальная выносливость к специфической скоростной работе, эффективность к смешанным работам аэробного и анаэробного характера,

способность к нагрузкам скоростно-силовой направленности (марш бросок на короткие дистанции); в четвертой биоэнергетической группе: специальная работоспособность к скоростной работе; в пятой биоэнергетической группе: способность к максимальной скоростной работе, специальная работоспособность в условиях интенсификации нагрузки.

Ведущим фактором, определяющим результативность военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач, явилось установление средств специальной физической функциональной и психологической подготовки. Как показали результаты тестирования курсантов в рамках факторного анализа, для эффективного формирования военно-прикладной физической готовности и роста его профессиональных качеств к выполнению боевых задач необходимо правильно распределить средства и методы различной направленности по этапам и периодам физической подготовки.

**Abstract.** The article discusses the main results of military-engineering specialty students physical and functional readiness factor analysis based on the study of the functional state and the reserve capacity of the organism.

Factor analysis was performed taking into account the general physical, special physical and functional readiness of students to justify the method

*of their military-applied physical readiness formation to carry out combat missions.*

*Experimental work was carried out with the participation of the students enrolled in the military engineering specialty in a VPO "Tyumen Higher Military Engineering Command School (Military Institute)."*

*It was revealed that the major components of the structure characterizing the functional state of the organism in an aerobic group of students belonging to the first group of bioenergy defined indicators such as: aerobic capacity, general and special endurance; the second group of bioenergy: the total performance for continuous operation, speed-strength endurance; in the third group of bioenergy: special endurance to the specific speed work, the effectiveness of the mixed aerobic and anaerobic work nature, the ability to stress speed-power orientation (march roll over short distances); the fourth group of bioenergy: a special performance for high-speed operation; in the fifth group of bioenergy: the ability to the maximum*

**Введение.** Для достижения высокого уровня физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности, куда входит развитие физических способностей и их сочетание в соответствии с функциональными возможностями. Поэтому процесс физической и функциональной подготовки в рамках выполнения требований наставления по физической подготовке проводится в единстве с процессом совершенствования физической, функциональной и психологической составляющих.

Учитывая тенденции развития профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, повышения военно-прикладной их готовности к выполнению боевых задач, а также возрастающих требований профессиональной деятельности в службе, важное значение в настоящее время приобретает решение проблемы совершенствования системы формирова-

*speed work", the special operation under load intensification.*

*The leading factor that determine the effectiveness of military-applied physical readiness of military-engineering specialization students to perform combat missions was to establish the role of the special physical function and psychological training. As shown by the analysis of the students results in the framework of the factor analysis, for efficient formation of a military-applied physical readiness and growth of its professional qualities to perform combat tasks necessary to properly distribute the means and methods of various kinds on stages and periods of physical fitness.*

**Ключевые слова:** *военно-прикладная физическая готовность, курсанты военно-инженерной специальности, факторный анализ, функциональное состояние, экспресс-диагностика*

**Keywords:** *military-applied physical readiness of military-engineering specialization students, factor analysis, functional status, rapid diagnosis*

ния военно-прикладной физической готовности курсантов в условиях вуза. Следует отметить, что успешность выполнения профессиональных задач курсантов обусловлена использованием различных средств и методов тренировки.

Каждый вид подготовки способствует совершенствованию определенных специфических качеств для данного вида деятельности. В этой связи профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов характеризуется элементами состязательности, выполнения боевых задач в условиях, приближенных военным действиям на местности, сопряженной с повышенными физическими и психическими нагрузками, которые можно широко использовать в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности.

Моделирование боевых задач, направленных на формирование военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач, должно проводиться с учетом факторов,

определяющих результативность будущей профессиональной деятельности курсантов.

В большом количестве работ, посвященных подготовке курсантов военной-инженерной специальности к выполнению боевых задач, отсутствует основная информация об особенностях динамики показателей, характеризующих функциональное состояние организма, особенно выявления источников энергообеспечения мышечной деятельности, а также о возможности их использования для оценки форсированности состояния военно-прикладной физической готовности к выполнению боевых задач.

В этой связи возникает необходимость поиска новых подходов и разработки новых методик подготовки курсантов военно-инженерной специальности с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Целью данной работы явилось выявление факторов, определяющих сформированность военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач.

#### **Методы и организация исследования.**

Тестирование функционального состояния и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля с помощью экспресс-диагностики «D&K – Test» [1].

Опытно-экспериментальная работа проводилась с участием курсантов военно-инженерной специальности в условиях ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)». В эксперименте принимали участие курсанты военно-инженерной специальности второго года обучения в количестве 70 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Определение ведущих компонентов физической и функциональной подготовленности курсантов военно-инженерной

специальности в рамках формирования военно-прикладной физической готовности происходило исходя из анализа показателей физического, функционального и психоэмоционального состояния и резервных возможностей организма курсантов.

Физическая подготовка курсантов должна иметь определенное специализированное направление и этим способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и функциональных возможностей организма для реализации в экстремальных условиях.

На первом этапе исследования нами проведен факторный анализ изучаемых показателей. Факторный анализ результатов тестирования с использованием методов экспресс-диагностики, показателей гемодинамики и вариационной пульсометрии по Р. М. Баевскому который включает экспресс-диагностику «D&K – Test», показал, что в организме курсантов могут иметь место изменения или реализация источников энергообеспечения мышечной деятельности трех видов, как: аэробный, смешанный и анаэробный [1].

Выявлены три типа источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов. Аэробный тип источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов охарактеризовался проявлением аэробной производительности. Доля компонента в общей дисперсии составила 32,7%, где высветились следующие показатели, такие как: частота сердечных сокращений, аэробная производительность, мощность источника энергообеспечения, общая физическая работоспособность и порог анаэробного обмена.

Показатели, характеризующие общую выносливость, в общей дисперсии составили 21,4% и включили в себя мощность гликолитического источника энергообеспечения, скоростную выносливость, силовые показатели.

Нами выявлено проявление у курсантов военно-инженерной специальности первой биоэнергетической группы способности к скоростной работе, в общей дисперсии около 14,4%, где выявлены значимость относительной физической работоспособности, координационных способностей, общей метаболической емкости, скоростно-силовых возможностей, анаэробных возможностей. По всем включенным компонентам общее количество учтенных вкладов в изучаемые параметры составило 51,4%, доля неучтенных – 50,4%.

Соотношение ведущих факторов структуры функционального состояния курсантов, принадлежащих к смешанному типу, распределилось следующим образом: аэробная работоспособность характеризовалась с долей компонента в общей дисперсии 43,4%. В состав данного компонента вошли показатели, такие как: критерии эффективности использования аэробного источника, порог анаэробного обмена, собственно силовые показатели, специальная выносливость, физическая работоспособность. Ключевым моментом явилось изучение и анализ следующих показателей: подтягивание на перекладине, абсолютная и относительная аэробная производительность, силовые показатели, реактивность и темперамент, собственно силовые возможности. Аэробно-скоростные способности курсантов к выполнению боевых задач в доле компонента в общей дисперсии составили 18,1%. Проявление выносливости специальной направленности в смешанном типе курсантов, где доля компонента в общей дисперсии составила 33,7% и включала в себя следующие показатели: силовые и скоростно-силовые возможности, специальную выносливость, координационные способности. Эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения курсантов в процессе выполнения боевых задач в доле компонента в общей

дисперсии составила 33,6%. Способность к нагрузкам скоростно-силовой направленности курсантов при выполнении боевых задач, доля компонента в общей дисперсии составила 26,1%, где общее количество учтенных вкладов составило 81%, доля неучтенных – 19%.

Анализ показателей курсантов, относящихся к анаэробному типу источника энергообеспечения мышечной деятельности (анаэробно-аэробный профиль четвертой биоэнергетической группы), были определены как способность к поддержанию работоспособности в условиях скоростной работы, где доля компонента в общей дисперсии составила 49,2%. Общая работоспособность в условиях интенсификации анаэробно-гликолитических механизмов при выполнении физической нагрузки специфического характера в общей дисперсии составила в рамках от общей доли выполненной работы 15,5%.

Способность курсантов к максимальной скоростной работе при выполнении боевых задач выявила на основе характеристики следующие показатели: порога анаэробного обмена, мощности криотинфосфатного источника энергообеспечения, скоростно-силовых способностей, скоростных качеств, силовых возможностей. Доля компонента в общей дисперсии показателей, характеризующих проявление специальной работоспособности максимальной мощности курсантов, составила 17,9%. Характеристику специальной работоспособности, проявляемой к физическим нагрузкам максимальной мощности, осуществляли через анализ показателей анаэробной метаболической емкости, общей метаболической емкости, уровня специальной физической работоспособности и показателей специальной физической подготовленности. Специальная работоспособность в условиях интенсификации физической нагрузки различной направленности, где доля компонента в общей дисперсии составила 7,7%.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного факторного анализа выявлено, что ведущими компонентами в структуре функционального состояния в формировании военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач явились: аэробная производительность, специальная выносливость, способность к скоростной работе, аэробная работоспособность, аэробно-скоростная способность, эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, способность организма к нагрузкам скоростно-силовой направленности.

Анализ изучаемых показателей проводили с учетом типологии источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов, а также после выполнения боевых задач. Отмечена целесообразность построения физической подготовки кур-

сантов к выполнению боевых задач с учетом экстремальных условий, приближенных к реальным условиям профессиональной деятельности.

Ведущим фактором, определяющим результативность военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач, явилось установление роли средств специальной физической, функциональной и психологической подготовки. Как показали результаты тестирования курсантов в рамках факторного анализа, для эффективного формирования военно-прикладной физической готовности к выполнению боевых задач и роста его профессиональных качеств необходимо правильно распределить средства и методы различной направленности по этапам и периодам прикладной- физической подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Душанин С. А. *Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога // Основы управления тренировочным процессом : сб. науч. трудов / отв. ред. В. Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80-88.*
2. Кузнецов А. С., Мутаева И. Ш., Рябчук А. В., Крикуха Ю. Ю. *Индивидуализация тренировочных нагрузок на основе определения функциональных и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 47-54. <http://journal-science.org/ru/article/10.html>.*
3. Наговицын С. Г. Садиев Н. Н. *Формирование военно-прикладной физической готовности студентов: проблемы и пути решения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 84-91. <http://journal-science.org/ru/article/16.html>.*
4. Гибадуллин И. Г., Миронов А. Ю., Зверева С. Н. *Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – №1. <http://journal-science.org/ru/article/382.html>.*
5. Гизатуллина Ч. А., Мутаева И. Ш. *Пути индивидуализации подготовки бегунов на короткие дистанции на основе учета типологических особенностей кровообращения [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 8. – №3. – С. 111-119. <http://journal-science.org/ru/magazine/21.html>.*

#### REFERENCES

1. Dushanin S. A. *Bioenergetic monitoring in sport: new principles of express control of an aerobic and anaerobic threshold // Bases of management of training process: edition V. N. Platonov.* – Kiev: KGIFK, 1982. – P. 80-88.
2. Kuznetsov A. S., Mutaeva I. S., Ryabchuk A. V., Krikuha Y. Y. *The training loads individualization on the basis of functional and reserve organism resources determination of greco-roman wrestlers // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport.* – 2014. Vol. 9. – № 1. – P. 47-54. <http://journal-science.org/ru/article/10.html>.
3. Nagovitsyn S. G., Sadiev N. N. *The formation of the military-applied physical readiness of students: problems and solutions // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport.* – 2014. – Vol. 9. – № 1. – P. 84-91. <http://journal-science.org/ru/article/16.html>.
4. Gibadullin I.G., Mironov A. Y., Zvereva S. N. *The training process individualization of biathlete on the basis of bioenergetic types. [electronic resource] // Pedagogical- psychological and medical- biological problems of physical culture and sport.* - 2010. – Vol. 5. – №1. <http://journal-science.org/ru/article/382.html>.
5. Gizatullina C. A., Mutaeva I. S. *The ways of individualization of sprinters training taking into account the typological peculiarities of blood circulation [electronic resource] // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport.* – 2012. – Volume 8 №3. – P. 11-119. <http://journal-science.org/ru/magazine/21.html>.



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИ- ЗИЧЕСКОГО ВОСПИТА- НИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДА- ГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

В. А. Сексенов, В. В. Колье-  
ва,

Б. Б. Касенова

Павлодарский Государственный педаго-  
гический институт

Павлодар, Казахстан

## PROFESSIONAL ORIEN- TATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL

V. A. Seksenov, V. V. Koleva,  
B. B. Kasenova

Pavlodar State Pedagogical Institute

Pavlodar, Kazakhstan

[221988@mail.ru](mailto:221988@mail.ru)

**Аннотация.** Среди проблем, связанных с ре-  
формами в системе высшего образования,  
одной из наиболее трудноразрешимых, но в  
то же время очень значимых является ре-  
формирование образования в сфере физиче-  
ской культуры. С учетом современных тре-  
бований, предъявляемых обществом к специ-  
алисту с высшим образованием, а также  
интенсификации умственного труда назрела  
необходимость смещения акцента в физиче-  
ском воспитании студентов с физической  
подготовки в сторону повышения общего  
уровня образованности и формирования ис-  
тинной физической культуры личности. Осо-  
бенно это актуально для современного педа-  
гога. В данной статье отражены результа-  
ты предварительного этапа исследований,  
посвящённых разработке технологии фор-  
мирования физкультурных навыков у сту-  
дентов педагогического вуза.

**Ключевые слова:** физическое воспитание,  
физкультурные навыки, студенты педагоги-  
ческих специальностей

**Введение.** Совершенствование экономи-  
ческой, политической и культурной жизни  
нашего общества закономерно сопровож-  
дается совершенствованием всех соци-  
альных институтов, в том числе системы  
народного образования, которое выросло  
в мощную отрасль духовного производ-  
ства.

В последнем Послании Президента РК к  
народу Казахстана отмечается «Сейчас и в  
любое другое время наша главная анти-

**Abstract.** Among the problems associated with  
the reforms in higher education, one of the most  
intractable and at the same time is very important  
is the reform of education in physical education.  
Taking into account the current requirements for  
specialists with higher education, as well as the  
intensification of mental work, the issue became  
urgent shift in emphasis in physical education  
students with physical training to improve the  
overall level of education and the formation of a  
true physical culture of the person. This is especial-  
ly true for the modern teacher. This article pre-  
sents the results of the preliminary phase of stud-  
ies on the development of technology of for-  
mation of sports skills of students of pedagogical  
high school.

**Keywords:** physical education, physical skills, stu-  
dents of pedagogical specialties

кризисная стратегия тождественна трём  
простым, но важным понятиям: рост, ре-  
формы, развитие.

В XXI веке главным фактором развития  
становится непрерывная модернизация  
всех сфер общества. Мы ведем работу по  
масштабному преобразованию всех госу-  
дарственных, общественных и частных  
институтов на принципах Общества Все-  
общего Труда, высокой социальной ответ-  
ственности» [1].

По мнению Президента РК Н. А. Назарбаева «наряду с высокими моральными качествами, крепкое здоровье, высокий уровень физического развития граждан Казахстана справедливо рассматриваются как залог успешного осуществления социально-экономических планов нашего общества и вместе с тем как один из важных результатов, отражающих достижения социализма» [2].

В статье 11 Закона Республики Казахстан «Об образовании» отмечается, что одной из задач системы образования является «развитие творческих, духовных и физических возможностей личности, формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, обогащение интеллекта путем создания условий для развития индивидуальности» [3].

На это же сориентированы и основные задачи, сформулированные в Государственной программе по физической культуре для общеобразовательной школы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб-

ной и соревновательной деятельности [4].

Как видим, задачи физического воспитания и укрепления здоровья учащихся очень актуальны и многогранны. Их решение выходит далеко за рамки обязательных уроков физкультуры, и должно включать в себя широкую сеть разнообразных форм внеурочной и внеклассной работы, за организацию и качество проведения которых несет ответственность весь педагогический коллектив школы.

Обеспечить ежедневные занятия физической культурой, при трех уроках в неделю, возможно только с помощью вовлечения всех учащихся в различные внеурочные формы физического воспитания. Такими формами являются группы общей физической подготовки, спортивные секции, кружки физической культуры для младших школьников, создаваемые непосредственно в общеобразовательных школах.

Ненужно забывать и про малые формы физического воспитания, такие как утренняя гигиеническая гимнастика и занятия на удлиненных подвижных переменах, которые могут существенно пополнить общий суточный объем двигательной активности школьников и повлиять на уровень развития их физических качеств [5].

Руководителями таких форм организованной двигательной активности учащихся могут быть как учителя физической культуры и инструктора, так и учителя-предметники, получившие необходимые знания и умения по физическому воспитанию в процессе своей профессиональной подготовки.

В связи с этим очень значимой проблемой на сегодняшний день является совершенствование разносторонней профессиональной подготовки студентов нефизкультурных факультетов педагогического вуза, от специальных знаний и умений которых во многом зависит степень внедрения и

использование средств физической культуры в режиме школьного дня и во внешкольных мероприятиях.

Таким образом «физическая культура» личности педагога имеет два проявления. С одной стороны, приобретенные знания, умения и сформированные мотивы позволяют педагогу на протяжении всей профессиональной деятельности использовать ценности физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания необходимой физической работоспособности и, как следствие, повышения качества педагогического труда; с другой – знания и умения методического характера отражаются в творческом подходе педагога к воспитательному процессу, при проведении рекреативных форм физического воспитания для школьников.

Существующая образовательная практика в вузах не способствует формированию ценностного отношения студентов к физической культуре, проявлению ими творчества, инициативы, самообразования, достижению должного уровня физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки. Причиной этого является слабая теоретическая разработанность и недостаточная экспериментальная обоснованность подхода, основанного на приоритете образовательной направленности в занятиях по физическому воспитанию со студентами [6, 7, 8].

М. Я. Виленский, исследуя особенности педагогического труда, отмечал: «Ни одна профессия не дает такого всестороннего развития, как профессия педагога. Профессиональная направленность обучения и воспитания будущего учителя требует, чтобы каждое направление воспитания, каждая учебная дисциплина обеспечивали целенаправленное воздействие на формирование его личностных качеств и профессионально значимых знаний, умений, навыков, способностей. Особая роль в профессиональной подготовке принад-

лежит физическому воспитанию, которое обеспечивает высокую работоспособность и творческое долголетие педагогических кадров» [9].

Под профессиональной направленностью физического воспитания будущего учителя следует понимать комплексное организационно-педагогическое и психолого-педагогическое воздействие на его личность, обеспечивающее, во-первых, формирование физической культуры, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, необходимых и достаточных для успешного, неограниченного выполнения педагогической деятельности, организации здорового образа жизни, культуры умственного труда; во-вторых, инициативное и компетентное использование средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися, укреплении здоровья, организации интересного досуга, активного отдыха [9].

Особенно выражена актуальность такой стороны профессиональной подготовки учителя при рассмотрении специфики работы учителя сельской школы, который занимает особое место в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. На селе менее развита сеть культурно-просветительских учреждений, и это обуславливает гораздо большую роль сельского учителя, по сравнению с городским, во всестороннем развитии учащихся. Педагогический коллектив сельской школы нередко является основным, а иногда и единственным организатором воспитательной работы с детьми во внеурочное время. А школа нередко бывает единственным культурным центром для всего населения села. Нехватка на селе квалифицированных учителей физической культуры, способных оказывать методическую и практическую помощь, предъявляет по-

вышенные требования к выпускникам педагогических вузов.

**Цель исследования.** Исходя из вышесказанного, целью наших исследований явилась разработка технологии формирования физкультурных навыков у студентов неспециальных факультетов педагогического вуза, опираясь на современные средства и формы физического воспитания. Исследования проводятся на базе Павлодарского Государственного педагогического института. В них участвуют студенты 1-3 курсов всех специальностей (более 300 человек), а также учителя гуманитарных предметов школ города Павлодара и Павлодарской области (34 человека).

**Результаты исследования.** На предварительном этапе, для обоснования актуаль-

ности изучаемой проблемы мы провели анкетный опрос среди студентов и учителей, в результате которого были получены следующие результаты:

- только 17% студентов отметили, что в их школах в младших классах проводились активные перемены, но они имели форму не организованной перемены, а лишь активного отдыха, в котором учитель выполнял роль наблюдателя за порядком. Утренняя гигиеническая гимнастика проводилась у 49% респондентов, но только до 6 класса. Физкультминутки помнят 82%, но, также в младших классах;

Таблица 1

Распределение мнений респондентов о приобретении необходимых физкультурных навыков педагогами не физкультурного профиля (%)

Физкультурные навыки	Студенты	Городские учителя	Сельские учителя
Навыки проведения малых форм физического воспитания во время уроков (физкультминут, физкультпауз)	86,7	95,6	100
Навыки проведения организованных подвижных перемен	23,8	32,7	46,9
Навыки организации и проведения подвижных игр и аттракционов во время внеклассных и внешкольных оздоровительных мероприятий	46,2	66,0	78,9
Владение техникой и элементарные знания методики обучения легкоатлетическим упражнениям	10,5	3,9	16,8
Владение техникой и элементарные знания методики обучения спортивным играм	22,4	18,7	34,8
Владение техникой и элементарные знания методики обучения ходьбе на лыжах	19,7	20,5	31,9
Владение техникой и элементарные знания методики проведения занятий по фитнесу	18,5	6,8	4,6
Владение техникой и элементарные знания методики обучения плаванию	13,5	57,9	41,1

- наличие навыков организации и проведения физкультурных мероприятий у педагогов не физкультурного профиля считают необходимым 57% студентов, 43% учителей городских школ и 79% сельских. Некоторые педагоги (4,5%) отметили, что организованные формы физического воспитания, кроме тех, которые включены в урок, должны обеспечивать не учителя, «которым и так не хватает времени подготовиться к уроку и передохнуть», а специально подготовленные воспитательные кадры;
- на вопрос «наличие каких физкультурных навыков Вы считаете наиболее предпочтительными

для учителей гуманитарных дисциплин?» мнения распределились следующим образом (таблица 1):

**Заключение.** Таким образом, видно, что как студенты, так и многие учителя недооценивают значимости своей работы по охране здоровья и повышению двигательной активности школьников. Поэтому целью нашей научной работы является не только обучение студентов педвуза перечисленным в таблице двигательным навыкам, но и формирование у них сознательного отношения к своему здоровью и к вопросам охраны здоровья детей, а также умения творчески использовать ценности физической культуры в разрезе этой проблемы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я., Сафин Р. С. *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие.* – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
2. Доброрадных, М. Б. *Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук.* – М., 2003. – 23 с.
3. *Закон Республики Казахстан «Об образовании».* – Астана, 2007. – С. 112.
4. Командик Т. Д. *Организация подвижной перемены в младших классах // Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека.* – А-Ата, 1987. – С. 80-83.
5. Кондаков В. Л., Гончарук С. В. *Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культуры // Теория и практика физической культуры.* – 2007. – №9. – С. 15.
6. Никитина А. А. *Физкультурный тезаурус. Теоретические основы и процесс его формирования у студентов: Монография.* – Калининград: РГУ им. И. Канта, 2006. – 319 с.
7. *Послание Президента РК народу Казахстана Астана, 11 ноября 2014 года.* – <http://www.inform.kz/rus/article/271556> 5.
8. *Указ Президента РК Н. А. Назарбаева «О реализации программы развития физической культуры и спорта на 2012-2017гг» // Казахстанская правда.* – №28 от 12 ноября 2011 г.
9. *Физическая культура. Учебная программа для 1-11 классов общеобразовательной школы.* – Астана, 2013.
10. *Физическая культура. Учебная программа для 1-11 классов общеобразовательной школы.* – Астана, 2013.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯКУТСКИХ ПРЫЖКОВ В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Н. Н. Сивцев**

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
Чурапча, Россия*

# USING OF YAKUT JUMPING IN A VARIABLE PART OF A PHYSICAL CULTURE LESSONS FOR IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF ELDER SCHOOL AGE PUPILS

**N. N. Sivtsev**

*Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

[sivsev-nik-nik@rambler.ru](mailto:sivsev-nik-nik@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрен процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста, обоснование эффективности использования якутских национальных прыжков в вариативной части уроков физической культуры для повышения физической подготовленности школьников, а также анализ результатов исследования.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, урок физической культуры, якутские прыжки, контрольная и экспериментальная группа, результаты исследования

**Актуальность исследования.** Исследование литературных источников позволяет сделать вывод, что народные традиции физического воспитания Якутии имеют глубокие исторические корни. Вместе с тем, только за последние 20 лет народные виды спорта стали, применяться в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы Республики Саха. Как показали педагогические наблюдения, применение народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания значительно обогатило и расширило программный материал, а уроки физической культуры стали более интересны для учащихся (Н. К. Шамаев, 1996).

**Abstract.** The process of physical education of senior school children, the rationale for the effectiveness of the use of the Yakut national jumping in the variable part of physical culture lessons to improve the physical fitness of pupils, and the analysis of the results of the study are described in an article.

**Keywords:** physical fitness, physical culture lesson, Yakut jumping, control and experimental groups, results of research

Практически не все используют национальные прыжковые упражнения в процессе физической подготовки учащихся, в том числе для детей старшего школьного возраста. Это, безусловно, сдерживает развитие, как самих национальных видов спорта, так и их использование в повседневной жизни, что негативно сказывается на физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ Республики Саха, и требуют своего научного обоснования. Якутские национальные прыжки популярный вид спорта, известный в Якутии (также у многих тюркских народов) с древних времён. На ежегодном празднике Ысыах до сих пор проводится много соревнований, в том числе и по якутским национальным прыжкам.

Программа соревнований на Международных Играх «Дети Азии» проводится в форме троеборья (прыжки «кылыы», «ыстанга» и «куобах»). «Кылыы» (подражание танцу журавлей) выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги. «Ыстанга» (подражание скачущему шагу оленя или лося) выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. «Куобах» (заячьи прыжки) выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – якутские прыжки как средство повышения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

**Цель исследования** – обоснование эффективности повышения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста посредством якутских прыжков.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую и специальную литературу по исследуемой теме.
2. Провести педагогический эксперимент с использованием якутских прыжков детей старшего школьного возраста и доказать ее эффективность предлагаемых средств.
3. На основе полученных данных разработать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания для оценки физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Анализ и статистическая обработка полученных данных.

**Гипотеза исследования** – применение якутских национальных прыжков на уроках физической культуры детей старшего школьного возраста позволит повысить уровень их физической подготовленности.

**Практическая значимость.** В результате проведенного исследования будут решены вопросы о целесообразности применения якутских национальных видов спорта в физической подготовленности школьников и разработаны практические рекомендации, которые могут быть использованы учителями физической культуры на уроках физической культуры и тренерами на тренировочных занятиях по видам спорта.

**Организация исследования.** Для проведения исследования был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 2 группы школьников мужского пола в возрасте 16 - 17 лет 20 человек (контрольная и экспериментальная), Сартанской средней общеобразовательной школе Верхоянского улуса. Педагогический эксперимент продолжался 8 месяцев. Начало педагогического эксперимента январь 2015 года, конец эксперимента декабрь 2015 года. В эксперименте приняли участие подростки, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Каждый месяц группы выполняли контрольные испытания для оценки двигательной подготовленности, для чего использовали батарею тестов, состоящей из прыжка в длину с места, челночного бега 3X10 метров, подтягивания на перекладине, бега на 60 м, национальных прыжков «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах» согласно нормативов физкультурного комплекса «Эрэл».

За период проведения эксперимента проведено 3 соревнования улусного по якутским прыжкам с участием школьников из экспериментальной группы.

В контрольной группе проведены стандартные уроки физической культуры.

Занятия экспериментальной группы проводились по индивидуальной методике, разработанной нами на период эксперимента, за основу которой взяли опыт работы тренеров филиала Верхоянского ДЮСШ по якутским прыжкам и существующей литературы. В занятиях экспериментальной группы мы использовали силовые упражнения, способствующие укреплению мышц ног, брюшного пресса и спины. В первую очередь непосредственно использовали сами якутские прыжки в различных вариациях. Различные упражнения с отягощениями малого веса и с использованием собственного веса. Например, приседание с весом до 60 % от веса ребенка, приседания на одной ноге. Различные подскоки и выпрыгивания на одной и двух ногах. Для развития скоростных возможностей овладевали техникой спринтерского бега. Применяли специальные беговые упражнения и повторные пробегания отрезков с предельной и около предельной скоростью. Использовали различные прыжковые упражнения, спортивные и подвижные игры.

По итогам эксперимента получены достоверные данные в показателях физической подготовленности. Произошли значитель-

ные сдвиги в физическом развитии в экспериментальной и контрольной группе.

В результате эксперимента выяснилось, что прирост результатов существует в обеих группах, причем в экспериментальной группе оказался более значительным, чем в контрольной группе. Так в беге на 60 метров исходный результат контрольной группы составил, 9,4 сек, в конце эксперимента 9,3 сек (сдвиги – 0,1), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 9,45 сек, в конце эксперимента 9,2 сек. (прирост – 2,5).

В подтягивании на перекладине исходный результат контрольной группы составил 7 подтягиваний в конце эксперимента 9 подтягиваний (сдвиги +2), а в экспериментальной группе исходный результат составил 7 подтягиваний в конце эксперимента 11 (прирост +4).

В прыжке в длину исходный результат контрольной группы составил 1 м 54 см в конце эксперимента 1 м 57 см (сдвиги +3), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 1 м 52 см в конце эксперимента 1 м 58 см (прирост + 6 см).

По прыжкам «Кылыы» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил 8 м 10 см в конце эксперимента 8 м 13 см (сдвиги 3 см), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 8 м 07 см в конце эксперимента 8 м 16 см (прирост 9 см).

По прыжкам «Куобах» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил, 6 м 50 см в конце эксперимента 6 м 51 см (сдвиги 1 см), а в экспериментальной группе исходный результат составил 6 м 46 см, в конце эксперимента 6 м 56 см (прирост 10 см).

По прыжкам «Ыстанга» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил 8 м 20 см в конце эксперимента 8 м 23 см (сдвиги 3 см), а в экспериментальной группе исходный результат соста-



вил 8 м 15 см, в конце эксперимента 8 м 24

см (прирост 9 см).

Таблица 1

№	Вид упражнений	ЭГ		прирост	КГ		прирост
		до	после		до	после	
1	Подтягивание	7	11	57,14%	7	9	28,6%
2	Бег 60 м	9,45	9,2	2,67%	9,4	9,3	1,1%
3	Прыжок в длину	152	158	3,9%	154	157	1,9%
4	Кылыы	8,07	8,16	1,1%	8,1	8,13	0,4%
5	Ыстанга	8,15	8,24	1,1%	8,2	8,23	0,4%
6	Куобах	6,46	6,56	1,55%	6,5	6,51	1,5%

Результаты исследования экспериментальной и контрольной группы в среднем значении и прирост в %

В результате эксперимента выяснилось, что прирост результатов существует в обеих группах, причем в экспериментальной группе оказался более значительным, чем в контрольной группе.

Так же необходимо отметить, что у учащихся занимающихся в секциях – происходит формирование интересов, мотивов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности, якутскими национальными прыжками. Школьниками экспериментальной и контрольной группы за период проведения педагогического эксперимента не совершены правонарушения и иные дисциплинарные проступки. Почти все без исключения являются хорошистами и отличниками учебы, участниками и победителями улусных и республиканских предметных олимпиад.

Под влиянием систематических занятий якутскими прыжками происходит перестройка и совершенствование всего организма учащегося: устраняются излишки веса, увеличивается объем и сила мышц, двигательной активности, увеличивается работоспособность сердца и совершен-

ствуется деятельность центральной нервной системы.

В результате проведенного исследования, нами сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы доказывает, что использование якутских национальных прыжков «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах» в физической подготовке школьников с положительной стороны влияет на развитие физических качеств, показаний уровня тренированности и спортивного результата.
2. Проведен педагогический эксперимент с использованием национальных видов спорта, где занятия в экспериментальной группе проводились по индивидуальной методике, разработанной нами на период эксперимента, за основу которой взяли опыт работы тренеров филиала Верхоянского ДЮСШ по якутским прыжкам и существующей литературы. В занятиях экспериментальной группы мы использовали силовые упражнения, способствующие

укреплению мышц ног, брюшного пресса и спины. В первую очередь непосредственно использовали сами якутские прыжки в различных вариациях. Результаты исследования показали, что в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента по всем видам тестирования достоверных различий не выявлено. Если сравнить результаты на начальном и заключительном этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физических качеств показывают повышение развития физических ка-

честв юношей старшего школьного возраста.

3. На основе полученных данных исследования разработаны практические рекомендации.

Таким образом, анализ результатов, полученных после проведенного педагогического эксперимента, позволяет констатировать, что по большинству параметров учащиеся ЭГ показали достоверно высокие результаты по сравнению с КГ, что доказывает положительное влияние якутских прыжков на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров С. И., Варламова М. И., Комлева Т. Н. *Республиканский стандарт образовательной области «Физическая культура»*. – Якутск: УФВС МО РС(Я), 1998. – 32 с.
2. Захаров С. И., Варламова М. И., Максимова Н. Е., Григорьев И. Ю., Сивцева Н. С. *Республиканский Физкультурный комплекс нормативов «Эрэл»*. – Якутск: УФВС МО РС(Я), 2000. – 32 с.
3. Шамаев Н. К. *Вопросы специфики занятий физкультурой и спортом*. – Якутск, 1986. – 45 с.
4. Шамаев Н. К. *Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера: Учебное пособие*. – Якутск: ЯГУ, 1999. – 120 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Л. В. Смурыгина**

Узбекский Государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## USE OF THE INDIVIDUAL AND DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**L. V. Smurygina**

Uzbek State institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[larisa.sm@inbox.ru](mailto:larisa.sm@inbox.ru)

**Аннотация.** Систематическое использование технологий дифференцированных занятий позволит раскрыть существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и необходимы для повышения эффективности учебного процесса, улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности студентов.

Дальнейшее изучение параметров физического состояния данного контингента позволило решить некоторые вопросы направленного физического совершенствования занимающихся при помощи различных форм самостоятельных занятий, дифференциации при этом физических нагрузок, способствующих ликвидации или компенсации различных отклонений в состоянии здоровья, а также повышению показателей физической подготовленности.

Проведенные нами исследования обнаруживают положительные достоверные сдвиги по всем параметрам у студентов, выполняющих дифференцированные нагрузки на занятиях физической культурой. Разработка научно-обоснованных методов эффективной реализации дифференцированного подхода в спорте предполагает систематизацию многочисленных научных данных, накопившихся в результате попыток последователей оптимизировать тренировочный процесс спортсменов путем учета их индивидуальных и типологических особенностей.

**Abstract.** Systematic use of technologies of the differentiated lessons will allow to open essential reserves which are available in physical training and are necessary for increase in efficiency of educational process, improvement of the state of health and increase in efficiency of students.

Further studying of parameters of a physical condition of this contingent has allowed to resolve some issues of the directed physical improvement of the independent lessons which are engaged by means of various forms, differentiations at the same time of the physical activities promoting elimination or compensation of various deviations in the state of health and also to increase in indicators of physical fitness.

The researchers conducted by us find positive reliable shifts in all respects in the students who are carrying out the differentiated loadings on lessons of physical culture. Development of scientifically based methods of effective realization of the differentiated approach in sport assumes systematization of the numerous scientific data which have collected as a result of attempts of followers to optimize training process of athletes by the accounting of their specific and typological features.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, индивидуальный подход, дифференцированный подход, самостоятельные занятия, физические нагрузки

Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования и творческого роста. В связи с этим возникла необходимость поиска возможностей для удовлетворения потребностей различных по возрасту и степени подготовленности групп студенческой молодежи, что обуславливает разработку различных видов, форм и методов физической культуры, а также их координацию с другими формами индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования молодежи.

Основным направлением гуманизации физического воспитания и спортивной подготовки является усиление внимания к личности каждого занимающегося на основе учета его индивидуальных физических и психических особенностей.

В научно-методической литературе сущность дифференцированного подхода определяется таким сочетанием коллективной и индивидуальной форм обучения, которое позволяет организовывать обучение, которое позволяет организовывать обучение различных групп учащихся, адекватное их типовым и индивидуальным особенностям, с учетом специфики содержания и целей обучения. В спортивной практике дифференцированный подход является методом объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы с учетом их спортивно важных качеств и использовании для каждой группы определенных способов тренировки, адекватных их типическим особенностям (полу, возрасту, свойствам темперамента, уровню тренированности и т.д.).

*Keywords:* physical education, students, the differentiated lessons, educational process, physical condition, scientifically based methods, differentiated, loadings independent lessons

Ряд исследователей предлагают разделить понятие «дифференциация» на внешнюю и внутреннюю составляющие, определяя внешнюю дифференциацию как своеобразную образовательную систему, позволяющую дифференцировать содержание образования с учетом потребностей и реальных познавательных возможностей обучаемых.

Под внутренней дифференциацией понимается специальная организация учебного процесса, которая состоит в применении форм и методов обучения, позволяющих учитывать индивидуально-типологические особенности обучаемых и приводить к одному и тому же уровню овладения материалом индивидуальными путями (В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауер, 2005).

Индивидуализация подготовки студентов содействует полному раскрытию их особенностей, адекватной реализации их возможностей, более быстрому спортивному и росту спортивных результатов. В практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности.

Анализ специальной литературы выявил отсутствие единого терминологического подхода к определениям, относящимся к проблеме дифференциации индивидуализации занятий.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать педагогические аспекты использования индивидуального и дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов.

### Задачи исследования:

1. Разработать и обосновать методику использования индивидуального и дифференцированного подхода студентов на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.
2. Разработать комплекс мер педагогического контроля при выполнении студентами различных дифференцированных форм учебных и самостоятельных занятий.

Экспериментальные исследования проводились поэтапно. Изучались исходные данные физической подготовленности, функционального состояния и физического развития студентов различных вузов города Ташкента: ТашГАУ, ТашГПУ, и филиала МГУ в г. Ташкенте (с 2001 по 2015 гг.). Дифференцированный подход рассматривался нами, как метод в изучения индивидуальных и групповых различий между студентами для оптимизации процессов обучения, воспитания физических качеств, спортивного отбора и т.д.

На занятиях по физическому воспитанию мы дифференцировали студентов основного учебного отделения по 3 группам: 1 группа – студенты, занимающиеся в секциях различными видами спорта дополнительно к учебным занятиям по физическому воспитанию; 2 группа – студенты, самостоятельно занимающиеся различными видами оздоровительной физической культуры дополнительно к учебным занятиям по физическому воспитанию; 3 группа – студенты занимающиеся физической культурой только на учебных занятиях.

Студентов специального учебного отделения мы дифференцировали по нозологи-

ческим признакам: 1 группа - заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы; 2 группа – заболевания опорно-двигательного аппарата; 3 группа – заболевания желудочно-кишечного тракта: 3 группа – заболевания органов зрения.

В каждой подгруппе студентам разрабатывали индивидуальный комплекс упражнений при перенесенном заболевании с учетом функционального состояния и степени физической подготовленности.

Все нагрузки на занятиях физической культурой и спортом по величине воздействия на организм студентов мы разделяли на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам мы относили большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам мы относили средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам мы относили малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Для выполнения норм рейтинга рекомендовали контрольные упражнения допустимые при перенесенном заболевании. Студенты, временно освобожденные от занятий, выполняли комплексы ЛФК и ве-

ли судейство соревнований по видам спорта.

Критериями эффективности занятий и адекватных физических нагрузок на дифференцированных занятиях физической культурой являлись:

- положительная динамика показателей физической подготовленности и развития физических качеств в течении семестра (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- роста результатов показателей физического развития в соответствии с нормами здоровья в данном возрасте (длина тела, масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких и др.);
- положительная динамика показателей функционального состояния студентов и их адаптации к физическим нагрузкам (артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхания в покое и во время нагрузок; функциональная проба 20 приседаний за 30 сек, время восстановления после нагрузок);
- динамика объективных и субъективных показателей студентов во время выполнения физических нагрузок на учебных и самостоятельных занятиях, указанных в дневнике самоконтроля студентов;
- знания студентов об избранном виде спорта;
- систематические занятия избранным видом спорта;
- соревновательная деятельность студентов в избранном виде спорта.

Систематическое использование технологий индивидуального подхода и дифференцированных занятий позволило раскрыть существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и показать, что они необходимы для повышения эффективности учебного процесса, улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности студентов.

Результаты проведенных обследований выявили низкий исходный уровень показателей некоторых функциональных систем организма, данных физического развития и физической подготовленности при поступлении в вуз.

Анализ физического развития студентов обнаружил по всем исследуемым показателям малоприметные сдвиги в статистически недостоверных пределах. Данные показатели находятся в тесной связи с их слабой физической подготовленностью. При исследовании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем обнаруживается значительная разница от показателей студентов основного учебного отделения, наблюдаемая как в покое, так и при выполнении дозированных физических нагрузок.

Улучшение отдельных результатов в течении учебного года у основной массы студентов других вузов, занимающихся по общепринятой программе выражено слабо.

Дальнейшее изучение индивидуальных параметров физического состояния данного контингента позволило решить некоторые вопросы направленного физического совершенствования занимающихся при помощи различных форм самостоятельных занятий, дифференциации при этом физических нагрузок, способствующих ликвидации или компенсации различных отклонений в состоянии здоровья, а также повышению показателей физической подготовленности.

Проведенные нами исследования обнаруживают положительные достоверные сдвиги по всем параметрам у студентов, выполняющих дифференцированные нагрузки на занятиях физической культурой.

Разработка научно-обоснованных методов эффективной реализации дифференцированного подхода в спорте предполагает систематизацию многочисленных научных данных, накопившихся в результате попыток последователей оптимизировать тренировочный процесс спортсменов путем учета их индивидуальных и типологических особенностей.

#### **Выводы:**

1. Совершенствование процесса физического воспитания студентов предполагает дальнейшее повышение роли оздоровительных занятий в формировании личности будущего специалиста, его адаптационных возможностей к учебной и трудовой деятельности. В то же время отмечается, уменьшение интереса учащихся к своему физическому совершенствованию, снижению уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности.
2. Из вышеизложенного следует, что на занятиях физической культурой и спортом на первый план выходит индивидуальный и дифференцированный подход к построению учебного и тренировочного процесса, предполагающий учет характерных для различных групп студентов особенностей, важных для построения оздоровительных нагрузок, обучения самостоятельным действиям в выборе физических нагрузок.
3. При физическом совершенствовании студентов средствами оздоровительной физической культуры необходимо исходить из того, что комплексное и рациональное применение оптимальных физических нагрузок усиливает оздоровительный эффект на состояние организма студентов. При этом благоприятное влияние оказывают на рост и развитие организма только оптимальные дифференцированные физические нагрузки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Кряж В. Н., Кряж З. С. – Гуманизация физического воспитания. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.*
2. *Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауер В. Г. Организационно методические основы подготовки спортивного резерва. Монография. – Москва, 2005. – 232 с.*
3. *Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 2-9.*
4. *Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения // Дисс...канд пед наук. – Ташкент, 1994. – С. 35-49.*
5. *Смурыгина Л. В., Ганибаев И. Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие, – Т.: Уз-ГИФК, 2012. – 155 с.*
6. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007. – 480 с.*

## РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СООБЩЕСТВ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К. М. Смышнов, В. П. Садовой

*Северо-Кавказский федеральный университет*

*Ставрополь, Россия*

[ksmyshnov@mail.ru](mailto:ksmyshnov@mail.ru)

В настоящее время в российских вузах активно осуществляется обмен опытом в вопросах формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Для приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни традиционно используются различные технологии, в структуре которых присутствуют обязательная форма физического воспитания, спорт, различные направления физкультурной рекреации и двигательной реабилитации [1]. Кроме этого в вузах страны активно внедряются общественно-самодеятельные формы физкультурно-спортивной деятельности.

С целью изучения отношения студентов к своему социальному окружению, здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом в 2016 году авторами было проведено инициативное социологическое исследование. В опросе приняли участие студенты Северо-Кавказского федерального университета (СКФУ), в возрасте от 18 до 25 лет. Количество опрошенных составило 120 студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Выборочная совокупность сформирована на основе стратифицированной случайной выборки. Стратами в данном случае явились институты и факультеты Северо-Кавказского федерального университета.

## THE ROLE OF STUDENT SPORTS COMMUNITY IN THE POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

K. M. Smyshnov, V. P. Sadovoy

*North-Kaukaz Federal University*

*Stavropol, Russia*

В результате анализа материалов и результатов эмпирических исследований были полученные следующие результаты в данной области.

В ближайшем окружении (среди друзей и родственников) у половины респондентов есть люди, активно увлекающиеся спортом. Логично предположить, что доля студентов, имеющих таких людей в ближайшем окружении, значительно изменяется в зависимости от степени профессионализма в занятии спортом. У респондентов, наиболее активно занимающихся спортом, она составляет 74%, в то время как для остальных студентов, у которых со спортом связана только их самоидентификация, как интересующихся данной сферой жизнедеятельности, этот показатель снижается до 47%.

Мы также рассматривали социальную сеть студенческого спортивного сообщества СКФУ на уровне эго-сетей его членов – представителей ядра общины и ее периферии и попытались оценить состав и размер этих эго-сетей. В данном исследовании под эго-сетью мы понимаем совокупность социальных отношений отдельного студента.

В социальной сети студенческого спортивного сообщества СКФУ присутствует много негомологичных (т.е. различных по базовым характеристикам) узлов, поскольку данное сообщество связывает студентов,



отличающихся социально-демографическими и статусными характеристиками. Социальные отношения между студентами, составляющими основу студенческого спортивного сообщества СКФУ, выходят за рамки их родственных и профессиональных кругов, что с высокой вероятностью влечет за собой существование значительного числа мостов в социальной сети студентов-спортсменов. Термин мост, заимствованный нами из теории сетей, по сути, означает ребро, удаление которого увеличивает число компонент связности самой сети. Таким образом, сети социальных отношений, входящих в ядро студенческого спортивного сообщества, оказываются мощнее, чем у других людей, а именно количество связей у студентов-спортсменов оказывается выше, чем у студентов, активно не занимающихся спортом или физической культурой. Анализ результатов исследования позволил выдвинуть предположение о том, что данное обстоятельство связано с функционированием в СКФУ студенческого спортивного клуба. Одной из основных функций данного клуба является объединение людей разного возраста и статуса в спорте, которые в иных ситуациях не могут быть связаны друг с другом.

С целью определить состав и размер эгосетей поддержки в студенческом спортивном сообществе, респондентам был задан ряд специфических вопросов: «Если Вы попадете в кризисную ситуацию (*напр.*, потеря работы, проблемы в семье или болезнь), к кому Вы можете обратиться за помощью? Как Вам кажется, сколько всего таких людей, к которым Вы могли бы обратиться за помощью в кризисной ситуации?».

По числу людей, к которым респондент может обратиться в кризисной ситуации, сети членов студентов, занимающихся спортом, значительно шире, нежели чем у представителей периферии (студентов, не занимающихся спортом). Так, более 10

человек в своей сети поддержки имеют 34% представителей студентов-спортсменов и только 14% студентов других целевых групп.

Следующий важный вопрос, на который необходимо ответить, определяя такое явление как сеть, это то, какие отношения существуют между узлами сети. Отношения – это «контакты, связи, объединение, принадлежность к группе, встречи – все, что связывает одного актора с другим и поэтому не может быть сведено к свойствам самих акторов». Например, можно выделить следующие широкие категории отношений: 1) сходство: возникает, когда два или более узла обладают схожими атрибутами (социально-демографические характеристики, установки, членство в определенной группе и т.д.); 2) социальные отношения: отношения родства, ролевые отношения (друг, коллега, студент, спортсмен и т.п.), аффективные связи (нравится / не нравится), когнитивные связи (знание); 3) взаимодействие: связи, основанные на поведении (помощь, общение, визиты и т.п.); 4) потоки: перемещение различного рода ресурсов, информации, влияния и т.д. по сети между узлами.

Мы рассматривали один из видов связей, а именно, включенность в практики взаимной помощи по трем направлениям: затраты сил и времени на оказание услуг в виде помощи, материальная помощь и моральная поддержка и попытаемся оценить силу этих связей через их регулярность (интенсивность).

Респондентам задавался вопрос: «В течение последних 12 месяцев, как часто Вы делали что-либо из следующего списка для кого-нибудь из родственников, друзей, соседей или знакомых? ... помогли кому-либо вне дома по хозяйству или с покупками; давали немного денег взаймы; уделяли время, чтобы поговорить с расстроенным / подавленным человеком». По сравнению с указанным иссле-

дованием, был расширен список возможных вариантов ответа.

По части затрат собственных сил и времени (помощь по хозяйству) между студентами – членами студенческого спортивного сообщества СКФУ и другими студентами нет существенной разницы.

Материальную помощь в целом респонденты оказывают заметно реже, чем моральную поддержку. Пятая часть участников исследования (22% респондентов в целом по выборке) не оказывали материальной помощи деньгами в течение последних 12 месяцев своему ближайшему окружению, в то время как среди опрошенных представителей спортивного сообщества университета эта группа заметно меньше (6%), при этом ядро и периферия практически не различаются между собой.

Что касается моральной поддержки, то здесь различия между обычными студентами и студентами из студенческого спортивного сообщества СКФУ оказались более существенными: в ядре студенческого спортивного сообщества СКФУ 28% респондентов за последний год несколько раз в неделю уделяли время, чтобы поговорить с расстроенным / подавленным человеком, среди остальных студентов подобных респондентов в два раза меньше - 14%. Среди опрошенных представителей спортивного сообщества СКФУ практически отсутствуют те, кто ни разу за последний год не оказывал моральную поддержку близким (в целом по выборке среди обычных студентов таковых оказалось 12%).

Интересным является сопоставление данных о количестве друзей респондентов в социальной сети «Вконтакте» со статусом

участников исследования. Так, в целом по выборке среди всех респондентов среднее количество друзей в сети «Вконтакте» составляет 281 человек. Тогда, как среди студенческого спортивного сообщества СКФУ это значение оставляет 330 человек.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социальные связи представителей студенческого спортивного сообщества университета характеризуются более высокой регулярностью и интенсивностью. В ядре студенческого спортивного сообщества более выражена взаимопомощь и моральная поддержка, по сравнению с периферией общины и респондентами, не занимающимися спортом.

Таким образом, по ряду значимых параметров члены студенческого спортивного сообщества СКФУ отличаются от других категорий студентов. Особенно заметны различия в ценностной сфере, что в свою очередь частично обуславливает различия в некоторых практиках (в том числе и взаимной поддержки). Размер эго-сетей поддержки в среде студентов-спортсменов значительно больше, нежели в среднем по выборке. При этом отношения в эго-сетях поддержки представителей студенческого спортивного сообщества СКФУ, по сравнению со среднестатистическими студентами, характеризуются более высокой силой связи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шилько В. Г., Шилько Т. А., Гусева Н. Л. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 52-53.

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ

Л. И. Струценко, Т. Д. Командик

Павлодарский Государственный педагогический институт

Павлодар, Казахстан

[strucenkoLI55@mail.ru](mailto:strucenkoLI55@mail.ru)

**Аннотация.** Начальное образование – это фундамент всего дальнейшего общего образования. Современная начальная школа должна формировать у детей не только интеллектуальные способности и творческие задатки, но и создавать благоприятные условия для развития физической, умственной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Решение поставленной задачи возможно лишь в том случае, если содержание, объём, темп прохождения и освоения учебного материала, методы обучения детей знаниям и умениям не будут вызывать перегрузку и нарушения в состоянии их здоровья. В статье рассматривается актуальная проблема о влиянии двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с различным профилем обучения.

**Ключевые слова:** двигательная активность, интеллектуальные способности, координационные способности

Проблема готовности ребенка к школе, его адаптация всегда актуальна. Современные исследования показывают, что 30-40 % детей приходят в 1 класс не готовыми к обучению [1].

Младший школьный возраст чувствителен к учебной деятельности, значительную роль играет авторитет учителя, вера в истин-

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PERFORMANCE OF INTELLECTUAL AND COORDINATION ABILITIES OF PUPILS OF 1 – 4 CLASSES WITH DIFFERENT LEARNING PROFILES

L. I. Strutsenko, T. D. Komandik

Pavlodar State Pedagogical Institute

Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** Primary education is the foundation of all further general education. Modern elementary school is to form children not only intellectual ability, but also to create favorable conditions for the development of physical, mental health, health protection and promotion. The solution of this problem is possible only, if the content, volume, tempo passing and development of educational material, children's training methods will not cause congestion and disturbances in the state of their health. In the article the actual problem of the influence of physical activity on the performance of intellectual and coordination abilities of younger school age students with different learning profiles.

**Keywords:** physical activity, intellectual abilities, coordination abilities

ность всего, чему учат, исполнительность [2].

Исследователи выявили, что только 35% детей (гармонический тип) не испытывают трудностей в обучении, хорошо овладевают программой, стремятся к высоким результатам в учебе. В психологическом плане - это интеллектуальные, общитель-

ные и уверенные в себе дети, с достаточно развитым самоконтролем.

В последние годы многие исследователи выявляют, наличие у современных учащихся «школьного шока» (Р. Айзман, М. Р. Битянова, А. Сиротюк) и «гипокинезии», что существенно сказывается на их адаптации к обучению. Гипокинезия наблюдается у каждого второго 6-8 летнего школьника, у 70 % 9-12 летних школьников и 75% старшекласников [3, 4].

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению учащихся в школе объем двигательной активности детей 6-7 лет сокращается на 50%, хотя они имеют высокую в ней потребность. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому для нормального функционирования детского организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств - силы быстроты, выносливости и др., следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Накоплен достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о положительном влиянии занятий физиче-

скими упражнениями и спортом на результаты интеллектуальных способностей.

Н. Т. Лебедевой выявлена прямая зависимость между двигательной активностью учащихся младшего школьного возраста и умственным развитием, и умственной работоспособностью. Около 30% неуспевающих учащихся младших классов имеют различные нарушения в двигательной сфере. Дети младшего школьного возраста, обнаруживающие большую двигательную активность, как правило, отличаются более высокой способностью к абстрактному мышлению по сравнению с учащимися, не занимающимися физической культурой и спортом [5].

Интересные данные получены польским ученым А. Вольским. Изучая механизмы связи умственной и физической деятельности, автор пришел к выводу, что двигательная память является физиологической основой всякой памяти вообще, интеллектуальной памяти, в частности, на стержневую роль моторики в жизнедеятельности человека указывали великие физиологи И. М. Сеченов, И. П. Павлов.

И. П. Павловым и его школой было показано, что в механизмах деятельности мозга исключительная роль принадлежит аналитико-синтетическим функциям и в центральной организации приобретенных двигательных актов основное значение имеет двигательный анализатор.

Положительное значение регулярных занятий физическими упражнениями в умственном развитии, интеллектуальном совершенствовании показано во многих исследованиях (П. Ф. Лесгафт, В. К. Бальсевич, Л. Д. Глазырина, Н. А. Козырева, А. П. Матвеев) [3].

Возможности использовать физические упражнения для воздействия на интеллектуальную сферу наиболее полно и убедительно показал П. Ф. Лесгафт.

Имеющиеся в распоряжении исследователей факты дают основание считать, что отмечаемые в настоящее время у части школьников неблагоприятные изменения со стороны здоровья, физического и интеллектуального развития являются результатом не, столько перегруженности учащихся умственной работой, сколько неупорядоченностью их общего двигательного режима, «недогруженностью» школьников активной двигательной деятельностью.

Ряд исследователей объясняют нарушения в состоянии здоровья школьников невысоким уровнем их двигательной активности, причем увеличивающийся процент заболеваний из класса к классу ставят в прямую зависимость от ее снижения, с одной стороны, и нарастания продолжительности учебных занятий с другой [6].

В связи с вышеизложенным, нам представилось интересным изучить влияние двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся 1-4 классов школ с различным профилем обучения.

Для решения поставленных задач нам предстояло решить ряд частных задач:

1. Выявить динамику показателей интеллектуальных и координационных способностей, исследуемых учащихся.
2. Исследовать наличие взаимосвязи ( $r$ ) между интеллектуальными и координационными способностями учащихся данного возраста.
3. Определить особенности двигательного режима учащихся 1-4 классов школ с различным профилем обучения.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: интеллектуальные способности определя-

лись по методике А. И. Савенкова [7], координационные способности – по методике Г. К. Булкина [8]. Для исследования двигательной активности применяли: метод анкетирования, наблюдения, шагомере (шагометр тип Заря). Полученные результаты обрабатывались с помощью метода математической статистики.

Исследование проводилось в двух учебных заведениях г. Павлодара – общеобразовательной средней школе и лицее для одаренных детей (профильное и общеобразовательное обучение). В исследовании приняли участие школьники 1-4 классов (152 учащихся).

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Между интеллектуальными и координационными способностями учащихся 1- 4 классов существует взаимосвязь (корреляция) – от 0,4 до 0,7; за исключением девочек 4 класса, где  $r=0,2$ .
2. Показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся первых классов существенно выше в лицее (в лицейских классах  $P<0,001$ ) по сравнению с учащимися первого класса общеобразовательной средней школы. На наш взгляд, это результат отбора учащихся в лицейские классы. Среднегрупповые показатели этих же способностей у учащихся общеобразовательных классов лицея выше, чем у учащихся общеобразовательной средней школы, как у мальчиков, так и у девочек ( $P<0,05$ ).
3. К четвертому классу эти различия становятся не существенными ( $P >0,05$ ).

Имеющаяся информация дает основание считать, что отмечаемые факты являются

результатом значимой теоретической загрузки, отсутствия общего двигательного режима учащихся лица (профильное обучение), "недогруженностью" школьников активной двигательной деятельностью. На наш взгляд полученные результаты объясняются более правильным чередованием умственного и физического труда в общеобразовательной

школе, а также воздействием двигательной активности, которая существенно ( $P < 0,05$ ) отличается от двигательной активности учащихся лица (профильного обучения). Решение данной проблемы может быть успешно разрешено за счет полноценной системы - систематических физических упражнений в режиме дня учащихся лица.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка // Сб. метод. материалов для администраторов, педагогов и школьных психологов. – М. : Педагогический поиск, 1997.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 3–17.
3. Маркина Т. А. Ретроспективный анализ. Проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – №9. – 2004. – С. 53.
4. Сиротюк А. Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка // Дошкольное воспитание. – 2005. – №1. – С. 76.
5. Лебедева Н. Т. // Матер. Всесоюз. конфер. По гигиене обуч. и воспит. – М., 1968. – С. 67-69.
6. Хион Б. Р. О факторах, влияющих на физическое развитие детей // Сборник докладов IV научной конференции Таллинского НИИ эпидемиологии, микробиологии и гигиены. – Таллин, 1963. – С. 227.
7. Савенков А. И. Групповые тесты диагностики интеллекта: Методическое пособие. – Новосибирск, 1998. – С. 48.
8. Булкин Г. К. Определение координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 5-7.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

**Х. Суяров**

*Навайнский государственный педагогический институт*

*Навай, Узбекистан*

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGH SCHOOL

**Kh. Suyarov**

*Navaiy state pedagogical institute*

*Navaiy, Uzbekistan*

[matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Аннотация.** В статье анализируется в стране задачи коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества изучаются факторы требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, личность, воспитание; студенческий возраст; желания; стремления; творческая деятельность

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Физкультурное движение, система физического воспитания призваны всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Наша молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной.

Реформирование народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. Этой

**Abstract.** The article analyzes the problem of the indigenous in the country and improves the comprehensive training and education of future professionals. At the present stage, in a qualitative transformation of all society parties studied factors requirements to the physical fitness of people needed for successful employment.

**Keywords:** health, physical education, personality, education; student's age; desire; aspirations; creative activity

цели должно быть подчинено всё, что делается в вузе, лекции, семинары, индивидуальные занятия, любые планы, воспитательные воздействия, режим жизни, быта, отдыха.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельно-

сти, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание слабой физической подготовленности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, и учиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т. д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы

массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя, тренера, инструктора и др. и врача (врачебно-педагогический контроль).

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях урока физического воспитания. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития студентов. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей. Эстетические восприятия человека проходят как бы сквозь призму его физического благополучия и включают в себя оценку жизненной важности его собственных физических достоинств. Это позволяет удовлетворять потребности в физическом совершенстве и гармоническом развитии.

Спорт во всем мире стал неотъемлемой частью жизни, он проник в социум, как изобразительное искусство, театр, музыка. Миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту



спортивной борьбы, мастерство и силу, быстроту и легкость, своеобразие индивидуального стиля, грациозность и выразительность, совершенное владение телом, испытывая эстетические чувства, удовлетворяя потребность в эмоциональном сопереживании.

С эмоциональной точки зрения спорт создает такую же почву для сопереживания, для движения человеческой души, как и лучшие образцы искусства. В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. И хотя сами по себе спортивные игры сопряжены с определенной степенью эмоционального накала, для полноты восприятия соревновательной картины используются дополнительные методы повышения их зрелищности. В связи с этим в современном спорте все более прочные позиции занимает черлидинг.

Черлидинг – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек). Кратко и емко это английское слово можно перевести как «группа поддержки».

Создание на базе вузов танцевальный коллектив принесет интерес к физическим занятиям. Тренировочный процесс черлидеров включает 3-х разовые занятия в неделю, продолжительностью по 1,5–2 ч. Во время тренировок оттачивается танцевальное мастерство, совершенствуется физическая форма девушек. А во время выступления уже на новом витке приобретает навыки общения с публикой с помощью мимики, жестов и непременно улыбки, как эталона женской привлекательности. Выступление девушек, несомненно, вносит определенный вклад в создание праздничной и доброжелательной атмосферы спортивного действия.

По нашим наблюдениям, занятия и выступления в группе поддержки, благодаря внешней эффектности и высокой степени эмоциональности способны увлечь девушек, стремящихся улучшить свои физические кондиции, ярко проявить себя перед зрительской аудиторией. Выполнение танцевальных упражнений также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует повышению аэробных резервов организма студентов. В процессе регулярных занятий улучшается качественная сторона выполняемых элементов, появляется уверенность в себе, стремление к самовыражению, творческой реализации в танце. Танец, по сути, это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю, и зрителю.

Выступая перед публикой с танцевальными номерами, девушки должны быть предельно раскрепощены, уверены и свободны в своих действиях. Только в этом случае возможно выполнение главной задачи черлидинг-группы поддержать боевой дух команды и привлечь к ней внимание зрительской аудитории. Танцевальное шоу, сочетающее в себе очаровывающую пластику, отточенность движений и красоту костюмов выступающих, является привлекательным моментом для посещения болельщиками спортивных соревнований. Уверенное, свободное, артистичное исполнение технически сложных элементов – это та высота, к которой должен стремиться любой танцевально-спортивный коллектив «группы поддержки». В течение всей игры девушки должны чутко реагировать на ход развития спортивного единоборства, настраивать болельщиков на адекватную эмоциональную реакцию.

Черлидинг является воплощением прекрасного настроения. Энергичные танцы способны «зажечь» публику, зарядить атмосферу спортивных игр положительными эмоциями. Тем самым создается бла-

гоприятный психологический климат в зале, смягчается агрессивное настроение болельщиков-фанатов.

Руководитель «группы поддержки» должен тщательно продумывать музыку, сюжет танца и костюмы выступающих. Музыка подбирается ритмичная, веселая, с четко отслеживаемым ритмом. Любая танцевальная композиция – это, прежде всего, красиво поставленное шоу, которое в первую очередь приносит большое эстетическое, визуальное удовольствие зрителю и, конечно, способно удивлять. Музыка

должна «заводить» аудиторию, вызывать желание у танцора танцевать и поднимать эмоциональный настрой во время исполнения номера. Совпадение характера танца с внешним видом и образом, имеет большое влияние на восприятие зрителем данного танцевального действия. Создание образа в танце зависит от богатства фантазий руководителя группы и искусства перевоплощения танцоров. Танцевальный костюм помогает девушкам «войти в образ», прочувствовать силу танца, его пульс и, несомненно, поднять настроение зрителю.

## МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т. И. Трищина,  
Н. И. Филимонова,  
Н. Н. Филимонов

Барановичский государственный университет

Барановичи, Беларусь

## MEDICAL-PHYSIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNGER SCHOOLBOYS IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION

T. I. Trischina,  
N. I. Filimonova,  
N. N. Filimonov

Baranovichi State University  
Baranovichi, Belarus

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, которое широко обсуждается в научных кругах педагогическим и общественным сообществами. Несмотря на растущий научный интерес к инклюзивному образованию в мире, в Республике Беларусь только начато частичное внедрение инклюзии в образовательный процесс. Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является умение грамотно решать задачи оздоровительной направленности и образовательной деятельности, владение необходимой информацией о состоянии здоровья, физических, психических, личностных особенностей всех обучающихся, в том числе и с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическое воспитание, школьники с особенностями психофизического развития, отклонения в физическом развитии

Потребности ускорения социально-экономического развития нашего государства значительно повышают роль и место культуры двигательной активности людей, как чрезвычайно важного социокультурного фактора. Резко возрастает оздорови-

**Abstract.** Inclusive education is a modern innovative trend that is widely discussed in the scientific community in educational and social communities. Despite the growing academic interest in inclusive education in the world, in the Republic of Belarus only started partial implementation of inclusion in the educational process. One of the conditions for effective implementation of physical education in inclusive education is the ability to competently solve problems of educational activities, possession of the necessary information about the health status, physical, mental, personal characteristics of all students, including those with developmental disorders, as the characteristics of the object of pedagogical influence is the prerequisite of any process of education.

**Keywords:** inclusive education, physical education, the students with peculiarities of psychophysical development, deviations in physical development

тельное и общекультурное значение физического воспитания и охраны здоровья в реализации запросов государства на подготовку высокообразованных, энергичных и инициативных людей, способных к активной и эффективной деятельности.

Особое значение приобретает физическое воспитание для учащихся, которые в связи с заболеваниями разной степени тяжести и крайне низким уровнем физической подготовленности, не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

В настоящее время количество молодых людей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в Республике Беларусь составляет от 20 до 50% от общего числа обучающихся в учреждениях образования. Наибольшие опасения вызывает тот факт, что их количество растёт. Всё это обуславливает актуальность реорганизации школьного физического воспитания, в том числе в условиях инклюзии [4, с. 18-21].

Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, широко обсуждаемой в научных кругах, педагогических и общественных сообществах. Растёт научный интерес к инклюзивному образованию и в Республике Беларусь, сделаны первые шаги по внедрению инклюзии в образовательный процесс.

Цель инклюзии — организация среды учреждения образования, способствующей успешной реализации индивидуальной образовательной программы ребёнка, в том числе и с Особенности психофизического развития (ОПФР), «включение» его в коллектив обычно развивающихся сверстников на правах «равных партнёров». Также инклюзия помогает развивать у здоровых детей толерантность к сверстникам с психофизическими недостатками, чувство взаимопомощи и стремление к сотрудничеству [6, с. 13].

Физическое воспитание является одной из важнейших сфер социальной деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности всех людей, в том числе и лиц с ограниченными возможностями, в двигательной активности, восста-

новлении, укреплении и поддержании здоровья, личностном развитии, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическое воспитание в данном контексте рассматривается как творческая деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровлению; формированию здоровых интересов, мотивов, потребностей, привычек; развитию высших психических функций; воспитанию и самовоспитанию личности; самореализации индивидуальных способностей [1, с. 163-165].

Анализ научных исследований и публикаций показал отсутствие методологических концепций, позволяющих сформировать научно обоснованные технологии организационно-методического обеспечения инклюзивного физического воспитания школьников с ОПФР в условиях единого образовательного процесса.

На сегодняшний день нет общепринятого определения понятия «инклюзивное физическое воспитание». Среди научных работ, посвящённых проблемам инклюзивного физического воспитания, только в исследовании, проведенном российским учёным А. В. Аксёновым (2011), используется термин «инклюзивное физическое воспитание», однако при этом не раскрывается это терминологическое значение. В нашем исследовании предлагаем «инклюзивное физическое воспитание» понимать, как гибкую, индивидуализированную систему физического воспитания детей с ОПФР и нормально развивающихся детей в условиях массовой общеобразовательной школы.

Категория детей с ОПФР чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих забо-

леваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития, физической подготовленности и другим признакам.

Для учащихся с ОПФР характерны проявления дизонтогенеза и ретардации как в природном (биологическом), так и в психофизическом развитии (Е. С. Иванов, В. В. Лебединский), что вызывает сдвиги чувствительных периодов возрастного развития (И. Ю. Горская), приводит к дефициту естественных потребностей ребёнка в движении, игре, эмоциях, общении, затрудняет процесс обучения (Л. Б. Баряева) [5, с. 55].

По данным многочисленных исследований (А. А. Дмитриев, Н. Т. Лебедева, Т. Н. Приленская, Л. Н. Ростомашвили и др.), аномальное развитие ребёнка сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше. Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями.

У детей с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорная системы, а также высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом. В двигательной сфере учащихся наблюдаются отставания в уровне физического развития и физической подготовленности. Но самые выраженные нарушения отмечаются в координации движений: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряжённость, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения в пространственной ориенти-

ровке, равновесии и др. (В. А. Ванюшкин, С. И. Венецеев, В. М. Мозговой).

Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний:

- 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС);
- свыше 30% — соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- 80% детей страдают неврозами (Л. А. Семёнов, К. Ф. Скворцов, Л. И. Солнцева) [3, с. 81-92].

Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривление позвоночника, деформация стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребёнка. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей. Отмечается снижение общей двигательной активности, нарушение координации и точности движений, равновесия, пространственной и временной ориентации, низкий уровень скоростных способностей, ловкости, силы всех мышечных групп, на 12%-15% снижена подвижность в суставах (В. А. Кручинин, А. В. Мухина).

Потеря слуха приводит к нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев — к полному её отсутствию (М. Б. Богомильский, Е. М. Мастюкова), что ограничивает возможности мышления и отражается на особенностях поведения — замкнутость, нежелание вступать в контакт (З. А. Пономарёва, Т. Е. Черненко). Ограниченный поток внешней информации из-за пора-

жения слуха искажает восприятие её смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания (В. М. Астапов, Т. В. Розанова, Ж. И. Шиф).

Потеря слуха часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребёнка; нарушением статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений. Потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием (62%); проявлением дефектов опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) (44%); задержкой моторного развития (80%) [3, с. 90].

Дети с последствиями *детского церебрального паралича (ДЦП)* имеют множественные двигательные расстройства: нарушение мышечного тонуса, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотония мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений), тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положения собственного тела в пространстве (И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько). В зависимости от локализации и тяжести поражения мозга у детей с ДЦП значительное место занимают речевые расстройства, частота которых составляет до 80% (Е. Ф. Архипова, Л. А. Данилова, М. В. Ипполитова, Е. М. Мастюкова). Помимо нарушений функций головного и спинного мозга, вторично в течение жизни возникают изменения в нервных и мышечных волокнах, суставах, связках,

хрящах. Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушениями зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую (дети могут свободно передвигаться), среднюю (при передвижениях и самообслуживании нуждаются в помощи), тяжёлую (дети целиком зависят от окружающих).

По данным анкетирования, проведенного ассоциацией родителей детей-инвалидов в Санкт-Петербурге, 6% детей с ДЦП полностью способны к самообслуживанию, 80% – к полному и частичному самообслуживанию и 14% – полностью не способны к самообслуживанию. По степени сохранности интеллекта у данной категории детей получены следующие результаты: у 60% – сохранен интеллект, у 30% – частичные отклонения, у 10% – грубые нарушения. Для двигательной сферы характерны нарушения опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации микро- и макромоторики, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов, низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость [7, с. 464].

Такие аномалии развития, как нарушение слуха, зрения, интеллекта, ДЦП и др. сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и высших психических функций, особенно речи, внимания, памяти и других, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную, трудовую, двигательную деятельность. Рядом авторов отмечается, что у детей с дефектами речи наблюдаются нарушения осанки, дыхательной мускулатуры, несформированность общей и мелкой моторики, равновесия, частые простудные заболевания, неврозы (А. Н. Корнев, Т. А. Ткаченко).

Для того, чтобы выстроить эффективный педагогический процесс, грамотно опре-

делить дидактические принципы, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности всех обучающихся, в

том числе и с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксёнов А. В. Креативные телесно-ориентированные виды двигательной активности в адаптивном физическом воспитании детей с церебральным параличом // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава. – СПб.: ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – С. 163-165.
2. Дементьева И. Ф., Сопыряева С. А. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и перспективы // Социальная педагогика. – 2012. – № 2. – С. 43-53.
3. Жаворонков Р. Н. Механизм реализации права инвалидов на образование, закрепленный в конвенции о правах инвалидов // Дефектология. – 2009. – № 4. – С. 81-92.
4. Основные показатели развития системы специального образования в Республике Беларусь (Информационный бюллетень). – Вып. 15. – Минск: ГИАЦ, 2014. – 106 с.
5. Пасечник, Л. Особенности психофизической тренировки для детей с умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культурой // Дошкольное воспитание. – № 8. – С.55-66.
6. Хитрюк В. В. Основы инклюзивного образования: практикум. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 136 с.
7. Частные методика адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СЕМЕСТРАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

**М. Н. Умаров, С. В. Федорова**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

## PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS BY SEMESTERS AND YEARS OF STUDY

**M. N. Umarov, S. V. Fedorova**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[umarov-7777@mail.ru](mailto:umarov-7777@mail.ru)

**Аннотация.** На основании данных педагогических наблюдений выявлен уровень специально-двигательной и технической подготовленности студентов педагогического факультета специализирующихся по спортивной гимнастике по годам обучения.

**Ключевые слова:** предварительный эксперимент, программные требования, специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тестирование

**Актуальность.** Из теории и методики гимнастики известно [1, 2, 4], что для успешного освоения программных упражнений на гимнастических снарядах студенты должны обладать высоким уровнем подвижности в суставах, координационными способностями, силовыми возможностями и специальной выносливостью. Конечная цель – развитие двигательных качеств до уровня оптимальной физической избыточности.

Данный раздел подготовки – основополагающий, так как от уровня специально-физической и технической подготовленности студента зависит его профессиональная пригодность как специалиста в области теории и методики гимнастики, вне зависимости от места приложения полученных в специальном учебном заведении знаний и умений в качестве учителя или тренера-преподавателя по гимнастике [2, 3, 4, 5].

**Цель исследования.** Выявить уровень физической и технической подготовленности

**Abstract.** On the basis of pedagogical observations revealed the level of specially-motor and technical training of students of pedagogical faculty specializing in gymnastics by years of training.

**Keywords:** preliminary experiment, software requirements, special-physical training, technical training, testing

студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике по курсам и годам обучения.

**Организация исследования.** В предварительном эксперименте принимали участие 120 студентов 1-4 курса кафедры гимнастики в течение 2009-2013 учебных годы. Определялась структура и содержание учебной и учебно-тренировочной деятельности занимающихся.

Поэтому, при проведении анализа материалов экспертной проверки структуры и содержания учебных и учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства (ПСПМ) мы основное внимание уделяли:

- содержанию рабочей и классификационной программы;
- времени, отводимого для изучения и закрепления программных



упражнений на видах гимнастического многоборья;

- результатам и контрольных прикидок по специально-физической подготовленности и плановых соревнований по технической подготовленности.

**Результаты исследования.** Как показали проведенные испытания, именно эти, вышеперечисленные качества у студентов и не доставало к основному этапу аттестационных соревнований (6 семестр).

Согласно данным контрольных испытаний по СФП (рисунок 1) величина координационных способностей ( $5,89 \pm 0,89$  балла), динамической ( $6,7 \pm 1,02$  балла) и статической силы ( $6,97 \pm 0,97$  балла), а также уровень специальной выносливости ( $6,67 \pm 0,79$  баллов) значительно ниже требуемой. Низкий уровень СФП не позволил качественно и надежно освоить классификационные упражнения программы курса с заданным уровнем результативности.

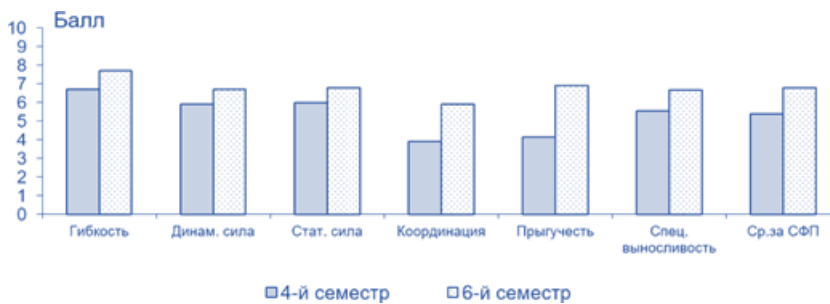


Рисунок 1

Результаты контрольных испытаний по специально-физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов

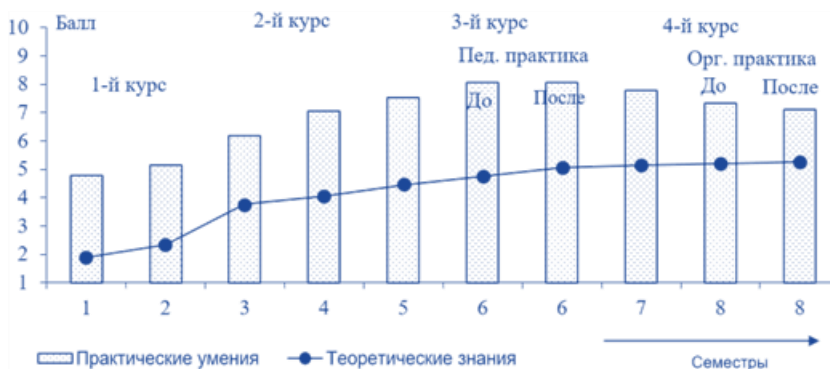


Рисунок 2

Динамика показателей практических умений и теоретических знаний требований упражнений классификационной программы «Б» студентами 1-4 курсов

Говорить об устойчивом двигательном навыке в этом случае не приходится. Результаты контрольных испытаний по технической подготовке возрастают к концу 6-го ( $8,05 \pm 0,56$  баллов) и снижаются к 8-му ( $7,1 \pm 0,57$  баллов) семестру. Данный факт указывает на элемент «натаскивания» на разряд (6-й семестр), что подтверждается последующим снижением показателей к концу восьмого семестра (от  $8,05 \pm 0,56$  до

$7,1 \pm 0,57$  баллов соответственно) до уровня, зафиксированного в конце 4-го семестра (рисунки 2, 3).

Анализ содержания рабочих программ показал, что планируемые и рекомендуемые классификационной программой упражнения включены в основную и заключительную часть практических, семинарских и учебно-тренировочных (курс

ПСПМ) занятий. Однако, время, отводимое на обучение и совершенствование упражнений на видах многоборья, по данным хронометража, было на 23,5% меньше планируемого.

Поэтому, вместо трех видов многоборья руководителям курсов приходилось проводить занятия на двух, что не позволило студентам не только освоить запланированные упражнения программы, но и в

полном объеме провести учебную практику. А это не могло не сказаться на эффективности формирования двигательного навыка и профессиональных знаний и умений будущего специалиста, так как студенты третьего курса обязаны были по завершении 6-го семестра выполнить классификационные нормативы второго разряда на шести видах многоборья (рисунки 2, 3, таблица 1).

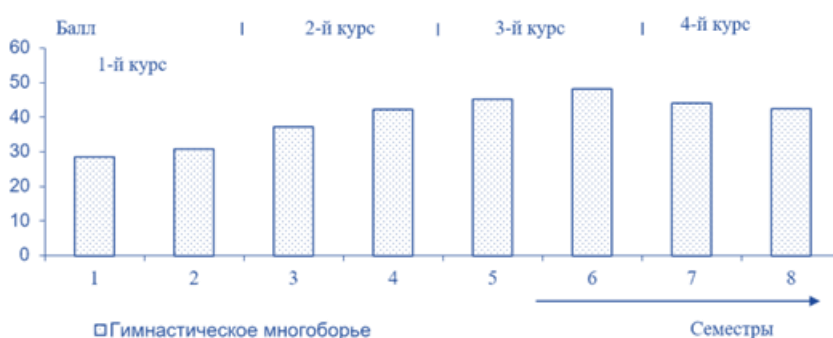


Рисунок 3

Результаты экспертных оценок контрольных соревнований по многоборью студентов 1-4 курсов по семестрам и годам обучения

Таблица 1

Экспертная оценка уровня технической подготовленности студентов 1-3 курса по видам гимнастического многоборья

Виды многоборья	Оценка (балл) за выполнение ( $M \pm \sigma$ )		
	(2-ой взрослый разряд, программа «Б»)		
	2-семестр	4-семестр	6 семестр
1. Вольные упражнения	5.1±0,65	8.05±0.47	8.42±1.44
2. Конь-махи	4.5±1,05	6.35±0.56	7.44±0.43
3. Опорный прыжок	5.7±0,65	7.65±0.55	8.35±0.32
4. Кольца	4.3±0,85	6.45±0.50	7.42±0.41
5. Брусья	5.3±1,0	6.25±0.57	8.26±0.30
6. Перекладина	6.0±0,5	7.55±0.45	8.46±0.47
Сумма баллов за многоборье	30.9±4.70	42.3±3.1	48.35±3.37

Убедительным подтверждением вышесказанного могут служить результаты официальных соревнований. Студенты третьего курса обязаны были выполнить требования второго разряда (программа «Б») на шести видах многоборья.

Согласно данным протоколов квалификационного соревнования (таблица 1, рисунки 2, 3) программные упражнения на

четырёх видах многоборья студенты третьего курса выполнили с оценкой  $8.38 \pm 0.56$  балла, не достоверно ( $P > 0.05$ ) превысив квалификационные требования, тогда как на оставшихся, двух видах (конь-махи и кольца) средняя оценка за выполняемые комбинации составило  $7.35 \pm 0.32$  балла. Замечено, что оценка за выполнение программных упражнений на снарядах (кроме опорного прыжка -  $8.35 \pm 0.31$

балла) ниже квалификационных (7.45±0.62 и 7.83±0.51 баллов соответственно). Это было обусловлено тем, что:

- программные упражнения на опорном прыжке по уровню трудности на порядок ниже квалификационных;
- отмеченное несоответствие в оценках связано на наш взгляд низкой квалификацией судей и субъективностью судейства, принятой в гимнастике.

**Заключение.** Исследованием установлено, что физическая и координационная сложность упражнений, изучаемых в процессе учебных занятий на этих видах многоборья, были также значительно ниже требуемой и не способствовали повышению двигательных качеств. (5.89±0,51 и 6.82±0,62 баллов соответственно).

Отмеченные недоработки были обусловлены тем, что учебно-тренировочные занятия курса ПСПМ были направлены в основном на освоение разрядных упражнений и эпизодическую работу (по усмотрению тренера-преподавателя), на развитие отдельных, базовых физических качеств. Подбор подводящих и развивающих упражнений на видах многоборья определялся уровнем знаний и умений педагога. Профессионально-педагогические во-

просы технологии освоения упражнений на снарядах, использование средств и методов обучения программных элементов и проведения учебных и тренировочных занятий по специально-двигательной (хореографической), физической и технической подготовке были сведены к минимуму, т.е. вообще не проводились. Поэтому студенты в процессе учебной практики затруднялись в вопросах подбора средств и методов обучения упражнений основной гимнастики, и тем более проведения занятий на видах гимнастического многоборья. Не говоря уже об организации и проведении специальных занятий по физической и специально-двигательной подготовке. А эти знания необходимы будущему специалисту по гимнастике при работе в учебных и оздоровительных учреждениях нашей страны.

Представленные результаты предварительных исследований позволили определить процентное соотношение средств основной и спортивной гимнастики по семестрам и годам обучения, выявить уровень специально-двигательной, физической и технической подготовленности, и на их основе разработать комплексную программу по формированию двигательного навыка и профессионально-педагогических знаний и умений у студентов 1-4 курсов с учетом требований высшей школы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Советский спорт, 2008. – 912 с.*
2. *Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений. Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М., 2010. – 448 с.*
3. *Петров П. К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДАС, 2003. – 448 с.*
4. *Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ. – Киев, 1999. – 462 с.*
5. *Умаров М. Н., Эштаев А. К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. – Т.: 2009. – 124 с.*

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

**М. Н. Умаров**

Узбекский государственный институт физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

# PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN VOCATIONAL COLLEGE

**M. N. Umarov**

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

[umarov-7777@mail.ru](mailto:umarov-7777@mail.ru)

**Аннотация.** В процессе исследований был определен исходный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, контрольные тесты, физические качества, контрольные испытания

**Актуальность исследования.** Как считают Б. И. Загорский [1], Л. П. Матвеев [3], Э. А. Сейтхалилов, У. С. Усманходжаев [4] профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями избранной ими профессии. Однако, полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях ППФП. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

**Цель исследования:** выявить уровень профессионально прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа с учетом специфических особенностей избранной профессии.

**Abstract.** During the research was determined initial level professional-applied physical preparedness professional college of students.

**Keywords:** professionally applied physical preparation, control tests, physical qualities

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

**Организация исследования.** С целью объективной оценки уровня ППФП учащихся профессионального колледжа был проведен констатирующий эксперимент. В процессе исследования определялась физическая подготовленность и функциональное состояние организма учащихся 1-3 курсов на учебных и факультативных занятиях. Оценка двигательных способностей, учащихся осуществлялась на основе батареи тестов «Алпомыш и Барчиной» [5] и контрольных упражнений для студентов профессионального колледжа разработанных Т. С. Усманходжаевым и Э. А. Сейтхалиловым [4]. Каждое контрольное упражнение было доступно и приспособлено для оценки одной из способностей (валидность), обладало устойчивостью при повторных измерениях (воспроизводимость) и независимостью от индивидуальных особенностей экспериментатора (объективность).

Технология выполнения: 1 – разминка задействованных в упражнении группы мышц и суставов; 2 – показ правильной техники выполнения контрольного упражнения; 3 – выполнение теста на оценку. Количество подходов – 1, а по желанию студента 2 раза. Окончательный результат выводится по максимальному показателю. Упражнения не дублировали друг друга. Метод проведения – соревновательный. При повторном испытании соблюдаются все условия предыдущего.

В ходе проведения устного опроса было установлено, что более 98% опрошенных студентов первого курса вообще не занимались спортом и имеют низкий уровень физической подготовленности. Поэтому, с целью более детального изучения возникшей проблемы были проанализированы рабочие протоколы и на их основе проведен сопоставительный анализ результатов комплекса «Алпомыш и Барчиной» [5] и материалов контрольных испы-

таний двигательной подготовленности студентов всех курсов [2, 4] (рисунки 1, 2). Контрольные испытания проводились в начале каждого семестра на спортивной базе колледжа (футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастический городок и беговая, 100 м. дорожка), отвечающих современным требованиям. В испытаниях принимали участие 120 учащихся 1-3 курсов.

**Результаты исследования.** В результате проведенного тестирования (1, 3, 5 семестры) по программе «Алпамыш и Барчиной» динамика прироста результатов проведенных тестов в целом сохраняет равнозначный и достоверный прирост к шестому семестру (рисунок 1). При, казалось бы, отмеченном выше приросте показателей исходный (1), промежуточный (3) и итоговые (5 семестр) результаты значительно ниже ( $P > 0,05$ ) программных требований (4).

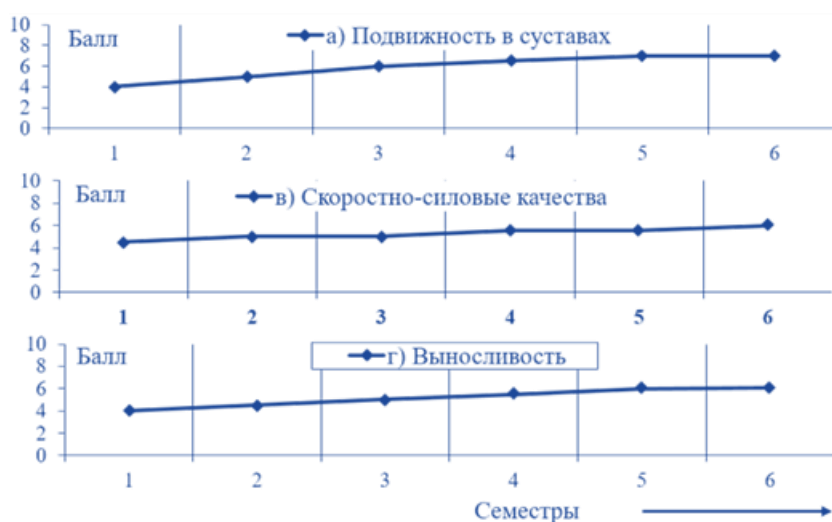


Рисунок 1

Динамика показателей двигательной подготовленности студентов мелиоративного колледжа по результатам контрольных испытаний комплекса «Алпомыш и Барчиной»

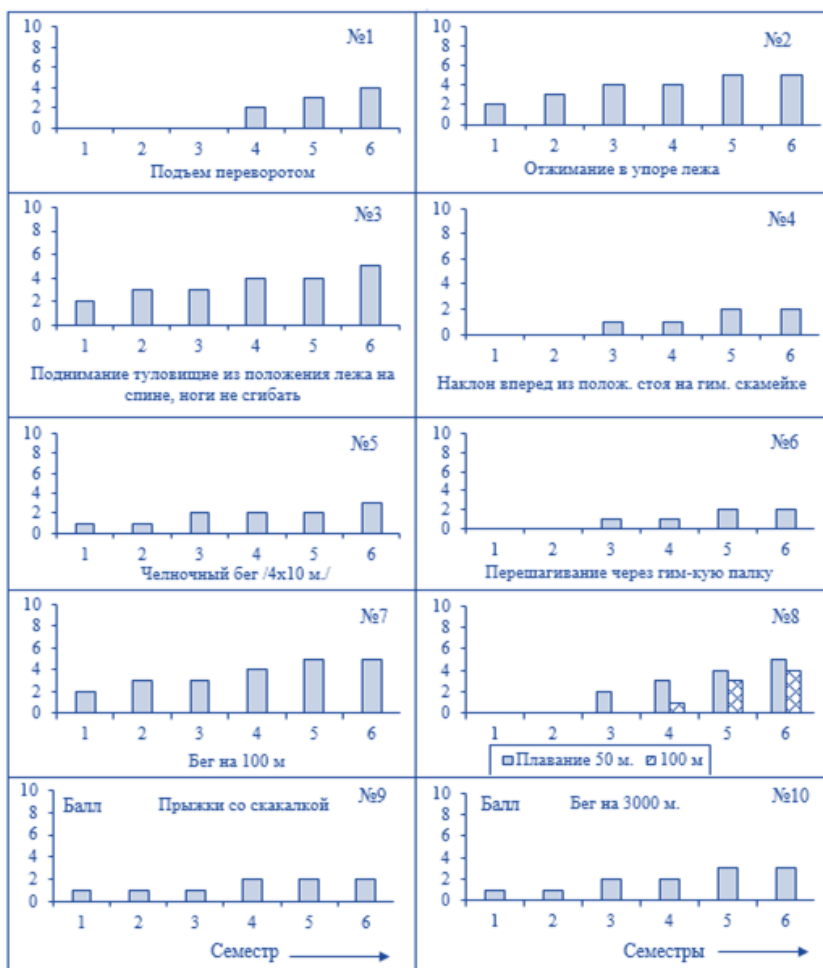


Рисунок 2

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 1-3 курсов мелиоративного колледжа по семестрам и годам обучения (n=120)

Так если уровень подвижности в суставах достиг своего максимума к четвертому семестру и колеблется в пределах  $7,0 \pm 0,45$  баллов, то величина координационных способностей ( $4,5 \pm 0,3,5$  баллов), скоростно-силовых качеств ( $5,7 \pm 0,45$  баллов) и выносливости ( $6,1 \pm 0,27$  баллов) достоверно ниже ( $P > 0,05$ ), и достигли своего максимума только к концу шестого семестра.

В целях дополнительной проверки информативности выбранных тестов в конце каждого семестра было проведено дополнительное тестирование по группе тестов рекомендованных учебной программой (2, 3, 5).

Как выяснилось, (рисунок 2) результаты повторного тестирования достоверно ниже выше представленных ( $P < 0,05$ ), как мы и предполагали, они точнее отражают

действительный уровень физической подготовленности испытуемых. Во-первых, это обусловлено тем, что количество используемых контрольных тестов в блоке исследуемых качеств было не менее трех, и каждое из них неоднократно подвергалось проверке рядом авторов [2, 4, 5] на информативность, надежность и эквивалентность. Во-вторых, с содержанием батареи тестов («Алпомыш») учащиеся достаточно осведомлены (изучали и совершенствовали технику выполнения тестовых заданий), со второй группой контрольных упражнений, они встречаются впервые. Контрольные тесты этой группы сложнее как по технике выполнения, так и по проявлению физических качеств.

Показательно, что «Подъем переворотом» из 60 учащихся третьего курса технически правильно смогли выполнить 1 раз, только

27 ( $4,170 \pm 1,5$  балла), оставшаяся же часть, с существенными ошибками. Аналогичные показатели были обнаружены и по данным тестов на подвижность в суставах (упр. №4,  $2,3 \pm 1,3$  балла) и выносливость (рисунок 2, упр. № 8, 9 и 10). Так 50 м произвольным способом учащиеся исследуемых групп смогли проплыть только к концу 5 семестра (рисунок 2, упр. № 8;  $5,23 \pm 2,32$  балла), а дистанцию 100 м. преодолели только 7 человек ( $4,17 \pm 1,77$  балла), и то по завершению третьего курса.

**Выводы.** Оценка уровня физической подготовленности юношей 15-18 лет наиболее эффективно проводить посредством специальных тестов комплекса «Алпомыш и Барчиной», а ППФП учащихся профессионального колледжа, статистически обоснованной группой контрольных упражнений, разработанных и предложенных в практику Т. С. Усманходжаевым и Э. А. Сейтхалиловым. Так как каждое из них статистически обосновано и приспособлено для оценки одной из способностей (валидность), обладает устойчивостью при повторных измерениях (воспроизводимость) и независимостью от индивидуальных особенностей экспериментатора (объективность).

В качестве дополнительных контрольных тестов необходимо использовать простые по технике исполнения упражнения. Они должны выполняться по определенной технологии: 1 – разминка задействованных в упражнении группы мышц и суставов; 2 – показ правильной техники выполнения контрольного упражнения; 3 – вы-

полнение теста на оценку. Количество подходов – 1, а по желанию студента 2 раза. Окончательный результат выводится по максимальному показателю. Что примечательно, упражнения не дублируют друг друга. Испытания проводятся соревновательным методом. При повторном испытании должны соблюдаться все условия предыдущего.

Согласно данным протоколов итоговых соревнований (1, 3, 5 семестры) по программе «Алпамыш и Барчиной» динамика результатов исследуемых групп качеств по годам обучения сохраняет равнозначный и достоверный прирост к шестому семестру. При казалось бы имеющимся росте показателей исходные (1), промежуточные (3) и итоговые (5 семестр) данные значительно ниже ( $P < 0,05$ ) обусловленных программой требований.

Так если уровень подвижности в суставах достиг своего максимума к четвертому семестру и колеблется в пределах  $7,0 \pm 0,45$  баллов, то величина координационных способностей ( $4,5 \pm 0,35$  баллов), скоростно-силовых качеств ( $5,7 \pm 0,45$  баллов) и выносливости ( $6,1 \pm 0,27$  баллов) достоверно ниже ( $P > 0,05$ ), и достигли своего максимума только к концу шестого семестра.

С целью повышения профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа необходимо пересмотреть программные требования и проводить специально организованные занятия ППФП с учетом трудовой деятельности будущих специалистов.

1. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Теория и методика физической культуры, 1991. – 177 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2008. – 554 с.
4. Усманходжаев Т. С., Сейтхалилов Э. А. и др. Учебная программа для академических лицеев и профессиональных колледжей. Физическое воспитание. – Т., 2001. – 38 с.
5. Юнусов Т. Т. в соавт. «Твое здоровье – в твоих руках». Метод. пособие по тестам «Алпомиш» и «Барчиной». – Ташкент, 2002. – 44 с.



## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Ж. А. Усин, Ж. А. Усина,  
А. А. Сыздыков,  
К. Б. Темирболатов

Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

## SCIENTIFIC BASES PHYSICAL EDUCATION WITH A PROFESSIONAL ORIENTATION IN EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE TECHNICAL AND PROFESSIONAL EDUCATING

Zh. A. Usin, Zh. A. Usina,  
A. A. Sydzykov  
K. B. Temirbolatov

Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

[zhanar100@mail.ru](mailto:zhanar100@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются научные основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях технического и профессионального обучения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, двигательные действия, профессиональная направленность, профессиональное обучение

**Актуальность.** Двигательные действия рассматриваются как сложно координированные системы движений, обладающие множеством характеристик, имеющие функции и цели, значения и смыслы. Фактором, организующим элементарные движения и операции в систему, является двигательная задача. При решении последней происходит реализация функций, достижение целей, осмысление значений, отображение характеристиками системы движений.

Концепция освоения двигательных действий как «решения задачи» учитывает ценностно-смысловые и деятельностно-волевые структуры сознания при проектировании и построении двигательных действий [1].

Двигательное действие наряду с моторно-исполнительными механизмами включает познавательные, проектно-смысловые и

**Abstract.** In this article examined scientific bases physical education with a professional orientation in educational establishments of the technical and professional educating.

**Keywords:** P.E., motive actions, professional orientation, vocational training

эмоционально-оценочные (направленные на достижение ценностного эффекта) компоненты. В ходе построения двигательного действия отражаются не только объективные обстоятельства (отношения и связи реальной действительности), но и субъективные, ценностно-смысловые отношения к этой действительности.

Согласно представлениям, сложившимся в нейрофизиологии (П. К. Анохин), двигательный акт может быть рассмотрен как функциональная система – центрально-периферическое интегративное образование, направленное на достижение определенного приспособительного эффекта.

Выполнение физического упражнения осуществляется специфичной для него функциональной системой, которых может быть столько, сколько возможно различных движений.

В результате многократного применения одних и тех же упражнений формируются динамические стереотипы, содействующие стандартизации упражнений.

При многих видах производственной работы в результате обучения стандартным движениям возникает динамический стереотип. Компоненты движения формируются таким образом, что его фазы в правильной последовательности сменяют друг друга. Этот внешний стереотип движений (более косный) обеспечивается значительно менее стереотипной деятельностью комплекса участвующих в движении мышц, причем двигательный акт обязательно совершается с вариациями стереотипа внутренней структуры работы мышц.

Рабочая операция состоит из комплекса приемов, составляющих двигательную структуру, принципиальные черты которой представляют динамический стереотип. При этом отмечается относительная устойчивость в рабочих движениях элементов, имеющих решающее значение.

Большое значение имеют ритмические стереотипы на основе которых формируются многие трудовые и спортивные навыки.

Отличие рабочего динамического стереотипа от спортивного двигательного динамического стереотипа, в котором программируется спортивная деятельность, не имеющая непосредственно производственного значения – в подкреплении достижением цели данного вида труда.

Требования, предъявляемые каждой группой профессий, многогранны и требуют от организма мобилизации различных, специфических для данных видов труда, физиологических функций.

Не весь организм в целом и даже не все функции различных систем в равной степени участвуют в деятельности, связанной с производственным обучением. Некото-

рые функции принимают в ней преимущественное участие, а если именно они отстают в своем развитии, то их деятельность либо недостаточно эффективна, либо протекает с повышенным напряжением, приводящим к утомлению. Для успешного удовлетворения требований профессии необходимо наличие определенных параметров мобилизованных функций.

Стадия овладения профессией – это частный случай приспособления организма к новым условиям, для чего используется универсальная функция головного мозга – функция предвидения и мобилизации функциональной системы, причем функциональная система мобилизуется во время теоретического ознакомления с трудом (И. Д. Карцев).

Теоретические основы обучения (спортивного и профессионального) разработаны в достаточной степени. В их основе лежит координирование физиологических механизмов.

В результате автоматизации двигательного навыка обеспечивается четкое быстрое выполнение движения и вырабатывается способность «...с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу, или действовать изящно и энергично» (П. Ф. Лесгафт).

Процессу приобретения двигательных навыков (особенно производственных) способствует ряд определенных трудностей, которые заключаются в определении интервалов времени, отрезков траектории и мышечных групп, которые должны быть выбраны для концентрации мышечной силы: изменение функционального состояния двигательного анализатора в соответствии с требованиями рабочих операций; объединение множества сложных рабочих движений, элементов и операций в единую систему – динамический стереотип, выработка умения правильно плани-

ровать рабочие действия, их программирование. Рассогласование программы с фактическим выполнением движения особенно выражено при утомлении в сочетании с отрицательными эмоциями.

Многочисленные исследования, посвященные проблеме обучения, показывают значительный разброс индивидуальных показателей обучения на первых этапах с последующим соединением их в определенной области, в которую вписываются всевозможные реализации процесса формирования навыков. Это происходит благодаря компенсаторным свойствам личности, в результате чего обучаемые приспособляются к нормативным требованиям деятельности. Те лица, у которых индивидуальные свойства больше способствуют требованиям работы, достигают нормативного уровня.

Показано, что характерное для сформированного двигательного навыка экономное распределение усилий между отдельными мышечными группами обусловлено выработанной системой нервных связей в центральной нервной системе. Эта система управления сложным произвольным движением объединяет в качестве подсистем управление отдельными движениями.

Составляющими параметрами любого движения являются его пространственные, временные и силовые компоненты. Наиболее сложным элементом из них является точность мышечных усилий, несколько легче осваивается временная характеристика и проще всего – пространственная точность.

Большое значение в формировании двигательного навыка имеет принцип доминанты А. А. Ухтомского, согласно которому во время выполнения движения, являющегося для организма в данный момент главным, все подчиняется ему. Благодаря наличию доминанты достигается наивысшая координация между аппаратом дви-

жения и остальными системами организма.

Очень важную роль играют анализаторы при выработке и осуществлении двигательных навыков. При этом ведущее значение сохраняется за зрительным и кинестетическим анализаторами. Только «во взаимной обусловленности всех афферентных систем, принимающих участие в данном движении, происходит выполнение приобретаемых нами в процессе жизни двигательных навыков». Это дало возможность А. Н. Крестовникову [2] сформулировать понятие о комплексном анализаторе. В его состав в качестве обязательного звена входит кинестетический анализатор. В зависимости от характера движения большее или меньшее значение в тот или иной момент может иметь зрительный, тактильный, вестибулярный, звуковой, кожный, висцеральный анализаторы.

Все компоненты точного движения (пространственные, временные и силовые) тесно связаны с состоянием зрительного, кожного, двигательного и вестибулярного анализаторов. Однако автоматизация процессов труда и производственных движений происходит главным образом благодаря кинестетическому анализу.

Работа звеньев комплексного анализатора взаимосвязана. Чрезмерное возбуждение одного из анализаторов (вестибулярного) при упражнениях в метании мяча в цель вызывает снижение возбудимости других (зрительного и кожного), что сопровождается нарушением коркового стереотипа и уменьшения точности. Высокий результат в метаниях может быть только при наличии оптимальной возбудимости всех звеньев «комплексного анализатора».

Стимуляция двигательного анализатора повышает чувствительность зрительного, а раздражение последнего угнетает кинестезию.

Выключение зрения оказывает мобилизующее воздействие на двигательный анализатор. Чувство осязания является важнейшим для проведения ручной работы. В связи с тренировкой зрение и слух отступают на задний план при многих трудовых процессах, а благодаря осязанию регулируется и сохраняются в деталях ручные операции.

В процессе автоматизации двигательного трудового навыка происходит перестройка его регуляции со зрительного анализатора на двигательный и осязательный. По-видимому, большее участие двигательного анализатора в производственных и спортивных навыках может ускорить эту перестройку с конечным ускорением автоматизации навыков.

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Процесс обучения зависит от уровня развития физических качеств и физиологических функций организма и темпов их роста.

Возраст учащихся ТиПО (старший школьный возраст 15-17 лет) по сравнению с подростковым характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут уже заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, как правило, уже заканчивается и по особенностям строения и пропорциям тела юноши и девушки практически не отличаются от взрослых. На этом возрастном этапе резко проявляются различия в строении и пропорциях тела между юношами и девушками. У юношей, по сравнению с девушками, более длинные руки и ноги и более высокое расположение общего центра тяжести (ОЦТ). Это обеспечивает возможность более успешного овладения навыками ходьбы, бега, преодоления препятствий, прыжков. У девушек, наоборот, ОЦТ несколько опущен. Это придает телу повышенную устойчивость и позволяет успеш-

но овладевать двигательными навыками, требующими хорошего равновесия.

Рост костей в длину в это время очень незначителен. Но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Мышечная система, особенно у юношей, развивается в этот период очень интенсивно. К 17 годам общая масса мышц достигает у них примерно 45% от общей массы тела. Это позволяет старшим юношам выполнять такие упражнения, которые требуют проявления больших и максимальных мышечных усилий. Если у юношей мышечная масса и в соответствии с ней мышечная сила увеличивается сравнительно равномерно и пропорционально, то у девушек в этом процессе наблюдается диспропорция. У них в большей степени развиваются масса и сила мышц тазовой области и в значительно меньшей – масса и сила мышц рук и плечевого пояса. Такое несоответствие в развитии силы отдельных мышечных групп не позволяет девушкам, которые регулярно не занимаются спортом, успешно выполнять упражнения, связанные с необходимостью преодолевать собственную массу тела (прыжки, бег, некоторые гимнастические упражнения и акробатические упражнения). Учитывая это, преподаватель должен так строить занятия даже с тренированными девушками старшего школьного возраста, чтобы исключить возможность перегрузки мышц и органов малого таза. Поэтому следует избегать упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления (упражнения с задержкой дыхания и настуживанием, а также подниманием больших тяжестей и прыжки в глубину).

Дальнейшее развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы в старшем юношеском возрасте выражаются в увеличении размеров сердца, его ударного и минутного объемов, а также в значительном увеличении просвета кровеносных сосудов. Благодаря тому, что сердеч-

но-сосудистая система 15-17-летних девушек и юношей более адекватно реагирует на различные физические нагрузки, повышается общая выносливость и работоспособность организма.

Общее повышение функциональных возможностей организма старших юношей и девушек обеспечивается также за счет дальнейшего развития и совершенствование дыхательной системы. Это прежде всего выражается в значительном увеличении окружности и экскурсии грудной клетки, возрастании жизненной емкости легких, увеличении силы дыхательной мускулатуры и процента использования кислорода. И все-таки такие большие положительные изменения не позволяют юношам и девушкам 15-17 лет переносить упражнения, вызывающие задержку дыхания и наступивание, в таком же объеме и с таким же успехом, как взрослым.

У девушек функциональные возможности органов дыхания и кровообращения значительно ниже, чем у юношей. Поэтому нагрузки, требующие преимущественного проявления выносливости, необходимо дозировать очень строго.

В старшем юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы. Благодаря тому, что становятся более уравновешенными процессы возбуждения и торможения, улучшается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Это, с одной стороны, позволяет расширить круг используемых в уроке средств и методов, а с другой – решать серьезные задачи по овладению сложными техническими навыками.

В 15-17-летнем возрасте происходит формирование основных психических процессов и свойств личности, которые по своему содержанию приближаются к аналогичным проявлениям взрослых людей. Более организованными и управляемыми становятся процессы внимания, восприятия и мышления. В 15-17 лет юноши и де-

вушки на высоком уровне владеют наиболее рациональными способами усвоения знаний, обладают развитым абстрактным мышлением, логической памятью, творческим воображением.

Накопленный к этому времени жизненный опыт, теоретические знания и практические навыки позволяют выработать устойчивый интерес к определенному роду занятий и выбору профессии.

Отбор средств ППФП должен учитывать не только необходимость, но и возможность развития организма учащихся.

В целом с 11 до 13 лет наблюдается замедление темпов роста мышечной силы у мальчиков, а в подростковом возрасте (13-14 лет) – ее интенсивный рост.

Следующий период бурного развития абсолютной мышечной силы отмечается в 15-17 лет.

Интересные данные этих исследований, касающихся динамики относительной мышечной силы, которая отражает величину абсолютной мышечной силы по отношению к массе тела человека. Интенсивный рост относительной силы наблюдается с 10 до 11 лет и с 13 до 14 лет, в период от 12 до 13 лет отмечается понижение темпов ее роста. Снижение роста относительной силы у школьников 14-15 лет во всех мышечных группах, за исключением сгибателей и разгибателей плечевого пояса, продолжается вплоть до следующего «пика», наблюдаемого в 16 лет. В принципе далеко не всегда совпадают у мальчиков периоды интенсивного роста абсолютных величин мышечной силы с периодами интенсивного роста относительной силы. Основная причина, по видимому, здесь связана с запаздыванием увеличения силы от роста и массы тела.

**Выводы.** Из приведенных научных данных прямо следуют соответствующие практические рекомендации относитель-

но направленности преимущественного воспитания мышечной силы у мальчиков. Следует обращать внимание на развитие их силовых способностей прежде всего в 4, 7, 9-10 классах, а также на 1-2 курсах колледжей ТиПО, что имеет большое прикладное значение. В иное время целесообразно большую часть времени урока отводить на развитие других двигательных качеств. Более того, неравномерность прироста силы различных групп мышц диктует содержание физических упражнений. Так, в 14-15 лет следует включать в

урок силовые упражнения на плечевой пояс и гораздо менее оправданно применение упражнений иной направленности, так как в этом возрасте вряд ли можно ожидать значительного прироста силы в других группах мышц из-за биологических закономерностей – гетерохронности развития. Отсутствие в этот период специальных упражнений на развитие сгибателей-разгибателей плечевого пояса приводит к тому, что в 17 лет эта группа мышц становится наиболее слабой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А. *Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ : метод. пособие.* – М., 1982.
2. Загорский Б. Н. и др. *Физическая культура.* – М. : Высшая школа, 1989.
3. Хисматулин Р. А. *Оценка физических качеств учащихся средних специальных учебных заведений на уроках физической культуры.* – П., 2004. – С. 33-42.

## ПОВЫШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОСВОЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н. Р. Утегенова, Р. Ф. Волкова,

Л. И. Серазетдинова

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет  
Казань, Россия

## RISE OF SELF-DEPENDENCE INVOLVED PEOPLE IN DEVELOPMENT OF BOOK KNOWLEDGE OF PHYSICAL EDUCATION

N. R. Utegenova, R. F. Volkova,

L. I. Serazetdinova

Kazan (Volga) Federal University  
Kazan, Russia

[utegenovanr@mail.ru](mailto:utegenovanr@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены разные стороны деятельности и разные возможности, которые использует преподаватель (тренер) для повышения самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала в сфере физической культуры. Единство теоретической и практической частей подготовки обеспечивает разноплановое воздействие на разные стороны личности занимающихся, его неуклонное многогранное развитие, слияние в единое целое интеллектуальных усилий с избранной практической деятельностью, требующей и физических сил, и мобилизации волевых черт характера и управления эмоциональным состоянием. В результате формируется не только человек, умеющий делать конкретное дело, но и личность с богатством ее запросов и возможностей.

**Ключевые слова:** физическая культура, теоретические знания, необходимость, самостоятельность, преподаватель, тренер, деятельность

Любая человеческая деятельность, в том числе и в сфере физической культуры, объективно связана с познанием, зачастую определяется соответствующей информацией, которая отражает ее значимость, принципиальное содержание, текущее и перспективное значение. Если конкретно техническая и организационно-методическая информация в большей своей части осваивается в ходе практических уроков, то смысловая и систематизи-

**Abstract.** Article considers different parts of activities and capabilities, which are used by trainer for rise of self-dependence involved people in development of book knowledge of physical education. Unity of book knowledge and practice provides variety influence different sides of involved person, multilateral development, confluence of intellectual and practical activity, development of strong-willed personality traits, emotional state management. As the result it makes not just person, who can do exercises, but personality with big variety of possibilities.

**Keywords:** physical education, book knowledge, necessity, self-dependence, trainer, coach, activity

рующая, требует проведения обязательных теоретических.

Для повышения самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала преподаватель (тренер) использует самые разные стороны своей деятельности, самые разные возможности, начиная с постановки задач перед ними.

Как известно, постановка задач часто сводится к объяснению значимости предла-

гаемого задания. Такая задача, взятая без учета роли целой серии и системы занятий, выглядит вполне оправданной. И все же является не всегда приемлемой по ряду причин.

1. Она строится главным образом на интересах сегодняшнего дня и мало помогает ученику в уяснении его роли и места в общей системе выполняемой работы.
2. При многократном использовании такая форма в тех или иных сторонах становится привычной и не способствует повышению его самостоятельности.
3. Подчеркивая большую значимость очередного занятия, преподаватель при этой форме постановки задачи не всегда показывает качественно новый уровень требований к ученику на каждом микроэтапе обучения.

Учитывая необходимость элемента новизны в постановке задачи, реализации правил без машинного программированного обучения, выражающихся, в частности, в четком определении значимости очередной порции предлагаемых обучающемуся знаний, обеспечении целеустремленного осуществления «перспективных линий» учебного процесса, более приемлемой формой может быть системная постановка задачи.

Данная форма предусматривает акцентированное отношение к разбору на каждом очередном занятии какого-то главным образом одного из существенных вопросов. В физической культуре система этих вопросов должна соответствовать традиционной последовательности изучаемых сторон учебного материала (общей характеристики, основ техники, элементов и соединений и т.п.). Системная постановка задачи перед занятием позволяет в той или иной степени положительно влиять

как на широту специальных знаний учащихся, так и системность их изложения.

Для повышения самостоятельности студентов преподавателю приходится использовать сложную систему средств педагогического воздействия. При изложении очередных сведений он затрагивает возможности занимающихся, побуждает к тому, чтобы они вспомнили соответствующие знания из других дисциплин, представили пути решения данного вопроса в практике в зависимости от уровня своей подготовленности, этапов работы и других факторов.

Кроме того, с указанной целью используются вопросы к группе, выделение некоторого времени на продумывание предложенной информации, ссылки на примеры из практики физического воспитания, напоминание ранее изученных положений и др. Немаловажное значение имеет остановка в таких словесных обращениях, заключительные части которых ученики смогут сформулировать самостоятельно. Далее они сверяют свои представления с преподавательскими. Одно и то же положение иногда целесообразно преподнести в разных вариантах, особенно в том случае, когда каждый очередной вариант позволяет ученику подметить новые грани содержания и значения изучаемого материала. Например, о физической способности можно говорить и как о совокупности функциональных свойств организма, и как об умении использовать их в практике физического воспитания, и как о содержательной стороне техники движений.

Используемые наглядные пособия можно преподнести таким образом, чтобы, глядя на них, ученики самостоятельно могли прочесть некоторые закономерности педагогического процесса. Например, в таблице даны цифры, которые изменяются слева направо, сверху вниз. Объяснив смысл начальных цифр ряда, преподава-



тель предлагает ученикам высказаться о последующих цифрах.

Значит, наглядные пособия должны быть разного типа, одни работают на память (перечисление положений), другие – на обогащение знаний (содержащие специальные разъяснения), третьи – на развитие рассудительности (побуждающие к самостоятельной оценке обозначенных фактов).

Специалисты обучения говорят, что мысль, заостренная чувством, глубже и легче проникает в предмет познания, чем равнодушная, безразличная мысль. В этой связи большую ценность приобретает использование всего многообразия приемов, обеспечивающих повышение экспрессивности словесных обращений и некоторых вспомогательных средств показа.

С этой целью используются такие приемы, как повышение и понижение громкости слова, изменение тона его, оправданные акценты на отдельных словах и его частях, произношение слов по итогам, сопровождение их с соответствующей мимикой и жестикულიацией, подбор необычных слов и словосочетаний, направленных на более яркое обозначение тех или иных сторон обсуждаемого положения и др.

Особую роль играет информационная насыщенность словесных обращений (словам тесно, мыслям просторно). Благодаря этому каждый занимающийся, не взирая на особенности склада своего характера, уровня образованности, видит что-то своё, очень важное и волнующее. В этом плане мы должны бороться с тем многословием, которое разжижает мысль, освобождает от необходимости вдуматься в неё.

Выбор метода преподавания материала в этих условиях является очень сложным и трудоемким делом. С одной стороны, необходимо вооружить занимающихся знаниями по вопросам физической куль-

туры и умениями мыслить, с другой, – внедрить в их сознание тот особый стиль изложения сведений, который в значительной мере будет, приемлем в практике физического воспитания. Иначе говоря, методика проведения занятий должна учитывать своеобразие как теоретического, так и практического подхода к передаче специальной информации.

В этих целях используется наблюдение, обсуждение, частичный поиск. Стремление повысить самостоятельность занимающихся налагает соответствующий отпечаток на характер взаимодействия преподавателя и ученика. В частности, преподаватель определяет установку на предстоящую деятельность. В этих целях он говорит о том, чтобы ученик излагал свои знания в той последовательности, в той форме, с использованием тех фактов, как это требуется современной наукой. Благодаря подобной ориентации у занимающихся воспитывается привычка к рассудительности, уяснению удивительной многофакторности изучаемых явлений, выбору убедительных аргументов.

Естественно, что глубина профессиональной установки должна неуклонно возрастать. Если на первых этапах говорится о четкости излагаемых позиций, то далее о многогранности, аргументированности, достаточной яркости и т.п.

Воспитание рассудительности пронизывает все стороны деятельности преподавателя и занимающегося. Вот почему после заслушанного ответа целесообразно разобрать его, используя главным образом силы группы, выяснить слабые и сильные стороны изложенных сведений. По нашему мнению, даже оценка за ответ должна определяться в значительной мере учеником, выполняющими эту функцию под руководством преподавателя.

Чтобы сформулировать у слабого ученика чувство веры в свои возможности, можно использовать самые разнообразные пути:

обстоятельное вступление к его ответу, обозначению этапов ответа, подбадривание в ходе ответа, уточнение и некоторое развитие высказанных им положений, предоставление права на использование готовых схем, структурное обозначение его сведений на доске, дополнение и подкрепление важнейших мыслей фактами из практики физической культуры.

Краткое изложение путей и приемов повышения самостоятельности занимаю-

щихся позволило затронуть лишь некоторые из ключевых положений проблемы. Совершенно естественно, что не только вид занятия (беседы, деловая игра), но и особенности его конкретного содержания, уровень исходных представлений учеников, их загруженность учебными заданиями и многое другое предопределяет соотношение этих путей и приемов, их взаимную значимость, использование необычных подходов к решению возникших вопросов.

## ОПТИМИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В. А. Хаджинов,  
Н. Г. Чекмарева

Национальная металлургическая академия Украины  
Днепр, Украина

## OPTIMISATION ON STUDENT'S SELF-GUIDED PHYSICAL AND RECREATIONAL WORK

V. A. Khadzhinov,  
N. G. Chekmarova

National Metallurgical Academy of Ukraine  
Dnipro, Ukraine

[kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua](mailto:kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua)

**Аннотация.** В период обучения в высшей школе преподаватели физвоспитания стремятся предоставить студентам знания о полезности занятий физической культурой и спортом. Во время обучения одной из задач кафедр физического воспитания является сообщение студентам необходимой информации по организации, проведению и научно-методическому обеспечению самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом в свободное время. В статье рассматриваются основные предпосылки эффективной организации самостоятельных занятий, как формы активного проведения свободного времени студентов.

**Ключевые слова:** вуз, здоровье, обучение, самостоятельная работа, студент, физическая культура

**Актуальность.** В условиях гуманитаризации образования проблемы формирования у студентов общекультурных и профессиональных знаний, навыков, умений, творческого отношения к учебно-трудовой деятельности, общей культуры становится приоритетным для высшей школы. Структурные реформы национальной системы высшего образования и внедрение в высших учебных заведениях III-IV уровней аккредитации кредитно-модульной системы организации учебного процесса повышают роль самостоятельной работы студентов в учебно-воспитательном процессе. При этом содержание учебных программ в основном остается прежним. Значительная часть по освоению учебного материала переносится на самостоятель-

**Abstract.** During the course of study at the institution of higher education, the teachers of physical education try to convey their students the message that Physical Culture and sports are healthful. One of the main tasks of the Physical Culture department within the institute of higher education is to give their students the necessary information on organization, conduction and scientific-methodological aids for student's self-guided physical and recreational work as well as sports at their leisure time. In the current article, the prerequisites of rational organization of the effective self-guided work as an active form of the student's leisure time are reported.

**Keywords:** the institution of higher education, study, self-guided work, student, physical culture

ные занятия студентов, а эффективность самостоятельной работы студентов является невысокой.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм занятий, поскольку формирует самостоятельность как черту личности и готовит к постоянному самосовершенствованию. Самостоятельная работа не обязывает студентов к профессиональному становлению через нормативное построение их деятельности, а создает креативные условия, предоставляя им возможность самим определять сроки и время деятельности, содержание и объем нагрузок. Организм человека приспосабливается к любым условиям. Механизмы приспособления – трениров-

ки и восстановления организма являются процессами универсальными для любых клеток организма человека: мышечных, нервных и других. Поэтому важным является диапазон нагрузок, то есть тренировки с обязательным их оптимальным количественным подбором [4]. Правильная организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов способствует повышению их двигательной активности, рациональному проведению досуга, положительно влияет на здоровье, физическое развитие, двигательную подготовленность молодежи, и, как следствие, воспитывает потребность в систематических занятиях физической культурой.

В различных формах учебного процесса самостоятельность проявляется по-разному: от простого воспроизведения задания к выполнению задания с самостоятельной творческой работой. Самостоятельность студентов в физическом воспитании проявляется через планирование ими своей учебно-тренировочной работы; подбор форм; определение содержания, средств, методов, приемов; планирование нагрузок; оценку полученных результатов и анализ собственной деятельности. Поэтому тема нашего исследования обусловлена ценностью самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию, а также определению предпосылок эффективной работы по физическому воспитанию студентов во внеучебное время. Факультативные и вне академические занятия студентов должны компенсировать недостаточность отведенного времени в системе академических занятий. Такие тренировки включают резервные мощности для нормального функционирования всех систем организма. Поэтому самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа имеет большое значение в дополнительной тренировке молодого человека. Она включает ежедневные мероприятия, которые спо-

собствуют гармонизации и совершенствованию психофизиологических процессов организма человека и охватывает широкий спектр мероприятий: двигательный режим, регулирование веса тела, составление полноценного пищевого режима, психорегуляция, закаливание, самомассаж и др. Тенденции развития событий в этом плане показывают, что роль дополнительных занятий физическим воспитанием постоянно растет, что и обуславливает актуальность исследований в этом направлении.

Ученые отмечают, что при существующей системе физического воспитания ВУЗА можно только создать определенное противодействие негативному влиянию двигательной недостаточности. Занятия физической культурой предусмотренные программой ВУЗА, удовлетворяют лишь 25-30% общей суточной двигательной потребности. Существующие научно-методические рекомендации [1-9] по физическому воспитанию для студентов ВУЗА отмечают, что важный фактор оптимизации двигательной активности – занятия студентов физическими упражнениями в свободное время. В связи с усилением роли вне академической работы в процессе физического воспитания ВУЗов актуальной стала проблема ее рациональной организации с учетом готовности к ней студентов, что и определило направление исследования.

**Цель работы** – анализ научно-методических подходов и основных предпосылок эффективной организации самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; обобщение опыта преподавателей; опрос студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация внеучебных занятий

студентов в высшей школе постоянно находится в сфере интересов исследователей.

Ученые и практики всегда уделяли много внимания изучению различных аспектов, связанных с этим направлением физкультурной деятельности. В научных работах [1-6], исследовались сущность понятия вне академической работы, принципы ее организации, рассматривались различные классификации, изучались методы, формы, средства ее проведения, разрабатывались методики планирования, организации и контроля этих занятий. Изучение научных работ и публикаций по вопросам физического воспитания студентов основных медицинских групп, свидетельствует о достаточно подробном рассмотрении в существующих исследованиях вопросов научно-методических подходов организации вне академической работы в высших учебных заведениях. Если рассмотреть условия труда студентов с биологической точки зрения – труд является важнейшей функцией организма и, как каждая функция требует энергии для работы мозга, нервов, мускулов, органов чувств. Условно его можно разделить на физический и умственный.

Деятельность студентов подпадает под понятие умственная работа. В ее основе лежат восприятие и переработка информации, языковая и письменная деятельность. При этом включаются такие высшие психические функции: внимание, память, интеллектуальная деятельность, которая может происходить при повышенной эмоциональной нагрузке. В основе умственной деятельности лежит участие центральной нервной системы, ее высших отделов. При этом такая работа протекает при сниженной мышечной деятельности на фоне застойных явлений в большинстве систем организма человека. Поэтому такие условия труда студентов вызывают необходимость в оптимизации самостоятельной физкультурно-оздоровительной

работы. Проблемы этого направления исследовали ученые [1, 3, 4], в работах которых отражены именно особенности организации внеучебных занятий студентов основных медицинских групп ВУЗА. Есть немало подходов к определению ее сущности, которая направлена на формирование физической культуры личности. Известные ученые [3, 5] придают большое значение внеучебной работе в процессе формирования личности будущих высококвалифицированных специалистов, рассматривают основные методические подходы к их организации и проведению. Для студентов основной медицинской группы, которые считаются практически здоровыми, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе должно быть повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем к занятиям избранным видом спорта [3]. Анализ литературы по данному вопросу [1-8] показал, что для эффективной работы со студентами во внеучебное время необходимо определить и обеспечить основные ее предпосылки. Нами определено, что основными предпосылками эффективной организации самостоятельной работы студентов являются:

- сформированность у студентов устойчивого интереса к занятиям физическим воспитанием и настроенность студентов на самостоятельную работу;
- квалифицированное руководство и готовность преподавателя организовать и контролировать самостоятельную работу студентов.

Ученые [2, 3, 7, 8] определяют, что подготовка студентов к самостоятельным внеучебным занятиям должна предусматривать:

- целенаправленную работу по усвоению студентами теоретических знаний с изучением вопро-

сов повышения резервов своего здоровья средствами физической культуры;

- формирование задач для достижения оптимального физического развития;
- обучение студентов выполнению физических упражнений и умений для развития того или иного физического качества;
- обучение студентов навыкам самоконтроля в оценке динамики развития физических качеств и реакций организма на физическую нагрузку (объем и интенсивность физической нагрузки, продолжительность и характер отдыха, восстановления после нагрузок);
- обучение студентов составлению плана индивидуальных тренировочных занятий.

Таким образом в совокупности с учебными занятиями внеучебные занятия обеспечивают внедрение физической культуры в быт и отдых студентов, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования.

**Выводы.** Обобщение литературных источников, опыта преподавателей и опрос студентов дает общее представление об основных предпосылках эффективной самостоятельной работы студентов. Перечисленные предпосылки свидетельствуют, что научно-методическое обеспечение вне учебной работы должно предусматривать: разработку и внедрение системы необходимых знаний и умений здорового образа жизни; нацеленность и готовность преподавателей комплексно реализовать основные цели вне учебных занятий; планирование работы с учетом интересов, индивидуальных возможностей и потребностей; коррекции планов занятий и постепенное повышение сложности задач и нагрузок; определение содержания организации и методики исходя из материально-технических и санитарно-гигиенических условий занятий в современных условиях.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагают разработку методических указаний преподавателями кафедры для усовершенствования технологии самостоятельной работы студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеенко В. А. Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. – Саратов, 1993. – С. 28-34.
2. Григорович Е. С., Переверзев В. А. Физическая культура в жизни студента. – Минск, 2008. – 227 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 380 с.
4. Здоровье и образование: Материалы Международного конгресса валеологов / Под ред. В. В. Колбанова. – СПб., 1999. – 250 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008, - Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
6. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
7. Физическая культура: учебник / под ред. Е. С. Григоровича. – Минск: Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.

# СПЕЦИАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГО- ТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХ- СЯ ПРОФЕССИОНАЛЬ- НОГО КОЛЛЕДЖА

**Г. М. Хасанова**

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

# SPECIALY-MOTOR READ- INESS VOCATIONAL COL- LEGE

**G. M. Khasanova**

Uzbek state institute of physical culture  
Tashkent, Uzbekistan

[gala-gimfig@yandex.ru](mailto:gala-gimfig@yandex.ru)

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы распределения средств подготовки и уровень специально-двигательной подготовленности учащихся профессионального колледжа.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, основная гимнастика, контрольные тесты, физические качества, контрольные испытания

**Актуальность исследования.** Как отмечают В. А. Кабачков в соавт. [1], Т. С. Усманходжаев в соавт. [5], реализация ППФП в системе физического воспитания связана с рядом трудностей, основные из которых: существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве, а отсюда необходимость различного содержания этого раздела программы физического воспитания для учащихся каждого отделения и факультета; постоянно возрастающие требования к учебной и последующей трудовой деятельности выпускников специализированных учебных заведений, и в том числе, сельскохозяйственной направленности, диктует необходимость повышения уровня специально-прикладной двигательной подготовленности с учетом их будущей профессиональной деятельностью.

**Цель исследования.** Определить средства и уровень специально-двигательной подготовленности учащихся профессионального колледжа в процессе учебных занятий.

**Abstract.** In presented article considers the distribution of means preparing and the level of specially-motor preparedness students of professional college.

**Keywords:** professionally applied physical preparation, basic gymnastics, control tests, physical qualities

**Методы исследования:** Анализ специальной литературы, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Материалы комплексной проверки студентов мелиоративного колледжа по этапам обучения позволили объективно оценить уровень двигательной подготовленности. Выявить диапазон знаний учителей физвоспитания по разделам программы. Определить содержание и направленность предлагаемых в процессе занятий комплекса упражнений, направленных на повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

Согласно данным анализа структуры и содержания учебных занятий выяснилось, что учителя физического воспитания ограничивались узким кругом упражнений основной гимнастики (до 15 мин), легкой атлетики (до 17 мин) и подвижным играм (до 7 мин). Большая часть, до  $65,3 \pm 4,97\%$  времени, отводилось футболу, баскетболу и волейболу, вне зависимости от запланированных в рабочей программе средств и



решаемых ими, в процессе учебных занятий, оздоровительно-развивающих и воспитательных задач. Плановые занятия по ОФП и ППФП не планировались и не проводились.

Рассмотренный нами перечень видов подготовки (основная часть) красноречиво показывает практические возможности преподавателя разрешить проблему

ППФП студентов мелиоративного колледжа.

Материалы хронометража и последующий анализ содержания учебных и факультативных занятий позволили выявить определенный круг используемых на занятии средств физического воспитания (таблица 1).

Таблица 1

Виды и средства (ППФП) подготовки

№	Виды подготовки	Средства подготовки
1	Основная гимнастика	а) Строевые упражнения из Строевого устава; б) ОРУ - Комплексы упражнений без предмета. Способ проведения - раздельный и проходной. Метод обучения - словесный и наглядной демонстрации. Размыкание и смыкание по распоряжению. в) Физическая подготовка (ФП)- отжимание от пола и подтягивание на перекладине. Наклоны вперед из положения сидя на полу (мате). г) Спортивная гимнастика - силовые упражнения на перекладине, прыжки через козла в ширину и длину (в положение упор присев - соскок, прыжок ноги врозь и согнув ноги), акробатика - элементарные упражнения из школьной программы для 4-7 классов
2	Легкая атлетика	- беговые упражнения на короткие дистанции (30,60 и 100 м.). Кросс (1000 м). Прыжки в длину
3	Спортивные игры	- волейбол, баскетбол и футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр
4	Подвижные игры	- с элементами основной гимнастики (строевые и ОРУ) и легкой атлетики (бег, прыжки), на внимание (гимнастические и игровые) и восстановления функциональных систем организма учащихся (ОРУ)

Исследования показали, что в процессе занятий не использовали:

- группу гимнастических строевых упражнений (перестроение, размыкание и смыкание по команде, в движении);
- ОРУ с предметами (со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, в парах);
- наиболее значимые для учащихся профессионального колледжа упражнения прикладной направленности, а именно: гимнастиче-

ские прикладные, спортивно-прикладные и военно-прикладные упражнения, кроссы, бег по пересеченной местности способных обеспечить прирост базовых физических качеств, а именно специальной выносливости, подвижности в суставах и координационных способностей;

- упражнения легкой атлетики (прыжки в высоту, бег на средние и длинные дистанции);

- силовые и скоростно-силовые упражнения, рекомендованные учебной программой;
- виды спортивных единоборств.

Поэтому, показатели подвижности в суставах ( $2,1 \pm 0,50$  балла), координации движений ( $2,37 \pm 0,35$  балла) и особенно прикладной выносливости ( $1,77 \pm 0,29$  балла) столь низки.

В целях получения более полной картины и на их основе сделать объективное заключения о состоянии физической подготовки учащихся были использованы материалы хронометража. Проведенный анализ позволил распределить учащихся исследуемых курсов по величине координационных способностей на три группы (низкая, ниже средней и средняя, [таблица 2](#)) и физической подготовленности по курсам обучения.

Таблица 2

Процентное соотношение показателей координационных способностей (КС) у учащихся 1,2 и 3 курсов ( $n=120$ ) (*Лях, 2006*)

а) в акробатических упражнениях (три кувырка вперед, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий	%	Ниже среднего	%	Средний	%
16	4,7	59	4,6-4,4	40	4,3-3,6	1
17	4,7	57	4,6-4,4	41	4,3-3,6	2
18	4,7	55	4,6-4,5	42	4,4-4,1	3

б) в спортивно-игровых двигательных действиях (ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий	%	Ниже среднего	%	Средний	%
16	11,7	61	11,6-11,2	37	11,1-10,2	2
17	10,8	59	10,7-10,5	37	10,4-9,8	4
18	10,7	57	10,6-10,4	37	10,3-9,5	6

в) способности к согласованию двигательных действий у студентов 1-3 курсов (перешагивание через гимнастическую палку, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий ( $M \pm \sigma$ )	%	Средний ( $M \pm \sigma$ )	%	Выше среднего ( $M \pm \sigma$ )	%
16	$20,26 \pm 3,88$	49	$16,20 \pm 2,88$	39	$13,20 \pm 2,88$	11
17	$19,01 \pm 3,47$	47	$15,74 \pm 2,47$	(41)	$12,74 \pm 2,47$	12
18	$17,46 \pm 3,76$	43	$14,46 \pm 2,76$	(40)	$11,46 \pm 2,76$	17

Более 90% студентов не координированы ( $4,6 \pm 0,45$  с., [таблица 3](#)) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего» ([таблица 2](#)). Аналогичная картина и по показателям подвижности в суставах, скоростно-силовым качествам ([таблица 3](#)) и выносливости ([таблица 5](#)). Средний бал,

полученный в процессе контрольной проверки колеблется от 0 (первый курс) до 5 баллов (третий курс).

Повторно проведенные испытания по группе рекомендованной учебной программой «Физическое воспитание» и привлеченных нами тестов (4, 5) позволили

прийти к заключению, что показатели вторичной проверки базовых физических качеств для исследуемого контингента учащихся (выносливости, координационных способностей, подвижности в суставах и скоростно-силовых качеств) достоверно ниже первой ( $P < 0,05$ ), и на наш взгляд, более точнее отражают действительный уровень физической подготовленности испытуемых (таблицы 2, 3, 4): во первых, это обусловлено тем, что количество используемых контрольных тестов в блоке исследуемых качеств было не менее трех, и каждое из них неоднократно подвергалось

проверке рядом авторов [3, 4, 5] на информативность, надежность и эквивалентность; во вторых, с содержанием и методикой выполнения специальных тестов («Алпомыш») учащиеся достаточно осведомлены: изучали, совершенствовали технику выполнения и сдавали на оценку (зачет) в течении многих лет в процессе учебных и факультативных занятий, то со второй, они встречаются впервые. Контрольные упражнения (тесты) этой группы более сложнее, не только по технике выполнения, но и по отдельным физическим характеристикам.

Таблица 3

Динамика прироста показателей подвижности в суставах и скоростно-силовой подготовленности учащихся профессионального колледжа ( $n=120$ )

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см.	-4.32±1,97	0	-2,55±1,07	0	-1,75±0,77	1
2	Поднимание и опускание туловища, кол. в мин.	13.0±2,0	3	18.0±3,0	4	20,0±2,0	4
3	Подтягивание, кол.	5,0±2.0	4	7,0±3,0	3	9,0±3,0	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол.	13,0±4.0	2	17,0±5,0	3	21,0±5.0	4
5	Бег 100 м, с	16,3±0,95	3	15,7±0,93	4	15,2±0,77	5

Таким образом, материалы исследований и последующий анализ содержания учебных и факультативных занятий позволили выявить отсутствие определенной группы специально-прикладных упражнений основной гимнастики и массовых видов спорта. Установлено, что более 90% студентов не координированы ( $4,6 \pm 0,45$  с.) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего». Аналогичная картина и по показателям подвижности в суставах ( $-1,75 \pm 0,77$  см., 1 балл) скоростно - силовым качествам ( $4,5 \pm 1,05$  балла) и выносливости ( $2,75 \pm 0,32$  балла). Средний бал за ППФП, полученный в процессе контрольной проверки колеблется в пределах, от 0

(первый курс) до 5 баллов (третий курс). Поэтому, понятно, почему показатели ППФП у исследуемой группы учащихся столь низки.

Педагогические наблюдения в процессе учебных занятий показали, что, часы, отведенные учебным планом на предмет «Избранный вид спорта» наиболее целесообразно, распределить между ППФП и массовыми видами спорта, с учетом требований к физической подготовленности в той или иной сфере профессиональной деятельности к специалисту, что позволит:

- учителю физического воспитания, с учетом оснащенности

спортивной базы и их соответствия профилю учебного заведения, рационально формировать разделы учебного плана по семестрам и годам обучения;

- дополнительно использовать различные по направленности, физической трудоемкости и координационной сложности упражнения, имеющихся в арсенале спортивно-прикладных видов спорта в процессе учебных и секционных занятиях и на их ос-

нове более целенаправленно развивать профессионально-прикладные физические качества;

- проводить, качественный педагогический контроль за процессом освоения программных упражнений и «утилизацией» средств ОФП и массовых видов спорта в ППФП учащимися колледжа по семестрам и годам обучения.

Таблица 4

Динамика показателей координационной способности учащихся профессионального колледжа (n=120)

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Челночный бег 4 x 10 м, сек.	11,3±0,17	3	10,10±0,16	3	10.8±0,22	4
2	Три кувырка вперед, сек.	4,60±0,22	2	4,50±0,17	3	4,25±0,19	4
3	Ведение мяча ведущей рукой, сек.	11,4±0,32	2	10,60±0,37	3	10,4±0,41	4

Таблица 5

Динамика показателей выносливости учащихся профессионального колледжа (n=120)

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Прыжки со скакалкой (кол. в мин.)	20,0±5,0	2	30,0±6,0	2	40,0±7,0	1
2	Плавание (без учета времени) 50 м	20,0±3,0	3	25,0±5,0	4	35,0±7,0	5
3	Плавание (без учета времени) 100 м	-	0	-	0	-	0-4
4	Бег на 3000 м, или	±	2	±	2	±	3

**Заключение.** С целью повышения профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа необходимо пересмотреть программные требования и проводить специ-

ально организованные занятия ППФП с учетом трудовой деятельности будущих специалистов профессиональной направленности учебного заведения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – 177 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Павлова В. А. Физическое воспитание профессионально-прикладной направленностью студентов специального отделения (на примере сельско-хозяйственного вуза): Автореф. дис. .... канд. пед. наук. – Л., 1986. – 24 с.
5. Усманходжаев Т. С, Акромов Ж. А., Усманходжаев С. Т. Физическое воспитание. Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. – Ташкент: O'qituvchi, 2006. – 206 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ САМООБОРОНЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ

**О. В. Хижевский**

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка  
Минск, Беларусь

## THE USE OF TRAINING SIMULATORS FOR ACCELERATED LEARNING THE SKILLS OF SELF-DEFENSE JUNIOR HIGH SCHOOL GIRLS

**O. V. Khizhevsky**

Belarusian State Pedagogical University  
named after M. Tank  
Minsk, Belarus

[howz@mail.ru](mailto:howz@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлена методика использования учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьниц. Исследования проводились с использованием факторного анализа методом ранжирования, на основании которых были выявлены наиболее значимые технические действия. Доказана высокая эффективность экспериментальной методики.

**Ключевые слова:** статья, методика, тренажеры, самооборона

**Актуальность исследования.** Анализ литературных источников показал, что в спортивной педагогике в целом разработан богатый арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки, причём, как правило, методические рекомендации предлагают сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий взрывного («ударного») характера. Методика их развития и взаимосвязь с технической подготовкой во всех видах борьбы исследовалась достаточно широко. При овладении навыками самообороны эта проблема ещё далека от своего решения, особенно в условиях урока по физической культуре. Особенно слабо разработана методика самообороны у детей младшего школьного возраста. Востребованность к их овладению ярко выражена как у мальчиков, так и у девочек. У последних, даже больше мотивация, так как на кану стоит защита женского достоинства, желание уметь защитить себя и своих подруг, более слабых

**Abstract.** The article presents the method of using training simulators for accelerated learning the skills of self-defense Junior high school girls. The study was conducted using the factor analysis method of ranking on the basis of which were identified the most relevant technical actions. Proved high efficiency of the experimental procedure.

**Keywords:** technique, exercises, self-defence

физически и нуждающихся в опеке. И чем раньше в возрастном плане будет освоен арсенал базовых защитных приемов самообороны, тем увереннее будут себя чувствовать девочки в непростых жизненных ситуациях, связанных с посягательством на их честь и достоинство.

Общеизвестно, что базисная основа опорно-двигательного аппарата, на котором держится весь организм, это позвоночник. При вертикальном перемещении массы тела происходят большие нагрузки именно на нижний отдел позвоночника – поясничный, особенно в момент приращения внешних силовых нагрузок. Обычно, тренировки в значительно большей мере направлены на развитие конечностей (верхних или нижних), без учета их зависимости от позвоночника. В видах борьбы (в стойке) нагрузка с весом или с соперником, сплющивает диски между позвонками, меняет их форму, толщину, меняет

осанку спортсмена. Поэтому, в этих условиях уже с детского возраста создаются предпосылки для хронических травматических явлений. В результате односторонних тренировок, когда задействован весь опорно-двигательный аппарат, могут возникнуть отклонения в подвижности спины, когда формируется вместо «подвижной» (гибкой) спины так называемая «жесткая» спина, что мешает правильному функционированию позвоночника.

Роль осанки в борьбе очень велика, она определяет возможные технические варианты, следовательно, и спортивные результаты. Лучше избегать резких, грубых упражнений примитивного характера. Культура их применения заключается в локализации отдельных сегментов тела и работающих мышц, чтобы сконцентрироваться на моментах чередования напряжения с сиюминутным последующим расслаблением работающего участка мышц. Это становится возможным в условиях учебных тренажеров и имитации борцовской схватки, когда, например, борцовские приемы проводятся без участия опорных движений нижних конечностей. Идеальный вариант для этого так называемая борьба в парах, сидя верхом (как на лошади) на гимнастических конях. Можно использовать один гимнастический конь (сидеть лицом к другу к другу или боком) или два коня (на каждом коне участник). В основном упражнения направлены на развитие силовых способностей, быстроты, ловкости координации движений для мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Можно подключать и «висячие» ноги для выполнения «зацепов».

**Цель исследования** – научно обосновать и оценить эффективность использования нетрадиционных учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьников, на основе факторного анализа провести ранжирование нападающих и защитных действий на тренажерах и определить их значимость.

**Организация исследования.** Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведен анкетный опрос младших школьников (девочек 8-11 лет) на предмет возможного использования на занятиях по физической культуре нападающих и защитных действий самообороны в условиях учебных тренажеров, сидя верхом на гимнастических конях, напротив друг друга. Путем их апробации (для этого было выделено два занятия) определены 25 вариантов избранных школьницами упражнений, имитирующих борцовские действия защитного характера (самооборона).

На втором этапе исследования проводились с использованием факторного анализа методом ранжирования, когда было выявлено 15 наиболее значимых технических действий (таблица 1).

Было установлено, что силовая и спортивно-техническая подготовка (применительно к мышцам верхних конечностей и туловища) новичков-девочек определяются (в формате повернутых факторов) четырьмя ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 66,6%. В ней ведущие факторы выделены черным шрифтом с высокими показателями значимости (в пределах 0,58-0,88).

Таблица 1

## Матрица повернутых факторов нагрузок со сложно координационной структурой упражнений новичков-девочек 8-11 лет

№	Упражнения со сложнокоординационной структурой движений, выполняемых сидя на гимнастическом коне в парах	Факторы			
		1	2	3	4
1	Верховая борьба руками- захватить атаковую руку соперника	0,07	0,48	0,08	0,22
2	Верховая борьба руками – захватить ногу соперника	0,09	0,65	0,11	0,17
3	Верховой «толкающий» бой – блокировать атакующие действия и провести контрприем	0,08	0,46	0,59	0,33
4	Верховая борьба на «крест» - сковать действия соперника захватом, неудобным для него	0,22	0,02	0,61	0,06
5	Верховой рукопашный бой – вывести из равновесия соперника и наклонить его вниз	0,20	0,17	0,11	0,71
6	Пара на пару (2х2 чел.) – сидя на пятках с помощью рук – лучшая защита – атака или угрожать проведением приема	0,28	0,02	0,03	0,58
7	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью рук – сорвать основной захват соперников, блокировать атакующие руки	0,01	0,69	0,02	0,21
8	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью толкающих движений – использовать быстроту для защитных действий	0,49	0,02	0,09	0,23
9	Ударными и обманными движениями палок вынудить соперника потерять равновесие или палку (два коня по всей длине)	0,88	0,15	0,13	0,02
10	С палками вполборота – колоть вниз направо-налево – с активными перемещениями с одной стороны в другую	0,60	0,13	0,12	0,15
11	«Казачий крест» палками над головой, использовать максимально быстроту и амплитуду движений для сброса соперника	0,59	0,08	0,17	0,21
12	Задание-сбросить соперника с коня (поочередно один нападает, второй защищается) проявить максимально быстроту и ловкость	0,55	0,13	0,08	0,22
13	Сидя спиной друг к другу сбросить соперника с коня (с поворотом туловища) и обманных движений	0,62	0,12	0,13	0,14
14	Лежа на животе-захватить атаковую руку соперника	0,69	0,09	0,15	0,18
15	Лежа на спине-захватить атаковую руку соперника	0,45	0,19	0,55	0,18
Общ. Диспер. 66.6%. Вклад факторов (%)		20,9	19,2	14,3	12,2

В первом факторе, вклад которого представлен четырьмя упражнениями (по уровню значимости – 9, 14, 13, 10, 11) и равен 20,9%, данный фактор можно классифицировать как проявление «ловкостных» движений рук и тела.

Во втором факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 7 и 2) и равен 19,2%, данный фактор можно классифицировать, как проявление скоростно-силовых способностей рук.

В третьем факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 4 и 3) и равен 14,3%, данный

фактор можно классифицировать, как проявление силы рук.

В четвертом факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 5 и 6) и равен 12,2%, данный фактор можно классифицировать, как проявление силовой выносливости кистей рук и брюшного пресса.

Данные факторного анализа послужили основанием для ранжирования защитных и нападающих действий в парах по значимости двигательных действий, что предполагает их изучение в такой же последовательности. Это соответствует принципу первичности требований к изучению базовых упражнений. Например,



исходя из результатов факторного анализа, первые двигательные действия, которым следует обучать, – это захватить атакующую руку или ногу и заблокировать действия соперника неудобным для него захватом, провести контрприем. Из физических качеств в наибольшей мере будут

способствовать обеспечению эффективности приема силовые качества (силовая выносливость и быстрая сила).

Ниже, в [таблице 2](#), приводится ранжирование упражнений со сложной координационной структурой движений.

**Таблица 2**

**Ранжирование упражнений со сложной координационной структурой движений девочек 8-11 лет**

№	Наименование упражнений	Ранги
1	Ударными и обманными движениями палок вынудить соперника потерять равновесие или палку (два коня по всей длине)	15
2	Лежа на животе-захватить атакующую руку соперника	14
3	Сидя спиной друг к другу сбросить соперника с коня (с поворотом туловища) и обманных движений	13
4	С палками вполборота – колоть вниз направо-налево – с активными перемещениями с одной стороны в другую	12
5	«Казачий крест» палками над головой, использовать максимально быстроту и амплитуду движений для сброса соперника	11
6	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью рук – сорвать основной захват соперников, заблокировать атакующие руки	10
7	Борьба руками – захватить ногу соперника	9
8	Верховая борьба на «крест» - сковать действия соперника захватом неудобным для него	8
9	Верховой «толкающий» бой – заблокировать атакующие действия и провести контрприем	7
10	Верховой рукопашный бой – вывести из равновесия соперника и наклонить его вниз	6
11	Пара на пару (2х2 чел.) – сидя на пятках с помощью рук – лучшая защита – атака или угрожать проведением приема	5
12	Задание-сбросить соперника с коня (поочередно один нападает, второй защищается) проявить максимально быстроту и ловкость	4
13	Пара на пару (2х2 чел) с помощью толкающих движений – использовать быстроту для защитных действий	3
14	Верховая борьба руками- захватить атакующую руку соперника	2
15	Лежа на спине – захватить атакующую руку соперника	1

**Примечание.** Чем выше численное значение ранга, тем он более значим в структуре.

Организация формирующего эксперимента. Результаты исследования и их обсуждение. Сутью формирующего педагогического эксперимента было преимущественное использование в формате круговой тренировки учебных тренажеров-

коней и резиновых жгутов для концентрированного развития (в большей степени) силовых способностей рук, плечевого пояса, туловища и ног (в меньшей степени) в структуре навыков самообороны (50% от общего времени отводилось учебным

тренажерам при работе в парах на «конях», 20% - на работу с резиновыми жгутами; на развитие мышц живота; 15% - на развитие мышц – сгибателей рук 15% - на развитие «взрывной силы» мышц ног). Планировалось прохождение шести станций (1-я станция – прыжки со скакалкой; 2-я станция борьба в парах на гимнастических конях лицом друг к другу); 3-я станция – имитация бросков с помощью резиновых жгутов; 4-я станция – отжимание от пола и поднимание ног до хвата руками на гимнастической стенке; 5-я станция - борьба в парах на гимнастических конях сидя левым или правым боком).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины обороняющийся прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается; упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре).

Наиболее эффективным средством является способ использования резины в противоположном направлении, за счет ее крепления к самому атакующему. Резина вначале не оказывает противодействия и только при выходе в околостартовую позицию начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска.

Этот способ достаточно эффективен в плане создания физического сопротивления и реальных для поединка координационных помех. Однако особенно увлекаться им не следует, поскольку сопротивление возникает в тот момент, когда дей-

ствия атакующего должны иметь наибольшую скорость. Сенсомоторные механизмы могут привыкнуть к искаженной временной структуре.

Вместо крепления резины к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прикладывал усилия к противнику. Благодаря этому движения атакующего были более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходило без сбивающих помех со стороны резины, и только после передачи силового воздействия атакующего на тазобедренный сустав возникало парадоксальное противодействие со стороны резины, что играло незначительную негативную роль в формировании атакующего движения.

Таким образом, предложенная методика позволяет целенаправленно и эффективно совершенствовать скоростно-силовые качества девочек, осваивающих навыки самобороны. Контрольная группа (КГ) работала по общепринятой методике, соответствующим программным требованиям. Длительность эксперимента составила три месяца (октябрь – декабрь 2012 г.). В эксперименте приняло участие 16 человек (по 8 человек в каждой).

**Выводы.** Было установлено, что силовая и спортивно-техническая подготовка (применительно к мышцам верхних конечностей и туловища) девочек определяются (в формате повернутых факторов) четырьмя ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 66,6%. В ней ведущие факторами являются: первый фактор – проявление «ловких» движений рук и тела, второй фактор - проявление скоростно-силовых способностей рук, третий фактор – проявление силы рук и четвертый фактор – проявление силовой выносливости рук и брюшного пресса. Полученные тонометрические и хронометрические данные свидетельствуют о том, что у ис-

пытуемых обеих групп за период эксперимента отмечается положительное снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Это проявляется в снижении показателей сократительной способности мышцы и удлинения хронаксии (в ЭГ на статистически достоверном уровне,  $p < 0,05$ , а в КГ сдвиги не достоверны,  $p > 0,05$ ). Аналогичные изменения произошли в показателе функциональной подвижности. В ЭГ отмечается достоверное изменение в удлинении хронаксии,  $p < 0,001$ , в КГ сдвиги менее выражены, но достоверны,  $p < 0,05$ . Это произошло на фоне несущественного снижения возбудимости в ЭГ и достоверного повышения возбудимости в КГ ( $p < 0,05$ ). К окончанию эксперимента различия между группами

исследуемых в величинах реобазы (равно 6 вольтаж (в пользу ЭГ, при  $p < 0,001$ , а в хронаксии несущественны ( $p > 0,05$ )). В целом, методика, направленная на концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища в структуре навыков самообороны у девочек-новичков, доказала свою эффективность.

Функциональная проба по определению максимального темпа движений (МТД) также показала, что в КГ способность поддерживать высокий темп в течение минуты ниже на 26,5 знаков, чем у их сверстников из ЭГ ( $p < 0,001$ ). Особенно значительные сдвиги имели место в показателях кистевой динамометрии, где выявлено значительное преимущество ЭГ перед КГ ( $p < 0,001$  против  $p > 0,05$  в КГ).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Вопросы базовой тактико-технической и тактической подготовки дзюдоистов: учебно-методические разработки (Составители: Ю. А. Шулика, Г. К. Шульц, А. М. Дубинин). - Краснодар, 1986.*
2. *Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 21 с.*
3. *Талыкин Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой. - Воронеж, 2002. - 128 с.*
4. *Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн. III.: Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 218 с.*
5. *Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. - М., 1996. - 112 с.*
6. *Хижевский О. В. Самбо. Учебное пособие (допущено Министерством образования РБ в качестве учебного пособия для студентов высших и средних специальных учебных заведений). - Минск, Изд-во Гревцова, 2014. - 352 с.*
7. *Хижевский О. В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо. Методические рекомендации для студентов I-IV курсов всех специальностей. - Минск: БГТУ, 2013. - 42 с.*

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М. В. Чайченко, В. Ф. Галанов,  
Д. В. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет  
Коломна, Россия

## MODELING HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS OF SOCIAL AND HUMANITARIAN PROFILE ON PHYSICAL TRAINING

M. V. Chaychenko, V. F. Galanov,  
D. V. Galanov

State Socio-Humanitarian University  
Kolomna, Russia

[gama79@yandex.ru](mailto:gama79@yandex.ru)

**Аннотация.** В работе исследуется педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в условиях вуза. В ходе анализа и обобщения имеющихся данных показано, что для реализации эффективного сопровождения необходимо четкое понимание основных закономерностей, определяющих возможности моделирования здоровьесберегающей среды.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, вуз

**Актуальность.** Настоящее время характеризуется ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья населения многих стран, особенно выражены изменения у студенческой молодежи. Становится привычной тенденция к увеличению контингента специальных медицинских групп в вузах, что свидетельствует об ухудшении состояния здоровья и функционально-физической подготовленности молодежи. По разным данным Министерств образования и здравоохранения, процент практически здоровых абитуриентов российских ВУЗов колеблется от 10% до 15%. Важнейшей социальной задачей для данного контингента, является его оздоровление, повышения роли профилактических мероприятий, направленных на формирования здорового образа

**Abstract.** In this paper the pedagogical support of a healthy lifestyle of students in high school. The analysis and synthesis of the available data shows that the implementation of effective maintenance requires a clear understanding of the basic laws that determine the health-environment modeling capabilities.

**Keywords:** students, physical education, healthy lifestyle, health, high school

жизни. Значительная роль в этом процессе принадлежит физической культуре.

Физическая культура, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными системами. Функционирование физической культуры, отражает характер взаимодействия его с окружающей средой и этот факт можно сформулировать следующим образом: физическая культура, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей, а в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы.

Современные российские ВУЗы в качестве основных задач выделяют следующее – формирование у молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни, закрепление жизненно необходимых гигиенических навыков и привычек, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и жизнедеятельности.

Причиной доминирующего внимания к вопросам организации здорового образа жизни студентов в учебное и внеучебное время являются такие показатели как: низкая двигательная активность в режиме учебного дня и вне ВУЗа; недостаточный уровень знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Несмотря на то, что главной неизменной целью физического воспитания остается формирование физической культуры личности, необходимо выявить педагогические технологии ее моделирования.

В здоровье присутствуют 2 фактора: внешний (природный), который функционирует стихийно и внутренний (культурный), который регулируется сознанием человека. Формирование культурного начала эффективно не только от уровня образованности человека, но и от силы воли человека в развитии своей культуры здоровья.

**Цель работы:** смоделировать здоровьесберегающую программу для студентов социально-гуманитарного профиля в рамках практических занятий физической культурой и спортивно-массовой работы в ВУЗе.

Для достижения поставленной цели использовались метод анализа и обобщения научно-методической литературы и социологический метод.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для реализации здорового образа жизни студентов на занятиях физической культурой нами внедрялись лекции, дискуссии, беседы, занятия оздоровительно-

развлекательной направленности. Студентам привлекательны те виды занятий, которые отвечают требованиям физкультурно-рекреационной деятельности.

Решение задач по формированию и углублению знаний студентов о рекреации, двигательной активности, формах и средствах рекреации, методик ее организации, здоровья, осуществлялось на лекционных и практических занятиях в рамках академических часов. На занятиях создавались условия для обучения студентов методам и приемам самоконтроля, самооценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

В задания по практике входили работы по проведению и анализу урока физической культуры с рекреационной направленностью, проведение подвижных игр, с эмоционально-развлекательным характером, проведение спортивно-массовой работы в оздоровительных лагерях с детьми школьного возраста.

Характер заданий стимулировал практическую активность студентов в исследовательском, диагностическом и практическом направлениях. Выполнение индивидуальных заданий позволяло студентам совершенствовать на практике ранее сформированные умения и навыки, активизировать собственные возможности физкультурно-рекреационной деятельности.

Конечно, многое зависит от сформированных привычек детей в семье, воспитания родителей, однако организация новых условий обучения и воспитания играет важную роль в формировании здоровьесберегающего поведения личности. В этом основную роль играют преподавательский состав по физическому воспитанию в ВУЗе.

Для выявления уровня сформированности знаний по исследуемой тематике нами

использовалось социологическое исследование, в котором приняли участие студенты социально-гуманитарного профиля Государственного социально-гуманитарного университета в количестве 132 человека.

Анкетирование, проведенное на педагогическом факультете и факультете математики, физики, химии и информатики в начале учебного процесса на 1 курсе и в конце обучения по предмету физическая культура на 3 курсе позволили выявить динамику знаний, приобретенных за время обучения.

На вопрос: «Важно ли заботиться о своем здоровье?» 86% первокурсников дали положительный ответ; на третьем курсе уже 100% студентов ответили положительно.

Следующим вопросом нашего анкетирования было «Отношение к вредным привычкам?» 1 курс – 80% отрицательно, 20% - вредные привычки им не мешают; 3 курс – 95% - отрицательно, 5%- вредные привычки им не мешают.

Большинство опрошенных студентов-первокурсников 83% положительно оценивают роль физической культуры в укреплении здоровья; на 3 курсе этот процент увеличился до 97%.

Хотят получить информацию от квалифицированных специалистов о наркомании,

и ее последствиях 95% всех опрошенных и только 5% -этот вопрос не интересует.

Проводимая нами работа на протяжении всего периода по моделированию здорового образа жизни студентов является эффективной, т.к. изменилось отношение студентов к здоровьесбережению, занятиям физической культурой, профилактике вредных привычек.

**Выводы.** Сегодня современного специалиста оценивают не только, как профессионала своего дела, но и как личность, которая умеет поддерживать свое здоровье, ведет здоровый образ жизни, имеет достаточный уровень развития двигательных качеств. Внимание государства к проблеме сохранения и укрепления здоровья нации, понимания самооценности человека, составляющего основу ценности любого общества отражается, в реализации приоритетных здоровьесберегающих проектов. Но как бы государство не строило здравоохранительную, образовательную, демографическую политику, большую роль в формировании здорового образа жизни играют индивидуальные потребности, установки и ориентиры, способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию своих возможностей в физическом и личностном совершенствовании, которые должны закладываться еще в детстве, как в семье, так и в образовательном учреждении.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. Н. Чапурин<sup>1</sup>, Е. Н. Симзяева,<sup>1</sup>

Н. И. Охлянова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 61

Чебоксары, Россия

## CHARACTERISTICS OF THE MAIN TECHNICAL ELEMENTS OF VOLLEYBALL AS AN INSTRUMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

M. N. Chapurin<sup>1</sup>, E. N. Simzyaeva<sup>1</sup>,

N. I. Ohlyanova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Cooperative Institute of Cheboksary (branch) RUC

<sup>2</sup>Secondary school № 61 Cheboksary, Russia

[gama79@yandex.ru](mailto:gama79@yandex.ru)

**Аннотация.** Для студенческой и учащейся молодежи одним из привлекательных видов спорта является волейбол. Он включен в качестве средства физического воспитания в учебные и рабочие программы по физической культуре многих вузов. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности, волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта, тем самым оказывая положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развивая физические качества, способствуя формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств. В данной статье анализируются основные технические элементы волейбола, представляющие собой единую целостную систему движений данной игры.

**Ключевые слова:** волейбол, техника игры, технический прием, подача мяча, прием мяча, передача мяча, нападающий удар, блокирование

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования, в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» говорится о социально-гуманитарной направленности физического воспитания студентов, о создании условий для наиболее полного удовлетворения образовательных

**Abstract.** One of the most attractive sports for students is volleyball. It is included as an instrument of physical education in educational and work programs in the physical culture of many universities. The variety of techniques performed by the player, their degree of variability and specificity, volleyball has no equal among the many other sports, thereby exerting a positive influence on the strengthening and saving of students' health, developing physical qualities, contributing to the formation of necessary for future professional activity of personal properties. This article analyzes the main technical elements of volleyball, which is a unified integrated system of movements of the game.

**Keywords:** volleyball, technics of game, a technique, the pitch of the ball, receiving the ball, passing the ball, the attacking blow, blocking

потребностей каждой личности. Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л. И. Лубышева, 1992; Г. К. Зайцев, 1993; В. К. Бальсевич).

Одной из частных задач физического воспитания студентов является обучение соревновательным упражнениям, составляющим содержание избранного ими вида спорта. Качественной характеристикой двигательных действий, выступающих в форме разучиваемых студентами соревновательных упражнений, является техника их выполнения [17].

В настоящее время под техникой понимается способ выполнения двигательного действия, с помощью которого поставленная задача решается целесообразно и эффективно [7, 8]. М. М. Боген [2, 5] предлагает рассматривать технику физических упражнений как «описание оптимального способа решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия)».

Для студенческой молодежи волейбол является одним из привлекательных видов спорта, поэтому кафедры физической культуры многих вузов включают его в рабочие и учебные программы по физическому воспитанию студентов, занимающихся как в учебных группах, так и в спортивных отделениях. Волейбол, как средство физического воспитания, применяется в учебном процессе и оказывает положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развитие физических качеств, способствует формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств.

По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) волей-

бол не имеет себе равных среди многих других видов спорта [14, 15].

Современный волейбол включает в себя следующие технические приемы с мячом: подачу, прием и передачу мяча, нападающий удар и блок [4, 7, 10, 11, 12, 19].

Подача мяча применяется для введения мяча в игру. Кроме того, подача может использоваться как средство нападения или затруднения эффективной организации тактических действий соперника. Выделяются нижние и верхние подачи, которые в свою очередь подразделяются с учетом расположения тела игрока по отношению к сетке на две группы – прямые и боковые. При выполнении подачи особое значение придается ее целевой точности [4, 6, 9, 11, 18]. Отсюда, важнейшей задачей является сообщение мячу при ударе такой скорости и направления полета, при которой было бы обеспечено его перемещение с попаданием в заданное место.

Прием-передача мяча двумя руками сверху [18, 19] используется для организации взаимодействия игроков команды нападения в единую тактическую систему: игрока, выполняющего данный технический прием, и игрока, выполняющего нападающий удар. Применяемые в волейболе способы передач различаются по высоте (высокие, средние, низкие), по длине (длинные, укороченные, короткие), по направлению (вперед, назад, в стороны) и т.д. В литературе при выполнении передач рекомендуется придерживаться следующих рекомендаций:

- руки в локтевых суставах согнуты [4], кисти расположены в положении «ковш» [4, 6, 12, 19], угол вылета мяча зависит от длины передачи и колеблется в пределах 67-85° [4, 6, 19];
- с приближением мяча игрок в исходном положении выполняет



встречное ударное движение выпрямлением ног в коленных суставах и рук в локтевых суставах [4, 19], направление полета мяча – перпендикулярно положению ладоней рук [4, 19].

Прием – передача мяча двумя руками снизу применяется для перехода от обороны после нападающих действий и подачи соперника к собственному нападению через адресование мяча игроку своей команды. При выполнении приема-передачи соударение рук с мячом производится дистальной частью предплечий, туловище несколько наклонено вперед [4, 11, 16]. Работа рук осуществляется за счет движения в плечевых суставах [19]. Отмечено, что увеличение объема супинации в предплечьях повышает точность приема [4, 6].

Нападающий удар является основным средством атаки. Нападающие удары различаются по отношению расположения тела игрока к сетке (прямые, боковые), по направлению полета мяча после удара (по ходу, с переводом) и т.д. Игрок, выполняющий нападающий удар, учитывая направление и форму траектории полета мяча при второй передаче, перемещается к месту прыжка [4, 19] на оптимальном расстоянии 0,6-0,8 м от сетки и выполняет прыжок вверх. Ударное движение осуществляется при «прямом» ударе в сагиттальной плоскости [4, 16, 19] выпрямленной в локтевом суставе рукой в высшей точке взлета несколько впереди игрока [6, 11]. Угол наклона вытянутой руки к горизонту в момент удара составляет 70-80° [4, 18].

Блок применяется для защиты от нападающих ударов соперника выставлением рук над сеткой во время атаки. После определения направления и высоты передачи, адресованной игроку команды соперника для выполнения нападающего удара, блокирующий волейболист пере-

мещается в зону атаки приставными, скрестными, беговыми или ступающими шагами, располагается на линии разбега нападающего игрока [4] и принимает исходное положение для прыжка в 40-50 см от сетки [18]. Выделяется ряд условий эффективного выполнения блока: 1) при выносе рук над сеткой расстояние между ладонями равно диаметру мяча [16, 18]; 2) расстояние рук над сеткой по высоте кистей составляет не менее 15-20 см [18]; 3) необходимо предвидеть направление полета мяча после удара [6, 16].

Каждый технический прием представляет собой целостную систему движений, в которой с учетом решаемых задач выделяются три последовательные фазы (части): подготовительная, основная и заключительная [7, 18]. Наиболее значимыми для решения двигательной задачи технических приемов являются, по мнению специалистов волейбола, подготовительная и основная фазы [10].

В подготовительной фазе решается задача перемещения к месту встречи с мячом, особенности такого перемещения обусловлены характером предстоящих действий [18, 11], поэтому она включает движения, направленные на подготовку к выполнению основной части технического приема – ударного движения по мячу.

Л. В. Булькиной [3] выявлено, что 80% от общего числа выполняемых в игре технических приемов связано с перемещениями волейболистов по площадке в разные стороны и на разные расстояния. При этом выявлено, что перемещения выполняются: 1) по четырем основным усредненным направлениям со следующей частотой: вперед – 39%, назад – 14%, влево – 21%, вправо – 26% от исходной позиции; 2) на расстояния 0,5-3,0 м.

Преподаватели физической культуры и большинство тренеров по волейболу не выделяют перемещения как относительно самостоятельные действия из-за кажущейся

щейся простоты. Они рассматриваются как подготовительная часть технических приемов, выполняемых с мячом [11]. Установлено, что эффективность выполнения технических приемов в волейболе связана со скоростью перемещения игрока по площадке [1, 3].

В ударном движении при выполнении технических приемов с мячом решаются задачи сообщения мячу поступательного движения с обеспечением скорости его полета и точности адресования в определенное место [9, 10].

В заключительной части выполняются движения, связанные с завершением выполнения технического приема [4, 7].

В отдельных работах показано, что некоторые технические приемы волейбола имеют в своем составе элементы, схожие по форме движения с другими элементами иных технических приемов [1, 3, 10, 11, 12]. Такое разделение приемов на составляющие их части близко к идее фазовой структуры технических приемов, изложенной в работах некоторых авторов [7, 8, 11, 12].

Вместе с этим для большинства учебных и учебно-методических пособий характерен аналитический подход к описанию способов выполнения технических приемов: каждый технический прием рассматривается в отдельности, сам по себе, вне связи с остальными приемами, без раскрытия общих для них условий эффективного выполнения, без выделения в их содержании общих элементов. При рассмотрении способов выполнения технических приемов внимание авторов акцентируется преимущественно на специфических требованиях к правильному выполнению каждого из них, т.е. на тех условиях, которые являются необходимыми и достаточными для эффективного решения конкретной двигательной задачи: принять

мяч, передать мяч партнеру, направить мяч на площадку соперника и т.п. Как следствие, обучение техническим приемам предлагается осуществлять без учета имеющихся между ними структурно-логических связей, не позволяющим реализовать дидактический потенциал положительного переноса между разучиваемыми двигательными действиями.

Существование этого противоречия приводит к тому, что студенты, не выделяя общего, что присуще всем приемам или группам приемов, не в состоянии затем в полной мере использовать эффект положительного переноса знаний и умений выполнения одного элемента или технического приема в целом на овладение другими приемами.

Реализация общепедагогического принципа обобщения в обучении технике волейбола позволяет разрешить это противоречие. Это предполагает, с одной стороны, структурирование ее содержания с учетом общего и частного, с другой – развертывание этого содержания в учебно-познавательной деятельности в направлении от общего к частному, от базовых, общих для всех технических приемов к конкретным формам их проявления. Решение второй задачи связано с определением рациональной последовательности изучения элементов и технических приемов в целом с учетом существующих между ними логических связей.

Реализация этих задач обеспечивает степень методологической целостности обучения технике волейбола, способствует ее целостному системному видению, формированию двигательных умений и навыков высокой степени обобщенности на основе усвоения общих, инвариантных признаков изучаемых технических приемов, формированию ориентировочной основы обобщенного типа.

1. Ахмеров Э. К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 28 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Булыкина Л. В. Формирование двигательных игровых навыков волейболиста у учащихся общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 24 с.
4. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / отв. ред. Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.
5. Гальперин П. Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.
6. Джаркешев З. А. Игры в волейбол начинаются в школе. – Алма-Ата: Мектеп, 1988. – 136 с.
7. Донской Д. Д. Спортивная техника. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 137 с.
8. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 23 с.
9. Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Киев, 1997. – 47 с.
10. Ермаков С. С. Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 24 с.
11. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
12. Фурманов А. Г. Волейбол. – Минск: Современ. шк., 2009. – 240 с.
13. Кувшинников В. Г. Биомеханический анализ прямого нападающего удара и экспериментальное обоснование эффективных средств его совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 20 с.
14. Марков К. К. Педагогические и психологические условия деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессе: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2002. – 359 с.
15. Топышев О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989. – 49 с.
16. Беляев А. В., Булыгина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с.
17. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 342 с.
18. Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н. Обучение волейболу студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие для проведения практических занятий со студентами всех направлений бакалавриата. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2012. – 167 с.
19. Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н., Кисапов Н. Н. Обучение основам техники нападения волейбола в физическом воспитании студентов. Учебное пособие. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2010. – 95 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Г. Н. Шамардина<sup>1</sup>,  
Е. А. Чернявская<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Запорожский национальный технический университет

Запорожье, Украина

<sup>2</sup>Национальная металлургическая академия Украины

Днепр, Украина

## COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS YOUNG PEOPLE'S

G. N. Shamardina<sup>1</sup>,  
E. A. Chernyavskaya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zaporozhye National Technical University Zaporozhye, Ukraine

<sup>2</sup>National Metallurgical Academy of Ukraine

Dnipro, Ukraine

[el5le@yandex.ru](mailto:el5le@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья содержит анализ научно-методической литературы по вопросам физического воспитания и результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся профессионально-технических учебных заведений. Исследования проводились на базе Днепропетровского регионального центра профессионально-технического образования и Днепропетровского высшего профессионального училища строительства. Определен исходный уровень физической подготовленности учащихся по результатам предварительного контроля.

**Ключевые слова:** учащаяся молодежь, профессионально-техническое учебное заведение, физическая подготовленность, физические упражнения

**Введение.** Современные ученые (В. Г. Кремень, Н. Г. Ничкало, В. А. Радкевич, Л. Л. Сушенцева) обращают внимание на необходимость обновления содержания профессионально-технического образования, приведение его в соответствие с потребностями информационно-технологического общества, учета динамических изменений на рынке труда, модернизации материально-технической базы учебных заведений, современного научно-методического обеспечения, подготовки высококвалифицированного персонала [2, 5].

Актуальной задачей для учреждений профессионально-технического образования

**Abstract.** The article analyzes scientific and methodological literature on physical education and the research results of the principle motional abilities which the male students of building technical secondary schools possess. The research was carried out on the base of Dnipropetrovsk regional center of vocational education and Dnipropetrovsk building higher technical secondary school. Defined initial level of physical fitness of students based on the results of preliminary control. The estimation of the level of development of motor qualities the students who entered a building technical secondary school.

**Keywords:** young people, technical secondary school, physical fitness, physical exercises

становится существенное корректирование физического воспитания, как основного компонента профессионального образования и организации учебного процесса, основанного на укреплении здоровья учащихся и формировании у них физкультурно-оздоровительной компетентности.

Совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в профессионально-технических учебных заведениях (ПТУЗ) должно быть основано на реальном состоянии физического развития и физической подготовленности учащихся.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Уровень двигательной подготовленности учащихся является важным компонентом здоровья, основой высокой работоспособности и жизнедеятельности. Поэтому повышение двигательной подготовленности учащейся молодежи является одной из первоочередных задач не только спортивных клубов, но и всей системы профессионально-технического образования Украины. Однако уроки физического воспитания и современные методики физической подготовки не удовлетворяют в полной мере естественную биологическую потребность учащейся молодежи в двигательной активности.

Уровень двигательной подготовленности учащихся зависит от овладения ими средствами, формами и видами физической подготовки, которые используются во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Используя соответствующие физические упражнения и регулируя интенсивность их выполнения можно целенаправленно влиять на стимуляцию всех систем организма, повышать уровень их функционирования, тем самым обеспечивать высокий уровень физической подготовленности [1].

Физическая подготовленность определяет степень готовности человека к определенному виду двигательной деятельности, то есть уровень проявления двигательных способностей (физических качеств).

Положительная динамика развития конкретного физического качества обеспечивается целенаправленным действием физических упражнений на те, ведущие функциональные системы организма, которые отвечают за проявление этого качества.

Уровень физической подготовленности определяется при помощи контрольных упражнений – тестов. Для учащихся каждого года обучения предусматриваются определенные нормативы в проявлении

основных двигательных качеств: скорости, силы, выносливости, координации, гибкости.

Нормативы физической подготовленности, выполнение которых обусловлено оптимальным и экономичным уровнем функционирования основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной), а также обменных процессов, соответствуют высокому уровню физического здоровья [3, 4].

**Цель исследования.** Целью исследования является сравнительная оценка показателей физической подготовленности учащейся молодежи ПТУЗ Украины.

**Методы исследования.** В процессе исследования использовались методы: теоретического анализа и обобщения данных научно-педагогической литературы, педагогическое тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

**Изложение основного материала.** Исследование проводилось на базе профессионально-технических учебных заведений г. Днепра ДВПУС (Днепропетровское высшее профессиональное училище строительства) и ДРЦПТО (Днепропетровский региональный центр профессионально-технического образования), в которых осуществляется профессиональная подготовка учащихся по строительным специальностям. В исследовании принимали участие учащиеся (юноши), которые обучаются на I-III, по специальности «Малляр», «Отделочник строительный». Всего было задействовано 58 учеников (16-18 лет).

Уровень физической подготовленности определялся нами в начале учебного года. Было проведено тестирование основных двигательных способностей учащихся. Для определения скоростных способностей применялся бег на 100 м; выносливости – бег 1000 м; ловкость определялась челночным бегом 4x9 м; скоростно-силовые

способности – прыжком в длину с места; силовая выносливость туловища – подниманием туловища из положения лежа, в течение 1 мин; сила мышц рук – сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа; гибкость – наклон туловища вперед из поло-

жения сидя [6]. Кроме общей направленности, тестовые упражнения имели также профессионально-прикладную направленность. Данные полученные в процессе тестирования представлены в [таблице 1](#).

**Таблица 1**

Показатели физической подготовленности учащейся молодежи (юноши, n = 58)

Контрольные упражнения	Показатели		
	$\bar{x}$	S	V %
Бег 100 м	14,83	0,57	3,87
Бег 1000 м	4,02	0,38	9,35
Бег 4x9 м, с	10,03	0,48	4,75
Прыжок в длину с места, см	203,67	18,22	8,94
Поднимание туловища в сед за 1 мин, раз	35,50	5,98	16,85
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	31,40	7,98	25,41
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	7,01	4,12	58,71

**Таблица 2**

Показатели физической подготовленности учащейся молодежи

Контрольные упражнения	Учебные заведения			
	ПТУЗ Днепр	Аграрный лицей Луганск	ПТУ №45 Кременчуг	ВНТУ Винница
Бег 1000 м	4,02	4,2	4,3	-
Бег 4x9 м, с	10,03	9,7	10,0	9,43
Прыжок в длину с места, см	203,67	226,0	227,0	233,5
Поднимание туловища в сед за 1 мин, раз	35,50	38,2	41,0	48,23
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	7,01	9,1	8,0	8,83

Анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы. За средними показателями в контрольных упражнениях в беге на 100 м, беге на 1000 м, челночном беге 4x9 м и прыжках в длину группа избранных юношей считается однородной (v составляет 3,87%, 9,35%, 4,75% и 8,94% соответственно). По результатам, полученным в поднимании туловища в сед, наблюдается средняя совокупность показателей (v составляет

16,85%). По показателям тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон туловища вперед, наблюдается неоднородность обследованной группы (v составляет 25,41% и 58,71% соответственно).

Полученные показатели мы сравнили с показателями физической подготовленности учащейся молодежи ПТУЗ Украины и студентами первого курса Винницкого

національного технічного університету (ВНТУ). Данні порівняльного аналізу представлені в [таблиці 2](#).

Аналіз показателів фізичної підготовленості учасників ПТУЗ України і студентів I курсу Вінницького національного технічного університету, дозволив зробити наступні висновки:

- результати в вправі на висхідність «біг 1000 м» практично на одному рівні, але більш високий показник спостерігається у учасників ПТНЗ г. Дніпра;
- за результатами тесту «челночний біг», найкращий час показали студенти I курсу ВНТУ;
- результати студентів I курсу ВНТУ також вище, ніж у учасників ПТНЗ і в тестах «стрибок в

довжину» і «підняття туловища в сід»;

- в вправі на гнучкість «нахил туловища» найкращий результат показали учасники аграрного ліцею г. Луганська. Результати учасників ПТНЗ г. Дніпра нижче, ніж показники учасників інших навчальних закладів.

**Висновки.** Виходячи з даних, отриманих в результаті тестування, можна давати індивідуальні рекомендації учасникам, для самостійних занять фізичними вправами. Крім того, результати двигательних тестів підійдуть не тільки для первинного тестування учасників, але і для поточного контролю тренуваності і розвитку того або іншого двигательного якості.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. *Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]*. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
2. Кремень В. Г. *Освіта в Україні: Стан і перспективи розвитку // Теорія і практика: зб. наук. праць. Ч. 1 / Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти; за ред.: І. А. Зяюна, Н. Г. Нічкало. – К., 2001 – С. 5-14.*
3. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Т. 1. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.*
4. Матвеев Л. П. *Теорія і методика фізичної культури. – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 211 с.*
5. Радкевич В. О. *Науково-методичні основи модернізації змісту професійної освіти і навчання // Науковий вісник Ін-ту проф.-техн. освіти НАПН України. Професійна педагогіка: зб. наук. праць / Ін-т проф.-техн. освіти НАПН України; [Ред. кол.: В. О. Радкевич (голова) та ін.]. – Вип. 1. – К., 2011. – С. 57-68.*
6. Сергієнко Л. П. *Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посіб. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.*

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5-9 КЛАССОВ ШКОЛ Г. ПАВЛОДАРА

В. В. Шарих, К. Е. Сухоносенко,  
Е. В. Бронский

Павлодарский государственный педагогический институт  
Павлодар, Казахстан

## DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF GIRLS OF 5-9 CLASSES OF SCHOOLS PAVLODAR CITY

V. V. Sarich, K. E. Suhonosenco,  
E. V. Bronsky

Pavlodar state pedagogical college  
Pavlodar, Kazakhstan

[evena\\_salto@mail.ru](mailto:evena_salto@mail.ru)

**Аннотация.** В исследовании определена динамика и уровни физической подготовленности школьниц 5-9 классов по пяти показателям. В целом, уровень физической подготовленности девочек находится на достаточном уровне. В тоже время, из двадцати пяти случаев, три показателя находятся на уровне ниже среднего. Это результаты скоростных способностей в 5 классе и скоростно-силовых способностей в 6 и 8 классах. Девять показателей находятся на среднем уровне, семь - на уровне выше среднего и по шести показателям выявлен высокий уровень. Наиболее предпочтительный профиль показателей физической подготовленности отмечен у школьниц 7, 9 классов.

**Ключевые слова:** динамика, уровни, профили физической подготовленности

Среди актуальных проблем психолого-педагогических основ физкультурного образования современных школьников является состояние здоровья. Одним из информативных показателей состояния здоровья человека выступает уровень физической подготовленности, чем выше он – тем выше уровень здоровья [1, 2].

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в общеобразовательной школе важную роль, способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

**Abstract.** The study determined the dynamics and levels of physical fitness schoolgirls of 5-9 classes on five indicators. In general, the level of physical fitness of girls is at a sufficient level. At the same time, twenty-five cases, three indicators are below average. This results in high-speed abilities 5th grade and speed-strength abilities in grades 6 and 8. Nine indicators are average, seven - above average and high levels identified six indicators. The most preferred profile indicators of physical fitness noted in schoolgirls 7, 9 classes.

**Keywords:** trends, levels of physical fitness profiles

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» соответствии с типовым учебным планом составляет в 5-9 классах – 3 часа в неделю, всего 102 часа.



*Актуальность исследования.* Физическая подготовка школьников, как и физическое развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям возраста, пола и во многом зависит от природных данных и состояния здоровья. Показатели физической подготовленности школьников, особенно результаты выполнения физических упражнений, в большей мере отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. Таким образом важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности школьников, на основе которых можно судить об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию [3, 4].

*Цель исследования* – определить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара. Исследование выполняется в рамках научной темы кафедры ТМФВ и НВП «Исследование уровня физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара». Тестирование проводилось на базах СОШ г. Павлодара. Всего было обследовано более 300 девочек 5-9 классов.

*Задачи исследования:*

- определить уровень физической подготовленности учащихся;
- проследить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов.

Для решения поставленных задач исследования использовались *методы* анализа литературы, интернет источников и педагогического тестирования. Материалы исследования обработаны методами математической статистики.

*Практическая значимость* исследования заключается в определении уровня физической подготовленности девочек и создании таблиц подготовленности школьников 5-9 классах г. Павлодара, на основе которых возможно составление индивидуальных профилей физической подготовленности.

Тестированию подверглись следующие физические качества и способности:

- скоростные способности (бег 30м);
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы);
- координационные способности (челночный бег 3х10);
- сила (кистевая динамометрия).

Результаты тестирования оценивались по Таблицам физической подготовленности учащихся (Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы, Астана 2013) [5].

Из [таблицы 1](#) видно, что в целом, уровень физической подготовленности девочек исследуемых классов находится на достаточном уровне. В тоже время, из двадцати пяти представленных в таблице показателей, три находятся на уровне ниже среднего. Это результаты скоростных способностей (бег 30 м) в 5 классе и скоростно-силовых способностей (бросок набивного мяча двумя руками из-за головы) в 6 и 8 классах. Девять показателей находятся на среднем уровне, семь – на уровне выше среднего и по шести показателям выявлен высокий уровень.

Таблица 1

Показатели и уровни физической подготовленности девочек 5-9 классов (n - 300)

Класс	Тесты / уровни				
	бег 30м, сек	прыжок в длину с места, см	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	челночный бег 3x10, сек	кистевая динамометрия (правая), кг
5	7,4 низкий	145 средний	274 средний	8,9 высокий	21,7 в/среднего
6	5,7 средний	164 в/среднего	342 низкий	8,5 высокий	27,2 высокий
7	5,6 средний	161 средний	384 средний	8,5 высокий	26,5 в/среднего
8	5,7 средний	178 в/среднего	312 н/среднего	8,6 в/среднего	29,8 высокий
9	5,6 средний	184 в/среднего	392 средний	8,4 в/среднего	31,4 высокий

Детальный анализ полученных результатов по тестируемым физическим качествам и способностям показал, что наиболее предпочтительней исследуемые девочки выглядят по результатам двух тестов, это координационные способности (челночный бег 3x10) и сила (кистевая динамометрия). Результаты данных показателей находятся на высоком и вышесреднем уровне.

В динамике показателей физической подготовленности школьниц по тестируемым физическим качествам и способностям не выявлено конкретных положительных тенденций.

Анализ результатов теста в беге на 30 м показал значительный прирост показателя от 5 класса к последующим, но уровень повысился лишь на одну градацию, с «низкого» до «среднего».

Результаты в тесте прыжок в длину с места, в целом, имеют положительную тенденцию роста от класса к классу. Результаты классифицируются как «средний и вы-

ше среднего». Прирост за четыре года составил 39 см.

В тесте бросок набивного мяча двумя руками из-за головы выявлены ничем не обоснованные перепады показанных результатов от «низкого» до «среднего» уровня, но с явным приростом показателя от 5 к 9 классу в 118 см.

Анализ теста на определение координационных способностей (челночный бег 3x10 м) показал самый высокий уровень подготовленности исследуемых девочек. Во всех классах он оказался на «высоком» уровне, за исключением 8, 9 классов, где он снизился на одну градацию, до уровня «выше среднего». Прирост результата составил 0,5-0,3 сек.

Уровни теста на определение силы (кистевая динамометрия) классифицируются как «выше среднего и высокий» с приростом результатов за четыре года в 9,7 кг.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вполне обоснованные выводы:

1. Наиболее предпочтительный профиль показателей физической подготовленности имеют школьницы 7, 9 классов.
2. Исследуемые школьницы 5-6 классов в профиле показателей физической подготовленности по одному из тестов имеют низкий результат.
3. На основании полученных данных учитель физической культуры имеет возможность корректировать содержание уроков с целью повышения уровня физической подготовленности по отстающим показателям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Купер К. А. *Аэробика для хорошего самочувствия*. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
2. Бронский Е. В. *Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством личностно ориентированной образовательной направленности* : автореф. ... канд. пед. наук. – Алматы, 2008. – 24 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта* : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2000.
4. Гужаловский А. А. *Развитие двигательных качеств у школьников*. – Мн. : Нар. Асвета, 1978. – 257 с.
5. *Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы*. – Астана, 2013. – 36 с.

## ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Д. Э. Шкирьянов, А. В. Тур

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет

Витебск, Беларусь

[shkiryanov@gmail.com](mailto:shkiryanov@gmail.com)

**Аннотация.** В статье представлено научное обоснование предпосылок внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студенток учреждений высшего образования медицинского профиля. Методологическую основу исследования составили результаты анализа научно-методической литературы, а также данные оценки уровня физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) студенток основного и подготовительного учебных отделений.

**Ключевые слова:** дыхательные упражнения; уровень физического здоровья; студенты; физическая культура

**Введение.** Согласно данным национального статистического комитета Республики Беларусь в 2015/2016 учебном году в Республике Беларусь действует 52 учреждения высшего образования (УВО), где обучается 336,4 тысячи человек, из них по профилю здравоохранения 21,4 тысячи [1]. Известно, что студенты-медики являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным и творческим потенциалом страны, ввиду этого закономерна актуальность вопросов сохранения и укрепления их здоровья в рамках государственной политики Республики Беларусь [2].

Как и ранее, студенческая молодежь в целом, и учащиеся УВО медицинского профиля в частности, остаются в группе повышенного риска, подверженного воздействию целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние физического, психического и репро-

## BACKGROUND INTRODUCTION OF BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

D. E. Shkiryanov, A. V. Tour

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University

Vitebsk, Belarus

**Abstract.** The article presents the scientific substantiation of background introduction of breathing exercises in physical education of female students in the institution of higher education of a medical profile. The methodological basis of research was made of the results of the analysis of scientific and methodical literature, as well as the data evaluation of physical health (according to the methodology of G. L. Apanasenko) of female students primary and preparatory training departments.

**Keywords:** breathing exercises; level of physical health; students; physical culture

дуктивного здоровья (А. В. Баклыкова, И. Г. Новокрещенова, 2011; Т. С. Борисова, М. М. Солтанова, 2014). В этой ситуации одним из главных средств профилактики заболеваемости выступают доступные и эффективные средства физической культуры, среди которых различные дыхательные гимнастики и комплексные методики их использования, такие как гимнастика А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, К. Динейко, системы Бодифлекс, Л. Кофлера, Ю. И. Першина и др. Учеными убедительно доказана их положительное влияние на становление и укрепление кардиореспираторной системы, и как результат, повышение общей работоспособности организма занимающихся. В организационно-методическом аспекте четко определены преимущества таких занятий – доступность, простота дозирования нагрузок, низкая себестоимость занятий (Е. В. Мусу-

енко, Е. А. Крапивина, 2007; А. А. Горелов, О. Г. Румба, 2011).

Вместе с тем, специалисты физической культуры продолжают поиск наиболее эффективного сочетания дыхательных упражнений, выбора их содержания и дозирования физических нагрузок в зависимости от особенностей занимающихся. В последние годы среди большого многообразия подобных занятий должного внимания заслуживает дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в модификации В. П. Кривцуна. Эффективность применения такого подхода к организации занятий с лицами зрелого и пожилого возраста впервые была опубликована в 2014 году, результаты проделанной работы позволили выдвинуть предположение о целесообразности ее внедрения в физическое воспитание других социально-демографических групп населения [3]. В совокупности данные обстоятельства предопределили и актуализировали цель нашего исследования.

*Цель исследования* – теоретико-экспериментальное обоснование предпосылок внедрения новых дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов-медиков.

**Методы и организация исследования.** В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, методы антропометрических индексов, функциональных проб и математической статистики.

*Организация исследования* предусматривала проведение 2 этапов: теоретический и экспериментальный. В рамках первого было изучена и проанализирована научно-методическая литература и нормативно-правовая документация регламентирующие физическое воспитание в УВО. На втором этапе, на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов

медицинский университет», осуществлялась оценка уровня физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) рассчитанная на основании показателей индекса массы тела (ИТ), жизненного индекса (ЖИ), силового индекса (СИ), индекса Робинсона (ИР) и пробы Мартинэ (ПМ). В исследовании приняли участие 267 студентов 1 курса лечебного факультета 2015-2016 года обучения, в возрасте от 17 до 19 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа нормативно-правовых документов установлено, что дыхательная гимнастика является обязательным разделом практических занятий по физической культуре в УВО Республики Беларусь. При этом, вид учебного отделения определяет содержание таких занятий, а также общее количество часов, выделенных на них.

Так, согласно типовой учебной программе «Физическая культура» (№ ТД-СГ.014/тип, 2008), максимальное количество учебных часов на данные занятия отводиться в специальном учебном отделении, где они представлены в рамках раздела «Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика». На I курсе, при общем объеме учебных занятий 100 часов, на данный раздел предлагается выделять 15 часов, на II 13 часов, на III 15 часов и на IV 10 часов. При этом дыхательная гимнастика рассматривается как средство физической реабилитации при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении.

В подготовительном и основном учебных отделениях дыхательная гимнастика не рассматривается как отдельный блок, а входит составной частью в раздел «Современные оздоровительные системы», и

преимущественно выступает как форма оздоровительной физической культуры. В процессе занятий, направленных на регуляцию процессов дыхания, предлагается использовать методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, К. В. Динейко. При этом в подготовительном отделении на I и II курсах отводится по 15 часов, на III и IV по 10, в то время как в основном учебном отделении из 100 часов практических занятий в год на всех курсах отводится лишь по 5 часов.

Проведенный анализ учебных программ Минского, Гомельского, Гродненского и Витебского государственных медицинских университетов, не выявил существенной детализации организационно-методических аспектов проведения дыхательных гимнастик в физическом воспитании студентов. Более того, в ряде случаев наблюдается сокращение часов на разделы программы в которых предусмотрена дыхательная гимнастика как самостоятельная форма организации занятий. Наряду с этим, проведенный анализ научно-исследовательской литературы показал очевидную диспропорцию между большим количеством работ, посвященных изучению вопроса организации дыхательной гимнастики с взрослым населением и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (Е. Ф. Мухамедьярова, 2002; О. Е. Винокурова, 2009; Е. С. Макеева, 2010), влиянию ее на функциональные показатели и ограниченным числом исследований, относительно таких занятий в физическом воспитании студентов-медиков основного и подготовительных отделений (А. А. Горелов, О. Г. Румба, 2011). Вопросы научного обоснования, целесообразности организации и методи-

ки занятий дыхательной гимнастикой в рамках учебного процесса по физической культуре к настоящему времени недостаточно изучены и носят дискуссионный характер.

Ввиду этого, в конце 2015/2016 учебного года, была проведена оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студенток 1 первого курса УО «ВГМУ», позволившая выявить следующие положения (таблица 1, рисунок 1). Согласно полученным данным, ИМТ в основном и подготовительном учебных отделениях находится на среднем уровне  $20,83 \pm 2,17$  г/см и  $21,11 \pm 2,82$  г/см ( $P > 0,05$ ).

Показатель ЖИ у студенток подготовительного отделения соответствует уровню ниже среднего, и составляет  $43,76 \pm 9,75$  мл/кг, что существенно ниже чем у девушек основного отделения, где ЖИ находится на среднем уровне развития –  $48,76 \pm 10,47$  мл/кг ( $P < 0,05$ ). По нашему мнению, это может свидетельствовать о недостаточности жизненной емкости легких у учащихся подготовительного отделения, и как результат неудовлетворительном функционировании их кардиореспираторной системы в целом. Установленный факт может служить одним из положений, актуализирующим необходимость более широкого внедрения дыхательных гимнастик в учебный процесс по физической культуре УО «ВГМУ».

У испытуемых также был зафиксирован уровень ниже среднего в показателях силового индекса, при этом статистически значимых различий в основном и подготовительном отделениях не зафиксировано –  $49,19 \pm 8,19$  у.е. и  $47,02 \pm 9,53$  у.е. ( $P > 0,05$ ).

Таблица 1

Показатели уровня физического здоровья (по методике А. Г. Апанасенко) студентов 1 курса лечебного факультета основного и подготовительного учебных отделений

Показатель	Основное отделение (n=154)	Подготовительное отделение (n=113)	P
Индекс массы тела, г/см	20,83±2,17	21,11±2,82	P>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	48,76±10,47	43,76±9,75	P<0,05
Силовой индекс, у.е.	49,19±8,19	47,02±9,53	P>0,05
Индекс Робинсона, у.е.	90,28±19,27	100,52±27,99	P<0,05
Проба Мартинэ, с	87,89±35,44	111,09±40,38	P<0,05
УФЗ, баллы	8,20±3,70	4,97±4,83	P<0,05

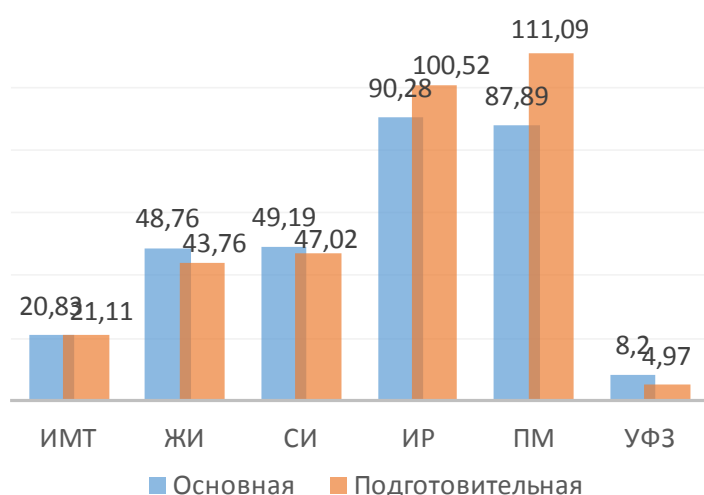


Рисунок 1

Показатели уровня физического здоровья студентов 1 курса лечебного факультета

Примечание: ИМТ – индекс массы тела; ЖИ – жизненный индекс; СИ – силовой индекс; ИР – индекс Робинсона; ПМ – проба Мартинэ; УФЗ – уровень физического здоровья.

Заслуживают внимание данные ИР и ПМ. В основном учебном отделении показатели ИР соответствует среднему уровню и составляет 90,28 у.е., а в подготовительном он зафиксирован на уровне ниже среднего – 100,52±27,99 у.е. (P<0,05). Как известно показатели ИР отражают уровень гемодинамической нагрузки на ССС и характеризуют работу сердечной мышцы. Наряду с этим, у студенток подготовительного отделения отмечен более низкий показатель пробы Мартинэ, который находится на среднем уровне 111,09±40,38 у.е; в основном отделении данный показатель зафиксирован на уровне выше среднего – 87,89±35,44 у.е. (P<0,05). Следовательно, для последних характерен более высокий уровень разви-

тия кардиореспираторной системы, а также восстановительных процессов в организме после физической нагрузки, что усиливает высказанное положение при анализе ЖИ.

Анализ представленных данных закономерно объясняет тот факт, что у студенток основного учебного отделения УФЗ существенно выше 8,20±3,70 балла, относительно сверстниц подготовительного отделения, где он составляет лишь 4,97±4,83 балла. Согласно данным корреляционного анализа, в основном учебном отделении установлен низкий уровень частоты связи УФЗ с ЖИ (r=0,44; P<0,05), ПМ (r=0,45; P<0,05), СИ (r=0,37; P<0,05) и ИР (r=0,36; P<0,05). В подготовительном отделении

УФЗ коррелирует с ЖИ ( $r=0,66$ ;  $P<0,05$ ), СИ ( $r=0,65$ ;  $P<0,05$ ), ИР ( $r=0,62$ ;  $P<0,05$ ) и ПМ ( $r=0,62$ ;  $P<0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, дыхательная гимнастика является обязательным разделом содержания физического воспитания студентов-медиков УВО, следовательно, внедрение дыхательных гимнастик в работу основного, подготовительного и специального учебных отделений регламентировано действующим законода-

тельством Республики Беларусь. Анализ научно-методической литературы в совокупности с оценкой УФЗ и его составляющих ЖИ, ИР и ПМ доказали целесообразность более широкого внедрения в работу с учащимися 1 курса подготовительного отделения дыхательных гимнастик в целом (А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Бодифлекс и др.) и методики А. Н. Стрельниковой в модификации В. П. Кривцуна в частности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2015 : статистический сборник // Национальный статистический комитет Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа : [http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public\\_compilation/index\\_724/](http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_724/) – Дата доступа : 15.10.2015.*
2. *Исютина-Федоткова, Т. С. Образ жизни студентов-медиков // Медицинский журнал. – 2010. – № 1. – С. 145-151.*
3. *Кривцун В. П. Оздоровительная эффективность модифицированных дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко у лиц среднего и пожилого возраста // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XIX (66) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 13-14 марта 2014 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – Т. 1. – С. 395-396.*



## АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

**Абдужаббаров Жахонгир Комилович**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Абзалова А. Х.**, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, yusaby@yandex.ru

**Абзалов Наиль Ильясович**, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, nailabzalov@mail.ru

**Абзалов Ринат Абзалович**, доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, abzalov2004@mail.ru

**Абзалов Рустем Ринатович**, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, 2902207@mail.ru

**Абрамова Владилена Романовна**, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, vladrom09@mail.ru

**Аввакумов Семён Ильич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

**Адамова Любовь Константиновна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ai.ad@mail.ru

**Айгужинова Гульмира Зейнуллиновна**, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, gulmira\_aiguzhinova@mail.ru

**Алексеева Галина Гаврильевна**, заведующий кафедрой организации работы с молодежью, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, g\_g\_alekseeva@mail.ru

**Андросова Анна Андреевна**, заведующий, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил», Юрюнг-Кюель, Россия, detsadxadar@mail.ru

**Антонова Ирина Николаевна**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пропедевтики стоматологических заболеваний, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова, Санкт-Петербург, Россия, s\_kornienko@mail.ru

**Антонова Татьяна Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

**Анфилатова Ольга Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный

университет, Киров, Россия,  
usr11509@vyatsu.ru

**Аргунова Алевтина Петровна**, декан  
ФДПО, Чурапчинский государственный  
институт физической культуры и спорта,  
Чурапча, Россия, alevtina555@rambler.ru

**Аскапов Саржан Нуржанович**, старший  
преподаватель кафедры теории, методики  
физического воспитания и начальной во-  
енной подготовки, Павлодарский государ-  
ственный педагогический институт, Пав-  
лодар, Казахстан, askapov-sarzhan@mail.ru

**Афанасьева Раиса Самсоновна**, старший  
преподаватель департамента педагогики  
и спорта, Инновационный Евразийский  
университет, Павлодар, Казахстан,  
afanaseva-kim\_rs@mail.ru

**Афоньшин Владимир Евгеньевич**, Марий-  
ский государственный университет, Йош-  
кар-Ола, Россия, rogem@mail.ru

**Ашуркова Светлана Федоровна**, старший  
преподаватель кафедры спортивных игр,  
Узбекский государственный институт фи-  
зической культуры, Ташкент, Узбекистан,  
dilshoda0102@mail.ru

**Бадалова Барно Умарджановна**, препода-  
ватель кафедры теории и методики физи-  
ческой культуры, Узбекский государствен-  
ный институт физической культуры, Таш-  
кент, Узбекистан, datoaziz@mail.ru

**Байтураев Тойчибай Досанович**, кандидат  
педагогических наук, доцент кафедры пе-  
дагогики и психологии, Узбекский Госу-  
дарственный институт физической культу-  
ры, Ташкент, Узбекистан,  
laziz.xolmurodov@mail.ru

**Бакулина Елена Дмитриевна**, кандидат  
педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики физической культуры и  
спорта, Российский государственный со-  
циальный университет, Москва, Россия,  
bakulina-lena@yandex.ru

**Барашкова Надежда Ивановна**, заведую-  
щий, Детский сад общеразвивающего ви-  
да с приоритетным осуществлением дея-  
тельности по художественно-  
эстетическому развитию детей «Сулусча-  
ан», Толон, Россия, nadivabar@mail.ru

**Барков Владислав Алексеевич**, доктор пе-  
дагогических наук, профессор кафедры  
теории и методики физической культуры,  
Гродненский государственный универси-  
тет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь,  
v.barkov@grsu.by

**Башарина С.Н.**, заслуженный тренер РС(Я),  
доцент, старший преподаватель кафедры  
спортивной подготовки и национальных  
видов спорта, Чурапчинский государ-  
ственный институт физической культуры и  
спорта, Чурапча, Россия, chukchur@mail.ru

**Баширова Диляра Мансуровна**, студент,  
Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия, bashirovadi@mail.ru

**Бебинов Сергей Евгеньевич**, кандидат пе-  
дагогических наук, доцент, старший пре-  
подаватель кафедры физической подго-  
товки, Омский автобронетанковый инже-  
нерный институт, Омск, Россия,  
bebinov.ru@gmail.com

**Бекнёв Василий Николаевич**, учитель фи-  
зической культуры, СОШ №19, Чебоксары,  
Россия, voleybolist59@mail.ru

**Белов Юрий Александрович**, старший  
преподаватель кафедры физического вос-  
питания и спорта, Казанский государ-  
ственный архитектурно-строительный  
университет, Казань, Россия,  
nbobyrev@yandex.ru

**Белус Алексей Александрович**, старший  
преподаватель кафедры физической куль-  
туры, Павлодарский государственный пе-  
дагогический институт, Павлодар, Казах-  
стан, swim84@mail.ru

**Блондина Вероника Николаевна**, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Бобырев Николай Дмитриевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

**Бойченко Сергей**, Щецинский университет, Щецин, Польша, bntu.kfk@gmail.com

**Бондаренко Анатолий Михайлович**, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, bam74bam@mail.ru

**Борисова Мария Егоровна**, воспитатель, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн», Туора-Кюель, Россия, mbdou-хауах@mail.ru

**Борисов Вячеслав Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия, arturburan@bk.ru

**Ботяев Валерий Леонидович**, доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, vl\_bot53@mail.ru

**Ботяев Сергей Викторович**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Северо-казахстанский государственный университет, Петропавловск, Казахстан, sbotyayev@mail.ru

**Бронский Евгений Васильевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания

и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru

**Бугаевский Константин Анатольевич**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина, apostol\_luka@ukr.net

**Бурангулов Артур Фаргатович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия, arturburan@bk.ru

**Бурнашев Рашид Ахадович**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, rashid\_burnashev@mail.ru

**Бурханова Ирина Юрьевна**, старший преподаватель кафедры ТОФК, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, irina2692007@yandex.ru

**Бурьян Анастасия Геннадьевна**, студент факультета психологии, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, repina@bsu.edu.ru

**Варламов Валентин Вариандрович**, студент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, varlamovchin@icloud.com

**Василенко Владимир Станиславович**, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой госпитальной терапии с курсом ВПТ и профессиональных болезней, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург, Россия, vasilenkovladi@yandex.ru

**Васильев Александр Олегович**, преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, va038@mail.ru

**Васильева Т. А.**, педагог физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов, Чебоксары, Россия, tata80@mail.ru

**Вербина Оксана Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Викулова Наталья Николаевна**, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Таврическая академия, Симферополь, Россия, vtusya2420@rambler.ru

**Винокурова Анастасия Дмитриевна**, воспитатель МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления «Ньургюна», Киялки, Россия, doukytanaxr@mail.ru

**Винокурова Ульяна Алексеевна**, доктор социологических наук, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры организации работы с молодежью, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, uottaah1707@gmail.com

**Винокуров Егор Гаврильевич**, кандидат философских наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, vinokurov.eg51@yandex.ru

**Волкова Резеда Фатхрахмановна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволж-

ский) Федеральный университет, Казань, Россия, rezeda.volkova@kpfu.ru

**Волкова Татьяна Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, МАИ — научно-исследовательский университет, Москва, Россия, tatyana.38@list.ru

**Волков Дмитрий Аркадьевич**, доцент кафедры физического воспитания, Высшая школа печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета, Москва, Россия, 5428701@mail.ru

**Врублевский Евгений Павлович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, профессор кафедры науки о здоровье, Зеленогуский университет, Зелена Гура, Польша, vru-evg@yandex.ru

**Вычегжанин Анатолий Викторович**, тренер, Федерация карате Кировской области, Киров, Россия, usr11509@vyatsu.ru

**Галанова Любовь Владимировна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

**Галанов Владимир Федорович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

**Галанов Денис Владимирович**, тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимпиец», Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

**Галанов Павел Николаевич**, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, bashirovadi@mail.ru

**Галяутдинов Марат Ильдарханович**, кандидат физико-математических наук, доцент, заведующий кафедрой физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, gmarat\_68@mail.ru

**Ганиева Мархабо Юлдаш кизи**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Ганиева Фатима Вахабовна**, старший преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Гейгер Александр Иванович**, преподаватель кафедры теории и методики водных и гребных видов спорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, aziyar@mail.ru

**Герасевич Анатолий Николаевич**, кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, ger@tut.by

**Гибадуллин Илдус Гиниятуллович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры биатлона и спортивных технологий, директор Института физической культуры и спорта имени А. И. Тихонова, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis@istu.ru

**Главатских Юлия Андреевна**, магистрант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, julia-glav@mail.ru

**Глазкова Галина Борисовна** кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культу-

туры, спорта и туризма, Казань, Россия, glazkova\_fitnes@mail.ru

**Глухарёва М. Р.**, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Амосова, Якутск, Россия, sargylana.ok@yandex.ru

**Гончарова Ольга Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, olenka\_5@mail.ru

**Гончарук Светлана Викторовна**, кандидат социологических наук, профессор кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, goncharuk@bsu.edu.ru

**Гончарук Ярослав Александрович**, ассистент кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, goncharuk\_ya@bsu.edu.ru

**Горбачёва Анастасия Михайловна**, студент химико-технологического факультета, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, a.gorbachyova@bk.ru

**Горбунова С. Е.**, студент факультета дошкольной и коррекционной педагогики и психологии, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Горянов Сергей Васильевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

**Губаева Екатерина Евгеньевна**, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры,

спорта и туризма, Казань, Россия,  
mal20@inbox.ru

**Гузареви́ч Иван Михайлович**, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь,  
dombrovskaja4@gmail.com

**Гуляева Светлана Степановна**, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ssvjakutija@yandex.ru

**Гуляев Петр Дмитриевич**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, imigitte@yandex.ru

**Гуляков Андрей Анатольевич**, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, aguliakov@mail.ru

**Гущин Николай Семенович**, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Давлатова Махбуба Эгамовна**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Давлятчина А. Р.**, Набережно-Челнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

**Дакаленко Олег Вячеславович**, кандидат филологических наук, доцент кафедры

иностранных языков, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепр, Украина,  
oleg.dakalenko.74@mail.ru

**Данилова Анна Ильинична**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, annadan2006@rambler.ru

**Данилова Алла Михайловна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ksk-98@mail.ru

**Дашков Егор Викторович**, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, startdashkov17@yandex.ru

**Дедюкин С. С.**, Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, djess3@mail.ru

**Денисенко Дмитрий Юрьевич**, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

**Домбровский Вячеслав Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь,  
dombrovskaja4@gmail.com

**Драндров Герольд Леонидович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

**Драндров Денис Андреевич**, студент, Чувашский государственный педагогический

университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, drandrov2013@mail.ru

**Дюкина Лариса Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

**Емельянова Светлана Сергеевна**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Ерданова Г. С.**, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, ulukbekova49@mail.ru

**Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич**, соискатель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Жданов Владимир Николаевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, zdanov@bsu.edu.ru

**Жемчуг Юрий Станиславович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, pearl1979@list.ru

**Жмурова Татьяна Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, shurikfom@mail.ru

**Жужгов А. И.**, Тюменское высшее военное инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия

**Жуков В. А.**, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, yusaby@yandex.ru

**Журин Александр Васильевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Высшая школа печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета, Москва, Россия, zhurin-av72@mail.ru

**Зарипова Фарида Абдуллаевна**, соискатель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, matonat07@mail.ru

**Заулошнов Вадим Александрович**, старший преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Захаров Антон Алексеевич**, студент, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ksk-98@mail.ru

**Зейнетдинов Азат Сенетуллоевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, azatin85@rambler.ru

**Зентек Блажей**, Щецинский университет, Щецин, Польша, bntu.kfk@gmail.com

**Зима Наталья Викторовна**, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, 1032604@bsu.edu.ru

**Зоитова Гулноза Мирюнусовна**, преподаватель кафедры теории и методики водных и гребных видов спорта, Узбекский государственный институт физической

культуры, Ташкент, Узбекистан,  
gulnozika\_13@mail.ru

**Зорин Сергей Дмитриевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,  
zorin.dm@mail.ru

**Иванова Светлана Сергеевна**, преподаватель кафедры ТОФК, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, svetlana-604@mail.ru

**Иванова-Тюрина В. В.**, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

**Иванов-Тюрин Максим Викторович**, преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

**Игнатьев Михаил Алексеевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Игнатьев П. А.**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,  
dyukinala@mail.ru

**Игнатьев Сергей Викторович**, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

**Игошина Нелли Витальевна**, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический универси-

тет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,  
igoshina.nelli@mail.ru

**Игошин Валерий Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,  
igoshina.nelli@mail.ru

**Измайлова Е. П.**, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Икрамов Бахром Фархадович**, преподаватель кафедры теории и методики фодных и гребных видов спорта, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, baха\_08@bk.ru

**Ильина Э. А.**, педагог физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов, Чебоксары, Россия,  
tata80@mail.ru

**Исамова Гульчехра**, научный сотрудник НИС, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан,  
g.isamova@polito.uz

**Исеев Шамиль Тагирович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан,  
sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

**Исканов Бобомурод Зиятович**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Исмагилов Камиль Рифкатович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ), Казань, Россия, kamil.ismagilov@yandex.ru



**Кадыров Абдурашид Абдуғаниевич**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

**Калина Ирина Геннадьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережно-челнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны, Россия, kalinairinagenn@yandex.ru

**Каниев Джамшид Махмудович**, директор технопарка, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, djamshid.kaniev@mail.ru

**Капралова Александра Михайловна**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, alexizhevsk@mail.ru

**Каракетов Али Каитбиевич**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Карачаево-Черкесский государственный университет, Карачаевск, Россия, alexali.karaketov43@mail.ru

**Каримова Наргиза Худайбергеновна**, студент, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, karimova-n87@mail.ru

**Каримов Бахтиёр Зиёвадинович**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Касенова Бибигуль Болтабековна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, bibus\_27@mail.ru

**Катаев Иван Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Военная академия материально-технического обеспечения, Омск, Россия, nachfiz78610@yandex.ru

**Кдырова Мухаббат Алланиязовна**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Керимов Фикрат Азизович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat\_kerimov@mail.ru

**Коваленко Татьяна Григорьевна**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Кожанов Владимир Виссарионович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, v.v.k.05@mail.ru

**Кожанов Виктор Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinotchek3@rambler.ru

**Кожедуб Марина Станиславовна**, магистр педагогических наук, аспирант кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

**Козакова Наталья Васильевна**, магистрант факультета физической культуры и спорта, Крымский федеральный университет

имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, shurikfom@mail.ru

**Колесник Марина Петровна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, kolesnik@bsu.edu.ru

**Колесова Татьяна Кимовна**, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, проректор по учебной работе, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, fenyasleptsova@mail.ru

**Кольева Виктория Викторовна**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

**Кольев Виктор Тихонович**, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

**Командик Татьяна Денисовна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, taty4a@mail.ru

**Комисар Светлана Викторовна**, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский Университет, Павлодар, Казахстан, sedova2008@inbox.ru

**Коноплева Е. Н.**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

**Копылова Виктория Робертовна**, ученый секретарь кафедры гуманитарных дисци-

плин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, torichka82@gmail.com

**Копылов Михаил Семенович**, инструктор по физической культуре, МБОУ ЦРР «Кэскил», Чурапча, Россия, misha2013kopylov@gmail.com

**Коркин Евгений Васильевич**, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, korkin.e@mail.ru

**Костюнина Любовь Ивановна**, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И. Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru

**Красильников Алексей Николаевич**, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

**Краснова Галина Мансуровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, galinasynchro@mail.ru

**Краснов Владимир Николаевич**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Заслуженный тренер РФ, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Кривцун Валентин Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, Витебский государственный университет им. П.М.Машерова, Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

**Кривцун-Левшина Лариса Николаевна**, кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, Витебский государственный университет им. П.М.Машерова, Витебск, Беларусь, niklar2013@gmail.com

**Кудряшов А. В.**, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Кудряшев Н. Х.**, Набережно-Челнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

**Кузнецов Юрий Валерьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Кузьмина Анна Николаевна**, старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ronumi05@gmail.com

**Кузьмина Наталья Петровна**, учитель физической культуры, Начальная школа – детский сад, Чебоксары, Россия, chebnach@mail.ru

**Курязов Рузимат**, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

**Кусмиденов Марат Елемесович**, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, marke67@mail.ru

**Лебедева Валентина Ильинична**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павло-

дарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru

**Лежнина Марина Николаевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinotchek3@rambler.ru

**Леонов Дмитрий Викторович**, методист спортивного клуба, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Ли Афанасий С.**, кандидат технических наук, старший научный сотрудник, инженер по новым проектам, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, as\_lee@mail.ru

**Лукьянова София Сергеевна**, студент факультета психологии, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, soniadraw01@gmail.com

**Мавлиев Фанис Азгатович**, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, va038@mail.ru

**Макаров А. В.**, аспирант, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

**Макарова Татьяна Алексеевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, makarova-tatina@mail.ru

**Манасытова Марианна Алексеевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, manasytovam@mail.ru

**Мандалуев Леонид Юрьевич**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, mandaluev.leo@mail.ru

**Маркелов А. В.**, аспирант, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

**Мартыканова Диляра Сафовна**, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, va038@mail.ru

**Масловский Е. А.**, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

**Матвеева Мария Агафоновна**, заведующий, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээнэ», Толон, Россия, mari.matveeva.1970@mail.ru

**Матлахов Михаил Валерьевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

**Матназаров Мардон**, бакалавр по педагогическому образованию, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Мацкевич А. Н.**, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

**Меликян А. М.**, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Таврическая академия, Симферополь, Россия, vtusya2420@rambler.ru

**Минниханова Алия Сириновна**, магистрант, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asan611@yandex.ru

**Мироненко Валентина Леонидовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

**Михеев Алексей Николаевич**, преподаватель кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, sozfk55@mail.com

**Моисейчик Эдуард Алексеевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь, m.edward@tut.by

**Мокшина Наталья Анатольевна**, ассистент кафедры биатлона и спортивных технологий, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis-mna@mail.ru

**Морозов Артем Александрович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, swim84@mail.ru

**Морозова Светлана Николаевна**, Заслуженный тренер Российской Федерации, тренер, БУ «СШОР №1 им. В. Егоровой» Минспорта Чувашии, Чебоксары, Россия

**Морозова Элеонора Андреевна**, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, 1038354@bsu.edu.ru

**Морозов Евгений Юрьевич**, тренер, БУ «СШОР №1 им. В. Егоровой» Минспорта Чувашии, Чебоксары, Россия

**Мугаттарова Эльвира Рифовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asan611@yandex.ru

**Муллюкова Е. А.**, бакалавр по педагогическому образованию, Чувашский государ-

ственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Муратшина Н. Ю.**, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия, [asheul@mail.ru](mailto:asheul@mail.ru)

**Набатов Алексей Анатольевич**, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, [va038@mail.ru](mailto:va038@mail.ru)

**Назарова Гулбазар Оралбаевна**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, [dilshoda0102@mail.ru](mailto:dilshoda0102@mail.ru)

**Нигматуллин Ренат Халимович**, учитель физической культуры, СОШ № 29, Павлодар, Казахстан, [nigmatulin1976@list.ru](mailto:nigmatulin1976@list.ru)

**Низамов Мирзакарим Мирзаолимович**, тренер, Лечебно-оздоровительный комплекс ГНК РУз, Ташкент, Узбекистан, [datoaziz@mail.ru](mailto:datoaziz@mail.ru)

**Никитин Сергей Олегович**, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, [sport@volsu.ru](mailto:sport@volsu.ru)

**Никоноров Дмитрий Валерьянович**, кандидат педагогических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Никоноров Валерьян Терентьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования и сервиса, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Никулина Анна Витальевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры агрохимии и экологии, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, Чебоксары, Россия, [panianna@list.ru](mailto:panianna@list.ru)

**Ниязова Регина Рустамовна**, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, [regina.89@mail.ru](mailto:regina.89@mail.ru)

**Новичихина Елена Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия, [nowichihina\\_lena@mail.ru](mailto:nowichihina_lena@mail.ru)

**Нурашова Б. И.**, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, [ulukbekova49@mail.ru](mailto:ulukbekova49@mail.ru)

**Оконешникова Саргылана Семеновна**, старший тренер отделения спортивных игр, Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина, Чурапча, Россия, [sargylana.ok@yandex.ru](mailto:sargylana.ok@yandex.ru)

**Олексюк Анна Петровна**, студент факультета физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, [ger@tut.by](mailto:ger@tut.by)

**Олесов Н. П.**, Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, [djes3@mail.ru](mailto:djes3@mail.ru)

**Орешкина Татьяна Игоревна**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, [san-04@rambler.ru](mailto:san-04@rambler.ru)

**Орлов Андрей Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, [san-04@rambler.ru](mailto:san-04@rambler.ru)

**Осипова Светлана Олеговна**, доктор медицинских наук, профессор кафедры эпидемиологии, микробиологии и инфекционных заболеваний, ведущий научный сотрудник, НИИ Эпидемиологии Микро-

биологии и инфекционных заболеваний  
МЗ РУз, Ташкент, Узбекистан,  
fikrat\_kerimov@mail.ru

**Офишкин А. В.**, аспирант, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Охлянова Наталия Ивановна**, учитель физической культуры, СОШ №61, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

**Парфенова Лариса Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, laraparf@mail.ru

**Пархоц Елена Геннадьевна**, лаборант кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, ger@tut.by

**Парчевская Ирина Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия, 2pi1@mail.ru

**Пашкова Надежда Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Перова Галина Михайловна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, perovagm@mail.ru

**Пестерев Т. А.**, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ai.ad@mail.ru

**Петрова Галина Сергеевна**, аспирант кафедры медико-биологических дисциплин, Поволжская государственная академия

физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, galina2585@yandex.ru

**Петрова Татьяна Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной и инновационной работе, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Петрова Татьяна Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

**Петрухина Анастасия Юрьевна**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, rurukovich@mail.ru

**Пирназаров Сабир Шамильназарович**, преподаватель кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

**Плешаков А.А.**, Московский государственный машиностроительный университет, Москва, Россия, pleshakov@mami.ru

**Подвижной Андрей Александрович**, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Поздышева Марина Сергеевна**, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, marina89222504911@yandex.ru

**Полько Геннадий Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Сибайский институт (филиал) ФГБОУ «Башкирский государственный университет», Сибай, Россия, rogemi@mail.ru

**Пономарев В. В.**, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

**Попова Любовь Спиридоновна**, магистрант института физической культуры и спорта, Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, djes3@mail.ru

**Попова Мария Васильевна**, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, pmv20012012@mail.ru

**Попова Нюргюна Мироновна**, преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ronumi05@gmail.com

**Пристинская Татьяна Николаевна**, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья человека, сотрудник научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

**Пристинский Владимир Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

**Пулатов Азад Артикович**, доцент кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Пулатов Фарход Азадович**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Пылянова Елена Станиславовна**, Центр спортивной подготовки им. А. Игнатъева, Чебоксары, Россия

**Пьянзина Надежда Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, npianzina@mail.ru

**Пьянзин Андрей Иванович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru

**Ражабов Шерзод Бахтиярович**, ассистент кафедры информатики и информационных технологий, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, mr.@mail.ru

**Рахманов Элдор Толибжонович**, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, ret.0210@mail.ru

**Рахматова Дилноза Нигбаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, rahmatova\_1982@mail.ru

**Репина Наталья Владимировна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, repina@bsu.edu.ru

**Родионовская Наталья Сергеевна**, магистрант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, [mugenkai@bmail.ru](mailto:mugenkai@bmail.ru)

**Родионовский Александр Юрьевич**, магистрант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, [mugenkai@bmail.ru](mailto:mugenkai@bmail.ru)

**Розикова Мохира**, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, [matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Розиков Нормурод Элмонович**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, [matonat07@mail.ru](mailto:matonat07@mail.ru)

**Романов Илья Владимирович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, [romanovilya80@gmail.com](mailto:romanovilya80@gmail.com)

**Романов Николай Степанович**, кандидат педагогических наук, доктор философии, президент Академии спортивной науки Романова, Корал Гейблс, Флорида, США, [drromanov@aol.com](mailto:drromanov@aol.com)

**Рыбакова К. К.**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Рябчук Андрей Владимирович**, кандидат биологических наук, доцент кафедры войскового строительства, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия, [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

**Саблин Ю. О.**, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, [yusaby@yandex.ru](mailto:yusaby@yandex.ru)

**Садиев Н. Н.**, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия, [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

**Садовой Василий Петрович**, аспирант, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия, [ksmyshnov@mail.ru](mailto:ksmyshnov@mail.ru)

**Салмова Анастасия Ивановна**, аспирант кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [nastia\\_billiard@inbox.ru](mailto:nastia_billiard@inbox.ru)

**Саломов Рахматилла Саломович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, [rahmatova\\_1982@mail.ru](mailto:rahmatova_1982@mail.ru)

**Салахутдинова Алия Загитовна**, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [alia.tennis@yandex.ru](mailto:alia.tennis@yandex.ru)

**Сальников Виктор Александрович**, доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, [viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Самоленко Татьяна Владимировна**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивных дисциплин и национальных видов спорта, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, [t\\_gold88@ukr.net](mailto:t_gold88@ukr.net)



**Санькова Светлана Александровна**, студент, Самарский государственный технический университет (СамГТУ), Самара, Россия, sansvsan@yandex.ru

**Сапаев Алишер Нарметович**, учитель физической культуры, Школа №10 им. С.А. Ниязова, Дашогуз, Туркменистан, ali322@mail.ru

**Светличная Наиля Камильевна**, старший научный сотрудник-соискатель (докторант) кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, svetnk@mail.ru

**Севдалев Сергей Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, sevdalev@mail.ru

**Сексенов Василий Айтмухамедович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, 221988@mail.ru

**Селиванова Евгения Евгеньевна**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dnscheb8512@gmail.com

**Семенова Владислава Владимировна**, студент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, makarova-tatina@mail.ru

**Серазетдинова Лариса Ильбаровна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань, Россия, serazetdinova62@gmail.com

**Сивцев Николай Николаевич**, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный

институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, sivev-nik-nik@rambler.ru

**Симень Владимир Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Симзяева Елена Николаевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

**Ситдинов Алмаз Муллаянович**, старший преподаватель кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, sam77@mail.ru

**Скидан Анна Александровна**, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, lady.skidan@mail.ru

**Слепцова Февронья Александровна**, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, начальник учебно-методического отдела, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, fenyasleptsova@mail.ru

**Смирнова Наталья Михайловна**, студент, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis-mna@mail.ru

**Смирнова С. Н.**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Смурыгина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры

теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

**Смышнов Константин Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия, ksmyshnov@mail.ru

**Собирова Лайло Бахромовна**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, rahmatova\_1982@mail.ru

**Соловьева Евгения Наргизовна**, аспирант кафедры педагогики, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, jane3275@yandex.ru

**Солтанбеков Серик Еркинович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, sse05@mail.ru

**Степанова А. В.**, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Струценко Людмила Иннокентьевна**, старший преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, strucenkoli55@mail.ru

**Сухоносенко Кирилл Евгеньевич**, студент, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru

**Суюров Хуршид**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогиче-

ский институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Суриков Алексей Анатольевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinochek3@rambler.ru

**Сыздыков Амангазы Аушахметович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, using70@mail.ru

**Сыманович Петр Григорьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, bntu.kfk@gmail.com

**Сыроватская Айталиа Федоровна**, магистрант, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, aitochka16@mail.ru

**Сюкиев Д. Н.**, Калмыцкий государственный университет, Элиста, Россия, syukiev.dima@mail.ru

**Тагамлык Вероника**, студент факультета физического воспитания, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

**Тазиева Зарина Наильевна**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asanb11@yandex.ru

**Темирболатов Кайрат Баязитович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

**Темиргалиева Самал Ермухамбетовна**, магистр психологии старший преподава-

тель, Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова, Павлодар, Казахстан, samal-t81@mail.ru

**Тё Ольга Сергеевна**, студент, Омское государственное училище (колледж) олимпийского резерва, Омск, Россия, tes69@mail.ru

**Тё Светлана Эдуардовна**, старший преподаватель кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, tes69@mail.ru

**Тё Сергей Сергеевич**, магистрант, Юго-западный государственный университет, Курск, Россия, tes69@mail.ru

**Тё Сергей Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва, Омск, Россия, tes69@mail.ru

**Тихонов Владимир Федорович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, letterpa@mail.ru

**Тойчиев Абдурахим Ходжиаббарович**, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский центр спорта, Ташкент, Узбекистан, fikrat\_kerimov@mail.ru

**Трищина Татьяна Ивановна**, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь, fil.nick@mail.ru

**Тур Александр Владимирович**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский универси-

тет, Витебск, Беларусь, shkiryanov@gmail.com

**Улукбекова Айгуль Орынгалиевна**, кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, ulukbekova49@mail.ru

**Ульянова Наталья Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия, ulyana\_nata@mail.ru

**Ульянов Дмитрий Александрович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Умаров Марс Нарзыевич**, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-gimfig@yandex.ru

**Умилин В. Л.**, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

**Усина Жанар Амангельдинович**, профессор, Академик АПНК, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

**Усин Жанат Амангельдинович**, профессор, Академик АПНК, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, using70@mail.ru

**Утегенова Нармина Рашитовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия, utegenovanr@mail.ru

**Фаткуллов Ильнур Рафкатович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [filnurr@mail.ru](mailto:filnurr@mail.ru)

**Фаттахов Рафаэль Вагизович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [rafamina@mail.ru](mailto:rafamina@mail.ru)

**Федорова Мария Андреевна**, заведующая МБДОУ «Солнышко», Чурапча, Россия, [fedorova\\_v\\_13@mail.ru](mailto:fedorova_v_13@mail.ru)

**Фёдорова Светлана Вячеславовна**, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, [gala-svetulya\\_dimulya@mail.ru](mailto:gala-svetulya_dimulya@mail.ru)

**Федоров Эдуард Павлович**, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, [ffer@mail.ru](mailto:ffer@mail.ru)

**Фетхуллова Наиля Харрасовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, [nrat2016@gmail.com](mailto:nrat2016@gmail.com)

**Филимонова Наталья Ивановна**, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь, [fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Филимонов Николай Николаевич**, учитель физической культуры, СШ № 9, Барановичи, Беларусь, [fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Филиппова Елена Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия, [lenyska-77@mail.ru](mailto:lenyska-77@mail.ru)

**Фоменко Александр Владимирович**, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, [shurikfom@mail.ru](mailto:shurikfom@mail.ru)

**Хаджинов Валерий Анастасьевич**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, [kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua](mailto:kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua)

**Хадиуллина Резеда Ринатовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [h\\_rezeda@bk.ru](mailto:h_rezeda@bk.ru)

**Харисова Эндже Зиннуровна**, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, [endje.89@mail.ru](mailto:endje.89@mail.ru)

**Харитонов С.Ф.**, ассистент-преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, [chukchur@mail.ru](mailto:chukchur@mail.ru)

**Хасанова Галина Мамутовна**, кандидат педагогических наук, старший преподава-

тель кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-gimfig@yandex.ru

**Хижевский Олег Викторович**, Заслуженный тренер Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

**Хозей Сергей Павлович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, pal.70@mail.ru

**Холмуродов Лазиз Зарифбоевич**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

**Хусанова Дилшода Тохировна**, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

**Чайченко Мария Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

**Чапурин Михаил Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

**Чекмарева Наталья Григорьевна**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, natalyachekmareva@gmail.com

**Чернявская Елена Анатольевна**, преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, el5le@yandex.ru

**Шамаева Алина Алексеевна**, студент, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия, lenyska-77@mail.ru

**Шамардина Галина Николаевна**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой управления физической культурой и спортом, Запорожский национальный технический университет, Запорожье, Украина, el5le@yandex.ru

**Шамсутдинова Альбина Равилевна**, кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков и языкознания, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, shamsutdinova-1@mail.ru

**Шарих Вероника Владимировна**, студент, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena\_salto@mail.ru

**Шарыпкин Н. П.**, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

**Шахриддинова Лайло Нурхановна**, соискатель, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Швардыгулин Александр Владимирович**, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Шиленко Ольга Витальевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им.

И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,  
mailto:trof77@mail.ru

**Шкирьянов Денис Эдуардович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, shkiryanov@gmail.com

**Шклярченко Александр Павлович**, доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

**Шмолик Сергей Петрович**, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

**Шопулатов Абдималик Нуруллаевич**, старший преподаватель кафедры философии, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

**Эштаев Анвар Курганович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, nrat2016@gmail.com

**Юречко Ольга Валентиновна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья, декан факультета физической культуры и спорта, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск, Россия, olga19674@yandex.ru

**Юречко Юлия Николаевна**, магистрант, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск, Россия, olga19674@yandex.ru

**Яглык Виктор Иванович**, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

**Яковлев Борис Петрович**, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, jane3275@yandex.ru

**Якупова Умида Жумамуратовна**, старший преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

## CONTENT

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		3
ACTUAL PROBLEMS OF RECREATIONAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE		
Аминев Ф. Г., Полько Г. М.	История развития учения о закаливании	4
Aminev F. G., Polko G. M.	The history of cold training doctrine development	
Бадалова Б. У.	Технология обучения плаванию	8
Badalova B. U.	Technology of teaching in swimming	
Викулова Н. Н., Меликян А. М.	Оценка эффективности программ коррекции массы тела у мужчин с ожирением I степени	11
Vikulova N. N., Melikyan A. M.	Assessment of efficiency of programs of correction of body weight in men with obesity of I degree	
Гейгер А. И., Зоитова Г. М.	Проблемы современного плавания паралимпийцев	14
Geyger A. I., Zoitova G. M.	The problems of the modern paralympic swimming	
Глазкова Г. Б., Парфенова Л. А.	Пути решения психосоциальных проблем физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья	19
Glazkova G. B., Parfenova L. A.	Solutions to the psychosocial problems of physical education of pupils with deviations in health status	
Горбунова С. Е., Никоноров В. Т.	Методика проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста	25
Gorbunova S. E., Nikonorov V. T.	The methods of teaching swimming to children of preschool age	
Гуляева С. С., Гуляев П. Д.	Политика поэтапного внедрения комплекса «Готов к Труд и Обороне» в Российской Федерации: состояние и перспективы	28
Gulyaeva S. S., Gulyaev P. D.	Politics of stage-by-stage introduction of complex "Ready to Labour and Defensive" in Russian Federation: the state and prospects	

Игнатъев М. А., Шарыпкин Н. П.	Формирование потребности в систематических занятиях оздоровительным бегом у подростков	33
Ignatiev M. A., Sharypkin N. P.	The formation of the need for regular participation in jogging in adolescents	
Измайлова Е. П., Никоноров В. Т.	Всероссийский комплекс ГТО	37
Izmaylova E. P., Nikonorov V. T.	The All-Russian complex GTO	
Красильников А.Н., Горбачёва А.М.	Создание межвузовской научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению работников нефтегазовой отрасли	40
Krasil`nikov A.N., Gorbachyova A.M.	Creating interuniversity research laboratories of health preservation of employees of oil and gas industry	
Кривцун В. П.	Разработка программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки	46
Krivtsun V.P.	Programme development of studies on the track of health with music dosing of physical activity	
Кривцун-Левшина Л. Н.	Анализ современных средств оздоровительной физической культуры	51
Krivtsun-Levshina L. N.	Analysis of modern means of physical culture of recuperation	
Макарова Т. А., Манасытова М. А.	Создание условий для сохранения психического и физического здоровья ребенка	57
Makarova T.A., Manasytova M.A.	Creating conditions for maintaining mental and physical health of the child	
Моисейчик Э. А.	Педагогические аспекты профилактики простудной заболеваемости средствами физической культуры	61
Moiseichik E. A.	Prophylactic of cold ill and physical culture	
Никоноров В. Т., Кудряшов А. В., Степанова А. В.	Познавательные развивающие игры с детьми дошкольного возраста	66
Nikonorov V. T., Kudryahsov A. V., Stepanova A. V.	The informative and educational games for pre-schoolers	
Рахманов Э. Т.	Изучение физической подготовленности детей дошкольного возраста в детских образовательных учреждениях	70



Rakhmanov E. T.	Study of preschool children's physical level in educational institutions of children	
Рахманов Э. Т.	Проблемы физического состояния детей дошкольного возраста	73
Rakhmanov E. T.	The problems of physical conditions at preschool kids	
Салмова А. И., Парфенова Л. А.	Перспективы развития бильярда как адаптивного вида спорта	75
Salmova A. I., Parfenova L. A.	Prospects of billiards as adaptive sport	
Светличная Н. К.	Формирование здорового образа жизни в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности	79
Svetlichnaya N. K.	Formation of the healthy lifestyle in aspect of sports and improving activity	
Семенова В. В., Макарова Т. А.	Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста	83
Semenova V. V., Makarova T. A.	Development of motor skills in preschool children	
Скидан А. А., Врублевский Е. П.	Кондиционная тренировка шейпинг для женщин 21-35 лет	88
Skidan A. A., Wrublevskiy E. P.	Conditioning training shaping for 21-35 year-old women	
Солтанбеков С. Е.	Здоровьесберегающие образовательные технологии в физической культуре и спорте	93
Soltanbekov S. E.	Health saving educational technologies in physical culture and sport	
Сыроватская А. Ф., Данилова А. И.	Условия формирования здорового образа жизни населения через занятия физической культурой и спортом	98
Syrovatskaya A. F., Danilova A. I.	Conditions of healthy life-style formation of the population through physical education and sports	
Ульянов Д. А., Коваленко Т. Г., Шклярченко А. П.	Обучение двигательным действиям девочек 8–11 лет с признаками функционального нарушения осанки	

Ulyanov D. A., Kovalenko T. G., Shklyarenko A. P.	Motor actions training of 8–11 year-old girls with symptoms of posture functional disorders	103
Федорова М. А., Винокурова А. Д.	Скандинавская ходьба как фактор оздоровления детей дошкольного возраста	107
Fedorova M. A., Vinokourova A. D.	Nordic walking as a healthy improvement factor of the preschool children	107
Шахриддинова Л. Н.	Физическая активность главный составляющий элемент здорового образа жизни	110
Shahriddinova L. N.	Physical activity the main component of positive health behavior	110
Шиленко О. В., Пьянзина Н. Н. Петрова Т. Н.	Особенности использования средств фитнеса у лиц, больных диабетом	114
Shilenko O. V., Pyanzina N. N. Petrova T. N.	Features of use fitness in people suffering from diabetes	114
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		117
ACTUAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS		117
Аргунова А. П., Копылова В. Р., Копылов М. С.	Оценка профессионально-педагогической направленности педагогов спортивного профиля	118
Argunova A. P., Kopylova V. R., Kopylov M. S.	Estimation of professional and pedagogical directionality of sport profile teachers	118
Аргунова А. П., Петрова Т. Н.	Профессионально-педагогическая направленность подготовки специалистов в физкультурном вузе (из опыта работы)	124
Argunova A. P., Petrova T. N.	Professional-pedagogical orientation of specialists preparation in physical education and sport university (from experience)	124
Барков В. А.	Самооценка здоровья и качеств, профессионально значимых для учителя физической культуры	132
Barkov V. A.	Self-evaluation of health and related quality, which are professional significant for teachers of physical education	132

Башарина С. Н., Харитоновна С. Ф.	Динамика повышения уровня подготовленности судей по настольному теннису в Республике Саха (Якутия)	136
Basharina S. N., Kharitonova S. F.	The dynamics of increasing the level of preparedness of the judges table tennis in the Republic of Sakha (Yakutia)	
Бурханова И. Ю.	Формирование ценностно-смыслового компонента мета-предметной компетентности магистрантов педагогического направления в условиях практики	140
Burkhanova I. Yu.	Forming of the valuable and semantic component of metasubject competence of undergraduates of the pedagogical direction in the conditions of practice	
Галяутдинов М. И., Ситдииков А. М.	Особенности дистанционного изучения дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: математика» студентами-спортсменами разных форм обучения	146
Galyautdinov M. I., Sitdikov A. M.	Features of distance learning discipline "Bases of natural sciences of physical education and sport: mathematics" by student-athletes of different learning forms	
Зорин С. Д.	Практико-ориентированное обучение студентов факультета физической культуры	150
Zorin S. D.	Practice-oriented training of students of faculty of physical education	
Иванова С. С.	Проблема организации практики бакалавра по физической культуре в поликультурной образовательной организации	155
Ivanova S. S.	The problem of organizing the practice of the bachelor in physical culture in a multicultural educational organization	
Исмагилов К. Р.	Применение мультимедийных технологий в преподавании дисциплины по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении	161
Ismagilov C. R.	The use of multimedia technologies in teaching the discipline of physical culture and sport in higher education	
Кдырова М. А., Назарова Г. О.	Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов	165
Kdirova M. A., Nazarova G. O.	Professionally pedagogical preparation of coaches and its improvement with the use of educational tests	
Колесова Т. К.,	Оценка результатов обучения студентов спортивно-	171

Слепцова Ф. А.	педагогического профиля	
Kolesova T. K., Sleptsova F. A.	Assessment of student learning outcomes, sports and educational profile	
Манасытова М. А., Федорова М. А.	Образовательный кластер «Тиьик» как сеть виртуальных мастерских (на примере внедрения ФГОС в сельских малокомплектных дошкольных учреждениях)»	177
Manasytova M. A., Fedorova M. A.	Cluster «Tihik» as virtual workshops (e.g. FSES in the small village kindergardens	
Парчевская И. И.	Маркетинговые приемы фитнес клубов, на службе учебного процесса по физической культуре в вузах	
Parchevskaia I. I.	Marketing techniques of fitness clubs, in the service of educational process on physical culture in universities	183
Романов Н. С., Пьянзин А. И.	Общая теория движений как основа для изучения и обучения движениям	
Romanov N. S., Pyanzin A. I.	General theory of movement as a basis for study and training movements	186
Солтанбеков С. Е.	Применение дистанционных технологий в образовательном процессе в сфере подготовки преподавателей физической культуры	
Soltanbekov S. E.	Application of the controlled from distance technologies in educational process in the field of preparation of teachers of physical culture	192
Трищина Т. И., Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н.	К вопросу о ключевых компетенциях будущего педагога в области физической культуры	
Trischina T. I., Filimonova N. I., Filimonov N. N.	To the question on key competences future teachers in the field of physical culture	196
Хадиуллина Р. Р.	Комфортность виртуальной образовательной среды вуза физической культуры	
Khadiullina R. R.	Comfort virtual educational environment university of physical education	200
Bronskiy E. V., Lebedeva V. I.	Demand for the graduates of the educational program of physical culture and sports in the labour market	206

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORT TRAINING

211

Афоньшин В. Е.	Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса	212
Afonshin V. E.	Teaching young players the ball dribbling technique and stroke using an interactive simulator complex	

Ашуркова С. Ф., Абдужаббаров Ж. К.	Роль синхронного замаха рук и проявления силы ног в повышении высоты прыжка у волейболисток	218
Ashurkova S. F., Abduzhabbarov Zh. K.	Role of synchronous hands swing and manifestation of legs force in increasing jump height at volleyball female players	

Бадалова Б. У., Низомов М. М.	Нетрадиционные средства и методы восточной гимнастики при обучении бадминтонистов на этапе начальной подготовки	222
Badalova B. U., Nizomov M. M.	Alternative means and methods of eastern gymnastics in badminton training on initial stage	

Байтураев Т. Д., Холмуродов Л. З.	Изучение основных организационных форм тренировочных занятий в спортивных секциях	225
Vaituraev T. D., Holmurodov L. Z.	Study of the basic organizational forms of training sessions in sports clubs	

Блондина В., Пьянзин А. И.	Особенности применения тренировочных нагрузок в женском пауэрлифтинге	228
Blondina V., Pyanzin A. I.	Features of the application of training loads in female powerlifting	

Бойченко С., Сыманович П., Зентек Б.	Техника разбега у элитных спортсменок в прыжках с шестом	232
Boychenko S., Symanowich P., Zentek B.	Technology in the run-up of elite athletes in the pole vault	

Врублевский Е. П., Кожедуб М. С., Севдалев С. В.	Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок	237
--	--	-----

Vrublevskiy E. P., Kozhedub M. S., Sevdalev S. V.	Specific features of structure of competitive activity qualified hurdlers	
Галанов П.Н.,	Особенности парной игры в настольном теннисе	
Galanov P.N.,	Peculiarities of pair playing table tennis	242
Ганиева Ф. В., Каримов Б. З.	Прыжковая выносливость у баскетболистов и возможности ее восстановления после нагрузок	
Ganieva F. V., Karimov B. Z.	Hopping endurance at basketball players and the possibility of her restoration after loadings	245
Гибадуллин И. Г., Капралова А. М., Главатских Ю. А.	Совершенствование координационных способностей детей 5-7 лет в восточном боевом единоборстве (сётокан, сито-рю) с учетом биоэнергетических типов организма	
Gibadullin I. G., Kapralova A. M., Glavatskikh Y. A.	Improved coordination abilities of children 5-7 years old in east martial arts (shotokan, shito-ryu) with considering bioenergy types	249
Губаева Е. Е.	Построение функциональной системы прыжка у фигуристов	
Gubaeva E. E.	Construction of functional system of jump in figure skating	252
Драндров Г. Л., Кузнецов Ю. В.	Взаимосвязь развития тактики футбола с изменением правил соревнований	
Drandrov G. L., Kuznetsov Y. V.	Relationship of development tactics in soccer with change of competition rules	256
Драндров Г. Л.,	Как повысить эффективность технической подготовки юных футболистов	
Drandrov G. L.,	How to raise the efficiency of technical training for young soccer players	260
Дюкина Л. А., Игнатьев С. В., Игнатьев П. А.	Средства и методы развития силовых качеств у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе	
Dyukina L. A., Ignatiev S. V., Ignatiev P. A.	Means and methods of free-style wrestlers strength development	267
Дюкина Л. А., Игнатьев С. В., Умилин В. Л.	Специальная физическая подготовка боксеров 12-14 лет	
Dyukina L. A.,	Special physical preparation of 12-14 year-old boxers	272

Ignatiev S. V., Umylin V. L.		
Емельянова С. С., Зорин С. Д.	Методика технической подготовки спринтеров на основе применения специально-подготовительных и подводящих упражнений	278
Emelyanova S. S., Zorin S. D.	Method of technical preparation of sprinters through the application of special exercises	
Еримбетов Б. К.	Совершенствование комбинационных действий борцов греко-римского стиля	286
Erimbetov B. K.	Improving combine actions of roman wrestlers	
Жемчуг Ю. С., Дашков Е. В.	Содержание тренировочного процесса подготовительного периода юниоров в хоккее с мячом	291
Shemchug Y. S., Dashkov E. V.	The contents of the training process of the preparatory period the juniors in bandy	
Зейнетдинов А. С., Гущин Н. С.	Характеристика общих требований к рациональной технике ударов по мячу ногой в футболе	295
Zejnetdinov A. S., Gushin N. S.	General requirements for rational technique in foot strikes the ball in football	
Зейнетдинов А. С., Гущин Н. С.	Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов	300
Zejnetdinov A. S., Gushin N. S.	Promising directions of improving the technical preparation of young football players	
Зоитова Г. М.	Методика спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств	305
Zoitova G. M.	Method of sports training young swimmers with the use of ergogenic means	
Иванова-Тюрина В. В.	Особенности тренировочного процесса студентов в беге на средние дистанции	309
Ivanova-Tyurina V. V.	Features of training process of middle distance running students	
Иванов-Тюрин М. В.	Технологии контроля физической подготовленности толкателей ядра на этапе спортивного совершенствования	314
Ivanov-Tyurin M. V.	Technologies of control of physical fitness of shot putters at stage	

	of sports improvement	
Игнат'ев М. А., Рыбакова К. К.	Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в соревновательный период	319
Ignat'ev M. A., Rybakova K. K.	Special shooting training of biathletes in competitive period	319
Игошина Н. В., Игошин В. Ю., Смирнова С. Н.	Развитие силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации	326
Igoshina N. V., Igoshin V. Y., Smirnova S. N.	Strength and strength-endurance development in weightlifting in a stage of initial sports specialization	326
Исеев Ш. Т., Курязов Р.	К оценке величины тренировочных нагрузок футболистов высокой квалификации	332
Iseev Sh. T., Quryazov R.	To evaluate the magnitude of the training loads of the players of high qualification	332
Исеев Ш. Т., Пирназаров С. Ш.	Анализ двигательных перемещений вратарей разной квалификации	337
Iseev Sh. T., Pirnazarov S. Sh.	Analysis of the motor movements of goalkeepers of different qualification	337
Исканов Б. З.	Особенности организации скоростно-силовых тренировок на базовых этапах подготовки квалифицированных спортсменов	341
Iskanov B. Z.	Features of the organization of high-speed-strength training at a basic stage of preparation qualified sportsmen	341
Калина И. Г.	Роль визуальных представлений при обучении двигательным действиям	346
Kalina I. G.	The role of visual representations in learning motor actions	346
Кожанов В. В., Антонова Т. В.	Развитие двигательных-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки	351
Kozhanov V. V., Antonova T. V.	Development of motor-coordination abilities of sambo wrestlers on the stage of initial training	351
Кольева В. В., Кольев В. Т.	Основные направления силовой подготовки спринтера	355
Kolyeva V. V., Kolyev V. T.	The main directions of strength training of a sprinter	355



Костюнина Л. И.	Педагогическая технология формирования восприятия у спортсменов в процессе тренировочной деятельности	
Kostyunina L. I.	Pedagogical technology of formation of perception of athletes in the course of training activity	359
Кудяшев Н. Х., Давлятчина А. Р.	Совершенствование методики обучения юных футболистов основам техники футбола	
Kud'ashev N. Kh., Davl'atchina A. R.	Improvement of methods of teaching young players the basics of football technique	366
Леонов Д. В.	Влияние специальных игровых упражнений на развитие координационных способностей к переключению у квалифицированных волейболистов	
Leonov D. V.	The special influence of game exercises on development of coordination abilities to switch from qualified volleyball players	372
Ли А., Каниев Д., Исамова Г.	О классификации силовых спортивных тренажеров	
Li A., Kaniev D., Isamova G.	About classification of power sports training apparatus	376
Мандалуев Л. Ю.	Особенности современной подготовки боксеров в неспециализированном вузе (на примере ФГБОУ ВПО «ВСГУТУ»)	
Mandaluev L. Yu.	Features of modern boxers training in non-specialized high school (for example in "VSGUTU" FGBOU)	380
Никитин С. О.	Практическая (экспериментальная) модель отбора и подготовки новичков для занятий пауэрлифтингом среди студентов ВОЛГУ	
Nikitin S. O.	Practical (experimental) model selection and training beginners' lessons for powerlifting among students VOLSU	384
Ниязова Р. Р.	Оценка уровня специальной двигательной подготовленности в восточных единоборствах	
Niyazova R. R.	Evaluation level of special motor readiness in martial arts	390
Орлов А. И., Орешкина Т. И.	Анализ данных самооценки техники выстрела как условие повышения эффективности управления в стрельбе из лука	
Orlov A. I., Oreshkina T. I.	Data analysis of shot technique self-evaluation as a condition of improving management efficiency in archery	394
Петрухина А. Ю.,	Динамика уровня физической подготовленности волейболи-	399

Петрова Т. Н.	сток ЧГПУ	
Petrukhina A. Y., Petrova T. N.	Dynamics of level of physical fitness of volleyball players of Chuvash State Pedagogical University	
Подвижной А. А., Швардыгулин А. В.	Профилактика травматизма в секции спортивного совершенствования по тяжелой атлетике Волгоградского государственного университета	402
Podvizhoi A. A., Shvardygulín A. V.	Injury prevention in the sections of sports perfection weightlifting Volgograd State University	
Пулатов А. А., Пулатов Ф. А.	Причины потерь подач в волейболе и предпосылки повышения их результативности	404
Pulatov A. A., Pulatov F. A.	The reasons of losses of serves in volleyball and prerequisites of increase in their effectiveness	
Пулатов А. А., Хусанова Д. Т.	Моделированная схема подготовки спортсменов-студентов к соревнованиям по спортивным играм (на примере волейбола)	410
Pulatov A. A., Khusanova D. T.	Modeled scheme of training of athletes students for competitions in sports games (on the example of volleyball)	
Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н., Пылянова Е. С.	Показатели оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов	415
Ryanzin A. I., Ryanzina N. N., Pylyanova E. S.	Evaluation indicators of competitive activity of highly skilled athletes	
Пьянзин А. И., Селиванова Е. Е., Морозова С. Н., Морозов Е. Ю.	Расчет дальности тройного и пятикратного прыжков с места по дальности прыжка в длину с места	419
Ryanzin A. I., Selivanova E. E., Morozova S. N., Morozov E. Yu.	Calculation of standing triple and quintuple jump length based on standing long jump length	
Ражабов Ш. Б.	Использование современных информационных и педагогических технологий в деятельности тренеров-преподавателей	424
Razhabov Sh. B.	Using modern information and pedagogical technologies in coach's activity	
Рахматова Д. Н., Саломов С. Р.	Особенности проявления физических качеств у юных гимнастов	427
Rakhmatova D. N.,	Peculiarities of manifestation of physical qualities in young gym-	

Salomov S. R.	nasts	
Рахматова Д. Н., Собинова Л. Б.	Особенности построения тренировочного процесса и контроля в подготовке борцов	431
Rakhmatova D. N., Sobirova L. B.	Features of construction of training and control in preparation of wrestlers	431
Салахутдинова А. З.	Планирование спортивной подготовки теннисистов 12-14 лет в годичном цикле	435
Salakhutdinova A. Z.	Planning of sports training of the tennis players 12-14 years in a year cycle	435
Симень В. П.	Шкала оценивания соревновательных результатов гиревиков 11-17 лет	438
Simen V. P.	Scale of assessment results competitive weightlifter 11-17 years	438
С. Ю. Тё, С. Э. Тё, С. С. Тё, О. С. Тё	К вопросу о построении предсоревновательного мезоцикла высококвалифицированных тяжелоатлетов	443
S. Y. Tyo, S. E. Tyo, S. S. Tyo, O. S. Tyo	To a question on the construction of precompetitive mesocycles highly weightlifter	443
Фаткуллов И. Р.	Организация спортивных соревнований и подготовка спортсменов с использованием информационных технологий	449
Fatkullov I. R.	Organization of sports competitions and training of sportsmen using information technology	449
Федоров Э. П.	Физические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменам мас-рестлинга	454
Fedorov E. P.	Physical recovery and increasing work capacity of athletes' mas-wrestlers	454
Фетхуллова Н. Х., Эштаев А. К.	Акробатика как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток	458
Fetkhullova N. H., Eshtayev A. K.	Acrobatics as a mean of increasing special motor readiness of gymnasts	458
Хижевский О. В., Масловский Е. А., Мацкевич А. Н.	Теоретико-методологическое обоснование повышения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности	463

Chizhevskii O. V., Maslowski E. A., Mackiewicz A. N.	Theoretical and methodological basis for improving vestibular stability and dynamic balance in types of wrestling activities	
Холмуродов Л. З.	Контроль соревновательной деятельности в борьбе	
Holmurodov L. Z.	Monitoring competitive activity in wrestling	471
Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А.	Проблема индивидуализации процесса подготовки юных волейболистов	
Shklyarenko A. P., Kovalenko T. G., Ulyanov D. A.	Problem of individualization of young volleyball players training	474
Юречко О. В., Юречко Ю. Н.	Совершенствование быстроты двигательной реакции у юных легкоатлетов средствами подвижных игр и специальных упражнений	
Yurechko O. V., Yurechko Y. N.	Improvement of speed motor reactions in young athletes by means of mobile games and special exercises	479
Якупова У. Ж., Ганиева М. Ю.	Результативность бросков у юных баскетболистов и пути её повышения с использованием ситуационных упражнений	
Yakupova U. J., Ganieva M. Y.	Effectiveness throws at young basketball players and the ways of its increase with the use of situational exercises	484
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		
MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		489
Абзалов Р. А., Абзалов Р. Р., Абзалов Н. И., Гуляков А. А.	Особенности возникновения утомляемости у спортсменов различного уровня подготовленности	
Abzalov R. A., Abzalov R. R., Abzalov N. I., Gulyakov A. A.	Especially the occurrence of fatigue in athletes of different level of preparedness	490
Абрамова В. Р.	Физическое развитие школьников 7–17 лет в условиях крайнего севера	
Abramova V. R.	Physical development of 7–17-year-old school students in the conditions of far north	493
Антонова И. Н.	Парафункция жевательных мышц «ночной бруксизм» как фактор риска воспалительных заболеваний пародонта у	
		497

	спортсменов	
Antonova I. N.	Parafunction masticatory muscles "nocturnal bruxism" as a risk factor of inflammatory periodontal diseases in athletes	
Аскапов С. Н.	Суточная двигательная активность школьников 5 классов в зависимости от конституциональных особенностей	
Askapov S. N.	Daily motor activity of pupils 5 classes, depending on the constitutional features	502
Афанасьева Р. С., Командик Т. Д., Струценко Л. И.	Влияние антропометрического статуса на состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся 11-12 лет	
Afanasyeva R. S., Komandik T. D., Strutsenko L. I.	Influence anthropometric status on the health and physical preparedness of 11-12 year-old students	506
Бугаевский К. А.	Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток	
Bugaevskij K. A.	Study finger index and manifestation of sexual dimorphism in female volleyball players	512
Варламов В. В., Самоленко Т. В.	Медико-биологическое обследование функциональных возможностей организма спортсменов легкоатлетов	
Varlamov V. V., Samolenko T. V.	Biomedical research functionality of an organism athletes in athletics	517
Василенко В. С.	Аутоиммунные процессы у спортсменов при аритмическом варианте дистрофии миокарда физического перенапряжения	
Vasilenko V. S.	Autoimmune processes for athletes in aritmic version of myocardial degeneration of physical overexertion	520
Васильев А. О., Мавлиев Ф. А., Набатов А. А., Мартыканова Д. С.	Взаимосвязи гематологических, морфологических, гемодинамических показателей и аэробной работоспособности гребцов на байдарке 15-16 лет	
Vasiliev A. O., Mavliev F. A., Nabatov A. A., Martikanova D. S.	Hematological, morphological, hemodynamical indicators and aerobics stamina of rowing athletes at the age 15-16	525
Волкова Т. В., Волков Д. А.	Оптимизация методов контроля эффективности физических нагрузок при воспитании выносливости	
		529

Volkova T. V., Volkov D. A.	Optimization of control methods for effectiveness of physical loads at stamina education	
Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г., Олексюк А. П.	Физическое развитие школьников и контроль распределения подкожного жира в организме в процессе физического воспитания	532
Gerasevich A. N., Parhac E. G., Oleksiuk A. P.	Physical development of pupils and control distribution of subcutaneous fat in the body in the process of physical education	
Гибадуллин И. Г., Мошкина Н. А, Смирнова Н. М.	Корреляционная связь показателей специальной физической подготовленности, биоэнергетических и психофизиологических показателей пловцов	538
Gibadullin I. G., Moshkina N. A., Smirnova N. M.	Correlation connection indicators special physical preparedness, bioenergy and psychophysiological indicators swimmers	
Данилова А. М., Красильников А. Н., Захаров А. А.	Спортивное питание при интенсивных физических нагрузках	542
Danilova A. M., Krasilnikov A. N., Zakharov A. A.	Sports nutrition in the intensive exercise	
Икрамов Б. Ф., Каримова Н. Х.	Оперативный контроль как составная часть комплексного биохимического контроля при подготовке высококвалифицированных гребцов	547
Ikramov B. F., Karimova N. X.	Operative control as part of integrated biochemical control in preparing highly qualified rowers	
Керимов Ф. А., Тойчиев А. Х., Осипова С. О.	Влияние кишечных паразитозов на эффективность тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	551
Kerimov F. A., Toychiev A. H., Osipova S. O.	Influence intestine parasites on efficiency of the burn-in process high qualification athlete	
Козакова Н. В., Жмурова Т. А., Фоменко А. В.	Эффективность воздействия дыхательной гимнастики в комплексной физической реабилитации психосоматического состояния женщин с бронхиальной астмой	559
Kozakova N. V., Zhmuurova T. A., Fomenko A. V.	The effectiveness of breathing exercises in the comprehensive physical rehabilitation of psychosomatic status of women with bronchial asthma	
Краснов В. Н., Пашкова Н. Н.	Устройства для проведения лечебных и реабилитационных мероприятий гонщиков в специализации «кросс-кантри» после травм опорно-двигательного аппарата и внутренних органов	564

Krasnov V. N., Pashkova N. N.	Devices for carrying out therapeutic and rehabilitative measures of the drivers of specialization in «cross-kantri» after injuries of musculoskeletal system and internal organs	
Лежнина М. Н., Кожанов В. И., Суриков А. А.	Анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов	
Lezhnina M. N., Kozhanov V. I., Surikov A. A.	Analysis of the level of physical development and physical preparedness of students	569
Никулина А. В.	Оценка состояния функциональных резервов организма студентов вуза	
Nikulina A. V.	Assessment of functional reserves of the students' organisms	573
Ниязова Р. Р.	Сравнительный анализ морфофункциональных показателей у учащихся профессионального колледжа	
Niyazova R. R.	Comparative analysis morphofunctional indices in students of professional colleges	577
Петрова Г. С.	Показатели респираторной системы у пловцов высокой квалификации	
Petrova G. S.	Indicators of respiratory system swimmers of high qualification	581
Попова Л. С., Дедюкин С. С., Олесов Н. П.	Выявление перегрузки опорно-двигательного аппарата у легкоатлетов и любителей при нарушении техники в длительном беге по кругу в манежах	
Popova L. S., Deduikin S. S., Olesov N. P.	Identification of an overload of the locomotor apparatus of qualified and amateur runners using the wrong technique during the long circle running	584
Рябчук А. В.	Характеристика физического и функционального состояния организма курсантов, занимающихся греко-римской борьбой с учетом их биоэнергетического профиля	
Ryabchuk A. V.	Physical and functional characteristics of organism cadets going in greco-roman wrestling taking into account their bioenergy profiles	587
Санькова С. А., Красильников А. Н.	Милдронат – путь от лекарства к допингу	
Sankova S. A., Krasilnikov A. N.	Mildronate – the path of the medicament to doping	593
Тихонов В. Ф.	Особенности регуляции дыхания в физических упражнениях	
		598

Tikhonov V. F. Улукбекова А. О., Ерданова Г. С., Нурашова Б. И.	Features of regulation of breathing in physical exercise Теоретический аспект клинко-физиологического обоснования применения массажа в лечении ожирения	603
Ulukbekova A. O., Yerdanova G. S., Nurashova B. I.	Theoretical aspect of kliniko-physiological substantiation of application of massage in the treatment of obesity	603
Ульянова Н. А., Новичихина Е. В.	Динамика состояния здоровья студентов Алтайского государственного университета за последние 5 лет	608
Ulyanova N. A., Novichikhina E. V.	Dynamics of students' health of Altai State University in last 5 years	608
Харисова Э. З.	Композиционный состав тела и сердечно-сосудистая система теннисистов	611
Kharisova E. Z.	Body composition and cardio-vascular system of tennis players	611
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		615
SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		615
Адамова Л. К., Пестерев Т. А.	Роль тренера в самовоспитании юных борцов	616
Adamova L. K., Pesterev T. A.	The role of coach in selftraining of the young wrestlers	616
Адамова Л. К.	Детерминанты регулярных занятий физической культурой и спортом	620
Adamova L. K.	The determinants of regular sports exercises	620
Айгужинова Г. З., Темиргалиева С. Е.	Роль физической культуры в системе социальной работы с населением	623
Андросова А. А.	Автономная речь как средство познавательно-речевого развития детей младшего дошкольного возраста	625
Androsova A. A.	Autonomous speech as a means of cognitive speech development of children preschool education	625
Анфилатова О. В., Вычегжанин А. В.	Анализ причин ухода из секции как предпосылка изучения устойчивой мотивации младших школьников для систематических занятий каратэ шотокан	628



Anfilatova O. V., Vychegzhanin A. V.	Analysis of the causes withdrawal from the section as a prerequisite for the study of sustained motivation of younger schoolboys to the systematic training of shotokan karate	
Афанасьева Р. С., Комисар С. В.	Изучение мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе	
Afanasyeva R. S., Komisar S. V.	Studying of motivation of students to classes in physical training in higher education institution	632
Бакулина Е. Д.	Исследование умственной работоспособности студентов Социального университета	
Bakulina E. D.	Study mental capacity of students Social University	635
Барашкова Н. И.	Из опыта работы театральной студии «Кыра артыыс»	
Barachkova N. I.	From the experience of little theatre «Kyra artyys» («The little artist»)	639
Баширова Д. М.	Психологические особенности проявления мышления в игровой деятельности юных теннисистов	
Bashirova D. M.	Psychological features of thinking in game activity of young tennis players	642
Бобырев Н. Д., Аввакумов С. И., Белов Ю. А.	История футбола в Татарстане: первая половина XX века	
Bobyrev N. D., Avvakumov S. I., Belov Yu. A.	The history of football in Tatarstan: the first half of the XX century	645
Бондаренко А. М., Бебинов С. Е., Сальников В. А.	Динамика связей темпа прироста двигательных и психомоторных показателей с индивидуально-психологическими особенностями у курсантов с различной двигательной активностью	
Bondarenko A. M., Bebinov S. E., Sal'nikov V. A.	Dynamics of growth rate links of motor and psychomotor measures with individual and psychological features of cadets with a different motor activity	650
Борисов В. В., Бурангулов А. Ф.	Этнопедагогическая подготовка выпускников основной школы Забайкальского края	
BorISOV V. V., Burangulov A. F.	Ethnopedagogical preparation of students in Zabaykalsky krai	654
Борисова М. Е.	Традиция народа Саха как средство познавательно-речевого развития дошкольников	
		660

Borisova M. E.	The tradition of the Sakha people as the means of preschool children s cognitive and speech improvement	
Ботяев В. Л., Поздышева М. С., Ботяев С. В.	Контроль и оценка способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию в пространстве у студентов различных спортивных специализаций	
Botyaev V. L., Pozdysheva M. S., Botyaev S. V.	Control and evaluation of the visual-spatial perception and spatial orientation have students of different sports specialization	663
Бурнашев Р. А.	Антидопинговая образовательно-информационная программа как средство противодействия распространения допинга в спорте	
Burnashev R. A.	Educational and informational program of antidoping as a mean of counteraction against doping in sport	667
Винокуров Е. Г., Попова Н. М.	Социально-философские проблемы развития физической культуры и спорта села	
Vinokurov E. G., Popova N. M.	Socio-philosophical problems of rural physical culture and sports	671
Винокурова У. А., Алексеева Г. Г.	Интеграция помогающих профессий в вузе физической культуры	
Vinokurova U. A., Alekseeva G. G.	Integration of the helping professions in higher education institution of physical culture	675
Винокурова У. А.	Indigenous Methodology в этнопедагогике физической культуры	
Vinokurova U. A.	Indigenous Methodology in ehtnopedagogy of physical culture	680
Дакаленко О. В.	Принципы адаптивной социализации студентов вузов спортивной направленности в процессе обучения иностранному языку	
Dakalenko O. V.	Principles of adaptive socialization of students of sports higher schools in the process of training of foreign language	685
Зарипова Ф. А.	Характеристика студенческого возраста	
Zaripova F. A.	Feature college age	690
Заулошнов В. А.	Идеомоторная настройка как метод повышения надёжности выполнения технических комплексов – ката на соревнованиях по каратэ-до	
Zauloshnov V. A.	Ideomotor setting as a method of increasing the reliability of per-	694

	formance technical complex - kata competitions in karate-do	
Кадыров А. А.	Анализ возрастных особенностей отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни, возможностям физической культуры и занятиям избранным видом спорта	
Kadirov A. A.	Analysis of age characteristics of adolescents' attitude to health and healthy lifestyles, possibilities of physical culture and sporting favourites sport	698
Катаев И. В., Тё С. Ю., Сальников В. А.	Взаимосвязь двигательных способностей и личностных особенностей у занимающихся гиревым спортом	
Kataev I. V., Te S. Yu., Sal'nikov V. A.	Correlation of motor abilities and personal features of cadets going in for kettlebell lifting	700
Кольева В. В., Нигматуллин Р. Х.	Физкультурная образованность и молодежь	
Kolyeva V. V., Nigmatullin R. Kh.	Sports education and youth	704
Командик Т. Д., Белус А. А., Морозов А. А.	Региональные особенности проявления интереса к физической активности у студенческой молодежи Казахстана	
Komandik T. D., Belus A. A., Morozov A. A.	Regional features interest in physical activity in Kazakhstan students	708
Красильников А. Н., Саблин Ю. О., Абзалова А. Х.	Проблемы футбольных клубов и болельщиков	
Krasilnikov A. N., Sablin Y. O., Abzalova A. H.	Problems of football club and fans	712
Кузнецов Ю. В.	Социально-политические и экономические противоречия в современном Олимпийском движении	
Kuznetsov Yu. V.	Socio-political and economic contradictions in the modern Olympic movement	716
Кузьмина А. Н., Попова Н. М.	Основные языковые проблемы для спортсменов международного класса	
Kuzmina A. N., Popova N. M.	The basic language problems for the athletes of international level	721
Кузьмина Н. П.	Особенности мотивов занятия физической культурой студен-	726

	тов аграрного вуза	
Kuzmina N. P.	Features motifs of physical training of students of the agrarian University	
Лукьянова С. С., Репина Н. В., Колесник М. П., Жданов В. Н.	Повышение уровня мотивации студентов-первокурсников к занятиям физической культурой	
Lukyanova S. S., Repina N. V., Kolesnik M. P., Zdanov V. N.	Raising motivation first-year students to physical training	729
Матвеева М. А.	Игровое поле «Сайдыс» – путь к познанию окружающего мира	
Matveeva M. A.	The play ground Saydys – the way into the world cognition	733
Мироненко В. Л., Матлахов М. В.	Социальные проблемы и пути развития физического воспитания в Украине	
Mironenko V. L., Matlakhov M. V.	Social problems and the development of physical education in Ukraine	739
Михеев А. Н., Хозей С. П., Сальников В. А.	Физическое развитие курсантов, различающихся уровнем подготовленности и индивидуально-психологическими особенностями	
Miheev A. N., Hozey S. P., Sal'nikov V. A.	Physical development of the cadets differing in the level of readiness, individual and psychological features	742
Мугаттарова Э. Р., Тазиева З. Н., Минниханова А. С.	Спартакиада мусульманской молодежи Республики Татарстан	
Mugattarova E. R., Tazieva Z. N., Minnihanova A. S.	Sports festival of muslim youth of the Republic of Tatarstan	746
Муратшина Н. Ю.	Воспитание личности в процессе занятий физической культурой и спортом	
Muratshina N. Yu.	Education of the individual in the process of physical training and sports	750
Оконешникова С. С., Глухарева М. Р.	Доминирующие мотивы занятий спортом волейболисток на разных этапах спортивной подготовки	
		754

Okoneshnikova S. S., Glukhareva M. R.	The dominant classes of volleyball sports theme at different stages of sports training	
A. A. Плешаков	Мышление и речь в игровой деятельности футболистов	
A. A. Pleshakov	Thinking and speech in gaming activities players	758
M. B. Попова	Формирования тактики поведения в конфликтной ситуации у студентов вуз в зависимости от их личностных черт	
M. V. Popova	Formation tactics of behavior in a conflict situation, university students, depending on their personality traits	762
Рахматова Д. Н.	Социальные функции физической культуры в образовании студенческой молодежи	
Rakhmatova D. N.	Social functions of physical culture in education students	767
Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С., Костюнина Л. И.	Методические подходы к повышению адаптации и развитию устойчивости к стрессу юных спортсменов	
Rodionovsky A. Yu., Rodionovskaya N. S., Kostyunina L. I.	Approaches to increase adaptation and resistance to stress of young athletes	770
Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С.	Исторически сложившиеся особенности формирования, возникновения и развития айкидо	
Rodionovsky A. Yu., Rodionovskaya N. S.	Historically features of formation, and development of aikido	776
Розиков Н. Э.	Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой	
Rozikov N. E.	Features of motivation of students for physical culture	783
Розикова М.	Физическая культура и физическое воспитание личности	
Rozikova M.	Physical culture and physical education of the person	789
Сюкиев Д. Н., Драндров Д. А.	Формирование личности подростков с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивным спортом	
Sjukiev D. N., Drandrov D. A.	The formation of the personality of young people with disabilities in the process of training the adaptive sports	795
Фаттахов Р. В., Денисенко Д. Ю.	Факторы, влияющие на формирование положительного климата в спортивной команде	
		799

Fattakhov R. V., Denisenko D. Y.	Factors influencing the formation a positive climate in the team	
Филиппова Е. Н., Шамаева А. А.	Исследование влияния средств саморегуляции на динамику спортивного результата юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде	805
Filipova E. N., Shamaeva A. A.	The study of influence of self-regulation on the dynamics of sport performance for young skiers in the competitive period	
Чекмарева Н. Г., Горянов С. В.	Основные психологические аспекты формирования и развития спортивной команды	809
Chekmareva N. G., Goryanov S. V.	Main psychological aspects for sport team building and its development	
Шамсутдинова А. Р.	Анализ причин, создающих препятствия для занятий спортом во Франции	813
Shamsutdinova A. R.	The analysis of the causes that prevent the french do sport	
Шопулатов А. Н.	Физическая культура и спорт как фактор формирования все-сторонне гармонично развитой личности	817
Shopulatov A. N.	Physical culture and sports as a factor of forming a comprehensive harmonious development of personality	
Яковлев Б. П., Соловьёва Е. Н.	Психическая нагрузка и здоровье старшеклассников на старшей ступени школы	823
Yakovlev B. P., Solovieva E. N.	Mental workload and health of the pupils at the senior step of school	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ		828
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS		
Антонова Т.В., Сапаев А. Н.	Особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста	829
Antonova T.V., Sapaev A. N.	Features of physical readiness of secondary school age children	
Антонова Т.В., Селиванова Е. Е.	Влияние занятий спортивной акробатикой на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся	834

Antonova T. V., Selivanova E. E.	Impact studies acrobatics on physical development and physical readiness engaged	
Байтураев Т. Д., Холмуродов Л. З.	Организация спортивно оздоровительных занятий в специальных учебных заведениях	
Bayturaev T. D., Holmurodov L. Z.	Organizing sports and recreational activities in special educational institutions	840
В. Н. Бекнёв	Использование коллективного способа обучения на уроках лёгкой атлетики в общеобразовательной школе	
V. N. Beknev	Use of the collective method of teaching at lessons of athletics at a secondary school	843
Борисов В. В., Бурангулов А. Ф.	Обоснование допустимых физических нагрузок выпускников школы Забайкальского края, занимающихся мини-футболом	
Borison V. V., Burangulov A. F.	Justification of allowable physical activity of high school graduates in Zabaykalsky krai, engaged in mini-football	854
Васильева Т. А., Ильина Э. А.	Внедрение национально-регионального компонента в систему уроков физической культуры в общеобразовательной школе	
Vasilyeva T. A., Ilyina E. A.	The implementation of the national-regional component in the system of physical training lessons in schools	859
Вербина О. Ю.	Формирование физической культуры, личностно-ориентированный подход у студентов специальных медицинских групп	
Verbina O. Y.	The formation of physical culture, personality-oriented approach in students of special medical groups	864
Гончарук С. В., Зима Н. В.	Формирование и развитие здорового образа жизни среди студенческой молодежи	
Goncharuk S. V., Zima N. V.	Formation and development of a healthy lifestyle among students	870
Гончарук Я. А., Морозова Э. А.	Способы повышения мотивации студенческой молодежи к выполнению нормативов всфк «ГТО»	
Goncharuk Y. A., Morozova E. A.	Methods of increasing motivation of students for the implementation of standards «Ready for Labour and Defence»	874

Давлатова М. Э.	Физическое воспитание учащейся молодёжи	877
Davlatova M. E.	Physical education of young students	
В. И. Домбровский, И. М. Гузаревич, С. П. Шмолик, В. И. Яглык	Оптимальное использование средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов	882
V. I. Dombrowski, I. M. Guzarevich, S.P. Shmolik, V. I. Jagliak	Optimal use of means of physical training depending on the individual characteristics of student's organism	
Жужгов А. И.	Физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности	886
Zhuzhgov A. I.	Physical training of military and engineering specialty cadets	
Журин А. В.	Особенности неспецифических методов физического воспитания	893
Zhurin A. V.	Features of nonspecific methods of physical education	
Дюкина Л.А., Матназаров М.	Педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения футбола	896
Dyukina L.A., Matnazarov M.	Pedagogical conditions to improve physical education students on the basis of an in-depth study of football	
Игнатьев М. А., Мулюкова Е. А.	Выполнение требований комплекса ГТО как критерий оценки физической подготовленности учащихся сельской школы	902
Ignatiev M. A., Mulyukova E. A.	The implementation of the requirements of the TRP as a criterion of estimation of physical preparedness of students of rural schools	
Каракетов А. К.	Методика определения оптимальных силовых нагрузок у девочек школьного возраста	909
Karaketov A. K.	Methods of determining the optimum power strains by the school-age girls	



Керимов Ф. А., Гончарова О. В.	Эффективность использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания школьников	913
Kerimov F. A., Goncharova O. V.	Efficiency of the use health technology in process of physical education of schoolchildren	
Колесник М. П., Репина Н. В., Бурьян А. Г., Жданов В. Н.	Физическое развитие и воспитание детей школьного возраста	922
Kolesnik M. P., Repina N. V., Buryan A. G., Zhdanov V. N.	Physical development and education of school children	
Коркин Е. В.	Применение скандинавской ходьбы в процессе обучения студентов в физкультурном вузе	928
Korkin E. V.	Application nordic walking during training students in sports university	
Красильников А. Н., Саблин Ю. О., Жуков В. А.	Исследование методов развития физических качеств на занятиях общей физической подготовки	933
Krasilnikov A. N., Sablin Y. O., Zhukov V. A.	Research methods development of physical qualities in the classroom general physical preparations	
Краснова Г. М.	Изучение техники плавания кролем на груди со студентами	938
Krasnova G. M.	Learning the art of swimming the crawl on his chest with students	
Кузьмина Н. П.	Особенности физической подготовленности студентов первого курса аграрного вуза	942
Kuzmina N. P.	Peculiarities of physical fitness of first-year students of the agrarian university	
Кусмиденов М.	Школьное физкультурное образование	945
Kusmidenov M.	School physical education	
Макаров А. В., Маркелов А. В.,	Проектирование народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза	949

Пономарев В. В., Коноплева Е. Н.	The design of the controversial national-gaming exercises in physical education university students	
Makarov A. V., Markelov A. V., Ponomarev V. V., Konopleva E. N.		
Никоноров В. Т., Никоноров Д. В.	Физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания	953
Nikonorov V. T., Nikonorov D. V.	Physical and cognitive development of 6-7 years old children in the process of physical education	
Офишкин А. В.	Актуализация спортивной борьбы «Кёрешу» в физическом воспитании детей и молодежи	956
Ofishkin A. V.	Actualizing wrestling "Kereshu" in physical education of children and youth	
Перова Г. М., Галанова Л. В.	Эффективность применения средств атлетизма в учебно-тренировочном процессе студентов вуза	959
Perova G. M., Galanova L. V.	The efficacy of the means of athleticism in training process of university students	
Пристинский В., Пристинская Т., Тагамлык В.	Ответственность за здоровье как фактор формирования преемственности в воспитании физической культуры учащейся молодежи	963
Pristinsky V., Pristinskaya T., Tahamlyk V.	Responsibility for health as factor forming succession in education physical culture of students	
Романов И. В.	Эффективность применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре у студентов-медиков	968
Romanov I. V.	The efficiency of use of elements of crossfit at the practical training of physical culture among students of medical university	
Садиев Н. Н., Рябчук А. В.	Ведущие факторы, определяющие военно-прикладную физическую готовность курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач	972
Sadiev N. B., Ryabhcuk F. V.	Leading factors determining military-applied physical readiness of military-engineering specialties students to carry out combat missions	
Сексенов В. А., Кольева В. В., Касенова Б. Б.	Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического вуза	978

Seksenov V. A.,  
Koleva V. V.,  
Kasanova B. B.

Professional orientation of physical training of students of pedagogical high school

Сивцев Н. Н.	Использование якутских прыжков в вариативной части уроков физической культуры для повышения физической подготовленности детей старшего школьного возраста	983
Sivtsev N. N.	Using of yakut jumping in a variable part of a physical culture lessons for improvement of physical fitness of elder school age pupils	
Смурьгина Л. В.	Использование индивидуального и дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов	988
Smurygina L. V.	Use of the individual and differentiated approach in physical education of students	
Смышнов К. М., Садовой В. П.	Роль студенческих спортивных сообществ в популяризации физической культуры и спорта	993
Smyshnov K. M., Sadovoy V. P.	The role of student sports community in the popularization of physical culture and sports	
Струценко Л. И., Командик Т. Д.	Влияние двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся 1-4 классов с различным профилем обучения	996
Strutsenko L. I., Komandik T. D.	The impact of physical activity on the performance of intellectual and coordination abilities of pupils of 1 – 4 classes with different learning profiles	
Суяров Х.	Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза	1000
Suyarov Kh.	Physical culture and sports in the educational process of high school	
Трищина Т. И., Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н.	Медико-физиологические и педагогические особенности осуществления физического воспитания младших школьников в условиях инклюзивного образования	1004
Trischina T. I., Filimonova N. I., Filimonov N. N.	Medical-physiological and pedagogical peculiarities of physical training of younger schoolboys in the conditions of inclusive education	
Умаров М. Н., Федорова С. В.	Педагогический анализ физической и технической подготовленности студентов по семестрам и годам обучения	1009
Umarov M. N.,	Pedagogical analysis of the physical and technical preparedness	

Fedorova S. V.	of students by semesters and years of study	
Умаров М. Н.	Профессионально-прикладная физическая подготовленность учащихся профессионального колледжа	
Umarov M. N.	Professionally-applied physical preparedness of students in vocational college	1013
Усин Ж. А., Усина Ж. А., Сыздыков А. А., Темирболатов К. Б.	Научные основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях технического и профессионального обучения	
Usin Zh. A., Usina Zh. A., Sydykov A. A. Temirbolatov K. B.	Scientific bases physical education with a professional orientation in educational establishments of the technical and professional educating	1018
Утегенова Н. Р., Волкова Р. Ф., Серазетдинова Л. И.	Повышение самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала по физической культуре	
Utegenova N. R., Volkova R. F., Serazetdinova L. I.	Rise of self-dependence involved people in development of book knowledge of physical education	1024
Хаджинов В. А., Чекмарева Н. Г.	Оптимизация самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов	
Khadzhinov V. A., Chekmarova N. G.	Optimisation on student's self-guided physical and recreational work	1028
Хасанова Г. М.	Специально-двигательная подготовленность учащихся профессионального колледжа	
Khasanova G. M.	Specially-motor readiness vocational college	1033
Хижевский О. В.	Использование учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьниц	
Khizhevsky O. V.	The use of training simulators for accelerated learning the skills of self-defense junior high school girls	1039
Чайченко М. В., Галанов В. Ф., Галанов Д. В.	Моделирование здорового образа жизни студентов социально-гуманитарного профиля на занятиях физической культурой	
Chaichenko M. V., Galanov V. F.,	Modeling healthy lifestyles students of social and humanitarian profile on physical training	1045

Galanov D. V.

Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н., Охлянова Н. И.	Характеристика основных технических элементов волейбола как средства физического воспитания студенческой молодежи	1048
Chapurin M. N., Simzyaeva E. N., Ohlyanova N. I.	Characteristics of the main technical elements of volleyball as an instrument of physical education of students	
Шамардина Г. Н., Чернявская Е. А.	Сравнительный анализ физической подготовленности учащейся молодежи	1053
Shamardina G. N., Chernyavskaya E. A.	Comparative analysis of physical fitness young people's	
Шарих В. В., Сухоносенко К. Е., Бронский Е. В.	Динамика показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара	1057
Sarich V. V., Suhonosenco K. E., Bronsky E. V.	Dynamics of indicators of physical readiness of girls of 5-9 classes of schools Pavlodar city	
Шкирьянов Д. Э., Тур А. В.	Предпосылки внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов-медиков	1061
Shkiryanov D. E., Tour A. V.	Background introduction of breathing exercises in physical education of medical students	
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ		1066

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы VI международной научно-практической конференции  
(Чебоксары, 17 ноября 2016 г.)

Усл. печ. л. 93,9.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»  
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38