

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.

Под редакцией
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Пенза
Издательство ПГУ
2019

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
В77

Воспитание, образование, спортивная тренировка:
В77 опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-
практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза, 17–18 мая
2019 г.) / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петру-
ниной, А. Н. Луткова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. – 256 с.

ISBN 978-5-907185-42-5

Представлены научные статьи, в которых рассматриваются ак-
туальные проблемы физического воспитания и спорта, психолого-
педагогической работы с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической
культуры и спорта вузов, тренеров, спортсменов, психолого-педагоги-
ческой деятельности преподавателей, учителей и слушателей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я:

А. А. Пашин, доктор педагогических наук, профессор,
директор Института физической культуры и спорта ПГУ;
А. А. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой «Физическое воспитание» ПГУ;
С. В. Петрунина, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физическое воспитание» ПГУ;
А. Н. Лутков, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание» ПГУ

ПРИКАЗ

о проведении Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием «Воспитание, образование, спортивная
тренировка: опыт, проблемы и перспектива»
№ 593/о от 15.05.2019

ISBN 978-5-907185-42-5

© Пензенский государственный
университет, 2019

С. Е. Аверьянов

СЛОЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Пензенский филиал Военной академии
материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия*

Структура организационно-управленческой деятельности преподавателя, по значимости имеет следующие составляющие: умение организовывать спортивную работу; умение руководить и контролировать процесс физической подготовки; умение руководить строительством и ремонтом спортивных сооружений.

Анализ организационно-управленческих затруднений в профессиональной деятельности преподавателя возможно осуществить путем фиксирования массива слаборефлексируемых и недостаточно реализуемых организаторских действий, а также на основе изучения преподавателей с малопродуктивным уровнем деятельности.

Характеризуя этот тип организатора как индифферентного взаимодействия, выделяет также его свойства: шаблонный стиль работы, сориентированность на узколичные интересы, формальный авторитет, импульсивные или инертные решения.

Классификация преподавателей по определенным признакам делятся на успешно работающих преподавателей, средних и плохих.

«Средние» и «плохие» преподаватели имеют существенные затруднения в оптимальном конструировании процесса организации физической подготовки, установлении взаимосвязей между компонентами системы физической подготовки. Концептуально указанные умения самореализуются в процессе обучения преподавателей моделированию организаций физической подготовки.

Для «успешно работающих» преподавателей характерно: рискованно-уравновешенный способ решения организаторских задач, высокая общая и профессиональная компетентность, гностически-коммуникативный тип систематизированности способности, знаний, умений и навыков, позволяющий успешно справляться с наиболее существенными для профессиональной организаторской деятельности препятствиями, стремление к самореализации

как доминирующая мотивация, рефлексивный тип оценки, оптимально-технологическая оснащённость, сотрудничество в конфликтном взаимодействии.

В свою очередь, «плохие» преподаватели характеризуются индифферентным типом взаимодействия, внегрупповой позицией, сориентированностью на узколичные интересы, импульсивными или инертными решениями, реализацией однонаправленности коммуникативных способностей, неумением предвидеть трудности в своей работе.

С повышением преподавательского стажа актуализация тех или иных затруднений перераспределяется. Так, существенным затруднением становится обеспечение физической подготовки. Прежде всего это обстоятельство обусловлено тем, что более опытные преподаватели вкладывают в обеспечение физической подготовки несколько другой смысл по отношению к менее опытным преподавателям. В частности, нормативное (должное) обеспечение физической подготовки требует соответствующего опыта, специфических навыков в организации разнообразных по характеру работ (мероприятий). Поэтому опытные преподаватели считают данный показатель как имеющий значительные затруднения в реализации на практике.

Существенные затруднения у менее опытных преподавателей отмечаются в умении разделять работу на части. Следует отметить, что подобное умение формируется в процессе выделения компонентов модели, установление границ моделируемой системы и её отделенности от окружающей среды. Многократное расчленение моделируемой системы на компоненты, мысленное «взвешивание» их устойчивости обеспечивает расширение личностных возможностей осуществить осознанный выбор из нескольких вариантов сочетания компонентов. В процессе самообучения у преподавателей создаются условия для видения нескольких вариантов собственных действий там, где ранее представлялся возможным лишь один.

Выделенные затруднения, в известной степени, могут служить учебными элементами, которые предстоит освоить преподавателям в процессе обучения моделированию организации физической подготовки.

Несомненно, что моделирование данных учебных элементов в процессе обучения преподавателей направлено на формирование профессионально значимых умений.

Необходимо отметить, что разработка технологии отбора содержания и выбора методики обучения преподавателей физической подготовки моделированию ее организации имеет исключительно большое значение в профессиональной деятельности преподавателя.

Ю. А. Аллакин

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Система подготовки пловцов высокого класса включает в себя выход на максимальные для спортсмена нагрузки. Следует учитывать, что тренировочный объем не имеет достоверной связи с конечным результатом. Многие выдающиеся пловцы добились побед на Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира при значительно меньших тренировочных объемах, чем другие. Четкое знание методики, рациональное использование природных данных и необходимых упражнений конкретным спортсменом, их периодизация в годичном цикле подготовке позволило многим чемпионам и рекордсменам мира достичь выдающихся результатов при значительно меньших нагрузках и объемах тренировочной работы, а в ряде случаев в 1,5–2 раза. Так, выдающийся спринтер С. Каррон (Франция) выполнял в 2 раза меньший объем тренировочной работы, чем М. Бионди (США) или Й. Войте (ГДР).

Ведущие специалисты в области плавания отмечают важность определения индивидуального максимума тренировочной и соревновательной нагрузки для конкретного спортсмена.

Высокий уровень специальной подготовленности в спортивном плавании на этапе высших достижений имеет колоссальное значение. Его невозможно достичь без анализа объективной информации, аналитики. Информация должна отражать динамику роста уровня специальной подготовленности пловца в течение многолетней подготовки.

Достижение определенных показателей подготовленности идет не равномерно и зависит от тренировочного этапа, возраста и

здоровья спортсмена. Вывод спортсмена на высокие результаты является следствием грамотного планирования на протяжении ряда лет.

Известно, что основное содержание тренировки на соревновательном этапе составляет использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных и технических возможностей организма пловцов. Основная цель это развитие большой мощности во время плавания.

Если объем и интенсивность на тренировочном и предсоревновательном этапе имеют свое максимальное значение. То на соревновательном этапе перед главным стартом суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы сокращаются. Интенсивность тренировок снижается быстрее, чем общий объем.

В недельном микроцикле используют 2–3 занятия, направленных на поддержание достигнутой спортивной формы за счет упражнений большой мощности, а остальное время направлено на профилактику травматизма, и психологической готовности.

Доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы достигает 70 % и более на соревновательном этапе [3, 4].

На этапе высшего спортивного мастерства различия в тренировке спринтеров и стайеров становятся ярко выраженными (И. Л. Ганчар, 2002, В. Н. Платонов, 2012).

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения различий между классической схемой и той, которая реализуется в настоящее время при подготовке пловцов высокого класса в различных плавательных центрах мира [4].

Среди всех стилей плавания баттерфляй является самым сложным. К его освоению рекомендуется приступать уже имея опыт плавания – для новичков эта техника плавания не подходит. Баттерфляй – утомительный и энергетически затратный стиль, а значит, он уместен в тренировках, направленных на похудение. Помимо стимуляции жира сжигания, плавание способом баттерфляй комплексно нагружает скелетную мускулатуру. Здесь активно работают мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, спины, ног, пресса. Баттерфляй – вид плавания на животе, в котором обе стороны туловища производят синхронные симметричные движения. В баттерфляе можно выделить два ключевых технических элемента: сильный размашистый гребок верхними конечностями и движения вверх-вниз туловищем и ногами. Эти элементы осваиваются по отдельности и в комбинации друг с другом. Важ-

ное значение имеет и манера дыхания. Вдохи и выдохи согласуются с движениями рук. При плавании баттерфляем туловище по всей длине, от плеч до стоп, производит волнообразные движения. Волна начинается от плеч, затем в нее последовательно вовлекаются остальные части тела: грудь, пресс, таз, бедра, голени, ступни. Амплитуда волны нарастающая. Все это напоминает дельфиньи движения, поэтому о таком плавании иногда говорят – плавание способом дельфин. Движения головы следует согласовывать с действиями рук. Когда голова наклоняется и входит в воду, шейные мускулы должны быть расслаблены. Если совершать лишние движения головой, эти мускулы останутся напряженными. Из-за этого продвижение вперед будет затруднено. Работа нижней части тела заключается в выполнении волнообразных движений, и здесь особую роль играют бедра. Область таза не только совершает движения вверх-вниз, но и производит толчки. Такие действия могут быть выполнены только при скоординированной работе спинных мускулов при движениях в вертикальной плоскости и мускулов нижнего пресса при энергичных толчковых движениях. Если правильно выполнено волнообразное движение туловищем и бедрами, ноги сами собой согнутся, и ступни примут нужное положение. В процессе плавания способом баттерфляй ноги должны удерживаться вместе и действовать синхронно. Волна, производимая туловищем, заканчивается толчками ступней. Этот толчок дает дополнительный импульс движению вперед. Он должен быть энергичным и быстрым, но без чрезмерности. Толчки ступнями и остальные движения, совершаемые при выполнении волны, можно отработать при помощи специальных упражнений. Упражнения, помогающие освоить технику баттерфляй

При разучивании техники баттерфляй будут полезны следующие упражнения: Продвижение в положении на боку: рука снизу вытянута, сверху – опущена. Отрабатываются движения бедер перед или за центральной осью туловища. Движения нижних конечностей вверх-вниз с нагрузкой. Акцент на отработку движений бедер. Упражнения с моно ластами: 25 метров – отработка толчков, небольшая передышка, серия заплывов три по 100 метров, при этом каждые 25 или 15 метров – подводное движение: тело вытянуто, чередуются позиции на животе и спине, а также на разных боках. Заплывы серией три по 100 метров: половину стометровой дистанции плыть только за счет работы ног, половину – способом баттерфляй, потом – пауза для отдыха. Скорость от заплыва к заплыву наращивается. Упражнение, в котором при опущенных руках двигаются только ноги.

Выполняется в маске с дыхательной трубкой и, как вариант, с моно ластами. Здесь вырабатывается умение расслаблять шейные мышцы при давлении воды на голову. С помощью этих упражнений улучшаются сила, гибкость и выносливость нижних конечностей, отрабатываются элементы техники. Гребки руками Другим ключевым элементом техники баттерфляй являются гребки верхними конечностями. Руки здесь двигаются синхронно. Обе руки в одно и то же время быстро выводятся из воды, а затем перемещаются вперед и книзу. В момент движения кисти поворачиваются ладонями к воде и наружу, а локти разворачиваются таким образом, чтобы воды первыми коснулись кисти. При правильном выводе верхних конечностей из воды пловец может аккумулировать энергию для мощного гребка руками над водой. Здесь важное значение имеет, насколько руки расслаблены. Если руки сжимаются или изгибаются, это тормозит вывод плеч и рук из воды и продвижение вперед перед уходом верхних конечностей в воду. Руки и голова опускаются в воду в одно и то же время. Это дает дополнительный импульс продвижению вперед. Затем кисти уходят вниз и наружу, начиная следующий цикл движения. В начале выполнения гребка руки разводятся в стороны и сгибаются в локтях до угла 90 градусов. Сила движения верхних конечностей нарастает. Под конец гребка кисти продвигаются к тазу, локтевые суставы подводятся к туловищу. Цикл дыхания Нужно правильно подобрать время для вдоха и выдоха, иначе можно сбиться с ритма и затормозить движение. Вдох короткий, выдох более длинный: он занимает большую часть цикла гребка. Вдох осуществляется при подъеме над водой головы и плеч, в момент, когда верхние конечности выходят из воды. Потом руки начинают уходить вперед, а лицо опускается в воду. Согласование движений рук и туловища Циклическая работа рук согласуется с волнами, производимыми туловищем. На один цикл движений верхних конечностей выпадает 2 волнообразных движения корпуса и ног. Одна волна проходит по телу во время сгибания головы вперед и опускания верхних конечностей в воду, вторая – в следующей фазе гребка. Стил баттерфляй является непростым для освоения, но он стоит того, чтобы быть включенным в программу тренировок для похудения. Кроль и баттерфляй – стили плавания особенно эффективные в плане сжигания калорий. За один час плавания энергичным кролем или баттерфляем можно сжечь 500–700 ккал в зависимости от веса. Для похудения полезно чередовать стили и периоды высокой и низкой интенсивности (интервальный принцип). Можно стимулировать похудение и обыч-

ными тренировками, но тренироваться нужно не меньше 30 минут, плавая в быстром темпе. Помимо похудения плавание хорошо способствует развитию скелетной мускулатуры. Нагрузку здесь получают все части тела: плечевой пояс, руки, пресс, спина, ягодицы, нижние конечности.

Прежде всего, увеличивается количество макроциклов. Резко сокращается продолжительность подготовительного периода и возрастает продолжительность соревновательного. В основном на подготовительный период уходит не больше 5–6 месяцев в году, а соревновательных – 6–7 месяцев. Уже на переходном и тренировочном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной, а не общей подготовки.

У пловцов значительно увеличивается число ударных микроциклов с нагрузкой большой интенсивности, в результате чего возрастает и общая суммарная нагрузка.

При планировании процесса подготовки конкретного спортсмена важно установить степень его готовности к предстоящим нагрузкам с одной стороны. А с другой стороны определить средства и мероприятия для обеспечения восстановления.

Техническое совершенствование пловцов на соревновательном этапе должно оцениваться не только субъективными наблюдениями тренера, но и с помощью средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники, точных методов изучения структуры движений, вычислительной техники (И. Л. Ганчар, 1998).

Практика сильнейших пловцов мира доказывает, что резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки на соревновательном этапе заключается в управлении тренировочным процессом на основе объективных знаний. Знания о структуре соревновательной деятельности и подготовленности в конкретном номере программы, тонком учете индивидуальных возможностей каждого конкретного спортсмена, привлечение к подготовке пловцов специалистов из смежных областей науки для организации и создания научно обоснованной системы подготовки позволят подготовиться к крупнейшим международным соревнованиям.

Каждый тренер и спортсмен имеет собственные тестовые задания и практические наработки, связанные с контролем техники и функциональной подготовки. Но, полагаться лишь на свой опыт и чувство на сегодняшний день, не достаточно. Использование видеоанализа соревновательной деятельности (темп, длина шага, скорость прохождения различных отрезков, сравнительный анализ

с другими спортсменами), методики силы тяги (Ю. Санду, 1987), оценки гидродинамических показателей (Свим драг), анализ тренировки по ЧСС с использованием мониторов сердечного ритма и других методик позволяет вовремя отследить негативные стороны тренировочного процесса и внести коррективы. Анализ полученных данных позволяет определить эффективность применяемых тех или иных средств и методов в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Все это позволяет еще более углубленно и конкретно детализировать план подготовки на соревновательном этапе. Вопрос лишь в том, захочет ли тренер и ученик что-то менять в тренировочном процессе.

Библиографический список

1. Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти : Перспектива, 1998. – 352 с.
2. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры / И. Л. Ганчар. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002.
3. Спортивное плавание: Путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Москва : Советский спорт, 2012. – 480 с.
4. Тимакова, Т. С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Тимакова Т. С. – Москва, 1998. – 76 с.
5. Тимакова, Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. С. Тимакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 147 с.

А. М. Батяйкин¹, С. О. Заборская², И. Н. Луткова²

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ

*¹Тренер национальной команды по лыжным гонкам,
г. Астана, Казахстан*

²Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Уже стали частью современной истории зимние Олимпийские игры, проходившие в России и Южной Корее. Мы стали сви-

детелями выступлений лыжников-гонщиков нашей сборной на этих играх, а ведь именно Олимпиады чаще всего отражают уровень развития высших достижений в стране. И для того, чтобы он был высоким всегда, следует обратить пристальное внимание на проблему подготовки резервов. Она уже давно наиболее остро стоит для развития отечественной школы лыжного спорта [1].

Мировые современные достижения в этом виде спорта сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране [2]. Вопросы подготовки юных лыжников-гонщиков в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов [3].

В лыжном спорте, связанном с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовки юных спортсменов-лыжников. За последние годы накопилось значительное количество публикаций по вопросам развития выносливости в циклических видах спорта. Большое внимание в них уделяется и развитию этого физического качества у начинающих лыжников-гонщиков 12–14 лет, поскольку этот возраст считается самым благоприятным для начала занятий лыжным спортом.

Целью исследования является оптимизация средств и методов, используемых в развитии общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков 12–14 лет.

Рабочая гипотеза:

Предполагалось, что изучение возрастных особенностей развития выносливости у юных лыжников-гонщиков 12–14 лет позволит разработать более рациональные подходы к развитию выносливости путем правильного подбора средств и методов тре-

нировки и повысить эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Основные задачи исследования:

1) изучить и обобщить данные научно-методической литературы по физиологическим основам всех видов выносливости, психофизиологические особенности реакции организма на развитие этого физического качества у подростков;

2) Выявить наиболее рациональное применение средств и методов построения спортивной тренировки для развития выносливости у юных лыжников-гонщиков 12–14 лет и проанализировать все виды контроля по развитию выносливости у этой возрастной группы;

3) Разработать практические рекомендации по коррекции развития выносливости у юных лыжников 12–14 лет в годичном макроцикле.

Объектом исследования явилась система комплексного развития выносливости у лыжников-гонщиков в возрастной категории 12–14 лет.

Предмет исследования составляет комплекс средств и методов, используемых в процессе развития выносливости, а также комплекс психофизиологических показателей используемых в процессе контроля над развитием выносливости у лыжников-гонщиков 12–14 летнего возраста.

В практике подготовки юных спортсменов нельзя применять все средства и методы по развитию выносливости (особенно специальной) лыжников старших разрядов. Эффективное использование в тренировке юных спортсменов 12–14 лет играют средства и методы, которые способствуют сохранению здоровья и повышению функциональной работоспособности[1].

Библиографический список

1. Кузнецова, З. И. Когда и чему: Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 7–9.

2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Буки Веди, 2015. – 564 с.

3. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – Москва : Просвещение, 2000. – 333 с.

А. М. Беляев¹, Е. А. Смирнова², И. Н. Луткова²

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

*¹Начальник отдела Минспорта Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

²Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Целесообразность применения различных методик подготовки юных спортсменов, как правило, наличием или отсутствием спортивных результатов. Многое зависит от индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Специалисты в области теории и методики спорта, считают, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии занимающихся. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного лыжника [1].

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных лыжников-гонщиков нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Существует много различных взглядов на организацию тренировочного процесса, начиная от детей младшего возраста до спортсменов сборных команд России. Планируются и реализуются различные вариативные сочетания средств и методов тренировки.

Рекомендуется корректировать тренировочные воздействия на занимающегося обращая внимание на их индивидуальные особенности.

Существуют достаточно противоречивые мнения исследователей на предмет реализации тренировочных планов и методик подготовки юных лыжников-гонщиков. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. По-прежнему нет достаточно четкого доступного обоснования методик подготовки спортсменов, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Необходимо более тщательно подходить к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных

лыжников с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видах спорта на выносливость.

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Дифференцированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

1. Индивидуализированные средства тренировки,
2. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса.

3. Проблема методических подходов к спортивной тренировке.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста спортивных результатов, и как следствие повышения квалификации юных спортсменов.

Необходимо тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Выявлять и развивать у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, это позволит оптимизировать систему многолетней подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

- индивидуальные особенности строения тела (соматотип),
- генетическая предрасположенность (генотип),
- функциональные показатели.

Подтверждено исследованиями, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

На ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Следует разрабатывать интегральную оценочную систему способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента Н. Н. Кленына [2].

На основе индивидуальных особенностей следует выделить такое понятие как индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

Тренер должен хорошо знать не только основы педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, но и выделять и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [3].

Адаптационные возможности юных спортсменов, неодинаковы, и вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями [4]. Так показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Вопрос дифференциации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, специалистов и ряда тренеров различных видов спорта. Прежде всего, это связано с поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса, и как следствии роста спортивных результатов.

Библиографический список

1. Камаев, О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев. – Харьков, 1999. – 172 с.
2. Кленин, Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки : автореф. канд. пед. наук / Кленин Н. Н. – Москва, 2000. – 24 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Набатникова, М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – Москва : СААМ, 1995. – С. 351–382.

О. И. Вершкова, О. А. Логутова, Е. В. Спивак, Е. С. Новак

ФИЗИЧЕСКАЯ КРАСОТА – СТИМУЛ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [1].

В данной работе рассматривается вопрос о физическом воспитании для тех молодых людей, кто в связи с перенесенными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Такие студенты, относящиеся по медицинским показаниям к специальным группам, естественно, не должны заниматься физическим воспитанием по программам, разработанным для их здоровых и физически подготовленных сверстников. Для студентов специальных групп более сложны и методика, и организация занятий. Особенно следует обращать внимание на правильность оценки эффективности проводимых занятий, а также общего режима занимающихся [2].

Глубокие отличия в этиологии и патогенезе перенесенных заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развивающихся под влиянием патологического процесса нарушений требует разного подхода к проводимым занятиям. Это означает, что при одной основной группе, необходимы не одна, а многие специальные группы с совершенно различными методиками занятий при каждом (или каждой группе) перенесенном заболевании.

Необходимой составной частью процесса физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских

групп являются самостоятельные занятия. Эти занятия не только служат существенным дополнением к тому, что обеспечивается преподавателем в педагогическом процессе, но, что особенно важно, они как ничто другое, отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в университете.

Если студенты занимаются по собственной инициативе, без «давления» на них со стороны педагогов, это означает, что процесс физического воспитания юношей и девушек с нарушениями в состоянии здоровья перестал быть только учебным мероприятием и стал насущной потребностью для них самих. Нет сомнения, что в этом случае будет достигнут успех.

Успех всего дела физического воспитания юношей и девушек, перенесших заболевания, во многом, если не в решающей степени, зависит от заинтересованности их в занятиях физическими упражнениями и особенно в том, насколько учащиеся эту заинтересованность реализуют в самостоятельных занятиях. Опыт физического воспитания молодежи свидетельствует о том, что сильным побудительным стимулом к занятиям физическими упражнениями как у здоровых учащихся, занимающихся в основных и подготовительных группах, так и у юношей и девушек с последствиями перенесенных заболеваний, ухудшающих состояние их здоровья, является стремление к гармоническому развитию, правильному, хорошему телосложению, формированию красивой фигуры [3].

Эти эстетические мотивы, как показала практика работы со студентами специальных медицинских групп, оказываются намного более действенными стимулами к самостоятельным занятиям, чем даже соображения восстановить свое здоровье после перенесенного заболевания. Однако в юношеском возрасте даже перенесенное заболевание, отразившееся на здоровье, не заставляет студентов ставить интересы укрепления своего здоровья на первое место, главным для них является возможность улучшить телосложение, обеспечить формирование красивой фигуры. Правда, учащиеся, отнесенные к специальным медицинским группам, ставят интересы укрепления здоровья при помощи занятий физическими упражнениями намного выше, чем учащиеся других медицинских групп, однако и они еще больше ценят возможность добиться эстетического результата от этих занятий.

Воспринимаемый самими юношами и девушками как стремление к физической красоте этот стимул способен побудить уча-

щихся к исключительно добросовестному отношению к занятиям. Вот почему преподаватель физического воспитания должен всемерно поощрять заинтересованность юношей и девушек в использовании ими средств физической культуры с целью достижения красивого, гармоничного телосложения.

Следует иметь в виду, что у многих студентов специальных медицинских групп снижается, по сравнению с их сверстниками, отнесенным к основным и подготовительным группам, общий интерес к занятиям физическими упражнениями. Не заинтересованность в физическом воспитании, проявляющаяся в «отбывании» учебных занятий по этому предмету в полном игнорировании любых самостоятельных действий в этом отношении, является прямым следствием незнания, как влияют физические упражнения на организм, и особенно незнания, что систематическая физическая тренировка в тех формах, которые вполне доступны для учащихся специальных медицинских групп, представляет собой мощный преобразовательный потенциал.

При помощи направляемых педагогом самостоятельных занятий физическими упражнениями молодые люди могут значительно улучшить свое телосложение и осанку и тем самым приблизиться в своем физическом развитии к эстетическому идеалу. Очень важно, чтобы занятия физическими упражнениями, преследующие эти цели, проводились при консультации врача, знающего физическую культуру и спорт.

Главное, что необходимо разъяснить студентам, лишенным возможности заниматься спортом из-за развившихся после болезни нарушений в состоянии их здоровья, это следующее принципиально важное положение: запрет спортивных занятий не исключает возможность и желательность целенаправленного применения подавляющего большинства используемых в физических упражнениях. Разумеется, эти упражнения должны быть дозированными, а не с максимальными усилиями и не до предела своих возможностей.

Будучи увлеченными реально открывшейся возможностью приобрести красивую фигуру, студенты могут перейти необходимую границу в дозировании нагрузок. Преподаватель должен предвидеть эти возможности, и заблаговременно предпринять необходимые меры, разъяснив студентам исключительное значение строжайшего дозирования нагрузок.

Обязательным условием правильно организованного процесса самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальных медицинских групп является самоконтроль.

Библиографический список

1. Ильинич, В. Н. Студенческий спорт и жизнь : учебник / В. Н. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс, 1995. – 431 с.
2. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.
3. Маркина, Л. Д. Современные подходы к оценке и коррекция уровня индивидуального здоровья студентов / Л. Д. Маркина, В. В. Маркин // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2003. – № 2. – С. 39–42.

В. Г. Волков, И. Р. Джаббаров, А. В. Анисимов

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ САМБИСТОВ-«ПАРТЕРОВИКОВ»

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Владеть «партером», чувствовать себя «по-хозяйски» в положении борьбы лёжа может лишь многоопытный тренированный самбист, более чем хорошо подготовленный физически. Отдельной монографии заслуживают упражнения специальной и общей физической подготовки самбистов. Здесь мы остановимся на одном особом специфическом компоненте необходимом мастеру болевых и удержаний.

Отдельным компонентом подготовки для мастеровитого «партеровика» является незаменимый раздел работы над гибкостью, гибкостью общей и специальной. Следует помнить, что чрезмерно развитая гибкость может привести к повышенным шансам получить травму, поскольку суставно-связочный аппарат гибкого спортсмена несколько менее устойчив к движениям на смещения, ударам по опорным конечностям. Замечено, что и специальная скорость может быть снижена из-за чрезмерно развитой гибкости. Здесь также необходим гармоничный подход к тренировкам, понимание, что «истина кроется, где-то посередине».

Когда одному из авторов было 15 лет, то он не был знаком с трудами Г. С. Туманяна, которые и сейчас достать проблематично,

однако опытным путём стало понятно, что развивать гибкость необходимо в основном двухразовыми тренировками (утром и вечером). Подспорьем тому послужили параллельные занятия каратэ-до и кикбоксингом. В добавление к этому служил и один из коронных приёмов – подхват под одну ногу, для совершенствования, техники которого необходима значительная специальная гибкость. Мотивацией для многолетней и ежедневной работы над гибкостью послужил фактор «невысокого роста» (сейчас 171 см), что казалось затруднением для подростка. Известно, что с помощью регулярной работы над гибкостью, возможно «вытягивание» роста на 1–2 см до 23 лет и до 1 см за счёт выравнивания осанки до 33 лет. Вышесказанное может послужить читателям для мотивации занимающихся самбо в целях совершенствования гибкости.

Упражнения для развития гибкости следует выполнять «на разогретом организме», после короткой подготовки мышц для того, чтобы подготовить суставно-связочный аппарат (ССА). Если идёт тренировка стандартная, то после тренировки следует обязательно сделать цикл упражнений «на растяжку» (модное слово «стретчинг»). В начале тренировки после общеподготовительных упражнений можно применить упражнения для развития гибкости, но этот отрезок должен быть незначителен по времени. Значительные по времени и дозировке упражнения на растяжку нужно проводить уже после основных нагрузок и установок тренера на тренировку.

Как часто говорят на тренировках в Заречном, «любой недалёкий человек может заниматься под наблюдением тренера, а вот если тренера-погонялы нет рядом»? Спортсмен сам должен выходить на дополнительные тренировки, желательно на открытом воздухе. Заречный в этом отношении выгодно представлен – внутри и вокруг города – детские спортплощадки и зелёные насаждения. После короткой пробежки самбист может и должен практиковать упражнения на растяжку-гибкость, используя сооружения детских площадок и прочие удобные места. Утром ощущение того, что гибкость недостаточна – усиливается, однако утренние упражнения на несколько прогретом опорно-двигательном аппарате возможно более эффективны вечерних.

Физиология выдвигает несколько полезных самбисту положений:

- максимально возможная подвижность в суставах ограничивается рефлексом натяжения, который выполняет функцию охра-

нительного торможения. При сохранении максимальной амплитуды в статическом положении действие этого рефлекса, постепенно угасая, исчезает через 25–30 с. Следовательно, необходимо шире практиковать статические упражнения с сохранением позы в течение 30 с;

– после 30-секундного удержания позы, при которой достигнуты максимальные значения гибкости, можно еще увеличить их за счет дополнительных мышечных усилий. Следовательно, для проявления гибкости необходимо сочетать два условия: сохранять в течение 25–30 с максимально «растянутую» позу и затем активным мышечным усилием увеличить подвижность в суставе (или суставах).

Вопрос чередования упражнений в одном тренировочном занятии до последнего времени оставался малоизученным. Сейчас об этом можно сказать следующее. Увеличению гибкости способствуют в первую очередь упражнения на растягивание. Активная гибкость при этом увеличивается в той же мере, что и пассивная, поэтому разность между ними остается неизменной. Силовые упражнения, выполняемые с большой амплитудой, повышают активную гибкость за счет сокращения разницы между показателями активной и пассивной гибкости. Если у спортсмена низкие показатели пассивной гибкости, ему следует использовать упражнения на растягивание. Если же недостаточной является активная гибкость, следует использовать широкоамплитудные силовые упражнения. Нельзя не учитывать того, что утомление снижает активную гибкость и увеличивает пассивную.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать борцам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе не только с квалифицированными атлетами, но и с подростками. Так, у подростков, которые

сочетали силовые упражнения с регулярным растягиванием мышц, и сила, и гибкость увеличивались одновременно одинаково, достигнув того же уровня, что и у подростков, тренировавшихся в совершенствовании только силы или только гибкости.

Упражнения на гибкость могут успешно применяться как в спортивном зале, так и в домашних условиях.

Чтобы суставы были прочными, надежными и подвижными, необходимо избегать бездеятельности, перегрузки и узкой специализации движений. При продолжительном отсутствии движений суставы обрастают пучками соединительной ткани, уменьшаются суставные щели между сочленяющимися костями, изменяются конфигурации суставных поверхностей, ухудшается их взаимное скольжение, образуются спайки между суставными поверхностями, «высыхает» суставная жидкость. Перегрузки, стремление форсировать достижение высоких результатов приводят к повреждениям суставов, суставных сумок, хрящей, связок и нередко к травмам. Возникает необходимость в лечебных процедурах, а иногда и в оперативном вмешательстве. Большой вред причиняют узкоспециализированные занятия, в результате которых не происходит гармоничного развития спортсмена, что приводит к профессиональным заболеваниям, перерывам в тренировочном процессе, необходимости применять лечебные процедуры. Самбистам и тренерам достаточно посетить занятия по системе художественной гимнастики, чтобы понять, как не надо работать над гибкостью в системе самбо.

Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Ежедневные двухразовые тренировки при 30-кратном повторении каждого из четырех упражнений приводят к заметному приросту гибкости через 1–2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей. Утром во время занятий на воздухе необходимо повторять упражнения не менее 30–50 раз, в спортивном зале – 15–30. Для плечевых суставов достаточно 40–45 повторений в одном занятии, для тазобедренных – 45–60, для позвоночника – 60–65. Если дозировка покажется значительной, то количество повторений желательно снизить, учитывая утомляемость после стандартных тренировок.

Ряд атлетов самбо использует в своих занятиях средства йоги. Возможно, что йога – «хорошо забытое старое». Для того, чтобы россиянину достичь эффекта йога в конечном итоге нужно углубляться в древнеиндийскую философию, питание, образ жиз-

ни восточного человека. Россияне, практикующие йогу, живут подолгу в Индии, имеют специфическое телосложение, ментальность нестандартную для представителя спортивной борьбы. Однако элементы йоги и синтоистских физкультурных направлений самбист должен знать и владеть ими, периодически внедрять в тренировочный процесс некоторые из них. Конечно, тренер должен постоянно учитывать антропометрию учеников по понятной схеме «мухач – не тяж» и наоборот.

Библиографический список

1. Волков, В. Г. Развитие пензенского студенческого самбо / В. Г. Волков, С. В. Петрунина // Университетское образование (МКУО-2014) : сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. 328–329.
2. Туманян, Г. С. Силовые упражнения как средство совершенствования активной гибкости борцов / Г. С. Туманян, Ш. Н. Джанян // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 10. – С. 10–11.
3. Туманян, Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1998. – № 2. – С. 48–50.

В. Г. Волков

ИЗВЕСТНЫЙ НЕИЗВЕСТНЫЙ ЛАНКАШИРСКИЙ СТИЛЬ КАК БАЗА ЕВРОПЕЙСКИХ ВИДОВ БОРЬБЫ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Специалистам в области единоборств хорошо знакомы ряд английских видов единоборств – бокс, борьба. Пришедшие в современность из периода античности и средневековья единоборства, отражают значительный аспект быта и досуга мужского населения Европы. В отечественной литературе не рассматривался отдельно вопрос о локальном по географическим меркам народном стиле борьбы из Ланкашира. Известна работа М. Кистера, опубликованная в конце XIX в., где английский стиль борьбы упоминается, как «наитруднейший» [1]. Кистер констатирует, что «борьба

есть искусство повалить своего противника, что технически выражается термином «положить на обе лопатки». Для борьбы, составляющей часть атлетики, необходимо сочетание силы и выдержки. В прежнее время, преобладающее значение имела сила, теперь же вместе с выработкой определенных правил главное в борьбе – искусство и хладнокровие (выдержка). Способов борьбы много; наиболее употребительные из них принадлежат англичанам (4 способа), два – швейцарцам, один – французам, один носит название общего, но принадлежит также швейцарцам; он употребляется обыкновенно в цирках. Лучшими способами считаются стиль «Suisse libre» (2-й швейцарский способ), как легчайший, и английский свободный (Catch-hold), как труднейший. За последнее время борьба занимает все более и более заметное место в атлетическом спорте. Русский способ борьбы близок к кумберлендскому, известен уже исстари и носит название борьбы «в обхват» или «в крест».

Автор статьи работал над исследованием английского специалиста Gary Pollard (далее – Гэри Полларда) [2], который в начале 2000-х годов предоставил свою работу о ланкаширском народном стиле борьбы эксперту сайта-информационной базы www.sambo.spb.com В. Г. Волкову. Г. Поллард известен в англоязычном мире единоборств, как специалист по подготовке бойцов-миксфайтеров, дзюдоистов, любителей единоборств; долгое время являлся менеджером клуба единоборств в Нортумберленде, имеет сертификат специалиста по самбо.

Указанное исследование «Lancashire (folk-style) Wrestling by Gary Pollard» (так называлась работа) опубликовано в 2002 г. в Ньюкасле небольшим тиражом. В книге приведены материалы не только о технике и тактике ланкаширского стиля, но и об истории борьбы на севере Англии, персонах-участниках борцовских матчей, чемпионах; привлечен интересный материал из местной периодики конца XIX – начало XX вв. Широкому кругу научной общественности нашей страны труд неизвестен в силу того, что не издавался на русском языке и незначителен тираж. Авторами настоящей статьи был осуществлён рукописный перевод книги. С основными положениями работы Г. Полларда хотелось бы познакомить читателя.

Безусловно, энтузиазм автора относительно ланкаширского стиля поддерживается происхождением Полларда, как специалиста по единоборствам – воспитанника местной «школы» борьбы.

Широкий круг источников, как устных, так и письменных позволяет автору рассматриваемой работы предположить, что ланкаширский стиль борьбы не погибнет, ввиду богатых традиций, поддерживаемых в современности в борцовских залах Англии, наряду с занятиями новыми международными стилями — дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, миксфайт. Поверхностная оценка состояния единоборств в Англии может дать вывод, что экзотические стили аборигенов не практикуются, практика основных (базовых) английских боевых искусств утеряна. По мнению автора книги, направление стилей Камберленда и Вестморленда (они практиковались в Викторианской Англии) вышли за свои границы и имеют сейчас мощное наследие в северных округах, но мало практикуются где-либо ещё. Стили Корнвол и Девон никогда не были популярными и сейчас не известно сохранились ли представители этих стилей. Справедливо полагается, что третий стиль североанглийской борьбы, ланкаширский, не исчезнет. Ланкаширская борьба была развита среди населения индустриальной части страны, в районах угледобычи. В Ланкашире были свои чемпионы, завоевавшие звания в результате тяжёлых и изнурительных состязаний, проходивших часто на основе денежных пари. Современники XIX в. отмечали, что ланкаширский стиль являлся самым грубым и некорректным стилем из трёх английских направлений борьбы. Он включал в себя борьбу с помощью ног, борьбу лёжа, некоторые другие жёсткие методы атаки и защиты. Поллард подчёркивает, что, несмотря на плохую репутацию, этот стиль был довольно популярным. Английский автор считает, что стиль лёг в основу кетча, который стал самым популярным в Британии, а после Олимпиады 1904 г. стал популярен в мире. В качестве основополагающей своего исследования Г. Поллард ставит переосмысление основной концепции кетча, что призвано для сохранения памяти об английской традиции.

Как опытный специалист, автор книги приходит к выводу, что любое эффективное единоборство имеет задачу воздействовать на противника с целью повалить его на поверхность спины. Констатируется, что если во времена преобладания холодного оружия противника удавалось положить на лопатки, то его было проще убить ножом или мечом. Вместе с этими логически выверенными положениями Г. Поллард приводит материал о существовании четырёх, как и описано у М. Кистера, стилей английской борьбы: Камберлендского, Вестморлендского, Девонского и Ланкаширского. Камберлендская борьба используется в основном жителями

Шотландии. Здесь используется способ захвата «руки за спиной противника». Считается необходимым обоюдно для противников, чтобы правая рука борца была под левой рукой противника, левая рука была над правым плечевым суставом (в России это называется «обоюдный крест» – прим. авторов), а кисти сцепляются английским методом крюк мясника (*butcher's hook*) (рис. 1). Если во время поединка руки одного борца расцепились или его тело коснулось земли любой конечностью кроме стоп, то борец считается проигравшим. Этот стиль характеризуется мощными стычками и оглушительными падениями.

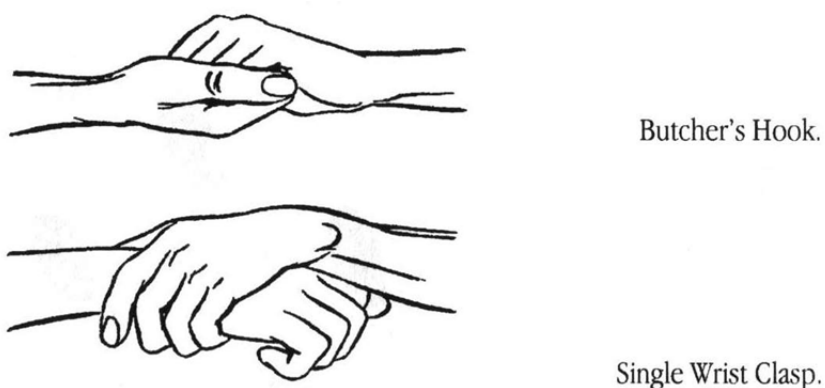


Рис. 1. Наименование способов захватов

Девонский и Корнуоллский стили характеризуются, как единый, но имеют всё же определённые различия. В обоих стилях существует правило, что противник побеждён, если его тело коснулось ковра или земли тремя точками: двумя лопатками и бедром или двумя бёдрами и лопаткой. Девонский стиль характеризуется подножками и сильными ударами ногами по голени. Корнуоллский стиль отличается обхватами и толчками. В течение многих лет эти стили были известны, как стиль «Девон и Корнуолл». Он не стал популярным в этих округах из-за постоянной торговли, жёсткой конкуренции между участниками встреч (матчей).

Ланкаширская борьба в Англии всегда считалась иностранной и поэтому часто носила название «французский стиль», а позже получила название «Греко-римская борьба». Представители ланкаширского стиля не признавали открытых соревнований, поэтому все матчи по началу носили закрытый характер и подчинялись некой «старой системе». Согласно последней, борец имел право интенсивно толкать своего соперника, было строго запрещено употреблять допинг, смазывать тело жиром или смолой. Интересным фактом является наличие в стиле удушающего приёма. Несмотря на его запрет, в поединках стиля этот приём проходил

безнаказанно, т.е. молча поощрялся судьейством. Удушающий использовался, чтобы усилить эффект от падения. Касание двумя лопатками ковра несколько секунд считалось поражением. Существовало правило запрещающее добивать противника вырыванием вверх, видимо выше своего центра тяжести (прим. автора), если он упал на колени (в высокий партер). В случае перехода борьбы на край ковра (ринга), поединок останавливался, и борьба возобновлялась в центре круга с утерянного захвата.

Борцы ланкаширского стиля одеты в плавки, носки или ботинки, наколенники. Здесь нет технически сложных подножек и удушающих, но эксперты выделяют многие приемы, используемые в кетче. Основной принцип последних – это захваты двумя руками за ногу и поднятие противника над головой, с целью выполнения двойного нельсона, полунельсона, «летающей кобылы» (боковой переворот – прим. автора). Цель ланкаширского стиля – поставить противника на колени, где борьба лёжа – специализация борцов этого стиля. Важно отметить, что представители стиля ввиду отсутствия свободного от работы в шахтах времени, не тратили энергию на потешные броски и старались закончить поединки-пари как можно быстрее, что приносило им небольшой дополнительный доход.

В викторианскую эпоху ланкаширский стиль считался иностранным, поскольку в Англии не использовали захваты за ноги и борьбу лёжа. Автор книги замечает, что этот стиль использовался, однако, на севере Англии задолго до того, как в эту страну проникло дзюдо и джиу-джитсу. Констатируется, что стиль – это национальное достояние англичан и необходимо сделать всё возможное, чтобы дети изучали народную борьбу. Эта борьбы – лучшее, что способствует дружбе и укрепляет взаимоотношения между индивидами.

В работе Полларда приведены свидетельства о самых ранних «официальных» матчах по борьбе ланкаширского стиля. Значительное количество зрителей (2000 персон) присутствовало на матче между Samuel Morres of Pendelton и Edmund Tighe of Pendlebury 30 июля 1881 г. в местечке Тилдеслей. Известен поединок за сто фунтов стерлингов между Joe Acton of Wigan и Charles Green of Ince в местечке Ince-in-Makerfield – город в английском графстве Ланкашир, где находились прядильные фабрики (хлопчатой бумаги) и каменноугольные копи (в 1891 г. в местечке проживало 19255 жителей). Встреча борцов состоялась в Инс-Макефилд в феврале 1882 г.

Персональные и групповые фото приведены в доказательство массовости и отличной физической подготовке участников состязаний по ланкаширской борьбе, описаны антропометрические данные известных борцов, их послужной список, титулы, судьбы и прозвища. Поллард отмечает, что во второй половине XX в. ланкаширский стиль плавно трансформировался в вольную борьбу, что способствовало развитию последней и дзюдо в последующем. Значительный материал приведён в разделе методика и практические рекомендации, где представлены добротные рисунки с рекомендациями по выполнению технических действий борцов-ланкаширцев, описана работа ног при передвижении и терминология борьбы.

Работа Гэри Полларда наглядно демонстрирует специалистам и любителям единоборств путь становления современных школ единоборств в Англии, а на примере этой страны и во всём мире, где народный стиль борьбы трансформировался вместе с тренерскими кадрами в более современные топовые формации единоборств. Интересно, что стили европейских борцов в дзюдо похожи на традиционно культивируемые в Европе виды единоборств, чем подтверждается единое индоевропейское происхождение национальных видов в Европе.

Библиографический список

1. Кистер, М. Борьба. Все 8 лучших способов всего света. Теория и практика / М. Кистер. – Санкт-Петербург, 1898. – 107 с.
2. Pollard, G. Lancashire (folk-style) Wrestling by Gary Pollard / G. Pollard. – Newcastle, 2002. – 41 p.

В. Г. Волков, С. В. Алексеев, И. Р. Джаббаров

АСПЕКТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В условиях жесткой спортивной конкуренции возрастают требования к подготовленности спортсмена, в том числе и к уровню его специальных теоретических знаний.

В данной работе мы задались целью определить современное состояние содержания многолетней теоретической подготовки спортсменов на примере вида спорта бокс в СДЮШОР по разделу «История избранного вида спорта», с целью оптимизации её методического сопровождения. Анализ литературы, посвященной различным аспектам истории бокса, показал, что к настоящему времени издано достаточное количество таких публикаций. В то же время пособий (как для тренеров, так и спортсменов) непосредственно предназначенных для многолетнего процесса теоретического обучения боксеров в ДЮСШ и СДЮШОР нет.

С целью контроля за уровнем осведомленности боксеров в вопросах истории своего вида мы подобрали тестовый материал, в котором учитывался опыт организации подобного мониторинга знаний учащихся общеобразовательных школ в вопросах физической культуры и спорта, проведение единого государственного экзамена по различным дисциплинам (история, биология, география и пр.). В результате было составлено два варианта подобных тестов, каждый из которых состоял из двух частей: «Всеобщая история бокса» – 23 задания, «История бокса своего города (Пензы)» – 16 тестов, т.е. всего 39 вопросов. Большая часть тестовых заданий была представлена в так называемой закрытой форме, т.е. необходимо было выбрать на поставленный вопрос один, единственно правильный, вариант ответа из четырех предложенных. Например: «Наиболее древние упоминания о боксе находят... а) в Причерноморье; б) в Египте; в) на территории Европы; г) на территории Южной Америки». В одном из заданий для правильного его выполнения необходимо было выбрать несколько позиций из большего числа предложенных. Например: «В каком спортивном обществе стал культивироваться бокс в Пензенском крае: а) Трудовые резервы; б) Спартак; в) Zenit; г) Большевик; д) Динамо; е) Буревестник; ж) Локомотив».

Также использовались тестовые задания на установление правильной последовательности (2 вопроса). Например: «Расположите единоборства в хронологическом порядке их включения в программу Игр Олимпиад: а) вольная борьба; б) дзюдо; в) греко-римская борьба; г) тхэквондо; д) бокс».

Один из тестов предполагал соотнесение спортсменов с их спортивными достижениями. Например: «Установите соответствие между именами пензенских спортсменов и их спортивными званиями»; спортсмены: а) В. Кочнев; б) А. Панин; в) И. Мещеря-

ков; г) К. Дамарнацкий; д) О. Макаренко. Спортивные звания: 1) Мастер спорта международного класса (МСМК); 2) Мастер спорта СССР(МС); 3) Мастер спорта России(МС); 4) Кандидат мастера спорта России(КМС).

Для удобства проведения тестирования были подготовлены многоразовые бланки вопросов, а также листы ответов. Сопоставляя заполненный спортсменами бланк ответов с правильным образцом, тестирующий может легко определить уровень их подготовленности.

Теория тестологии предъявляет ряд требований к разрабатываемым тестовым материалам: они должны быть валидны, надежны, практичны, корректны, экономичны. Валидными считаются тесты, соответствующие той предметной области, в которой определяется уровень знаний исследуемых. В нашем случае тесты были составлены в соответствии с программой теоретической подготовки боксеров, что косвенно доказывает их валидность. Кроме того, тестологи для доказательства валидности рекомендуют соотносить полученные результаты тестирования с данными, приобретенными традиционными способами проверки знаний (опрос и пр.). Эта задача представляет некоторые трудности в решении, в первую очередь, связанные с сопоставлением оценок знаний, полученных спортсменами каждым из способов. Данное сравнение мы не осуществляли, но уже и сейчас видно, что результаты тестирования с определенной долей субъективизма будут положительно коррелировать с оценкой уровня знаний спортсменов определенным иным способом.

Надежным считается тот тест, при повторном прохождении которого он фиксирует один и тот же результат, при условии, что за время между первым и последующим исследованием с испытуемым не произошло существенных изменений в качестве его знаний. Для организации такого рода исследования необходима разработка параллельных форм тестов, т.е. тестов, отличающихся по содержанию, но ориентированных на оценивание одних и тех же качеств. Параллельные тесты должны содержать одинаковое количество форм заданий с однотипным содержанием попарно равной трудности. При разработке двух вариантов наших тестов мы придерживались данной рекомендации. Повторное тестирование спортсменов (по другому варианту) говорит о надежности разработанных нами тестов. Кроме того, мы определяли коэффициент внутренней согласованности, представляющий собой численное

значение корреляции между количеством неправильных ответов на четные и нечетные задания, полученных в результате тестирования. Это измерение позволяет оценить принадлежность тестов к одной предметной области.

Практичность, корректность и экономичность теста определяется доступностью инструкций и содержания заданий для понимания испытуемых, относительной простотой организации тестирования, проверки результатов и подведения итогов. Все это мы постарались учесть при разработке методики проведения нашего тестирования.

Подводя итог вышеизложенному, можно констатировать, теоретическая подготовка боксеров в настоящее время нуждается во всесторонних научных исследованиях. Обучение занимающихся истории бокса целесообразно вести в соответствии с разделением материала на два учебных модуля: «Всеобщая история бокса», «История бокса своего города». В то же время подготовленный авторами данного исследования тестовый материал прошел первичную проверку, показавшую их соответствие требованиям тестологии и возможность использования наряду с другими формами оценки качества знаний боксеров. Уровень знаний спортсменов ДЮСШ (ул. Попова, 38Б, Пенза, Пензенская обл., 440046) по истории бокса низок. Опрошенные боксеры ответили верно, менее чем на половину предложенных им вопросов.

Для опроса было выбрано 15 квалифицированных боксёров. Шесть человек ответили правильно на 10 вопросов первой части. Девять человек ответили на 8 и менее вопросов первой части. Отвечая на вопросы модуля «История бокса своего города» испытуемые распределились следующим образом: 10 человек ответили на 10 и более вопросов, 5 человек ответили на менее чем десять тестов правильно. Наиболее проблемным для испытуемых оказалась часть тестов «Всеобщая история бокса», что само по себе является крайне негативным фактом, требующей дальнейшего изучения.

Таким образом, проведённое исследование позволяет выбрать стратегию формирования продуктивной методики теоретической подготовки спортсменов-единоборцев, учитывая современное состояние многолетней теоретической подготовки спортсменов на примере вида спорта бокс в СДЮШОР по разделу «История избранного вида спорта», оптимизировать её методическое сопровождение.

Библиографический список

1. Волков, В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В. Г. Волков, М. В. Шепелев // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 20. – С. 72–79.
2. Дегтярев, И. П. Бокс : учеб. для ин-тов физкультуры / И. П. Дегтярев. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 398 с.
3. Романенко, М. И. Бокс / М. И. Романенко. – Киев : Вища шк., 1978. – 296 с.

Р. Н. Володин, В. М. Скуднов

АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Адаптация – это приспособительный процесс, возникающий в ходе индивидуальной жизни человека, в результате которого приобретает способность жить в ранее непривычных для жизни условиях, или на новом уровне активности, то есть повышается устойчивость организма к действию факторов этих новых условий существования.

Любой фактор внешней среды, к которому развивается процесс адаптации, если действует очень долго или становится слишком интенсивным, может перейти в разряд повреждающих – стрессорных.

Таким образом, при действии раздражителя высокой интенсивности вследствие чрезвычайного напряжения функциональной активности органа она может оказаться неадекватной данным условиям, и процесс физиологический переходит в патологический. Такой переход целесообразно называть стрессом или общим адаптационным синдромом.

В своем развитии стресс проходит три стадии: *тревога, резистентность, истощение*. После стрессорного воздействия развивается первая стадия – реакция тревоги. В это время происходит начальная мобилизация защитных сил организма. Эта стадия в благоприятных условиях через 1–2 суток переходит в стадию ре-

зистентности, т.е. устойчивости. Если же стрессор оказался слишком мощным или организм недостаточно устойчивым, развивается стадия истощения. В отличие от первой стадии, мобилизующей организм, здесь при сильном и длительном воздействии стрессора возникает болезнь или даже смерть организма.

Процесс адаптации организма к воздействию физических нагрузок (ФН) имеет фазный характер. Поэтому выделяют два основных этапа адаптации: срочный и долговременный.

Начальный этап – «срочная», но несовершенная адаптация и последующий этап – «долговременная», устойчивая адаптация. Во всех случаях «срочная» адаптация реализуется мгновенно, но реакция организма протекает «на пределе», с утратой резервов, с низким, кратковременным результатом, и сопровождается выраженной стресс-реакцией. Этап срочной адаптации сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и связанных с ним функций вегетативного обеспечения на основе уже сформированных механизмов их реализации, и представляет собой непосредственный ответ организма на однократные воздействия физических нагрузок.

При многократном повторении физических воздействий и суммировании многих следов нагрузок, постепенно развивается долговременная адаптация. «Долговременная», устойчивая адаптация характеризуется более совершенной экономной реакцией организма на данный фактор среды, отсутствием выраженной стресс-реакции и возможностью нормальной жизнедеятельности в условиях действия этого фактора. Этот этап связан с формированием в организме функциональных и структурных изменений, происходящих вследствие стимуляции генетического аппарата нагружаемых во время работы клеток. В процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам активируется синтез нуклеиновых кислот и специфических белков, в результате чего происходит увеличение возможностей опорно-двигательного аппарата, совершенствуется его энергообеспечение.

Для того чтобы срочная адаптация перешла в долговременную, должна произойти активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующихся в клетках и обеспечивающих формирование системного структурного следа. Этот след сохраняется при наличии воздействующего фактора. Если же воздействие прекращается, то наступает дезадаптация, или детренированность.

Систематические физические нагрузки приводят к адаптации человеческого организма к выполняемой физической работе. Так

как в основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов в результате тренировок, то все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль раздражителя, возбуждающего приспособительные изменения в организме.

Тренировочный эффект определяется направленностью и величиной физиологических и биохимических изменений, происходящих под воздействием применяемых нагрузок.

Фазовость протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам позволяет выделять три разновидности эффектов в ответ на выполняемую работу.

Срочный тренировочный эффект, возникающий непосредственно во время выполнения физических упражнений и в период срочного восстановления в течение 0,5–1,0 ч после окончания работы. В это время происходит устранение образовавшегося во время работы кислородного долга.

Отставленный тренировочный эффект, сущность которого составляет активизация физической нагрузкой пластических процессов для избыточного синтеза разрушенных при работе клеточных структур и восполнение энергетических ресурсов организма. Этот эффект наблюдается на поздних фазах восстановления (обычно в пределах до 48 часов после окончания нагрузки).

Кумулятивный тренировочный эффект – является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции следовых процессов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца) происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов.

Небольшие по объему физические нагрузки не стимулируют развитие тренируемой функции и считаются неэффективными. Для достижения выраженного кумулятивного тренировочного эффекта необходимо выполнить объем работы, превышающий величину неэффективных нагрузок.

Дальнейшее наращивание объемов выполняемой работы сопровождается, до определенного предела, пропорциональным увеличением тренируемой функции. Если же нагрузка превышает предельно допустимый уровень, то развивается состояние перетренированности, происходит срыв адаптации.

Согласно современным исследованиям, главными результатами стресс-реакции, сопровождающей физические нагрузки, являются: мобилизация энергетических ресурсов организма и их перераспределение с избирательным направлением в органы и ткани функциональной системы адаптации; формирование структурной основы долговременной адаптации.

Таким образом, спортивная тренировка – это активная адаптация, приспособление человека к мышечной деятельности, позволяющее выполнять физическую работу большей интенсивности и длительности. Такая адаптация касается в первую очередь процессов регуляции и координации функций, она сопровождается глубокими физиологическими и биохимическими изменениями в организме.

Библиографический список

1. Васильева, В. В. Физиология человека : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В. В. Васильева. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 192 с.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2004. – 480 с.

Р. Н. Володин

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры общества. В России придавалось и придаётся большое значение массовому физкультурному движению.

Огромно влияние физических упражнений на организм человека, что выражается в ряде биологических эффектов:

- увеличение резервных возможностей. При систематических занятиях спортом значительно повышается потенциал всех систем человека. В связи с этим в экстремальных ситуациях тренированный организм будет функционировать без перенапряжения;

- эффект компенсации. Низкая двигательная активность – одна из проблем современного человечества. Вследствие этого ухудшается деятельность всех систем организма, питание тканей, наступает преждевременное старение. Систематическая физическая нагрузка позволяет повысить двигательную активность и компенсировать вредное влияние сидячего образа жизни.

- регуляторный эффект. Целенаправленное занятие спортом улучшает двигательные и вегетативные функции организма.

- эффект активного отдыха. В процессе любой деятельности наступает утомление человека. В процессе выполнения различных комплексов упражнений происходит эффективное восстановление и физической, и умственной работоспособности, а также снятие нервно-эмоциональных перенапряжений.

Все перечисленные эффекты в процессе занятия спортом в совокупности обеспечивают огромное оздоровительное влияние на организм человека.

По энергетическим затратам организма физические нагрузки делят на аэробные, анаэробные и смешанные. Так, в процессе аэробных нагрузок в организме действует кислородный механизм энергообеспечения. То есть, энергия образуется из питательных веществ и для их окисления достаточно кислорода, получаемого из вдыхаемого воздуха. Аэробные нагрузки улучшают работоспособность дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Также человеку важны и анаэробные нагрузки, выполнение которых повышает устойчивость тканей к недостатку кислорода, а также увеличивает запас энергетических веществ. Аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения одновременно действуют в организме во время выполнения упражнений.

Аэробные нагрузки – это физические упражнения средней или малой степени интенсивности, выполняемые на протяжении длительного отрезка времени. Аэробная нагрузка – это нагрузка, носящая длительный характер с низкой интенсивностью [1]. Плавание и бег – примеры аэробной нагрузки. Аэробная нагрузка является отличным анаболическим средством. Она незаменима для тренировки сердечно-сосудистой системы [2].

Систематические аэробные нагрузки помогают организму экономично расходовать энергию, а метаболизм смещается в сторону анаболизма. Большинство авторитетных источников сходятся во мнении, что аэробная нагрузка увеличивает восприимчивость тканей к инсулину, соматотропину и тиреоидных гормонов [2–4]. Аэробные нагрузки бывают различной мощности. Мощность нагрузки в упражнениях такая, что энергообеспечение рабочих мышц происходит благодаря окислительным процессам. Эта мощность оценивается по скорости потребления кислорода. В аэробных циклических упражнениях выделяют пять групп:

- упражнения малой аэробной мощности (50 % от МПК и менее);
- упражнения средней аэробной мощности (55–65 % от МПК);
- упражнения субмаксимальной аэробной мощности (70–80 % МПК);
- упражнения околوماксимальной аэробной мощности (85–90 % МПК);
- упражнения максимальной аэробной мощности (95–100 % МПК).

В упражнениях максимальной аэробной мощности преобладает аэробный компонент энергопродукции, составляющий 60–70 %. Однако энергетический вклад анаэробных процессов еще очень велик. Продолжительность этих упражнений от 3 до 10 мин. [11].

В упражнениях околوماксимальной аэробной мощности до 90 % энергии обеспечивается за счет окислительных реакций в рабочих мышцах. Субстратами окисления по большей части являются углеводы, нежели жиры. Продолжительность этих упражнений до 30 мин. [11].

В упражнениях субмаксимальной аэробной мощности более 90 % всей энергопроводимости обеспечивается аэробным путем. Важными энергетическими субстратами выступают жиры рабочих мышц и крови, гликоген мышц, глюкоза крови. Упражнения могут продолжаться до 120 мин.

В упражнениях средней аэробной мощности почти вся энергия рабочих мышц обеспечивается аэробными процессами. Основной энергетический субстрат – жиры рабочих мышц, углеводы же играют меньшую роль. Продолжительность этих упражнений – до нескольких часов.

В упражнениях малой аэробной практически вся энергия рабочих мышц обеспечивается за счет окислительных процессов, в которых больше расходуются жиры и меньше углеводы. Упражнения могут выполняться в течение многих часов [13].

Аэробные нагрузки имеют огромную пользу для здоровья человека, т.к. они укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Во время самостоятельных занятий спортом лучше отдавать предпочтение таким аэробным нагрузкам, как ходьба, плавание, бег, велосипед, туризм. Основным показателем аэробных нагрузок является отсутствие одышки при выполнении упражнений [8].

Оздоровительный бег наиболее простой и доступный вид аэробных упражнений. Занятия бегом оказывают положительное влияние на ЦНС, систему кровообращения и иммунитет, а также помогает бороться с бессонницей и неврастением. В качестве оздоровительного средства бег используют более 100 млн. людей на Земле [12].

При наличии противопоказаний к бегу в качестве замены назначают оздоровительную ходьбу. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой по 1 ч. суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, это обеспечивает минимальный тренировочный эффект [10].

Другим доступным видом аэробных нагрузок является плавание. Оно благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, а также системы дыхания. При регулярных занятиях вы не только приводите все системы организма в порядок, но и держите под контролем свой вес, а также корректируете фигуру [5].

Невероятную пользу здоровью приносит велосипед. Езда на велосипеде – не только интересное времяпрепровождение, но и отличная аэробная нагрузка. При катании на велосипеде повышается выносливость, укрепляются мышцы ног, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы [3].

Одним из популярных видов активного отдыха является оздоровительный туризм. Прогулки на лыжах, велосипеде, лодке, а также пешие маршруты по горной местности – значительная физическая нагрузка. Эти путешествия способствуют лучшему кровоснабжению мышц и органов. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе закаливает организм [9].

В качестве аэробных упражнений в помещении используют аэробику, бег на месте, скакалку, лестницу.

Для того чтобы аэробная тренировка приносила пользу, необходимо заниматься не менее 30 минут три раза в неделю.

В заключении работы можно сделать следующие выводы: здоровый образ жизни становится все популярней, так как физическая культура укрепляет здоровье, развивает силы и выносливость человека. Разнообразные физические упражнения, применяемые в процессе физического воспитания, позволяют человеку оставаться в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни [6]. Аэробная нагрузка тренирует сердечно-сосудистую систему, развивает выносливость, замедляет старение, снижает массу тела [7].

Библиографический список

1. Бернштейн, Н. А. Построение движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 2002.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и активности / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 2004.
3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва : Наука, 2003.
4. Биохимия : учеб. для институтов физической культуры / под ред. В. В. Меншикова, Н. И. Волкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2006.
5. Каунсилмен, Д. Наука о плавании / Д. Каунсилмен. – Москва : Физкультура и спорт, 2005.
6. Коробков, А. В. Физиологические основы применения различных физических упражнений в спортивной тренировке / А. В. Коробков. – Москва : Физкультура и спорт, 2005.
7. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – Москва, 2004.
8. Мильнер, Е. Г. Оздоровительный бег / Е. Г. Мильнер // Искусство быть здоровым. – Москва : Физкультура и спорт, 2004.
9. Мукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Мукоянов. – Москва : Физкультура и спорт, 2006.
10. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. – Минск, 2004.
11. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Физкультура и спорт, 2002.
12. Физиология адаптационных процессов / под ред. О. Г. Газенко, Ф. З. Меерсона. – Москва : Наука, 2006.
13. Фомин, Н. А. Физиология человека : учеб. пособие / Н. А. Фомин. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2006.

Е. В. Дашкевич, К. В. Болохова, В. С. Зарецкий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Средняя школа № 46, г. Витебск, Республика Беларусь

Социальные перемены, происходящие в обществе влекут за собой необходимость постоянного совершенствования системы образования. Вопрос о повышении качества образования и уровня воспитанности личности обучающихся рассматривались и рассматриваются как самые приоритетные в современной методике преподавания. Важнейшее условие интеллектуального, творческого и нравственного развития обучающегося является реформирование школьного образования и внедрение новых педагогических технологий в практику обучения. Современное образование определило здоровье школьников, как одно из важнейших его составляющих. Физическая культура представляет собой важный компонент оздоровления населения, формирования привычек здорового образа жизни обучающихся. По этой причине в нашей школе мы создали модель здоровьесберегающего обучения, которая способствует наиболее полноценному раскрытию задатков школьника и обеспечивает ему условия для полноценного формирования у него интереса к процессу обучения, максимальной творческой самостоятельности и активности. Учителя физической культуры и здоровья используют элементы здоровьесберегающих технологий, обеспечивающие достижение главной цели обучения: формирование здоровой, спортивно-ориентированной, владеющей информацией и физкультурно-спортивными способами деятельности личности, способной легко адаптироваться к жизни в обществе, успешно познавать и преобразовывать саму себя. На практике для достижения данной цели используются различные технологии: здоровьесберегающая, компетентностный подход, игровая, метод проектов. Далее более подробно мы остановимся на описании именно метода проектов. В первую очередь мы считаем необходимым раскрыть сущность самого понятия «метод проекта». Как педагогическая идея, форма и технология учебной деятельности метод проектов получил распространение в первой половине XX века. Е. С. Полат рассматривает данный метод, как развитие познавательных навы-

ков учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, умение ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления [1].

Метод проектов все больше развивается и в совершенствовании физического воспитания обучающихся. Данная деятельность позволяет соблюдать требования для освоения основной образовательной программы, предусматривающие развитие личностных, метапредметных и предметных умений. Метод проектов является личностно-ориентированной технологией обучения, реализующей ряд педагогических принципов, таких как развитие потенциала личности, самостоятельность, сотрудничество, успешность, актуализация субъективной позиции ребенка в педагогическом процессе, связь процесса обучения с окружающей средой, творчество.

Технология проектов подходит для обучающихся всех ступеней образования, которые интересуются исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных обучающихся. Актуальность проектной технологии обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, которые необходимы для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации этими обучающимися научно-исследовательской деятельности и в других учебных заведениях после окончания школы.

Использование метода проектов на уроках физической культуры и здоровья позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, учитывая его личный интерес. Работая над своим собственным проектом, обучающийся превращается из объекта в субъект обучения, начинает самостоятельно учиться, что влияет на содержание его собственного образования. В данном случае ученик получает знания благодаря организации собственной деятельности. Такой вид работы дает возможность ему самому осознавать, что уроки физической культуры могут развивать не только физически, но и интеллектуально. Проектно-ориентированное обучение направлено на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они осуществляют в отведенное время, длительностью от нескольких минут урока до нескольких недель.

Тематика и типы проектов, которые создаются обучающимися под руководством учителя физической культуры и здоровья на уроках и во внеурочное время за данный год были разнообразны.

Наша совместная работа над проектом с обучающимися 5 класса началась уже в сентябре. Проект являлся прикладным и назывался «Мой режим дня», далее мы попытались создать свой сборник любимых подвижных игр. В конце первой четверти обучающиеся сами предложили создать своеобразный проект, который представлял собой флеш-моб: «Зарядка вместе – это весело». Обучающиеся 5-х классов самостоятельно или с помощью учителя делились на группы и создавали также и игровые проекты, которые проводились в форме подвижных игр, мини-соревнований во внеурочное время. В это же время с обучающимися 6-х классов мы работали над учебно-исследовательским проектом, который в конечном итоге должен был быть представлен в виде презентации «Так ли это важно вести здоровый образ жизни».

При разработке собственных проектов у обучающихся закладываются основы знаний, умений и навыков применения различных методик для поддержания своего собственного здоровья и физического совершенствования. Таким образом, они становятся грамотными не только в практике, но и в теории самого предмета, что является необходимым условием для грамотного воспитания физического здоровья и выполнения физических упражнений.

Итак, работа над проектом включает в себя три основные этапа:

Начальный этап. На данном этапе происходит определение темы, распределение по группам, составление плана будущей работы, формулирование целей и задач, сбор материала.

Основной этап, на котором обучающиеся анализируют цели и способы работы в группах, начинается поиск источников нужной информации.

Заключительный этап (подготовка проектов и непосредственно их защита, подведение итогов всей деятельности).

Для более полного рассмотрения всех этапов проекта приведем алгоритм работы над ними:

1 шаг – Организационный момент. На данном этапе происходит мотивация обучающихся к учебной деятельности с помощью создания эмоционального фона. На данном же шаге происходит и определение темы проекта;

2 шаг – Формирование состава групп, распределение обязанностей работы в группе;

3 шаг – сбор информации (поиск нужной информации учебниках, журналах, Интернете);

4 шаг – систематизация информации и ее обсуждение в группах;

5 шаг – подготовка к презентации, формулирование общих выводов по теме.

6 шаг – подготовка творческих отчётов, сама презентация.

7 шаг – рефлексия. То есть обучающиеся сами себя оценивают и анализируют всю работу. Здесь задействованы фразы: «теперь я смогу...», «в этом проекте мне удалось...», «мне стоит обратить внимание на ...».

Благодаря такому алгоритму работы над проектом у обучающихся создается атмосфера, которая связана с чувством удовлетворения от проделанной работы, ощущением собственной компетентности, самовыражения. С помощью педагогического наблюдения было выявлено, что использование проектно-ориентированного обучения в физическом воспитании обучающихся может превратить урок физической культуры и здоровья из урока только двигательной активности в урок общеобразовательного направления, благодаря чему это ставит урок ФКиЗ в один ряд с другими основными предметами школьной программы. Но ни в коем случае не стоит забывать о традиционных методах обучения, которые не менее действенны, а в некоторых случаях без них просто не обойтись. Из чего следует, что инновационные и традиционные методы обучения должны быть в постоянной взаимосвязи и дополнять друг друга [2].

Итак, из всего выше сказанного, мы можем сделать вывод, что использование проектной деятельности на уроках физической культуры и здоровья становится все более актуальным. И не случайно, ведь при помощи проекта теперь появилась возможность реализации множества воспитательных, образовательных и развивающих задач, которые ставит перед собой учитель.

Метод проекта имеет личностно-ориентированный характер, позволяющий рассматривать в центре обучения не учителя, а ученика. Хотелось бы еще отметить, что использование данного метода способствует развитию и воспитанию личности, которая умеет мыслить, планировать свои действия, самостоятельно искать пути решения поставленных ранее задач, творчески подходить к процессу обучения и контролировать свою деятельность. Метод проектов позволяет сделать процесс обучения более увлекательным, интересным и тем самым более эффективным. Применение данного метода именно на уроках физической культуры и здоровья

создает благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных качеств обучающегося, тем самым обеспечивая творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного воспитания.

Библиографический список

1. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. – Москва : Академия, 2000.
2. Рапацевич, Е. С. Педагогика. Большая современная энциклопедия / Е. С. Рапацевич. – Минск : Современное слово, 2005.

М. О. Золотарёва¹, В. В. Беляева²

ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И РЕЧИ В ПЕНЗЕНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

¹Пензенский базовый медицинский колледж, г. Пенза, Россия

²Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Профессиональное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья приобретает в современных условиях качественно новый вид, цель которого создание максимального благоприятных условий в овладении ими профессией и социальным опытом, заложенным в содержании обучения.

В настоящее время для студентов с ограниченными возможностями здоровья доступ к образовательным учреждениям стал менее затруднен. Ведь профессиональное образование стало необходимым для развития конкурентоспособных и грамотных специалистов. Но социальная инфраструктура все еще не позволяет в полной мере создать безбарьерную среду.

ФГБ ПОУ «Пензенский базовый медицинский колледж» Министерства здравоохранения России – один из трёх медицинских образовательных учреждений Российской Федерации, ведущих с 1994 года по Указу Президента РФ № 394 от 25 марта 1993 года, обучение инвалидов по слуху медицинским специальностям.

За 25 лет было подготовлено более 200 специалистов из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья по специальности «Стоматология ортопедическая» и более 60 – по специальности «Лабораторная диагностика». В колледже разработана реабилитационно-образовательная программа для студентов с ОВЗ по слуху [1].

На сегодняшний день к основным формам образования инвалидов можно отнести: дистанционное, коррекционное, надомное, интеграционное и инклюзивное (включённое). Последнее стало широко использоваться в базовом медицинском колледже г. Пенза. Этот вид образования можно считать наиболее перспективным, так как студенты воспринимаются такими, какие они есть, уменьшается дискриминация и разрабатывается специальная программа обучения.

Физическая культура для студентов с ОВЗ необходима не только для создания его физической готовности к жизни, но и способ физического совершенствования и работа со своим внутренним миром. Она направлена на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, формирует специальные знания, развивает и поддерживает оставшиеся телесно-двигательные качества. Помимо лечения посредством физических упражнений, физкультура направлена на социализацию личности, на восстановление и поддержание жизненных сил и на улучшение психологического комфорта.

В развитии двигательных качеств у студентов с нарушением слуха наибольшее своеобразие можно заметить в уровне скоростных качеств и равновесия. Так как со стороны слухового анализатора нарушен контроль за движениями, то при выполнении некоторых движений заметны неритмичные и замедленные движения. Также можно заметить повышение резкости движений, шарканье ногами, пошатывание корпуса и асимметрию шагов. Но в отличие от двигательного развития моторика у данных студентов развита достаточно хорошо. Это обусловлено тем, что студенты постоянно используют общение с помощью жестов.

Физическое развитие глухих также имеет некоторое своеобразие, причинами которого являются не только врожденные, но и приобретенные. К таким относят инфекционные заболевания, травмы и другие болезни. Для таких студентов, по сравнению со слышащими, характерна мышечная слабость, сниженный тонус мышц и показатели массы тела.

На занятиях по физической культуре в колледже студенты с нарушением слуха получают доступный пример для двигательного подражания, стараются выполнять физические упражнения наравне со своими одноклассниками, преодолевают психологический барьер и осознают свою необходимость во вкладе в жизнь группы.

Так как в данный момент в колледже обучаются только студенты с ограничениями по слуху и речи, возникает необходимость в сурдопереводе. Колледж предоставляет переводчика на каждую преподаваемую дисциплину, в том числе и физическую культуру. Но всем известно, что занятия по ФК всегда динамичны. Здесь студентов, чаще всего направляют с помощью зрительного показа, но вот с объяснением техники выполнения отдельных упражнений возникают трудности. Много времени уходит на перевод и конкретизацию сказанного. Именно поэтому я вижу необходимость в обучении сурдопереводу самих преподавателей.

Содержание физического воспитания студентов с нарушением слуха определяется общими задачами и необходимостью коррекции недостатков в физическом развитии и их предупреждении.

Особое внимание в работе со студентами необходимо уделить развитию двигательной активности, воспитанию физических качеств (особенно координационным и скоростным способностям), поддержание эмоционально-волевой сферы. Необходимо повышать сложность упражнений и изменять условия их выполнения.

Важно научить студентов самостоятельно выполнять упражнения. Двигательные навыки закрепляются в процессе повышения трудности упражнений, увеличения темпа. Особое внимание необходимо уделить упражнениям для развития равновесия, а также развитию пространственного ориентирования в процессе подбора специальных упражнений и подвижных игр. Для более эффективного усвоения и выполнения упражнений используются поточный, фронтальный и групповой способ организации занятия.

В работе с такими студентами используются подходы:

1. Индивидуализация обучения.
2. Использование средств для предотвращения утомления (чередование двигательной деятельности, выполнение заданий с небольшой дозировкой, использование средств наглядности).
3. Использование специальных методов для повышения активности, развитию познавательной деятельности и формирующих необходимые навыки (игровой и соревновательный методы).

Игровой метод является наиболее эффективным так как в нем отсутствует принуждение, студент проявляет инициативу, быстрее адаптируется к изменяющимся условиям и увереннее чувствует себя в коллективе.

Коррекционно-развивающая программа для студентов с ОВЗ ориентирована не только на усвоение предметных знаний. Несомненно, важно формирование у них системы ценностей, поведенческих ролей и социальных норм – всего того, что так необходимо каждому, чтобы успешно реализоваться в различных жизненных сферах, ощущать себя полноценной личностью.

Библиографический список

1. Баева, Н. В. Интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательную среду в условиях медицинского колледжа / Н. В. Баева // Инклюзивное образование в среднем профессиональном образовании: проблемы, опыт, перспективы. – Чебоксары, 2017. – С. 7–11.

А. Ю. Иванова, В. В. Беляева

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА БРЕВНЕ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Упражнения на бревне являются одним из самых сложных видов женского гимнастического многоборья, на котором ведущую роль играет сохранение устойчивости тела в условиях, когда возможности ее восстановления с помощью физической силы чрезвычайно ограничены, когда единственное «оружие» – точность движений и тонкость «чувства равновесия».

Особенно ярко это проявляется при выполнении акробатических элементов. Причем количество таких упражнений и связок, из года в год, все увеличивается, и они являются основной причиной значительного числа ошибок и падений со снаряда.

Наиболее сложные и зрелищные элементы. Сюда входят различные сальто и перевороты как в положении поперёк, так и продольно. Также в действующих Правилах проведения соревнова-

ний, к данной структурной группе отнесены гимнастические элементы типа кувырков через голову и грудь, перекидки и гимнастические перевороты. Конечным положением элементы может быть как упор на ногах (ноге), так и упоры спереди, сзади, а также ноги врозь верхом.

На этапе тренировочном этапе, очень важно заложить надежный фундамент для формирования основ рациональной техники выполнения перспективных упражнений. Отсутствие единства взглядов среди специалистов на сущность и механизмы формирования локальных двигательных навыков, четких представлений о наиболее важных узловых моментах их техники, ведет к разногласиям в решении вопроса о содержании учебно-тренировочных занятий с юными гимнастками, методах и средствах их акробатической подготовки.

В ряде работ указывается на различные причины, снижающие надежность выполнения элементов и комбинаций на бревне. Это – недостаточная специальная физическая, техническая и специально-двигательная подготовка, ошибки в методике обучения, а также психологические факторы [1–3].

Однако имеются специфические особенности выполнения упражнений на узкой поверхности снаряда, возвышающейся над уровнем пола. Даже такие простые и естественные движения как ходьба, не могут быть перенесены в натуральном виде с пола на бревно [2]. Расположение опорных звеньев (или проще, рук и ног) на снаряде – важнейший элемент техники движений на бревне. В настоящее время выработаны различные приемы постановки стоп и кистей на бревно, однако потребность в уточнении представлений, осознании причин применения той или иной техники расположения опорных звеньев, их влияния на качество и время освоения элементов на бревне осталась.

Воспитание точности движений, лежащей в основе прямолинейности перемещений тела, происходит путем совершенствования пространственных и силовых дифференцировок движений. С этой целью в занятия (прежде всего для начинающих) желательно включать упражнения, развивающие способность оценивать положения звеньев тела, направление движений, высоту и дальность прыжка, сравнительную величину мышечных усилий. Например: поднять руки в стороны и закрыть глаза, пытаться разобратся в мышечных ощущениях. Затем выполнить то же задание, закрывая глаза заранее–до начала движений, а открывая их, прове-

ритель правильность принятого положения. При наличии отклонений исправить ошибку и повторить все вновь.

Подобные задания следует проделывать в разных направлениях и плоскостях, и не только руками, но и ногами, используя для этого разнообразные исходные положения тела.

Целесообразно также выполнять с закрытыми глазами по начерченной линии упражнения в ходьбе и беге, танцевальные движения, прыжки, контролируя обязательно прямолинейность перемещений (открывая глаза по окончании заданий, с помощью, по разметкам и т.д.).

Для совершенствования пространственной точности движений гимнасткам старших разрядов рекомендуется кроме указанных упражнений выполнять с закрытыми глазами акробатические элементы (кувырки, перевороты и другие – без фазы полета) на полу, гимнастической скамейке и низком бревне.

Выполнение упражнений на бревне органически связано с возможностью нарушения равновесия и риском падения. Это обстоятельство приводит к излишней осторожности и скованности действий занимающихся. Поэтому психологическая трудность упражнений должна возрастать постепенно, а обучение новым упражнениям отличаться особой последовательностью. Новые элементы следует изучать на полу на линиях, формируя в этих условиях рациональную осанку и отрабатывая точность перемещений. Далее нужно переходить на гимнастические скамейки, низкие бревна и лишь потом на обычное бревно.

Разучивать новые трудные вскоки удобнее на коне без ручек, а затем на бревне подкладывать вначале тонкий мат или войлок.

Для привыкания к высоте целесообразно применять на бревне групповые упражнения общеразвивающего типа: приседания, наклоны, махи ногами, повороты туловища и др.

Страховка на бревне должна исключать возможность падений и ушибов. Поддержка в акробатических элементах производится обычно в области поясницы или за бедра, а при передвижениях – за руки.

С целью повышения плотности занятий на бревне кроме использования дополнительных снарядов (низкие бревна, гимнастические скамейки и т.п.) нужно применять на начальных этапах подготовки групповой и поточный методы выполнения упражнений.

Поточный метод можно проводить и по принципу круговой тренировки, последовательно выполняя упражнения на полу, гимнастической скамейке, низком или обычном бревне.

Для более широкого и разностороннего воздействия на функцию равновесия занимающихся с целью повышения их возможностей осваивать новые трудные элементы целесообразно дополнительно заниматься на снарядах более узких, чем обычное бревно: на туго натянутом тросе, низком бревне с шириной опорной поверхности 3–5 см и на других подходящих для этого предметах (гимнастические скакалки, рейки от гимнастической стенки и т.д.).

Качественное освоение предлагаемых двигательных действий в дальнейшем позволит сформировать базовые двигательные навыки и на их основе выполнять разные модификации элементов.

Библиографический список

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Терра-Спорт, 2002. – С. 405–416.
3. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

А. Н. Иванов, С. В. Чистякова

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ ДЛИННЫХ МЕТАНИЙ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Виды длинных метаний, а конкретно метание (бросание) предмета в цель – один из древнейших физических навыков человека. Многовековая спортивная история доказала, что метания всегда на равных соседствовали с различными видами бега, видами

спортивных единоборств, поднятием разных по своей массе тяжестей.

В лёгкой атлетике XX века метания всегда были очень популярными, как у спортсменов, тренерско-преподавательского состава, так и у зрителей. Например, в Хельсинки в благодарность за победу на Олимпийских играх 1932 г. метателя копья Матти Ярвинена, была сооружена башня, равная по высоте его спортивному результату – 72 м 71 см.

Однако приходится признать, что в последние годы внимание и интерес к видам длинных метаний постепенно снижается. Сведены до минимума метания, как в школьной образовательной программе по физической культуре, так и в программах других образовательных учреждений, включая детско-юношеские спортивные школы, на территории Российской Федерации. Поэтому в силу минимального количества снарядов для видов длинных метаний, выполнить например контрольные нормативы сложных по координации двигательных действий без многократного их повторения многим школьникам и подросткам практически не удаётся.

Но богатейший практический опыт работы со школьниками и спортсменами разного уровня подготовленности, подсказал нам, как организационно и методически правильно, можно решать, в условиях сегодняшнего дня, создавшуюся проблему. Для этого необходимо использовать самодельное нестандартное оборудование и для обучения сложным двигательным навыкам, и для совершенствования техники видов длинных метаний на примере малого мяча и гранаты.

Практической основой для этого может послужит любой «бросовой» материал: старые лыжи и гимнастические палки, порванные скакалки, куски проволоки, верёвки и шланги различной длины и диаметра и т.д. И всё, как правило, изготавливается руками педагогов, школьниками и подростков на уроках труда в обычной школьной мастерской. При этом нестандартный инвентарь, который используется на уроках легкой атлетики по видам длинных метаний, прост в изготовлении, удобен в применении и может быть изготовлен (а возможно и усовершенствован, как и дополнен) в любой средней (городской, сельской) общеобразовательной школе. Все названия нестандартных изделий, конечно, условны, но они «прижились» и к ним уже давно привыкли ученики.

Обучение технике видов длинных метаний начинается уже в начальных классах. Оно проходит постепенно, с простых (есте-

ственных для каждого ребёнка) движений до тонких по координации и согласованности действий метателя и делится как бы на три основных этапа: первый этап – I–IV классы, второй этап – V–IX и третий этап – X–XI, со своими специфичными для каждого из них задачами и последовательностью обучения.

Первый этап. Основная задача – освоение техники метания с места, стоя лицом, а затем и в положении боком к направлению метания:

- а) обучение «хлестообразному движению» метаемой руки;
- б) обучение метанию снаряда вверх-вперед и вперед-вверх по направлению метания;
- в) обучение выпуску снаряда в наиболее высокой (оптимальной) точке разгона.

Второй этап. Основная задача – совершенствование техники движений, освоенных раньше (на первом этапе), обучение метанию с двух – четырёх шагов разбега:

- а) обучение «бросковым» шагам, скрестному шагу;
- б) обучение отведению руки со снарядом при выполнении «бросковых» шагов;
- в) обучение финальному движению (усилию).

Третий этап. Основная задача – овладение техникой метаний снаряда с полного разбега, совершенствование техники выполнения «бросковых» шагов и финального усилия, развитие специальной силы мышц участвующих в метательных движениях.

Подготовительные и специальные упражнения помогают решить поставленные задачи.

Общеразвивающие упражнения

1. Стоя ноги врозь, рука прямая с гимнастической палкой (хват за середину) вытянута вперед на уровне плеча (палка вертикально). Вращательное движение кистью вправо-влево («скручивание, пропеллер»).

2. Движение кистью вверх-вниз («вертикальное покачивание»).

3. Стоя ноги врозь, одна рука, согнутая в локте и заведена за голову, другая заведена за спину. Постараться соединить пальцы рук в «замок» за спиной.

4. Стоя ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу, хват широкий. Выкруты назад и вперёд, постепенно уменьшая ширину хвата.

5. «Мост» из положения лёжа на спине. Плавно разгибая ноги, покачивать туловище в сторону рук.

6. То же, но с опорой на одну (метающую) руку.

Подготовительные и специальные упражнения

7. Левая нога впереди, правая сзади, на носке. Правая рука с «чуркой»* вверху. Не сгибая правую руку в локте, движением кисти метнуть «чурку» через «шнур»*, натянутый приблизительно на высоте запястья поднятой вверх метающей руки, как можно ближе к себе.

8. Прогнуться назад, согнув правую руку в локте. Выпрямляя туловище и разгибая руку, метнуть «чурку» как можно ближе к себе через шнур.

9. Стоя левым боком в направлении метания, правая рука с «чуркой» отведена в сторону, левая вытянута в направлении метания, с поворотом туловища влево выполнить метание «чурки».

10. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, правая сзади. Метание «кольца»*, «чурки» в «щель»*.

11. Метание кольца, «чурки» в «щель» с двух шагов разбега.

12. Стоя боком в направлении метания. С поворотом туловища метание «кольца», «чурки» в «щель».

13. Метание кольца «чурки» в «щель» с двух шагов разбега.

14. Стоя лицом в направлении метания, правая рука с «кнутом»* вверху. Ударить «кнутом» по высоко подвешенному предмету. Высота, на которой подвешен предмет, зависит от роста учащегося и длины «кнута».

15. Стоя боком в направлении метания. С поворотом туловища влево ударить «кнутом» по высоко подвешенному предмету.

16. Стоя лицом в направлении метания, левая рука с «хлыстом»* вверху, левая нога впереди, правая сзади. Прогнувшись назад, ударить «хлыстом» по куску «транспортной ленты»*.

17. Стоя боком в направлении метания. С поворотом туловища влево ударить «хлыстом» по куску «транспортной ленты».

18. Ударить «хлыстом» после двух шагов разбега.

19. Стоя лицом в направлении метания. Метание «чурки», «резиновой гранаты»* в сетку с двух–четырех шагов разбега.

20. Стоя боком в направлении метания. Метание «чурки», «резиновой гранаты» в сетку с двух–четырех шагов разбега.

21. Метание «резиновой гранаты» с полного разбега в сетку.

22. Стоя лицом к сетке. Метание «копья с наконечником»* двумя руками с места.

23. Стоя лицом к сетке. Метание «копья с наконечником» двумя руками в сетку с двух–четырех шагов разбега.

Специальные силовые упражнения

24. Стоя ноги врозь, руки с отягощением вверху. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

25. Левая нога впереди, правая, согнутая в колене, сзади, руки с отягощением вверху. Разгибая правую ногу в колене, одновременно разгибать руки с отягощением.

26. Лежа на спине, руки с отягощением впереди. Руки за голову, вернуть в исходное положение.

27. Широкая стойка ноги врозь. Приседание с акцентом на одну ногу.

28. Выпрыгивание вверх из «полуприседа» с отягощением на плечах.

29. Выпрыгивание вверх из полного приседа.

30. Метание набивного мяча двумя руками с места и с двух - четырёх шагов разбега.

31. Метание (толкание) ядра (1–3 кг) одной рукой с места.

Упражнения рекомендуется распределять и применять по этапам, в соответствии с конкретными задачами, в следующей последовательности:

На первом этапе: а) упражнения 7, 8, 9; б) 10, 11, 12, 13; в) 14, 15.

На втором этапе: а) по обычной методике; б) по обычной методике; в) упражнения 16, 17, 18, 19, 20.

На третьем этапе: упражнения 21, 22, 23 и затем 24–31.

Упражнения 1–5 используются на протяжении всего обучения и рекомендуются как домашнее задание (с последующим контролем).

Применение нестандартных снарядов при обучении и совершенствовании техники метания мяча и гранаты позволяет значительно повысить качество, эффективность и плотность проведения урока. При этом необычность используемых снарядов дает возможность увеличить нагрузку как физическую, так и эмоциональную, повышает интерес к прохождению урока по легкой атлетики, стимулирует активность ребят и их творческую инициативу.

Примечание*:

1. «Чурка» – кусок резинового шланга или уплотнительной резины, используемый в панельном домостроении. Длина 20–25 см, диаметр 2,5–3,5 см.

2. «Кольцо» – шины от детских колясок и велосипедов или фланцевые прокладки из резины. Диаметр до 15 см., толщина 1,5–2,0 см.

3. «Кнут» – кусок пластмассовой или металлической трубки длиной 30–50 см., плюс резиновая скакалка, сложенная вдвойне. Свободные (свисающие) концы скакалки от 50 см. У концов трубки завязываются фиксирующие узлы.

4. «Хлыст» – Кусок гибкого резинового шланга длиной 50–60 см. С одной стороны в него вставляется деревянный стержень (рукоятка) длиной 10–15 см.

5. «Граната» – Два куска резинового шланга разных диаметров: 2,5–3,0 см. внутренний и 3,5–5,0 см. наружный. Ручка укреплена деревянным или металлическим стержнем длиной 14–16 см. Общая длина 25–30 см.

6. «Копье» – старое (бывшее в употреблении) легкоатлетическое копье (без твердого наконечника) или лыжная палка, металлическая трубка. На один конец (передний) надевается в целях безопасности литой мяч (высверливается отверстие), на другой кусок резинового шланга, длиной 5–7 см.

7. «Шнур» – Веревка, мягкая резина натянутая между двумя стойками на расстоянии 5–10 м. (стойки для прыжков в высоту или для волейбольной сетки) наклонно к полу под углом 10–15 градусов. Каждый ученик выбирает высоту по своему росту для метания «чурки».

8. «Щель» – В деревянной раме (произвольного размера) вертикально на расстоянии 10–12 см. друг от друга крепятся стержни (гимнастические палки) или шнуры, образующие «щель» для метания.

9. «Транспортерная лента» – Между двумя стойками на горизонтальном тросе (шнуре), крепятся на расстоянии 15–25 см. друг от друга куски транспортерной ленты длиной от 10 до 30 см.

Библиографический список

1. Иванов, А. Н. Организационно-методические основы обучения студентов института физической культуры и спорта легкоатлетическим видам и упражнениям : учеб. пособие / А. Н. Иванов, С. В. Чистякова, А. Н. Краснов, А. Н. Родионова. – Пенза : ГУМНИЦ ПГУ, 2015. – 166 с.

2. Логинов, А. А. Методические рекомендации по обучению студентов факультета физической культуры технике легкоатлетических метаний : учеб. пособие / А. А. Логинов, С. В. Чистякова, А. Н. Иванов. – Пенза : ГУМНИЦ ПГУ, 2011. – 166 с.

3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2008. – 464 с.

4. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Легкая атлетика : учебник / под ред. А. Н. Макарова. – Москва : Просвещение, 1987. – 391 с.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005.

А. Н. Иванов

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ
ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ УПРАВЛЕНИЯ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одним из важнейших факторов повышения эффективности предсоревновательной подготовки легкоатлетов является управление программой их тренировочной и соревновательной деятельности, позволяющий спортсменам раскрыть в соревнованиях личностный потенциал, мобилизовать резервные возможности. Различные аспекты этой сложной проблемы представлены в разных исследовательских материалах (В. В. Ивочкин, 1978, В. Н. Кулаков, 1995, А. Д. Абуд и др.).

Особое место, как показывает анализ научных, методических и других изысканий, в большинстве уже реализованных исследованиях занимают организационные аспекты построения учебно-тренировочного процесса, подбора наиболее специфичных средств и методов для профессиональной спортивной тренировки легкоатлетов.

Сразу необходимо подчеркнуть, что управление подготовкой бегунов на средние дистанции, на сегодняшний день, переходит в сферу использования большого многообразия инновационных педагогических технологий, связанных с выбором наиболее эффективных средств и методов, как для всего процесса подготовки квалифицированных спортсменов не зависимо от их специализации, так и для конкретной спортивной тренировки в частности.

При этом характерной чертой подготовки легкоатлетов является возрастание сложности используемых методов управления в подготовке спортсменов, обусловленное влиянием функционально связанных между собой тренировочных и внутренировочных факторов (Шустин Б. Н. 1988, В. В. Афанасьев 1989, Ю. А. Гагин 1996, В. Б. Иссурин 2002 и др.).

Поэтому на разных этапах спортсмены должны не просто выполнять большой объем работы разной физиологической направленности, а выполнять нагрузки, соответствующие их подготовленности и индивидуальным особенностям. Управление подготовкой бегунов на середине дистанции переходит, таким образом, в сферу использования наукоемких педагогических технологий, что позволяет в новом аспекте рассмотреть системный характер подготовки, оптимизировать подходы к подбору наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, информационному и ресурсному обеспечению учебно-тренировочного процесса в целом.

Так же необходимо отметить, что методы управления предсоревновательной подготовкой неоднократно были предметом специальных исследований многих специалистов в области физической культуры и спорта. Различные аспекты управления подготовкой легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, представлены в целом ряде диссертационных исследований и методико-практических материалах (В. Ю. Волков, 1985, Е. Э. Колесникова, 1991, А. А. Черняев, 1994, А. А. Новиков, 2003 и др.).

Здесь же показано, что эффективность управления предсоревновательной подготовкой легкоатлетов обусловлена еще и индивидуализацией параметров тренировочного процесса, совершенствованием структуры соревновательной деятельности и информатизацией всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (П. Н. Ангелов, В. А. Булкин, 1985, А. А. Бен, 1995, В. Н. Платонов, 2005 и др.).

Следует отметить, что к настоящему времени уже достаточно глубоко изучено влияние физических нагрузок различной биоэнергетической направленности на динамику специальной работоспособности и функций организма бегунов на средние дистанции. Это подчеркивает необходимость изучения срочного и отставленного тренировочного эффекта специализированных беговых нагрузок, используемых в предсоревновательной подготовке спортсменов.

При этом в ряде тех же научно-исследовательских работах подчеркивается, что в предсоревновательной подготовке бегунов на средние дистанции определились и следующие проблемные ситуации:

а) недостаточное использование современных научных достижений и низкая технологическая культура управления тренировочным процессом;

б) бессистемное использование беговых нагрузок, нацеленных на решение разнонаправленных задач подготовки;

в) фактическое превышение допустимого уровня беговых нагрузок и их форсирование;

г) отсутствие взаимосвязей между параметрами тренировочной нагрузки и параметрами текущего и оперативного состояния бегунов.

Эволюционно сложившиеся взгляды на выбор методов управления предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции вступают, таким образом, в противоречие с современной практикой подготовки спортсменов, требующей применения более гибких и информативных методик. Поэтому сегодня так остро встает проблема повышения эффективности предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции на основе использования адаптивно-формирующего метода управления, позволяющего не только адаптировать спортсменов к соревновательным режимам бега, но и повысить уровень готовности накануне основных соревнований.

Вместе с тем комплексных научных исследований, раскрывающих сущность адаптивно-формирующего управления предсоревновательной подготовкой бегунов на середине дистанции, обеспечивающих максимальную реализацию потенциала спортивного мастерства в соревнованиях практически не существует.

Проблемная ситуация выражена явным несоответствием между сложившейся системой управления предсоревновательной подготовкой бегунов, основанной на унифицированных управленческих подходах, и необходимостью преодоления унификации, повышения гибкости и вариативности тренировочного процесса. Новые научные знания о способах преодоления этого противоречия на основе использования адаптивно-формирующего метода управления помогают внести коррективы в существующую практику подготовки бегунов (Абуд А. Д. 2005).

В современной спортивной практике управления предсоревновательной подготовкой квалифицированных бегунов на средние

дистанции до сих пор имеет место использование унифицированных методик повышения спортивного мастерства, которые недостаточно учитывают реактивность организма бегунов на специальные нагрузки, уровень их психофизического напряжения.

Заключение. До настоящего времени еще не достаточно изучена взаимосвязь содержания и качества спортивной тренировки на предсоревновательном этапе с эффективностью и надежностью соревновательной деятельности. Управление тренировочным процессом спортсменов-легкоатлетов осуществляется, как правило, эмпирико-аналитическим путем, с использованием сценарных и нормативных подходов, которые характеризуются теоретической ограниченностью. Указанные подходы позволяют лишь сравнить эффективность выполняемых беговых упражнений, методов и рабочих программ, но не отвечают на вопрос о том, насколько новые, более результативные беговые нагрузки и методические подходы их реализующие оптимальны и целенаправленны.

Библиографический список

1. Абуд, А. Д. Построение тренировочных нагрузок анаэробного характера в условиях физкультурного вуза Ирака / А. Д. Абуд // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2005.
2. Булкин, В. А. Планирование специальной подготовки на предсоревновательном этапе / В. А. Булкин, Е. Н. Ершова, В. Н. Медведев // Специальная подготовка спортсменов. – Ленинград, 1985.
3. Иссурин, В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. А. Шкляр // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5.
4. Кулаков, В. Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : автореф. дис... д-ра пед. наук / Кулаков В. Н. – Москва, 1995.
5. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – Москва, 2003.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005.
7. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / под ред. Б. Н. Шустина. – Москва : ЦНИИС, 1988.

В. А. Ильин, А. В. Ильин, А. Н. Суиндикова

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Катание на роликовых коньках получило в последнее время широкое распространение в нашей стране. В парковых зонах можно увидеть большое количество людей разных возрастов, катающихся на роликовых коньках. Поэтому не случайно многие дети с интеллектуальными нарушениями (дети с ИН) захотели научиться кататься на роликовых коньках и участвовать в Специальных Олимпийских соревнованиях.

Во многом успех процесса обучения детей с ИН новым, сложно-координационным двигательным действиям зависит от правильного применения в коррекционном обучении общедидактических принципов.

Анализ литературных источников показал, что проведение занятий с данной категорией детей чрезвычайно затруднено в связи с тем, что имеющееся у них органическое поражение ЦНС способствует тому, что дети с ИН отстают от своих здоровых сверстников, в среднем, на 25–40 % по развитию таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость и координация движений (Бебриш Э. П., 1976; Самыличев А. С., 1985; Никонов Е. В., 2004 и др.). Это выдвигает на первый план проблему укрепления здоровья и улучшения физического состояния детей с ИН, а также коррекцию имеющихся у них нарушений средствами адаптивного физического воспитания и спорта, в частности во время занятий роликовыми коньками.

С 2008 г. в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях Пензенской области для детей с нарушениями интеллектуального развития проводятся занятия в секциях роликобежного спорта.

В основу разработанной нами программы учебно-тренировочных занятий по роликобежному спорту по программе Специальной Олимпиады были положены следующие, основные общепедагогические принципы:

1. Принцип сознательности – при обучении катанию на роликовых коньках предусматривает осмысление и понимание детьми с ИН сущности и структуры изучаемого двигательного или тактического действия, самоанализ качества выполнения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Для реализации данного принципа на практике каждый ребенок с ИН должен знать: что выполнять, для чего выполнять; на что обратить внимание; почему именно этим способом.

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

2. Принцип активности предусматривает осуществление практической деятельности, основанной на осмысленном выполнении двигательных действий, физических упражнений, а также самостоятельного применения усвоенных навыков детьми с ИН в различных условиях соревновательной деятельности, а также в быту. Для того чтобы добиться активности у детей с ИН необходимо пробудить у них интерес к занятиям. А это достигается при помощи подбора увлекательного материала; умелой организацией занятий, вызывающей у детей с ИН положительные эмоции; систематической оценкой и поощрением занимающихся; широким применением игрового метода с включением элементов соревнования.

3. Принцип наглядности предполагает создание у детей с ИН четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, он базируется на целенаправленном восприятии двигательных действий и совершенствовании органов чувств.

В процессе проведения занятий по роликобежному спорту наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и является необходимой предпосылкой освоения движений. При проведении тренировочных занятий с детьми, имеющими ИН, необходимо выполнять следующие правила, которые позволяют реализовать принцип наглядности на практике:

- а) подобрать средства обеспечения наглядности в соответствии с задачей занятия;
- б) ориентировать занимающихся с ИН на то: что видеть, что слышать и что ощущать;
- в) использовать средства наглядности в меру необходимости;
- г) учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению детьми с ИН прочных знаний, умений и навыков.

4. Принцип доступности называют также принципом учета индивидуальных особенностей, занимающихся. Он основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей детей с ИН для последующего подбора посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания данной категории занимающихся.

Доступность не предполагает отсутствие трудностей, а, наоборот, возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий ребенка с ИН.

Для того чтобы обеспечить применение принципа доступности в работе с детьми, имеющими ИН педагогу необходимо выполнять следующие правила:

- а) знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся с ИН;
- б) строго соблюдать последовательность обучения;
- в) систематически учитывать степень усвоения детьми с ИН учебного материала;
- г) руководствоваться правилами: от простого к сложному; от легкого к трудному; от известного к неизвестному.

5. Принцип систематичности и последовательности требует соблюдения методически обоснованного повторения физических упражнений, оздоравливающих и закаливающих процедур в процессе занятий; чёткого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами изучаемого материала. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный, отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков у детей с ИН.

Для обеспечения принципа систематичности и последовательности необходимо: соблюдать последовательность обучения, правильно распределять упражнения во времени, соблюдать регулярность занятий, определить оптимальное чередование упражнений по характеру их воздействия на организм детей с ИН, учитывать влияние упражнений на организм занимающихся с ИН.

6. Принцип постепенного повышения требований (динамичности) требует постановки перед занимающимися с ИН и выпол-

нении ими все более усложняющихся заданий, а также в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Повышение требований только тогда даст положительный результат, когда тренировочные нагрузки посильны ребенку с ИН и не превышают функциональных возможностей его организма.

7. Принцип постепенности обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала, с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению. Правила принципа постепенного повышения требований:

- а) регулярно обновлять задания с общей тенденцией к росту нагрузок;
- б) установить оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- в) соблюдать постепенность повышения нагрузок;
- г) строго учитывать реакцию организма детей с ИН на повышающуюся нагрузку.

8. Принцип коррекционной направленности занятий, выдвинутый Л. С. Выготским еще в 30-е годы XX века, до сих пор является ведущим в работе с детьми, имеющими нарушения в психофизическом развитии (Дульнев Л. В., 1981; Мастюкова Е. М., 1992; Евсеев С. П., Шапкова Л. В., 2000, Белова Т. В., Солнцева В. А., 2007, Неретина Т. Г., 2010 и др.).

Данный принцип предусматривает направление психолого-педагогических воздействий на исправление имеющихся у детей с ИН недостатков и на дальнейшее развитие у них, в процессе занятий в секции роликобежного спорта, познавательной деятельности, психических процессов и физических качеств (Евсеев С. П., Шапкова Л. В., 2000).

Коррекционные задачи должны быть в центре внимания во время проведения любых занятий с детьми, имеющими ИН.

Все эти принципы обучения тесно взаимосвязаны в практической деятельности. Они отражают отдельные стороны и закономерности единого педагогического процесса. Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов является основой их действенности на занятиях с детьми, имеющих ИН.

Только комплексное использование этих принципов в процессе проведения занятий роликобежным спортом является основой для достижения наилучших результатов в укреплении здоровья детей с ИН, повышения уровня их физического развития и физической подготовленности, а также социально-бытовой адаптации и интеграции.

М. В. Исачкин, С. В. Чистякова

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО
СПОРТА В ФИЛИАЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
(г. ПЕНЗА)**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Наиболее доступным и самым надежным средством обеспечения работоспособности курсанта является физическая подготовка и в первую очередь та её составляющая, которая формирует выносливость. Значимость физической выносливости определяется тем, что это самое доступное и эффективное средство обеспечения высокой работоспособности курсантов на протяжении всей учебы в филиале Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза) (далее – ФВА МТО (г. Пенза)). Этот фундамент профессиональной работоспособности курсанта закладывается в системе институтской подготовки. И от того, насколько правильно и рационально это сделано, во многом будет зависеть не только его личное здоровье, но и здоровье в будущем его подчиненных. Поэтому, проблема развития выносливости для курсанта ФВА МТО (г. Пенза) актуальна и требует постоянного внимания. В нашей повседневности тренировка выносливости ассоциируется только с беговыми упражнениями, а они, в свою очередь, с усталостью, крайней степенью утомления и длительным психическим напряжением с последующим продолжительным периодом восстановления. Зачастую негативное отношение курсантов к бегу определяется в значительной степени величиной трудности, с которой связаны беговые тренировки, используемые в учебном процессе. Многие даже не подозревают, что выносливость можно развивать, используя упражнения из гиревого спорта, что в свою очередь предполагает разнообразие тренировочного процесса и может принести, если не радость, то, по крайней мере, удовлетворение. Отметим некоторые механизмы, которые обеспечивают реализацию выносливости. Воздействуя на них, мы можем более эффективно управлять тренировочным процессом.

Во-первых, выносливость в значительной степени определяется состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во-вторых, эффективность работы опорно-двигательного аппарата при длительных нагрузках определяется не только количеством доставленного кислорода, но и способностью основных мышечных групп, усваивать поставленный им кислород. Речь идет о, так называемой, локальной мышечной выносливости. Здесь к месту напомнить, что развитие выносливости не может быть рассмотрено иначе как во взаимосвязи с развитием других свойств опорно-двигательного аппарата, т.е. быстротой, ловкостью и, в первую очередь, с силой. Развивать силу без должного обеспечения транспорта кислорода, равно как и развивать выносливость, не имея достаточно подготовленных мышечных групп, очень проблематично. Вот почему для военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности развитие выносливости и силовых качеств должно стоять на первом месте. Третьей важнейшей составляющей выносливости является механизм энергетического обеспечения двигательной деятельности, в основе которого лежат анаэробные и аэробные источники.

Анаэробные источники – это мощный, но очень малый энергетический резерв, энергия которых используется практически мгновенно, и этой энергии хватает на выполнение работы до 2 мин. Аэробные (окислительные) источники обеспечивают работу умеренной и средней мощности в течение десятков минут и даже часов. Указанные источники энергии включаются одновременно с самого начала движения, последовательно беря на себя, в зависимости от продолжительности работы, роль ведущего поставщика энергии мышцам. Правильная дозировка нагрузки в тренировочных циклах, точное соблюдение должных промежутков для восстановления является важнейшей составляющей всей тренировочной работы. Данное требование обеспечивается правильным подбором методов тренировки и грамотным планированием тренировочной нагрузки в неделю и месяце.

Рассмотрим наиболее простые и эффективные методы тренировки с использованием гирь, предлагаемые для развития выносливости у курсантов. Равномерный метод. Равномерный метод предполагает выполнение упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Длительные подходы с облегченными гирями 12, 16 и 18 кг на пульсе 140–160 уд./мин – основа для развития аэробных возможностей организма – увеличивается кровоснабжение работающих мышц на фоне роста эффективности

использования поступающего кислорода к тканям. Такие подходы в равномерном режиме применимы во всех формах физической подготовки и могут использоваться в любых условиях. Они просты в организации, как для малых, так и больших по численности подразделений, могут проводиться на любой местности и ограничиваются только оснащённостью подразделения данными снарядами. В зависимости от подготовленности вес гири, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Минимальный тренировочный эффект достигается при выполнении упражнения в данном режиме в течение 10 мин непрерывной работы, максимальный – свыше 15–20 мин работы в зависимости от уровня подготовленности обучаемых. При этом можно использовать в качестве упражнения толчок либо рывок гири каждой рукой поочередно со сменой рук через одну-две минуты. Главное – не скорость, а продолжительность. Это важно помнить особенно на начальных этапах тренировки курсантов. Недостатком данного метода является однообразие и монотонность работы, что снижает интерес к занятиям и требует постоянного внимания к повышению мотивации обучаемых.

Переменный метод. Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 18, 16, 12 кг. Темп выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гири. Как один из методов повышения уровня силовой выносливости он может применяться далеко не всеми. Это связано с большим и изнурительным объемом работы, который предполагает переменный метод. Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы упражнения, выполняемые с гирями разного веса, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Интервальный метод. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма курсанта. Этот метод рекомендуется применять при хорошей начальной подготовке курсанта. Упражнение выполняется в высоком темпе серийно – продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются

строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. $(15+15+15+15+15)/24$ кг. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмико-темповые характеристики двигательных действий.

Комбинированный метод. Комбинированный метод разработан для тренировки наименее подготовленных курсантов, имеющих неудовлетворительный уровень развития выносливости. Особое значение имеет при подготовке в краткие сроки. Он представляет собой соединение равномерного метода в аэробном режиме с добавлением элементов интервальной тренировки. Равномерный темп обеспечивает хорошую подготовку основных функциональных систем, в результате чего курсанты достаточно легко переносят скоростную работу и относительно быстро после нее восстанавливаются.

Соревновательный (контрольный) метод. Соревновательный (контрольный) метод заключается в максимально возможном подъеме гирь за 8–10 мин. Он обеспечивает наиболее сильное воздействие на функциональное состояние организма и поэтому должен применяться крайне осторожно. Оптимальная частота – 1 раз в месяц. Это позволяет избежать физического перенапряжения и обеспечивает высокую тренированность. Преимущество соревновательного метода тренировки состоит в том, что он не только помогает совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества. Данный метод позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня. Общие рекомендации при планировании тренировочной нагрузки:

1. 2–3 раза в неделю целесообразно планировать в конце тренировочного занятия комплексы силовой общефизической подготовки для мышц ног и туловища на 15–30 мин с использованием силовых упражнений со штангой и гантелями, а также всевозможные прыжки на высокую платформу.

2. Оптимальный тренировочный месячный цикл в подготовке личного состава – 4 недели, которые включают в себя 3 недели постепенного повышения нагрузки и 1 неделю разгрузочную.

3. Четвертая разгрузочная неделя включает в себя те же упражнения, что и предыдущая третья неделя. Упражнения выполняются с той же интенсивностью, но общий объем при этом сокращается примерно в 2 раза.

4. Общая нагрузка первой недели второго четырехнедельного цикла должна быть выше общей нагрузки первой недели первого четырехнедельного цикла.

5. Тренировочный объем следующего тренировочного месяца должен превышать объем предыдущего не более чем на 8–12 %, что обусловлено физиологическими возможностями организма.

Таким образом, проведение объемной тренировки с гирями во время учебных занятий предполагает уменьшения величины нагрузки утренней физической зарядки этого же дня, равно как и утренней зарядки, планируемая на следующий день после интенсивной тренировки, должна в большей степени обеспечить быстрое восстановление обучаемых. И в заключении хочется отметить, что направленность занятий в развитии выносливости не должна приобретать односторонний характер. Как и в любом другом тренировочном процессе, необходимо предусматривать и тактическую, и морально-волевую, и теоретическую подготовку. Их объем и значимость варьируются в зависимости от уровня физической подготовленности курсантов и от задач, поставленных перед тренировочным процессом.

Библиографический список

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – Москва : Советский спорт, 2012.

2. Гомонов, В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гомонов В. Н. – Смоленск, 2000. – 26 с.

3. Морозов, И. В. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса / И. В. Морозов // Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону : Рост. гос. строительный ун-т, 2013. – С. 12–15.

4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов // Ежегодник. – Ростов-на-Дону : Ростовский филиал РСБИ, 2017. – Вып. 2.

И. А. Кирюхина, С. В. Петрунина, С. М. Хабарова

СТРУКТУРА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Целью применения экспериментальной методики являлось не только повышение уровня физического состояния занимающихся, но и обучение выполнению технических элементов плавания, повышение уровня социальной интеграции детей с ПОДА, а также подготовка и участие их в различных соревнованиях местного уровня.

Исходя из нозологических и психолого-педагогических особенностей данного контингента экспериментальная методика состояла из трех этапов.

Первый этап был посвящен начальным навыкам обучения плавательным движениям, восстановлению и коррекции функций опорно-двигательного аппарата.

Задачей второго этапа являлось формирование адекватной двигательной базы и функциональных возможностей, позволяющих поддерживать требуемый уровень двигательной активности.

Третий этап был направлен на решение задач повышения двигательной и социальной активности.

Этапная организация экспериментальной методики основывалась на педагогических принципах доступности, системности, постепенности.

После решения первого этапа коррекционно-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные занятия, направленные на восстановление функции опорно-двигательного аппарата не прекращались для сохранения и поддержания достигнутого уровня. Основной педагогический акцент смещался на решение задачи второго этапа при фоновом использовании и минимальном необходимом объеме средств первого этапа экспериментальной методики. Аналогичным образом происходил переход на третий этап с применением средств предыдущих этапов.

Каждому этапу экспериментальной методики соответствуют определенные группы упражнений (средства), характеризующиеся внутренними взаимосвязями.

Значительное количество используемых средств адаптивной физической культуры обусловило разнообразие форм занятий. Наряду с занятиями урочной формы активно использовались различные формы неурочных занятий: утренняя коррекционная гимнастика, физкультминутки, коррекционно-развивающие домашние задания, физкультурные оздоровительные праздники на воде.

Для реабилитации данной категории лиц занятия плаванием предполагают не только восстановление психических и физических функций, но и их адаптацию к активной деятельности в обществе.

В работе использовали **идеомоторные упражнения** с предварительным выполнением реальных движений в нижних конечностях, так и верхних конечностях, а также «пассивные» движения под контролем занимающегося, что способствовало большей образности воображаемого движения.

Пассивные движения. При применении пассивных движений следует выполнять упражнения синхронно на двух конечностях независимо от сравнительной степени их поражения в одном и том же направлениях и в одинаковой дозировке.

Но на практике выполнение одновременно на двух конечностях представляется затруднительным. Особое внимание уделяется медленному темпу выполнения. При выполнении пассивных движений для повышения подвижности в суставах и эластичности мышц обязательным являлось произвольное расслабление на удлинённом выдохе в воде. Выполняли упражнения в воде на вдох с поворотом головы (вправо/влево), выдох производился в воду.

Упражнения активные и пассивные выполняются в исходных положениях: лежа на спине, на животе, на боку, сидя с опорой руками, сидя без опоры, сидя со спущенными ногами. А также с активной работой ног, и выдохом в воду, с выполнением гребка рукой (левой/правой).

Упражнения для формирования навыков произвольного расслабления.

Большую роль в овладении произвольным расслаблением играют дыхательные упражнения. Так, форсированный выдох стимулирует расслабление по механизму моторно-висцеральных рефлексов.

Нами акцент делался на умение выполнять вдох и выдох с различным сочетанием движений. Выполнялись элементы упражнений гимнастики Стрельниковой.

Модифицированные Тесты Озерецкого

С учетом специфики двигательных ограничений при поражении опорно-двигательного аппарата необходимо вводить в занятие пальцевые упражнения, определяющие восстановление мелких движений кисти и расширение возможности социальной адаптации, а также для правильной работы рук при выполнении гребков в адаптивном плавании.

Мануально-мускульное тестирование использовалось для определения функций по уровню поражения отдельных мышечных групп. У лиц с ДЦП с одним и тем же диагнозом функция мышц может быть различна. Она определяется тяжестью поражения, с одной стороны, и степенью двигательных возможностей и двигательной активностью инвалида.

Упражнения на формирование навыка горизонтального положения тела в водной среде.

Упражнения на формирование выдоха в воду и короткого вдоха (скольжение).

Упражнения на поддержание равновесия.

Упражнения на развитие координации в воде.

Упражнения для рук и ног в воде.

Упражнения с одновременной работой рук и ног в воде.

Упражнения на технику выполнения движений рук, ног и дыхания в воде.

Организационно-методические особенности экспериментальной методики

Дети с поражением опорно-двигательного аппарата характеризуются низким адаптационным потенциалом и слабой переносимостью нагрузок. Это определяет необходимость рациональной организации большого объема двигательной активности, предполагаемого экспериментальной методикой начального этапа спортивной подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании.

Двигательная активность, имеющаяся фактором повышения адаптационных возможностей организма, при неправильной организации может приводить к истощению и снижению остаточного уровня здоровья.

Экспериментальная методика была направлена на повышение двигательной активности детей с ПОДА и обучению плавательных движений, элементов техники плавания. Выступлению в различных соревнованиях по адаптивному плаванию.

К каждому ребенку при обучении технике плавания был предусмотрен индивидуальный подход. На начальном этапе все

дети проходили адаптацию во Дворце водного спорта, а также ставилась задача по привитию навыков гигиены. Практически все дети не умели самостоятельно переобуваться, снимать верхнюю одежду, все это они выполняли с помощью родителей и под нашим контролем.

Перед началом занятий были организационные моменты. Детям сообщались задачи. В начале занятий использовался комплекс упражнений Кифута перед началом занятий. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день полагалось выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, направленную на нормализацию мышечного тонуса и подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, и также в нее включались элементы техники плавания на суше.

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во дворце водного спорта, уже могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних.

Библиографический список

1. Petrunina, S. V. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina // European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches : 2nd International Scientific Conference (February 18–19, 2013, Stuttgart, Germany). – Stuttgart, Germany, 2013. – Vol. 2. – P. 120–121.

2. Petrunina, S. V. The basic technology of psycho-social adaptation of disabled people through individual swimming exercises / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences ORT Publishing. – 2013. – № 2. – P. 99–100.

3. Petrunina, S. V. The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises : monograph / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina. – Vienna : “East West” Association for Advances Studies and Higher Education GmbH, 2014.

4. Петрунина, С. В. Биомеханические методы повышения и восстановления двигательных возможностей с использованием средств легкой атлетики : монография / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, А. А. Логинов. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 96 с.

5. Петрунина, С. В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 5 (12), ч. 3. – С. 37–39.

И. А. Кирюхина, С. В. Петрунина, С. М. Хабарова

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На основании анализа литературных источников и результатов констатирующего эксперимента нами была разработана экспериментальная методика начального этапа подготовки детей с ПОДА средствами адаптивного плавания.

Дети с ПОДА являются сложным многочисленным и специфичным контингентом в области адаптивного плавания. Они имеют специфические особенности, обусловленные как самим поражением спинного мозга, так и вторичными изменениями. Эти особенности касаются мышечной системы, нервной системы и других систем организма.

Исследования различных авторов свидетельствуют, что физическая активность снижается в прямой зависимости от возраста инвалида и обратно пропорциональна периоду времени, прошедшему после травмы, заболевания. 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 (Е. М. Мастюкова, 1985, 1992; К. А. Семёнова, 1986; Л. О. Бадалян, 1988).

Ежедневные социально-бытовые операции также представляют значительные трудности, что принимает критический характер на фоне недостаточных функциональных резервов организма инвалида и повышенной утомляемости. Создаваемая для активного использования инвалидами специальная инфраструктура далеко не всегда соответствует их двигательным и функциональным возможностям. В связи с этим, возникает ситуация, когда использование доступных средств для удовлетворения потребностей превращается в непростую самостоятельную задачу, требующих значительных усилий, предназначенных для учебно-тренировочного, трудового и досугового процессов. Общество создает равные возможности и ожидает равной ответственности, но человек из-за

ограниченных возможностей здоровья не способен проявлять достаточный и ожидаемый социумом уровень активности, что приводит к проявлению негативных стереотипов восприятия людей с инвалидностью.

В отличие от физической реабилитации адаптивная физическая культура ставит своей целью не просто восстановление двигательной функции, а формирование возможно более совершенного навыка использования двигательной функции в максимально широких пределах для обеспечения возможностей интеграции в общество. А также позволяет совершенствовать навык и технику плавания с целью повышения результатов, и участия в соревнованиях различного ранга.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм. Она присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации, выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической и педагогической реабилитации.

Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев стадийно-уровневой характеристики процесса реабилитации.

Это объясняется тем, что например, любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения новых жизненно и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей. А это невозможно без использования средств и методов адаптивной физической культуры. Использование средств и методов позволяет обучить человека строить вариативные комбинации из базовых сохранных восстановительных движений для решения двигательных задач, имеющих в первую очередь прикладной характер и достаточно часто возникающих спонтанных и требующих минимального времени для оценки ситуации и построения рациональной двигательной программы.

Педагогический процесс в рамках адаптивной физической культуры направлен на формирование навыка рационального и эффективного использования остаточных и формируемых функ-

циональных резервов организма с целью их сохранения и улучшения, повышение качества жизни в долгосрочной перспективе, а также передачу человеку знаний, позволяющих проводить самостоятельные систематические занятия по адаптивной физической культуре.

Двигательные функции в процессе формирования компенсаторной двигательной базы в рамках занятий адаптивной физической культурой должны превратиться в прикладные двигательные возможности, позволяющие добиться функциональной независимости в повседневной жизни, самостоятельного удовлетворения широкого круга потребностей, выходящих за рамки самообслуживания и лежащих в поле социальной активности индивидуума, и как следствие повышения уровня социальной адаптации.

Экспериментальная методика начального этапа спортивной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании была основана на общедидактических и специальных методических принципах адаптивного физического воспитания (Боген М. М., Григорьев, Сахно).

Разработаны три уровня принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические принципы.

Для обучения движениям инвалидов используются не только традиционные методические приемы, но и не традиционные, например, концепция обучения двигательным действиям с заданным результатом.

Нами использовались методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Реализация комплексной экспериментальной методики в течение двух лет дала возможность нам построить двигательный системный коррекционно-педагогический процесс, связанный с расширением двигательной базы одной из наиболее сложных категорий инвалидов с точки зрения формирования у них двигательных навыков в адаптивном плавании, компенсирование основного дефекта, а также коррекцию вторичных нарушений здоровья, обусловленных основными нарушениями.

Учитывая особенности контингента, мы последовательно системно реализовывали специальный методический принцип рассеивания нагрузки. Таким образом, мы добивались разгрузки

опорно-двигательного аппарата и распределения нагрузки по различным моторным зонам коры головного мозга, что особенно важно при генерализации возбуждения в центральной нервной системе при разучивании новых двигательных действий.

Библиографический список

1. Petrunina, S. V. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina // European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches : 2nd International Scientific Conference (February 18–19, 2013, Stuttgart, Germany). – Stuttgart, Germany, 2013. – Vol. 2. – P. 120–121.
2. Petrunina, S. V. The basic technology of psycho-social adaptation of disabled people through individual swimming exercises / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences ORT Publishing. – 2013. – № 2. – P. 99–100.
3. Petrunina, S. V. The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises : monograph / S. V. Petrunina, S. M. Khabarova, I. A. Kiryuhina. – Vienna : “East West” Association for Advances Studies and Higher Education GmbH, 2014.
4. Петрунина, С. В. Биомеханические методы повышения и восстановления двигательных возможностей с использованием средств легкой атлетики : монография / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, А. А. Логинов. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 96 с.
5. Петрунина, С. В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 5 (12), ч. 3. – С. 37–39.

О. В. Князькина, А. Н. Хмельков

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Большое значение в спорте имеет правильная оценка результата выступления гимнастов на соревнованиях. В тех видах спорта, где результат измеряется в килограммах, секундах, метрах и т.п.,

точность оценки увеличивается за счет совершенствования технических средств. В тех же случаях, когда речь идет о субъективной оценке судьи, прогресс, может быть, достигнут совершенствованием системы экспертной оценки.

Результаты в гимнастике оцениваются судьями субъективно. А поскольку эксперты (судьи) – люди, они могут допускать ошибки. Поэтому задача науки в данном случае заключается в том, чтобы довести эти ошибки до такого минимума, который позволил бы достичь объективной оценки мастерства спортсменов. Появляется необходимость интегрирования накопленных данных, создания целостной системы более совершенных методов судейства, учитывающих как модернизацию способов судейства, так и структуру человеческого фактора в системе судейства соревнований.

Для системы экспертного судейства характерны *индивидуальные отклонения оценок*. Причем эти отклонения носят субъективный характер и их причины могут быть непреднамеренными.

До последнего времени затруднения в судействе соревнований связывали с несовершенством самих правил, с их громоздкостью. При этом не учитывались способности самого человека воспринимать, перерабатывать и выдавать судейскую информацию. Судьям по спортивной гимнастике при оценке комбинации приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. В исследованиях Л. И. Турищевой (1986) доказано, что даже высококвалифицированные судьи международной и всероссийской категорий в процессе наблюдения за исполнением комбинации способны переработать около 80 % спортивно-технической информации, предписанной правилами соревнований, что ведет к неадекватному оцениванию исполнительского мастерства гимнастов [3]. Подобное явление можно объяснить, основываясь на данных психологии, касающихся проблем памяти [2].

Кратковременное хранилище – это оперативная память индивида, сюда поступает уже отобранная информация из долговременного хранилища. В кратковременном хранилище информация полностью стирается и исчезает в течение 30 с, а комбинации длятся до 90 с. Причиной определенных субъективных искажений в оценке исполнительского мастерства гимнастов является и влияющая деятельность, то есть решение каких-либо задач по ходу запоминания информации. Например, оценивая упражнения, судьям приходится не только запоминать ошибки, допущенные

спортсменами, но и решать задачи, связанные с тем, засчитать предписанную группу трудности выполненного элемента или понизить его в стоимости; по определению дополнительных надбавок и др. Следующая причина – это утомление судей. Утомление вызывает не только ослабление свойств памяти, но и ослабление внимания. Ослабление внимания может привести к значительным ошибкам при оценивании упражнения. Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Сосредоточенность (концентрация) внимания особенно важна во время оценивания исполнительского мастерства. Судья во время работы должен отвлечься от всего постороннего, то есть происходит временное игнорирование других объектов. Благодаря этому отражение становится более ясным и отчетливым, представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, пока не завершится деятельность, пока не будет достигнута цель. Для деятельности судьи наиболее характерна такая форма проявления внимания, как сенсорное (зрительное). Внимание судьи – это сознательно направленное и регулируемое сосредоточение. Именно благодаря наличию произвольного внимания судья способен активно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, принимать правильное решение и выставлять окончательную оценку. Нередко для его осуществления требуются усилия воли. Необходимость волевых усилий для организации внимания у судей проявляется наиболее часто, когда наступает утомление, вызывающее ошибки при оценивании мастерства спортсменов. Для подтверждения данных положений проведены специальные исследования. Были изучены: концентрация внимания судей, изменения концентрации внимания в зависимости от количества смен соревнований, эффективность деятельности судьи, компоненты, определяющие исходное психическое состояние судей.

Сравнительный анализ концентрации внимания судей в первой смене и во второй показал, что они имеют достоверные различия. Статистически значимо отличаются друг от друга и показатели внимания в первой и третьей сменах. Это говорит о ярко выраженном утомлении судей и ярко выраженном колебании (флуктуации) внимания после первой смены. Причем показатели концентрации внимания даже после отдыха (переключения внимания) перед третьей сменой полностью не восстанавливались.

Эффективность деятельности судьи и концентрация внимания в первой смене соревнований находится в тесной взаимосвязи. Во второй смене они ослабляются. Ослабляется степень сознательной сосредоточенности. Судьи переходят полностью на привычный оценочный стереотип (то есть с умения на навык). Таким образом, точность оценки начинает зависеть от опыта судьи. Наблюдения показали, что показ оценки опытного судьи и начинающего в первой смене производится одновременно. Начиная со второй смены, наступает утомление, менее опытный судья показывает оценку несколько позже, то есть ориентируется на авторитетного судью. По данным психологов это происходит, когда: у этого судьи повышается ситуативная тревожность; у него заниженная самооценка (по сравнению с авторитетными судьями); он должен ориентироваться на оценку его работы, как судьи со стороны руководителей и публики или стремиться, чтобы коэффициент качества при проведении педагогического контроля был не ниже, чем у других судей. То есть в данном случае срабатывает выравнивающий или стабилизирующий судейскую оценку психологический механизм. Он состоит в воздействии на сознание судьи неофициальных оценочных эталонов, боязни выйти за пределы зоны допускаемых расхождений, противопоставить себя судейской группе и вызвать недовольство зрителей.

К социально-психологическим причинам субъективности судейских оценок относятся:

1. Внушающий эффект выступления, приводящий к изменению мнения судьи под влиянием зрителей, соревновательной рекламы, макро (шум, свет) и микросредовых эффектов (кто сидит рядом, какова атмосфера в судейских бригадах).

2. Установка судей на определенные эталоны и образцы исполнительского мастерства, как следствие неопределенности некоторых понятий в правилах, сильное влияние индивидуальности.

3. Воздействие стереотипа, определяющего некоторую зависимость оценки судьи от популярности, известности, спортивного авторитета гимнаста (его титулы).

Эффективность деятельности судьи зависит также от исходного психического состояния. Наибольшую связь с работой судей имеют такие показатели психического состояния, как активность, тревожность, внимание. Психологи отмечают, что активность личности имеет большое значение для сохранения устойчивого сосре-

доточения. Исследования показали, что в деятельности судьи важную роль играет внутренняя активность, связанная с решением разнообразных перцептивных и мыслительных задач, которые требуют наиболее полного отражения объектов сосредоточения.

Отмеченные выше психологические факторы способствуют «раскачиванию» оценки, что подчеркивает зависимость судейской оценки от психологических позиций судьи и его психологического состояния.

Как уже говорилось, причиной неадекватного судейства в гимнастике является также несовершенство правил соревнований, из анализа которых видно, что существует весьма приблизительная оценка трудности упражнений.

Безусловно, одинаковых по сложности элементов не существует. Точное ранжирование исполнителей по критерию сложности будет способствовать более объективной оценке исполнительского мастерства гимнастов. Подобное ранжирование может быть и по критерию композиции упражнений.

Таким образом, непреднамеренные ошибки могут являться следствием сложности в восприятии и переработке всей совокупности информации, предписанной правилами соревнований; ослабления свойств памяти и внимания, воздействия популярности гимнастов; установки на определенные эталоны исполнительского мастерства, а также неопределенности некоторых понятий в правилах соревнований, отсутствия четких критериев для оценки истинной трудности упражнений.

Преднамеренные ошибки, то есть предвзятость судей в современной гимнастике, начинают вносить существенные помехи в соревновательный процесс. Они несут массу отрицательных явлений, угрожая самой системе соревнований. Специальные исследования по этому вопросу показывают, что причинами, которые вынуждают судью допускать необъективность, являются: выступление своего ученика, участника своей команды или команды соперника, боязнь своего руководства, негативное отношение к тренеру определенной команды и т.п. Какие факторы используются судьями для завышения или занижения оценки? В первую очередь — это неопределенность целого ряда критериев качества исполнения, например, таких как: высота полета, положение головы, осанка в полете и т.д. Таким образом, исследования свидетельствуют о том, что преднамеренные ошибки являются негативным, но, вме-

сте с тем, и объективным фактором. Поэтому необходимы такие формы и методы управления процессом судейства, которые свели бы преднамеренные ошибки к минимуму. Существенную роль в достижении этой цели может сыграть система оперативного контроля в деятельности судейских бригад.

Библиографический список

1. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 583 с.
2. Миллер, Д. Планы и структура поведения / Д. Миллер, Ю. Галантер, К. Прибрам. – Москва : Прогресс, 1965. – 238 с.
3. Турищева, Л. И. Компоненты исполнительского мастерства гимнасток и методы их оценки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Турищева Л. И. – Ленинград, 1986. – 99 с.

М. В. Кодорова¹, И. А. Челюканова², А. Н. Иванов³

КИНЕЗИОТЕРАПИЯ, ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ. ПОКАЗАНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМ ТЕЙПОМ

¹Никольская районная больница, г. Никольск, Россия

²Городская поликлиника № 8, г. Пенза, Россия

³Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Методика кинезиотейпирования была создана в 1979 году после 6 лет клинических испытаний. Основателем методики кинезиотейпирования является японский хиропрактик, председатель Международной Ассоциации Кинезиотейпирования КТАИ доктор Кензо Касе.

Классическое кинезиологическое тейпирование может применяться и как самостоятельный метод лечения и медицинской реабилитации, и в комплексном лечении различных травм и заболеваний. Среди медицины, в которых показано применение данной методики особо выделяют следующие:

О Спортивная медицина (травмы различного генеза, нарушения работы опорно-двигательной системы, наработка «рабочего» патера движения у спортсмена и т.д.).

о Медицинская реабилитация.

о Неврология (ОНМК, остеохондроз, искривления позвоночника, нарушения чувствительности или полная утрата ее, парезы и парезы различного генеза и т.д.).

о Травматология и ортопедия (профилактика и лечение деформации и нарушений функции костно-мышечной системы, последствий травм или заболеваний и т.д.).

о Акушерство и гинекология (устранение симптомов альгоменореи и т.д.).

о Педиатрия (профилактика и лечение опорно-двигательной и костно-мышечных систем, ДЦП и т.д.).

о Эстетическая медицина (устранение келоидных рубцов, последствий оперативного вмешательства, отеков сосудистого генеза и лимфостаза).

Уникальность метода заключается в том, что он прекрасно интегрируется в план лечения на любой стадии: и в остром, и в подостром, и в реабилитационном периоде течения заболевания, а также при хронических состояниях.

Метод не является монотерапией или отдельным способом лечения, а прекрасно сочетается с разными видами физиотерапевтического воздействия на организм человека в лечебных целях. В руках врача он прекрасно дополняет те способы и виды оказания помощи пациенту, которые являются привычными для специалиста. Использование тейпов может хорошо работать в комплексе с такими техниками: массаж, постизометрическая релаксация, миофасциальный релиз, остеопатия, электростимуляция, акупунктура, нейроразвивающая терапия.

Кинезиотейпирование – это метод лечения с использованием специальной эластичной ленты (тейпа), наклеивающийся на кожу. Первично (тейп) воздействует на покровные структуры – эпидермиса, дерму и поверхностную фасцию, но если посмотреть на весь процесс с точки зрения нейрофизиологии, то оказывается, что центральная нервная система провоцирует отклик на тейп в самых разных структурах организма: в мышцах, фасции и даже суставах.

Доктор Кензо Касе предложил классическую методику кинезиологического тейпирования. Когда он был студентом колледжа хиропластики, его заинтересовали возможности использования прямого непосредственного давления на кожу и получаемого от него физиологические преимущества длительного действия.

В одном из методов лечения (1973) использовалась жесткая белая медицинская лента и процедуры ортопедического тейпирования.

Доктор Касе был ошеломлен тем, как лента обеспечила отток жидкости, давая временное облегчение. В тоже время он осознал, что это техника не подходит для длительного лечения.

Как это часто бывает, за каждым большим открытием стоит личная боль. Мать Кензо Касе очень страдала от боли в руках, вызванных артритом. Он заметил, что если чуть прижать или сдвинуть покровные ткани, боль часто уменьшается, а иногда совсем стихает. Доктор Касе начал экспериментировать на существовавшим на тот момент жесткими, спортивными тейпами в надежде облегчить ее страдания. Оказалось, что жесткие тейпы совершенно не пригодны для этой цели, но в процессе экспериментов доктор Касе изобрел эластичный тейп, состоящий из хлопкового волокна с небольшим давлением полиамидной нити и акрилового клеящего слоя, который давал отличные результаты, снимал боль и уменьшал воспалительные процессы.

С этого момента и в течении следующих 5 лет, доктор Касе провел сотни клинических исследований, отслеживания результаты применения тейпов, и на результаты лечения у каждого пациента.

Изначально в 70-х доктор Касе использовал тейпы для лечения пожилых пациентов, страдающих артритом, но за много лет этот метод стал использоваться для разных пациентов и при разных медицинских показаниях, начиная от младенцев и заканчивая спортсменами.

Доктор Кензо Касе является хиропрактиком, специалистом по акупунктуре и максотерапии. Его метод кинезиотейпирования завоевал популярность в начале среди спортивных врачей японских команд. В 1982 году была опубликована первая книга по кинезиологическому тейпированию на японском языке. С 1983 года доктор Касе начали приглашать ведущие японские телеканалы на съемки программ, посвященных его методике. В это время доктор Касе проводит первые образовательные семинары и мастер-классы по применению кинезиологического тейпирования в Японии, Европе и США. Спустя несколько лет в 1984 году Кензо Касе основал Японскую Ассоциацию кинезиотейпирования, а потом и Международную. Впервые мировая общественность увидела тейпы на японских спортсменах в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле.

С 1995 года метод был введен в некоторые протоколы оказания медицинской помощи и реабилитации сначала в США, а потом

и в нескольких странах Европы. В 2007 году была создана Международная ассоциация кинезиотейпирования, которая до сих пор возглавляет создатель классической методики Кензо Касе.

На территории Российской Федерации распространения классической методики кинезиолигического тейпирования началось сравнительно недавно. Первым русскоязычным преподавателем стал врач М. С. Каганович – он проводил коммерческие образовательные семинары, а в последствии предложил официальное определение классической методики кинезиологического тейпирования. Затем в рамках подготовки медицинского штата к 22-м Зимним Олимпийским играм и Паралимпийским играм в Сочи состоялся крупный семинар по основам применения данного метода.

В 2015 году в России было учреждено первое профильное профессиональное медицинское сообщество «Национальная ассоциация специалистов по кинезиотейпированию», представляющее собой объединение врачей разных специальностей, использующих в своей практике эту методику.

В декабре 2016 года на заседании РАСМИРБИ были рассмотрены и одобрены Федеральные клинические рекомендации по применению кинезиологического тейпирования при повреждениях и травмах опорно-двигательного аппарата человека.

Библиографический список

1. Ачкасов, Е. Е. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Е. Е. Ачкасов, А. М. Белякова, М. С. Касаткин ; под ред. М. С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова. – Москва, 2017. – 336 с.
2. Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования : учеб. пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2016. – 76 с.

***В. А. Крупнов, Г. А. Чернецов, М. Н. Торгашин,
С. А. Шерыхалин***

О ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физическое совершенство является важнейшей ценностью физической культуры личности студента, которое обобщает пред-

ставления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения здоровья [1].

Понятие «физическое самосовершенствование» личности определено М. Я. Виленским [2] как совокупность ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства. Важным, отправным его звеном является такая направленность личности, в которой доминирующее значение имеют волевые качества. На формирование направленности оказывают решающее воздействие система знаний и убеждений. В разные периоды жизни активность человека по физическому самосовершенствованию определяется рядом специфических причин, поэтому не всегда имеет непрерывный, поступательный характер.

Процесс физического самосовершенствования сопряжен с разрешением ряда противоречий: между самооценкой психофизического состояния личности и требовательностью к себе; существующим физическим развитием и потенциальными возможностями его совершенствования; имеющимся собственным опытом самосовершенствования и необходимостью дальнейшей работы над собой. В целом же содержание физического самосовершенствования студента характеризует развитие его мотивационно-ценностных отношений, психофизических, функциональных и двигательных возможностей [3]. Причем важнейшим свидетельством эффективности процесса физического воспитания является его постепенное перерастание в процесс физического самовоспитания [1].

Под физическим самовоспитанием понимается целенаправленный процесс сознательной работы над собой, составляющий совокупность приемов и видов деятельности, направленных на улучшение здоровья, физического развития и подготовленности, организации здорового образа жизни, обеспечивающих готовность будущего специалиста к эффективному выполнению социально-профессиональной деятельности [1].

Цель физического самовоспитания вытекает из общей цели воспитания. Это подготовка всесторонне и гармонически развитого человека, социально активного и сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В са-

мовоспитании важно предвидеть свое развитие, загореться желанием стать лучше, исправить дефекты своего развития и обрести уверенность в своих силах. Естественно, цели и задачи, которые будущие специалисты ставят перед собой, должны быть посильными. Вместе с тем цель должна вести человека вперед. Цели, слишком отдаленные во времени, неэффективны.

Поэтому педагогам необходимо учить студентов ставить перед собой одновременно несколько перспектив: близкую, среднюю и дальнюю. Важно чтобы эти перспективы были осознанными, ясными и привлекательными, а способы их достижения доступными, эффективными, способствующие созданию положительного эмоционального фона.

Содержание и направленность физического самовоспитания зависят от ряда обстоятельств: от особенности жизненного склада, от идеалов человека, от осознания объективных и субъективных жизненных трудностей. Основой содержания физического самовоспитания является формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями в учебное и внеучебное время.

Физическое самовоспитание представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых методических принципах и методах обучения и воспитания. Вместе с тем оно имеет ряд особенностей, которые обусловлены состоянием здоровья и функциональными возможностями организма. В формировании личности большое значение имеет то, что чем интенсивнее она участвует в своем развитии, тем эффективнее формируется ее внутренний мир. Это особенно важно в студенческие годы, когда происходит становление личности. В этом плане самовоспитание незаменимо как путь самоуправления и самоусовершенствования поведения, в котором всегда возможны определенные недостатки.

Студенты должны знать, что они должны быть не только высококвалифицированными специалистами, но и широкообразованными, высококультурными людьми, свободно разбирающимися не только в вопросах связанных с их профессиональной деятельностью, но и в области этики, эстетики, физической культуры. Необходимо помнить, что жизненное и профессиональное благополучие человека во многом зависит от уровня его здоровья и физического состояния и значимость физического самосовершенствования, в связи с выше изложенным, значительно повышается.

В структуре здорового образа жизни роль и значение физического самовоспитания определяется тем, что оно выступает здесь как фактор всестороннего и гармоничного развития, как целесооб-

разная форма организации свободного времени и как один из главных факторов повышения социальной активности человека.

Библиографический список

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. для институтов физической культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – Москва : Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : Наука, 2009. – Вып. 2. – 156 с.

А. М. Корчевский, Е. В. Токарь

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

*Амурский государственный университет,
г. Благовещенск, Россия*

Качество жизни – это субъективная оценка человеком собственного благополучия, которая определяется группой внутренних и внешних факторов, в том числе здоровьем и образом жизни. Качество жизни включает в себя комплекс физических, психических, эмоциональных, интеллектуальных и общекультурных факторов. Данные составляющие определяют степень способности личности к функционированию в обществе, его удовлетворенность жизнью. Рассматривая качество жизни общества, можно определить его, как совокупность условий (исторических, географических, экономических, социальных, демографических), которые созданы для дальнейшего развития и обеспечивают жизнедеятельность людей. Качество жизни личности – определяется отношением каждого человека к данным условиям, использованием их для обеспечения потребностей. Важным является и то, что базис для развития качества жизни – это здоровье, ЗОЖ и рациональная двигательная активность. Что является очень ценным для дальнейших наших исследований, направленных на повышение качества жизни населения средствами физической культуры [1].

Цель нашего исследования: изучить качество жизни мужчин преподавателей университета.

Определяя качество жизни преподавателей, мы воспользовались опросником ВОЗКЖ-100 [2].

В своих диссертационных исследованиях, методом ретроспективного анализа мы исследовали качество жизни преподавателей Амурского государственного университета в 2000 и 2014 гг. (табл. 1). В исследованиях приняли участие две группы педагогов по 30 человек, возраст мужчин на момент тестирования составлял 40–49 лет.

Таблица 1

Показатели качества жизни преподавателей АмГУ (2000 и 2014 гг.)

Показатели качества жизни		Результаты		Разница 2000 и 2014 гг.		
		2000 год n=30	2014 год n=30	Ед.	%	P
Физическая сфера	M ± m P	12,95 ±0,98	9,87 ±1,26	-3,08	23,78	<0,05
Психологическая сфера	M ± m P	13,76 ±1,52	11,23 ±2,44	-2,53	18,38	<0,05
Уровень независимости	M ± m P	12,79 ±1,69	13,67 ±1,35	0,88	6,43	>0,05
Социальные взаимоотношения	M ± m P	13,42 ±0,87	12,67 ±1,65	-0,75	5,58	>0,05
Окружающая среда	M ± m P	12,53 ±1,62	11,00 ±0,98	-1,53	12,21	<0,05
Духовная сфера	M ± m P	12,50 ±1,16	12,25 ±0,79	-0,25	2,00	>0,05
Общая оценка качества жизни	M ± m P	77,95 ±2,04	70,69 ±2,24	-7,26	9,31	<0,05

Анализ результатов показал, что у преподавателей отмечается существенная разница в интегральном показателе качества жизни. У мужчин, которых тестировали в 2014 году, он достоверно ниже. Разница за пятнадцатилетний период составила 9,31 %. Показатель физической сферы ниже на 23,78 %, психологической – на 18,38 %, окружающей среды – на 12,21 %.

Следующей задачей нашей работы было определение взаимосвязи между уровнем физического здоровья и качеством жизни. Для этого мы провели корреляционные исследования, которые проводились при помощи программы Deductor, по сценарию «Корреляционный анализ» [3].

Корреляция позволяет выявить взаимосвязь и объяснить, как влияют показатели физического состояния на КЖ педагогов. В результате была выявлена тесная связь КЖ и уровня физического здоровья (интегральный показатель) – $r = 0,950$ (рис. 1).

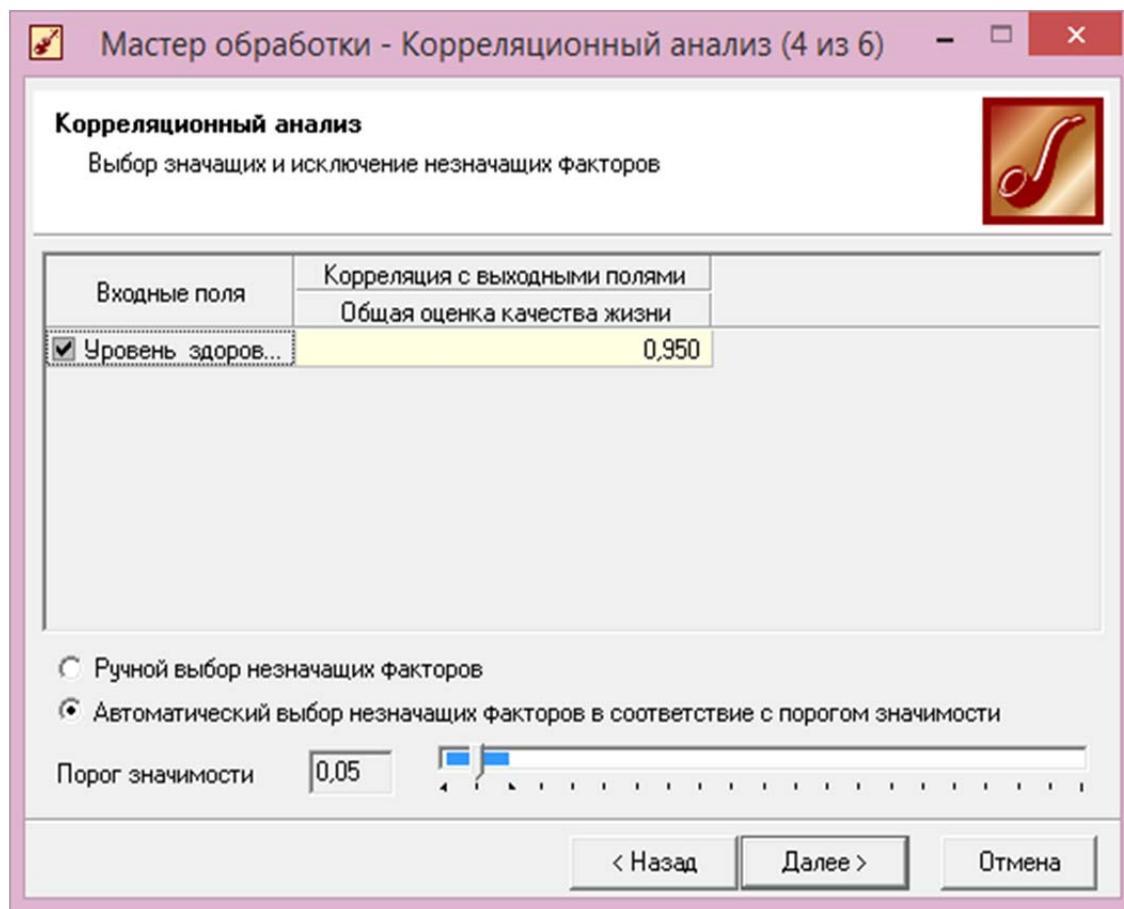


Рис. 1. Корреляционная связь уровня здоровья и качества жизни

Результаты выполненных нами корреляционных исследований дают возможность утверждать, что уровень физического здоровья влияет на качество жизни личности.

Поэтому важным для улучшения физического состояния, здоровья, повышения качества жизни является формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность. Это указывает на необходимость совершенствования процесса физкультурно-оздоровительной дея-

тельности, разработки и внедрения новых подходов и технологий в работе с преподавателями вуза.

Нами разработана технология повышения качества жизни мужчин-преподавателей вуза, которая показала свою эффективность. Данная технология основана на использовании физкультурно-оздоровительных и компьютерных средств, методов моделирования и прогнозирования [4].

Библиографический список

1. Лейфа, А. В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А. В. Лейфа, Ю. М. Перельман, М. Ю. Швецов. – Чита, 2010. – 260 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 950 с.
3. Deductor : аналитическая программа. – Рязань, 1999. – URL: [http:// www.basegroup.ru](http://www.basegroup.ru)
4. Корчевский, А. М. Технология повышения качества жизни мужчин-преподавателей вуза с использованием физкультурно-оздоровительных и компьютерных средств : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Корчевский А. М. – Омск, 2017. – 214 с.

В. Д. Лавренёв, А. В. Анисимов

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого студента, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. При соблюдении гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Здоровье и здоровый образ жизни взаимосвязаны между собой. Здоровье зависит от того, какой образ жизни ведет студент. Здоровый образ жизни это образ, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, студент не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться».

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни студента. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает благоприятные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Систематический, посильный,

и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению.

Надо уметь правильно чередовать труд и отдых. Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Современный студент, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Очень многие студенты начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. В диаграмме ниже приведен опрос студентов 1 курса, в котором они отвечали вредит курение здоровью или нет.

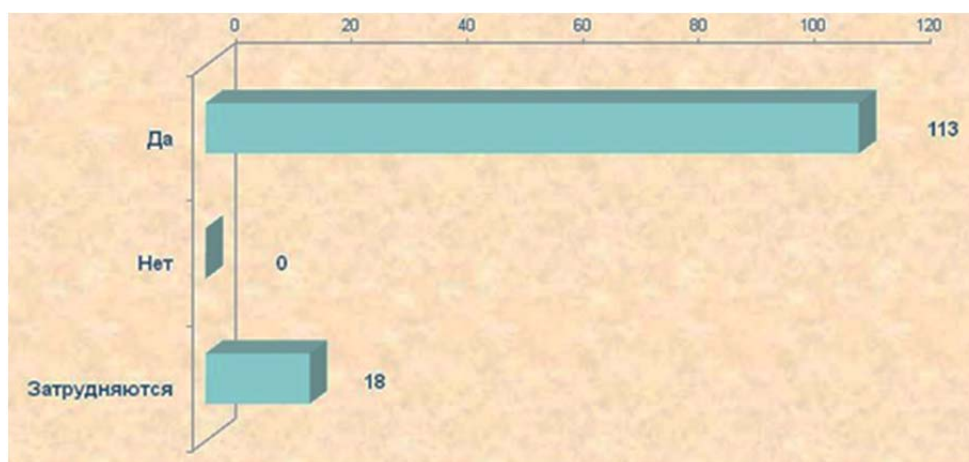


Рис. 1. Опрос студентов 1 курса

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. В диаграмме ниже представлены опрос студентов 1 курса, в котором они отвечали сколько раз они едят в день и где.

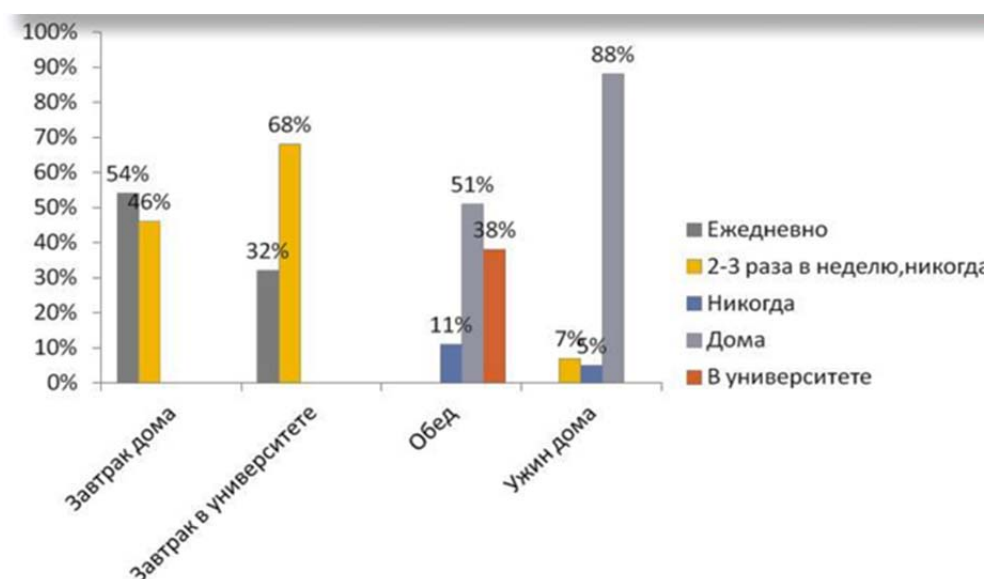


Рис. 2. Опрос студентов 1 курса, в котором они отвечали сколько раз они едят в день и где

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для

нормального развития студента, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5–6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3–4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.

Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных

навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, студент должен пройти все ступени закаливания. В диаграмме ниже представлен опрос студентов 1 курса, на предмет отношения к закаливанию.

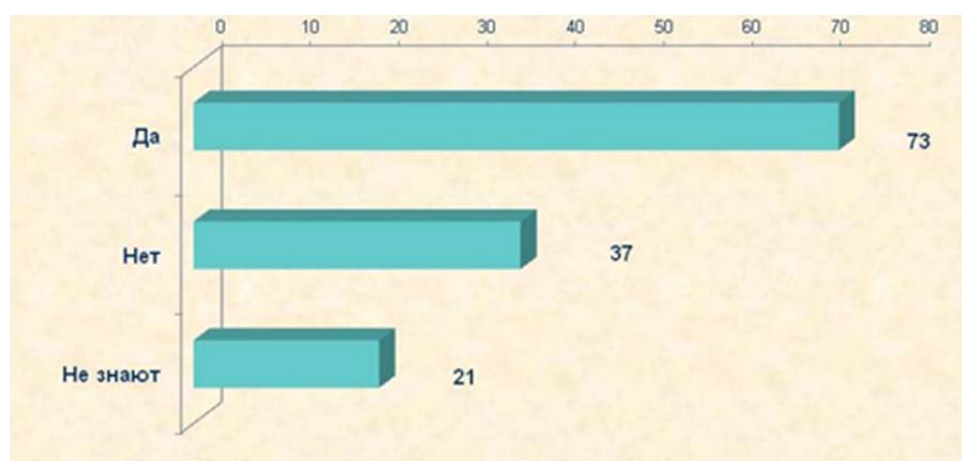


Рис. 3. Опрос студентов 1 курса, на предмет отношения к закаливанию

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье состояние окружающей среды. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к нарушению взаимосвязей. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухо-

лей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50 % зависит от условий, нас окружающих. При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление. Сходные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды.

Таким образом, Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Библиографический список

1. Волков, В. Г. Развитие пензенского студенческого самбо / В. Г. Волков, С. В. Петрунина // Университетское образование (МКУО-2014) : сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза, 2014. – С. 328–329.
2. Сайт Министерства здравоохранения РФ «Здоровая Россия». – URL: <http://www.takzdorovo.ru/>
3. Сайт о здоровом образе жизни и здоровом питании. – URL: <http://kurszdorovia.ru/>
4. Понятие здорового образа жизни. – URL: <http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorovyuy-obraz-zhizni.html>
5. Здоровый способ жизни. – URL: [http://www. healthy lifestyle.su/](http://www.healthy lifestyle.su/)
6. Сайт о здоровом образе жизни. – URL: <http://vegameal.com/category/zdorovyj-obraz-zhizni>
7. Здоровый образ жизни – это легко. – URL: <http://chude-salegko.ru/>
8. Вестник ЗОЖ : газета. – URL: <http://z0j.ru/>
9. Яндекс-каталог «Здоровый образ жизни». – URL: http://yaca.yandex.ru/yaca/cat/Private_Life/Health/Diets/5.html
10. Научная электронная библиотека. – URL: <http://elib-rary.ru/defaultx.asp>

В. П. Логинов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КУРСАНТАМ-ПЕРВОКУРСНИКАМ В ПЕРИОД ИХ АДАПТАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

*Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва,
г. Пенза, Россия*

Основой высокой работоспособности во всех видах деятельности (трудовой, учебной, спортивной) является хорошая физическая подготовленность, которая определяется уровнем развития основных физических качеств. У курсантов основным видом деятельности является умственная, требующая постоянной концентрации внимания, удержания позы в длительном сидячем положении. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Процесс усвоения основных двигательных действий идет значительно успешнее, если ученик имеет сильные, выносливые, быстрые мышцы. Высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья. Развитие двигательных способностей содействует решению социально-обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Способствует физической и умственной работоспособности, более творческой реализации творческих сил человека в интересах общества.

Вокруг курсантов первого года обучения всегда кружится один и тот же миф, о том, что пройдет определенный промежуток времени, перед тем как организм подстроится под нужный ритм военной жизни и только после этого начнется рост результатов и повышение физических качеств. Обычно все и сводится только к этому, и мы не берем все положительное, что дает нам военная служба – это и правильный режим отдыха и питания, и утренняя физическая зарядка, как все это может привести к снижению физических результатов? Ответ кроется в самом занятии физической

подготовкой, мы не можем дать недостающий объем физической нагрузки, т.к. в учебную программу заложено определенное количество часов на каждый курс обучения. Случается, что за месяц обучения выходит 2–3 занятия по физической подготовке, что явно не хватает организму не только для повышения физических качеств, но и для поддержания уже достигнутых результатов. Также не маловажным фактором является отсутствие понятия о методах тренировки и развитии физических качеств у курсантов и командиров подразделений. Проблема развития двигательных способностей у юношей интересует многих специалистов в области физической культуры и спорта. Интерес к этой проблеме не угасает уже более века. Почему же эта проблема является наисложнейшей? При опросе курсантов первого курса обучения значительная часть из них, а это 70 % опрошенных – признались, что занимались физической культурой не только на учебных занятиях в школе, но и посещали различные секции 2–4 раза в неделю. Большинство курсантов четко знают компоненты здорового образа жизни, и относят к ним: Правильный режим питания; Отсутствие вредных привычек; Закаливание организма; Занятие спортом. Но сами курсанты в силу своей молодости еще не могут самостоятельно в свободную минуту от работы и учебы, посвящать это время для занятия спортом, им не хватает контроля, как это делал тренер или учитель по физической культуре. Для решения этой проблемы необходимо: Выступать с лекциями о пользе физической культуры и методах тренировки организма. В данном методе необходимо доводить до курсантов о пользе занятий физической культурой, методах тренировки, работе организма при мышечных нагрузках и периодах восстановления. Как показывает практика, подростки плохо усваивают не понятный им язык науки и незнакомые фразы из медицины, но хорошо усваивают видео материал, и пользуются полученными знаниями при проведении учебных занятий и спортивно – массовой работы. Отсюда следует, что подкреплять лекции видео материалами не только полезно, но и необходимо для качественного усвоения материала. Организовать информирование курсантов по спортивной тематике, вовлекая в данный процесс слабоуспевающих, тем самым приобщая их к миру физической культуры. При работе с курсантами необходимо постоянно повышать их уровень теоретических знаний путем простых докладов, на всевозможные тематики физической культуры, от истории возникновения Олим-

пийских игр до спортсменов героев Великой Отечественной войны. Для этой работы на первоначальном этапе необходимо назначать курсантов и давать определенные темы для работы над ними. Нацеливать слабоуспевающих курсантов на высокий спортивный результат. «Если бы кто-нибудь спросил, как бы я мог в краткой формуле определить сущность моего педагогического опыта, я бы ответил, что как можно больше требования к человеку и как можно больше уважения к нему» А. С. Макаренко. Согласно формуле А. С. Макаренко и построена работа со слабоуспевающими. Каждому курсанту не успевающему по программе физической подготовки не обходимо ставить определенную задачу, к которой он идет во время семестра и года обучения. В процессе достижения определенных результатов, необходимо отметить проделанную работу курсанта, тем самым вселяя в него уверенность для достижения дальнейших целей. Построить учебный процесс с применением технических средств обучения, а также правильной оценки возможности курсанта. Как известно, успешное восприятие тех или иных сведений во многом зависит от их наглядности. Конечно, никакая техника не может заменить живое слово преподавателя, от умения и таланта которого, прежде всего, зависит результат учебного процесса. Тем не менее, современные технические средства значительно расширяют возможности преподавателя по изложению, а аудитории по восприятию учебного материала. На занятиях по физической подготовке значительную роль играет проектор, с помощью которого курсант подкрепляет свои знания и представление о выполняемом упражнении – видеофильмом. Ни для кого не секрет, что гимнастические упражнения на брусках и перекладине, вызывают ужас в глазах юношей при их обучении. В ситуации с проектором, преподаватель может проигрывать обучаемым упражнение многократно в различных скоростях и паузах, попутно объясняя технику выполнения отдельных элементов, тем самым увеличиться и плотность занятия, и правильное представление обучаемых о выполняемом упражнении. Оценки при выполнении упражнений в ходе проведения занятия, ставятся несколько обратным путем. Учебные группы обучаемых разбиваются на две подгруппы: успевающие и слабоуспевающие по программе физической подготовки. Первой группе испытуемых оценки ставятся исходя из нормативов, а второй в соответствии с прогрессом выполняемых упражнений, т.е. если юноша сдает норматив на оценку

«не удовлетворительно», но результат был лучше, чем показан ранее, то оценка, исходя из этого, ставилась «удовлетворительно». Тем самым у курсантов отсутствует страх получить «двойку», а так как наша задача снять чувство страха с юноши, сделать его раскованным, свободным, вселить уверенность в своих силах, увидеть в нем полноценного человека, то данный метод наиболее эффективен при продвижении к определенной цели. Составить правильную методику тренировки для группы слабоуспевающих и группы физически развитых военнослужащих. В физической культуре так же, как и в других дисциплинах, к сожалению, все еще имеются слабоуспевающие курсанты. Повышения уровня их физической подготовленности – одна из главных задач преподавателя. В практике физического воспитания используется разнообразные формы организации работы со слабоуспевающими, но наибольший эффект дают занятия в группах ОФП, вошедшим в неё следует систематически проводить дополнительные занятия. Постоянный учёт достижений и результатов позволяет контролировать сдвиги в их функциональной и физической подготовленности. В целях качественной работы в группах ОФП необходимо разделить и тренировать юношей по уровню физической подготовленности: низкий, средний и высокий. Для развития общей и силовой выносливости эффективным методом является круговая тренировка с общим количеством станций от 5 до 10 и с отягощением 40–50 % от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд./мин. Вывод: Для повышения уровня теоретического и физического развития военнослужащих могут применяться и другие методы, но при работе с курсантами первого курса обучения мы применяем ранее написанные методы, которые дают определенные плоды. Одновременно с этим растет и авторитет преподавателя у курсантов. Все больше и больше юноши начинают интересоваться предметом обучения, задают интересующие вопросы и показывают более высокие результаты. А что еще может доставить радость преподавателю как видимый рост теоретических знаний и физической подготовленности его обучаемых.

***А. Н. Лутков¹, А. А. Червоткин¹, О. В. Терехина¹,
А. М. Беляев²***

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

¹Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

*²Начальник отдела Минспорта Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

Процесс многолетней подготовки лыжников – гонщиков весьма сложен и динамичен. Он рассматривается как управляемая система, нацеленная на достижение наилучших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках [1, 2].

Существенное значение имеют особенности физической подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Полноценная физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку. Правильный подбор средств по ОФП и СФП повышает приспособляемость спортсмена к нагрузкам различного характера, существенно увеличивает диапазон функциональных возможностей организма лыжника – гонщика, и тем самым создает предпосылки к развитию наилучшей приспособляемости к специальным нагрузкам в лыжном спорте. Если в учебно-тренировочной группе основное место в программе занятий занимает общая физическая подготовка (ОФП), то в группе спортивного совершенствования предпочтение отдается специальной физической подготовке (СФП). Однако тренеры не должны забывать, что специальная физическая подготовка базируется на фундаменте общей физической подготовки и при выполнении упражнений ОФП, в отличие от упражнений СФП часто создаются условия, в которых необходимые качества (сила, быстрота, выносливость) и навыки развиваются более эффективно. Поэтому здесь необходимо более эффективное соотношение средств СФП и ОФП в планировании тренировки лыжников – гонщиков.

Данная тема актуальна в связи с тем, что этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из

основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организованных форм тренировок. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Гипотеза – мы предполагаем, что в результате включения в план тренировок экспериментальной группы дополнительного комплекса упражнений, произойдёт повышение уровня двигательной подготовленности спортсменов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников – гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования – средства общей и специальной физической подготовки и методика их применения в тренировке лыжников–гонщиков.

Целью данной работы является – выявить эффективность влияния комплексов ОФП и СФП на уровень двигательной подготовленности лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Физическая подготовка (ФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов

спорта, а также обще – развивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта [2].

Уже на ранних ступенях спортивной тренировки очень важно правильно подбирать средства ФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах [3]. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

На соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития, функциональные возможности органов и систем [1].

С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

В целом, соотношение средств ОФП и СФП – вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП может быть весьма значительным. Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период [1, 3].

Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Библиографический список

1. Близневская, С. В. Тренировка лыжников-гонщиков / С. В. Близневская. – Красноярск : Има-Пресс, 2001.
2. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 125–129.
3. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 47–49.

Р. И. Ляпин, О. Б. Трофимов, А. Н. Хмельков

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании и ЛФК. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц ног и тазового пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц всего тела. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для мышц рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечья, плеча.

В группе «упражнения для мышц ног и тазового пояса» – упражнение для стопы, голени, бёдер. В группе «упражнения для

мышц туловища» выделяют упражнения для мышц задней, передней и боковых поверхностей туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Форму упражнений определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Физические нагрузки, испытываемые при выполнении физических упражнений, вызывают перестройку различных функций организма, особенности и степень которой зависят от мощности и характера двигательной деятельности.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Каждая поперечнополосатая мышца состоит из множества волокон. Мышечное волокно обладает способностью отвечать на раздражения самой мышцы или соответствующего двигательного нерва, т.е. оно возбудимо. По мышечному волокну проводится возбуждение – это свойство обозначают как проводимость. Мышца способна изменять свою длину при возбуждении, что определяется как ее сократимость.

В мышечных волокнах во время работы происходят сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Аэробный обмен доминирует при кратковременной интенсивной мышечной работе, а анаэробный обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени. Кислород и вещества, обеспечивающие работу мышцы, поступают с кровью, а обмен веществ регулируется нервной системой. Мышечная деятельность связана со всеми органами и системами по принципам моторно-висцеральных рефлексов; физические упражнения вызывают усиление их деятельности. Сокращения мышц происходят под влиянием импульсов из центральной нервной системы (ЦНС). ЦНС регулирует движения, получая импульсы от проприорецепторов (проприоцепторов), которые находятся в мышцах, сухожилиях, связках, капсулах суставов, надкостнице. Ответная двигательная реакция мышцы на раздражение называется рефлексом. Путь передачи возбуждения от проприорецептора в ЦНС и ответная реакция мышцы составляют рефлекторную дугу.

В состоянии покоя деятельность различных функций организма отрегулирована соответственно невысокому уровню кислородного запроса и энергообеспечения. При переходе к рабочему уровню необходимы переориентирование функций различных органов и систем на более высокий уровень активности и новое межсистемное согласование на рабочем уровне.

В ЦНС происходит повышение лабильности и возбудимости многих проекционных и ассоциативных нейронов. Во время работы «нейроны движения» организуют через пирамидный путь моторную активность, а «нейроны положения» через экстрапирамидную систему – формирование рабочей позы. В различных разделах ЦНС создается функциональная система нервных центров, обеспечивающая выполнение задуманной цели действия на основе анализа внешней информации, существующих в данный момент мотиваций и хранящихся в мозгу памятных следов двигательных навыков и тактических комбинаций. Возникающий комплекс нервных центров становится рабочей доминантой, которая имеет повышенную возбудимость, подкрепляется различными афферентными раздражениями и избирательно затормаживает реакции на посторонние раздражители. В пределах доминирующих нервных центров создается цепь условных и безусловных рефлексов, или двигательный динамический стереотип, облегчающий последовательное выполнение одинаковых движений (в циклических упражнениях) или программы различных двигательных актов (в ациклических упражнениях).

Еще перед началом работы в коре больших полушарий происходит предварительное программирование на предстоящее движение, что выражается в различных изменениях электрической активности. В спинном мозгу за 60 мс перед началом двигательного акта повышается возбудимость мотонейронов, что отражается в нарастании амплитуды вызываемых в этот момент спинальных рефлексов (11 рефлексов). В мобилизации функций организма и их резервов значительна роль симпатической нервной системы, выделения гормонов гипофиза и надпочечников, нейропептидов. Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны), продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм, запускающийся под влиянием физических упражнений, является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы.

Таким образом, под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов: повыша-

ется возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений.

В двигательном аппарате при работе повышаются возбудимость и лабильность работающих мышц, чувствительность их проприорецепторов, растет температура и снижается вязкость мышечных волокон. В мышцах дополнительно открываются капилляры, которые в состоянии покоя находились в «спавшем» состоянии, и улучшается кровоснабжение. Однако при больших статических напряжениях (более 30 % максимального усилия) кровоток в мышцах резко затрудняется или вовсе прекращается из-за сдавливания кровеносных сосудов. Нервные импульсы, приходящие в мышцу с небольшой частотой, вызывают слабые одиночные сокращения мышечных волокон, а при повышении частоты – более мощные тетанические сокращения.

Различные двигательные единицы (ДЕ) в целой скелетной мышце при длительных физических нагрузках вовлекаются в работу попеременно, восстанавливаясь в периоды отдыха, а при больших кратковременных напряжениях включаются синхронно. В зависимости от мощности работы активируются разные ДЕ: при небольшой интенсивности работы активны лишь высоковозбудимые и менее мощные медленные ДЕ, а с повышением интенсивности работы «подключаются» промежуточные и, наконец, маловозбудимые, но наиболее мощные и быстрые ДЕ.

При мышечной работе значительно увеличивается дыхание: растут его глубина (до 2–3 л) и частота (до 40–60 вдохов в 1 мин). Объем дыхания при этом может увеличиваться до 150–200 л в мин. Однако большое потребление кислорода дыхательными мышцами (до 1 л в мин) делает нецелесообразным предельное напряжение внешнего дыхания.

Сердечно-сосудистая система, участвуя в доставке кислорода работающим тканям, претерпевает заметные рабочие изменения. Увеличивается систолический объем крови, нарастает частота сердечных сокращений, растет минутный объем крови. Происходит перераспределение крови в пользу работающих органов – главным образом скелетных мышц, а также сердечной мышцы, легких, соответственно, происходит снижение кровоснабжения внутренних органов. Перераспределение крови тем более выражено, чем выше интенсивность работы. Количество циркулирующей крови при ра-

боте увеличивается за счет ее выхода из кровяных депо. Растет скорость кровотока, а время кругооборота крови снижается.

Таким образом, физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Усиливается воздействие на мышцу сердца, сосудистую систему и экстракардиальные факторы кровообращения; возрастает регулирующее влияние корковых и подкорковых центров на сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную вентиляцию легких и постоянство напряжения углекислоты в артериальной крови.

Физические упражнения осуществляются при одновременном участии психической и физической сфер человека. Основа метода лечебной физкультуры – процесс дозированной тренировки, развивающий адаптационные способности организма, чем и достигается терапевтическое действие физических упражнений. Тренировка совершенствует регулирующее и координирующее влияние ЦНС на функции различных органов и систем организма. Результатом тренировки являются повышение функциональной способности всего организма.

***В. В. Марку¹, Е. Ф. Кочеткова¹, М. Н. Торгашин¹,
В. С. Куракин²***

ТРЕНАЖЕР ГРОССА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП

¹Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

*²Пензенский казачий институт технологий (филиал)
Московского государственного университета технологий
и управления имени К. Г. Разумовского
(Первый казачий университет), г. Пенза, Россия*

Детский церебральный паралич проявляется недостатком или отсутствием контроля нервной системы за функциями мышц. Двигательные расстройства наблюдаются у 100 %, речевые у 75 % и психические у 50 % детей [1, 3]. У детей с диагнозом ДЦП

нарушено формирование движений, отсутствует четкая последовательность развития движения. Развитие локомоций и статики здорового ребенка происходит в строго установленном порядке: движения головы, хватания руками, повороты тела, ползание, вставание, ходьба, а также сидение и стояние как статические позы. Особенно сложной задачей для детей с диагнозом ДЦП является преодоление силы земного притяжения. Реакция равновесия – самая высокая форма развития автоматических двигательных функций. Вследствие этого, главными аспектами реабилитации при ДЦП являются вертикализация тела и его звеньев, в зависимости от поражения двигательной сферы ребенка. Несвоевременная и недостаточная физическая реабилитация детей ДЦП приводит к усугублению двигательных нарушений, к возникновению контрактур и деформаций, к появлению порочных поз [1, 3, 4]. Рано появляются деформации всех суставов нижних конечностей, реже верхних конечностях. Наиболее эффективным средством реабилитации является применение специальных физических упражнений. Широко используются средства технической реабилитации детей. Развитие детей с ДЦП требует приспособлений для мобильности и гигиены – ходунки, инвалидные кресла, специальные столы и стулья, вертикализаторы [1–3]. Для физической реабилитации детей с ДЦП используют ортопедические аппараты, лечебные костюмы и тренажеры. Нагрузочный костюм Адели, перераспределяет нагрузку на звенья тела. «Велотон» стимулирует мышцы в динамике. Костюм «Спираль» формирует новые стереотипы движений. Применение костюмов «Адель», «Гравистат», «Космонавт» отличается трудоемкостью, длительностью размещения на теле ребенка, несовпадением размера, высокой ценой [1–4]. В связи с неадекватностью нагрузки, от ее передозировки у ребенка возникают болезненные ощущения в местах соприкосновения с костюмом, который усиливает тонус мышц. В сегодняшних условиях развития адаптивной физической культуры в дошкольном и школьном образовательном процессе стоит вопрос о внедрении в занятия адаптивной физической культурой универсального средства, которое включало бы положительный опыт классических, нагрузочных и разгрузочных методик. Универсального средства, которое бы позволяло ребенку с ДЦП свободно перемещаться с помощью тренажера в пространстве в любом направлении, вращаться вокруг своей оси, благодаря снятию определенного процента массы тела, находиться в вертикальном положении неопределенное время.

«Тренажер Гросса» позволяет заниматься с детьми с диагнозом ДЦП у которых нет возможности удерживать вертикальное положение, дозировано тренирует группы мышц, учит организм правильно делать распределение веса в вертикальном положении. Позволяет обучать произвольным движениям и статике, а также решать частичные задачи: расслаблять мышцы при наличии гипертонуса и гиперкинеза, стимулировать функции ослабленных мышц и обеспечивать нормальную подвижность в суставах [1, 3, 4]. На наш взгляд применение тренажерных устройств, в качестве базовой позиции с регуляцией нагрузки на опорно-двигательный аппарат для выполнения последующих активных упражнений и движений будет существенно увеличивать эффективность процесса физической реабилитации больных с ДЦП. Возможности двигательной активности могут в значительной степени расширяться, благодаря внедрению методических приемов и использованию в широком объеме тренажерных устройств.

Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительных центров. Исследование проводилось в течение года. Занятия индивидуальные. Продолжительность занятий от 30 до 50 минут, с постепенным увеличением нагрузок. Курс лечения составил 20 процедур и по возможности, более. Проведено от 8 до 10 курсов. В предварительном исследовании приняло участие 40 детей с различными клиническими формами ДЦП в возрасте от 3 до 12 лет, из них 20 детей участвовало в экспериментальном исследовании. Контрольная и экспериментальная группы получали базовые формы реабилитации в виде массажа, физиотерапевтического лечения, занятий лечебной физической культурой (ЛФК), занятий с использованием лечебных костюмов, занятий ЛФК с использованием тренажеров Гросса. Тренажер Гросса использовался в контрольной группе в небольшом объеме, а в экспериментальной группе – в большом объеме (по согласованию с родителями). За критерии оценки были приняты наиболее значимые для локомоторно-статических функций организма умения: принимать и удерживать позы – удерживать голову, самостоятельно сидеть, вставать на четвереньки, колени, на ноги; совершать локомоторные действия – самостоятельно передвигаться на животе, четвереньках, коленях, передвигаться в вертикальном положении, изменение подвижности суставов, длины шага.

Для каждого ребенка была составлена программа коррекции двигательных нарушений средствами физического воспитания

с учетом тяжести заболевания, с учетом основ онтогенетической гимнастики. А именно, с учетом определенной последовательности формирования движений: формирование движений головы, затем рук, рук и туловища, рук-туловища-ног и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами выполнялись сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывались средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещались к лучезапястному и голеностопному. В разработанной методике физические упражнения, применяемые на занятиях детей с диагнозом ДЦП, были разделены на три группы: упражнения на устранение порочных рефлексов; общеразвивающие физические упражнения; специальные упражнения для индивидуальной коррекции движений.

Вводная часть занятия включала в себя общеразвивающие физические упражнения, упражнения для развития подвижности в суставах; упражнения для растяжка основных групп мышц. Все упражнения выполняются пассивно. Основная часть занятия включала в себя упражнения в вертикальном положении с использованием тренажера Гросса: пассивные упражнения с использованием тренажера Гросса, упражнения, направленные на развитие двигательной активности детей, упражнения на развитие координационных способностей, пассивно-активные упражнения. Заключительная часть занятия включала в себя упражнения для расслабления; упражнения для растяжки с использованием дополнительного оборудования.

Проводились упражнения на коррекцию осанки, нормализацию произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, на профилактику и коррекцию контрактур, развитие координационных способностей. Использовались различные предметы (гимнастическая палка, мяч, скакалка, гимнастическая стенка). Использовались лонгеты, шины, тьюторы, воротники, валики, грузы и др.

При развитии координационных способностей особое внимание уделялось выполнению упражнений переносу центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижении, чередованию опоры со свободным перемещением конечности, сохранению равновесия, направлению движения и ритму. Одновременно с обучением переносу центра тяжести с одной ноги на другую разучиваются и совершенствуются в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) переход от напряжения мышц к расслаблению, задержки в движениях и махи и т.д.

Проанализирован общий результат эффективности применения тренажера Гросса по названным критериям. Результат реабилитации у детей с ДЦП зависел от выраженности ограничений движений. До курса реабилитации нарушение походки, ограничение объема движения в ногах наблюдалось у всех детей в двух группах. Ограничение объема движений в суставах рук и ног регистрировалось у 45,0 % детей экспериментальной и 43,0 % детей контрольной группы. После проведенных курсов реабилитации отмечено улучшение объема движения в суставах рук и ног. Объем движений в суставах ног увеличился у 60,0 % детей экспериментальной группы и только 48,0 % детей контрольной группы. У 40,0 % детей экспериментальной группы и 32,0 % детей контрольной группы увеличился объем движения в тазобедренных суставах. В голеностопных суставах объем движения увеличился у 48,0 % детей экспериментальной и 38,0 % детей контрольной группы. В экспериментальной группе увеличился объем движений в суставах рук на 70,0 %, в контрольной группе на 60,0 %. После курса реабилитации у детей в экспериментальной группе отмечается увеличение объема активных и пассивных движений, в целом в 1,3 раза по сравнению с контрольной группой детей. После проведенных курсов реабилитации улучшение походки отмечено у 35,0 % детей экспериментальной группы и 28,0 % контрольной группы. Опора на полную стопу зафиксирована у 13,0 % детей экспериментальной группы и 80,0 % детей контрольной группы. После проведенного курса лечения снизился тонус в сгибателях у 45,0 % детей экспериментальной группы и 38,0 % детей контрольной группы.

Нами проанализирована способность удерживать звенья тела на весу из положения лежа. По данным показателям оценивали силовые возможности мышц. В экспериментальной группе большее количество детей было способно сделать как динамическую работу, так и статическую работу по отдельным группам мышц.

Основываясь на научном анализе и учитывая практический опыт, разработанная методика с применением тренажерных устройств и тренажера Гросса является наиболее эффективной для повышения физической подготовленности детей с диагнозом ДЦП по сравнению с другими методами.

Библиографический список

1. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Москва : Академия, 2013. – 325 с.

2. Гросс, Н. А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – Москва : Советский спорт, 2005. – 235 с.

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / под ред. С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2010. – 488 с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003.

А. И. Можаров, Е. В. Мастерова, А. Ю. Максимова

МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Подвижные игры на уроках физической культуры начальной школы занимает ведущее место. На всем историческом пути развития человечества игра всегда имела огромное значение в воспитании, образовании и развитии подрастающего поколения. С их помощью решались задачи – всестороннего *физического развития*, формирования необходимых умений и навыков, освоения окружающей действительности. То есть, подвижная игра всегда имела дидактическую направленность [2, 4].

Межпредметная связь в дидактических играх выполняет важную роль в обозначении междисциплинарных отношений между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности. Разнообразные формы и методы её выражения в учебно-воспитательном процессе, выполняют образовательные, развивающие и воспитывающие функции [1, 2, 4].

Дидактическая направленность физического воспитания – востребованная необходимость. Именно «физическая культура» тесно контактирует с другими предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование дидактических игр в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так

как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях.

Одна из наиболее интересных форм физкультурной работы с младшими школьниками – подвижная игра дидактической направленности с элементами межпредметной связи. Проведение таких игр позволяет педагогу закреплять у учащихся естественнонаучные знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счёте, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника [3].

Во многих используемых нами дидактических играх интеллектуальное задание выполняется в процессе двигательного действия, как правило, в его середине. В предлагаемых играх-викторинах участники выполняют интеллектуальное задание (отвечают на вопрос учителя) в начале двигательного действия. Выбор правильного ответа на вопрос определяет характер двигательного действия и направление в пространстве игры. Проведение таких подвижных игр дает возможность педагогу моделировать игровые ситуации близкие к практической деятельности, а это, в свою очередь, позволит ученикам реально приблизиться к жизненной действительности и в игровой соревновательной деятельности применить полученные знания по другим предметам.

Игра. «Какие бывают слова?». Для 1 класса.

Цели и задачи. Закрепление знаний по русскому языку, развитие внимания, быстроты, скорости реакции.

Подготовка к игре. На одном конце зала образуются три дома, обозначающие «слова-названия», «слова-указатели», «слова-помощники». Участники строятся на противоположной стороне зала, на стартовой линии.

Проведение игры. Учитель называет слово «школа» – это слово-название и ученики бегут в соответствующий дом – «слова-названия». Игрок, занявший дом первым получает 3 очка, второй – 2, третий – одно, а тот, кто прибежит последним или выберет другой дом, получает штрафное очко. После этого игра возобновляется. Учитель называет другое слово.

Определение победителя. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1–2 классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ (профилактика простудных заболеваний). Развитие внимание, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы для интеллектуального задания игры: регулярно закаляться, носить марлевую повязку, вступать в контакт с больным, регулярно употреблять в пищу лук и чеснок, принимать витамины, пить воду из одного стакана с больным, выбегать на улицу в мороз без верхней одежды, не мыть руки после пребывания в местах скопления людей, регулярно проветривать помещение, делать профилактические прививки и т.п.

В противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше числа игроков. Ракеты летят на разные планеты: к **планете «Здоровья»** и **планете «Болезни»**.

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты, для полета на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, **«здоровье»** выбрать или **«вред»!** Учитель говорит: – «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» – это полезно и игроки бегут к ракетам «Здоровья». Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете «Болезни», получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала и выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» – это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете «Болезни». Игра повторяется 10–15 раз.

Подведение итогов игры. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Игра «Догони соперника». Для 2–4 классов.

Цели и задачи. Закрепление знаний частей речи. Развитие быстроты и координации движений.

Подготовка к игре. Участники делятся на две команды и строятся в центре зала на расстоянии трех метров друг от друга. На противоположных концах зала мелом чертятся линии – «дома». Одна команда называется **«именем существительным»**, другая **«именем прилагательным»**.

Проведение игры. Учитель называет слова имена прилагательным или существительные. Команда под этим именем старается догнать игроков противоположной команды, а те – убежать в свой «домик». Игроки, которых догнали, встают в команду соперников. Игра проводится несколько раз.

Побеждает команда, в составе которой окажется больше игроков.

Проведение подобных игр позволяет учителю удерживать внимание учеников на высоком уровне, вносить в занятие особую эмоциональную окраску. После таких занятий учащиеся легче переключаются на тематику других школьных предметов и лучше усваивают учебный материал.

Библиографический список

1. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия / В. В. Давыдов. – Москва : Большая российская энциклопедия, 1999. – 607 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – Москва : Вако, 2004.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 296 с.
4. Федорова, В. Н. Межпредметные связи / В. Н. Федорова, Д. М. Кирюшкин. – Москва : Педагогика, 1989.

А. И. Можаров, С. Г. Советов, И. Н. Луткова

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях объединяет различные формы организации занятий: уроки, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия. Содержание этих мероприятий постоянно совершенствуется, дополняется новыми методическими приемами, педагогическими наработками учителей практиков.

Ведущее место в системе форм и средств физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают подвижные игры. Игра на всех исторических этапах развития общества носила дидактическую направленность и с её помощью решались задачи: – всестороннего *физического развития*, формирования необходимых умений и навыков, освоения окружающей действительности. То есть, подвижные игры по своему содержанию всегда имели междисциплинарный характер [2, 4].

Межпредметная связь, как одна из форм междисциплинарных проявлений, выполняет важную роль в обозначении синтезирующих, интегративных отношений между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности. Она находит свое выражение в формах и методах учебно-воспитательного процесса, выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их органическом единстве [1, 2, 4].

Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире, базового ядра знаний по профилирующим предметам, умения ориентироваться в разнообразных ситуациях [3, 4].

Межпредметные связи в физическом воспитании являются востребованной необходимостью, поскольку «физическая культура» тесно контактирует со всеми предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование межпредметных связей в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях. Проведение подвижных игр с межпредметной связью позволяет педагогу закреплять у учащихся знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счёте, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника [3].

В данной статье представлены разработанные нами подвижные игры с межпредметной связью, целью которых является использование уникальных возможностей игры в формировании и закреплении у младших школьников умений и навыков здорового образа жизни. Инновационная ценность предлагаемого методического материала заключается в том, что в содержание «интеллек-

туального задания» введены смоделированные поведенческие «микро-ситуации» ЗОЖ. В естественном для себя игровом пространстве, ребенок вместе со сверстниками осваивает ценности ЗОЖ, под руководством учителя обсуждает, анализирует, находит приоритетные ориентиры, закрепляет «двигательным игровым действием» нужные навыки, приобретает новые умения. В предлагаемых играх участники отвечают на вопросы викторины и выбирают правильное решение (направление) для выполнения двигательного действия.

Игра «Правильно – неправильно». Для 1–2 классов.

Цели и задачи. Закрепление и формирование умений и навыков ведения ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты.

Подготовка к игре. Учитель готовит задания по различным аспектам ЗОЖ с «правильными» и «неправильными» вариантами:

– «питание»: фруктовый сок, молоко, кока-кола, йогурт, мороженное, чипсы, апельсины, яблоки, газированная вода и другое,

– «навыки личной гигиены»: зубы надо чистить утром, вечером и после еды, зубы надо чистить перед едой, перед едой руки моют с мылом, перед едой руки протирают о полотенце, перед едой руки надо протереть об одежду и т.п.

Проведение игры. Участники игры образуют большой круг, учитель объясняет условия игры и двигательное задание, которое надо выполнять во время игры: «Я называю продукт, а вы, определяете, полезен он или нет. Если полезен, то надо сделать прыжок вверх на месте, если нет, то приседание».

Учитель говорит: – «**Молоко!**». Все должны сделать прыжок. Учитель говорит – «**Чипсы!**». Надо сделать приседание, но те игроки, которые выполнили прыжок на «неправильный» продукт, делают шаг назад и учитель объясняет им ошибку.

По мере освоения учениками правил игры усложняется двигательное задание усложняется. Игра проводится 7–9 раз. По окончании игры отмечают лучшие ученики.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1–4 классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ. Развитие внимание, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы для интеллектуального задания. Примерное содержание заданий: – «регулярно закаляться», «носить марлевую повязку», «вступать в контакт с больным человеком», «регулярно употреблять в пищу лук и чеснок», «принимать витамины», «пить воду из одного стакана с больным», «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды», «не мыть руки

после пребывания в местах скопления людей», «регулярно проветривать помещение», «делать профилактические прививки» и т.п.

На противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше числа игроков. Ракеты летят на разные планеты: к планете «Здоровья» и планете «Болезни».

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты, для полета на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, **«здоровье»** выбрать или **«вред»!** Проводящий говорит: – «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» – это полезно и игроки бегут к ракетам «Здоровья». Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете «Болезни», получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала, выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» – это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете «Болезни». Игра повторяется 10–15 раз. Учитель постоянно меняет двигательное задание, например: выпрыгивания вверх, прыжки на месте с поворотами, выполнение различных упражнений, и т.п.

Определение победителей. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Проведение игры по данной игровой схеме даст возможность педагогу моделировать различные ситуации, а учащимся правильно выбирать ориентиры в «пространстве здорового образа жизни».

Библиографический список

1. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия / В. В. Давыдов. – Москва : Большая российская энциклопедия, 1999. – 607 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. 1–4 классы. – Москва : Вако, 2004. – 296 с.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.
4. Федорова, В. Н. Межпредметные связи / В. Н. Федорова, Д. М. Кирюшкин. – Москва : Педагогика, 1989.

**Г. В. Боков, А. И. Можсаров, Ю. А. Горячева,
Е. А. Позднышева**

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Познание школьниками окружающего мира требует комплексного подхода к построению всего образовательного и воспитательного процесса, создания условий интеграции получаемых знаний по различным предметам в реальную жизнь. Каждый школьный предмет в своей области изучает единый, объективно существующий материальный мир, познавая который, ребенок создает для себя реальный облик окружающей реальности. Изучая мир по учебным предметам, ученик сталкивается с проблемой применения полученных знаний на практике, что в конечном итоге снижает его познавательный интерес ребенка к получению образования [1, 3].

В этой связи, необходимо создать ученикам условия для применения получаемых знаний в реальной жизни, помочь им увидеть результаты применения знаний в практической деятельности, это в свою очередь, будет стимулировать ребенка к обучению. Решение данных задач особо важно на самом начальном этапе школьного образования – начальной школе [2, 5].

Не секрет, что в самом начале своего развития ребенок постигает мир в основном через игру. Игра продолжает играть важную роль в воспитании подрастающего поколения в начальной школе, особенно значима ее роль в физическом воспитании младших школьников [5].

В настоящее время на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях применяются различные формы и методы организации занятий, и всегда подвижные игры находят широкое применение. Сама по себе игра имеет дидактическую сущность и направлена на достижение двух целей: первая цель – физическое развитие, а вторая задача носит познавательный характер, при ее решении ученики закрепляют знания и представления по предметам общеобразовательного цикла: математике,

обучению грамоте, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром.

Нами предлагается использование в подвижных играх и эстафетах учебного материала различных предметов. Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний по другим предметам в игровых и соревновательных ситуациях, что в некотором роде моделирует для школьника ситуацию, близкую к реальным, практическим условиям, учит их ориентироваться в разнообразных ситуациях, закрепляет знания по учебным предметам, позволяет применять эти знания на практике «в игровой деятельности». При этом учитель создает условия для решения и интеллектуального и двигательного задания игры [2, 4].

Интеллектуальные задания готовятся заранее, обновляются и сохраняются на бумажном или электронном носителе. Их содержание должно соответствовать образовательным программам. Эти задания выполняются учениками в процессе решения двигательной задачи игры или эстафеты. В связи с этим педагогу предоставляется возможность использовать подвижную игру по своему исторически сложившемуся назначению – подготовке детей к общественной жизни, а также развивать у них творческие способности, умения включаться в реальную деятельность. Игры и эстафеты с межпредметными связями повышают у младших школьников интерес не только к занятиям физической культуры и спортом, но и к предметам общеобразовательного цикла. Нужно помнить, что успех обучения во многом определяется интересом к изучаемому предмету. Его можно пробудить, предоставив детям возможность творческого мышления на уроке.

Использование игр и эстафет с межпредметной связью на занятиях физической культуры позволяет достичь положительных результатов в освоении учениками различных знаний по ЗОЖ.

Поскольку отношения к ЗОЖ у младших школьников формируются параллельно с освоением знаний предметов гуманитарного цикла, то напрашивается необходимость внесения в содержание игр и эстафет с межпредметными связями задания по ЗОЖ, в своем роде обеспечить переход от знаний общеобразовательных к знаниям и ценностям ЗОЖ.

Предлагаем пример игры с интеллектуальными заданиями по ЗОЖ:

Игра «Айболит». Выбери полезный продукт и верную дорогу. Для 1–2 классов. В эстафете используется ролевой сюжет сказки «Айболит»: *«в далеком городе заболели дети от непра-*

вильного питания. Добрый доктор Айболит лечит детей, но ему одному очень трудно справиться с болезнью, нужна помощь. Доктор Айболит просит вас помочь ему и подобрать для больных детей те продукты, которые помогут им излечиться и научиться правильно выбирать полезные для здоровья продукты».

Цели и задачи. Закрепление знаний правильного питания. Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, гибкости.

Подготовка эстафеты. Для проведения игры надо взять два матерчатых тоннеля длиной 3–5 метров, две стойки с флажками, два стула, два мяча для фитнеса, два комплекта карточек с рисунками и названиями полезных и вредных продуктов: жареный картофель, молочная каша, фруктовый сок, кока-кола, творожная запеканка, копченая колбаса, молоко, и т.д. Для проведения игры нужны помощники, для поддержки матерчатого тоннеля. Игроки делятся на две команды и встают на линии старта. На равном расстоянии от команд ставятся матерчатые тоннели. На противоположной стороне зала стоят стойки с флажками. Между стартовой линией и тоннелем лежит обруч, в котором находятся карточки с названиями продуктов. Командам даются большие мячи.

Проведение игры. По команде «старт» первые игроки берут мяч, катят его к обручу, берут одну карточку, читают название продукта. Если он не приносит вреда «полезный», то они катят мяч до стойки, оббегают её и возвращаясь обратно, передают мяч следующему игроку. Если в карточке продукт, который может навредить «больным детям», то ученики катят мяч через тоннель, добегают до стойки, оббегают её, возвращаются обратно, передают мяч следующим участникам и встают в конец колонны. Карточки остаются у участников до конца игры.

Определение победителя. Учитель просит игроков, которые катили мяч через тоннель, сделать 2 шага вперед, проверяет их карточки, затем проверяет карточки остальных игроков. За правильный выбор продукта и верного пути команде начисляется очко, за победу в двигательной части также начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Использование межпредметных связей в подвижных играх и эстафетах возможно не только на уроках физической культуры, но и в режиме учебного дня младших школьников, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятиях. Они дают возможность учащимся развивать творческие способности, учат включаться в реальную жизнь, способствуют формированию гармоничной, всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Аллакаева, Л. М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л. М. Аллакаева // Физическая реабилитация детей, взрослых и инвалидов. – 2005. – № 3-4 (4). – С. 18–21.
2. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224.
3. Сластенин, В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2002. – 432 с.
4. Пашин, А. А. Эстафеты и игры с межпредметными связями / А. А. Пашин, А. И. Можаров, И. В. Власов // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С. 66–71.
5. Пашин, А. А. Структурно-динамические и типологические характеристики субъективного отношения к физической культуре и спорту / А. А. Пашин // Физическая культура в школе. – 2010. – № 10. – С. 161–163.

А. И. Можаров, А. А. Пашин

СТРУКТУРНОЕ ОТЛИЧИЕ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

За многовековой путь исторического развития подвижные игры заняли главенствующее место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Игра использовалась в целях воспитания подрастающего поколения, его приобщения к общественным ценностям.

Подвижные игры занимают важное место в системе физического воспитания общеобразовательных учреждениях и используются в различных формах организации занятий: уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятий [1, 2].

Из всего многообразия подвижных игр, которые используются в учебном процессе, особое место занимают игры с межпредметными связями [3].

Подвижные игры с межпредметными связями – это социальная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей. Достижение первой цели, добровольно установленной самими играющими, требует от них активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Вторая цель связана с решением задач познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла, ознакомление с окружающим миром) [2, 3].

В данной статье осуществляется попытка дать сравнительную характеристику структуры подвижных игр и подвижные игры с межпредметными связями.

В общепринятую структуру подвижных игр входят следующие компоненты: – это сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игровой ситуации. В нем образно воссоздается окружающая действительность, преобразуется в игровую деятельность, например: охотничьи, трудовые, военные, бытовые и др.

Двигательные действия составляют двигательный компонент подвижной игры. Движения в играх разнообразны и выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. Они могут быть подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие применения разнообразных умений, приобретенных в процессе специальной физической подготовки и др.

Правила игры – обязательны для всех участников. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, инициативы играющих в рамках правил игры [1].

В структуру подвижных игр с межпредметными связями, помимо перечисленных, входит интеллектуальный компонент – это такая составляющая подвижной игры, в которой, за счет интеллек-

туального задания, создаются благоприятные условия для расширения задачи воспитательного, познавательного и развивающего характера, закрепляются знания и представления по предметам общеобразовательного цикла. Это дает возможность педагогу моделировать и «вносить» в сюжет игры (пространство игры) многоаспектную связь физического воспитания с другими предметами. В таких играх происходит синтезирующая интеграция отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, что является ярким выражением междисциплинарных взаимоотношений физической культуры с предметами общеобразовательного цикла начальной школы [3].

Следует отметить тот факт, что в предлагаемых играх дидактическая сущность, которая присутствует в ней изначально, значительным образом обогащается присутствием интеллектуального компонента, наполняется новым содержанием, в форме «интеллектуального задания», которое, в свою очередь, имеет конкретную практическую направленность:

- закрепление знаний по предметам общеобразовательного цикла (игры по предметам);
- формирование навыков и умений здорового образа жизни (игры для формирования ЗОЖ);
- моделирование и обыгрывание различных сюжетов правил безопасности жизни;
- развитие умственных способностей (решение математических примеров, анализ поведения в экстренных ситуациях, узнавание героев литературных произведений);
- приобщение детей к знаниям;
- формирование умений выполнять задания по определенному алгоритму (например: положительный ответ – бежать вправо, отрицательный – влево, полезный продукт – выполнять движение, вредный – нет);
- формирование умений и навыков применять приобретенные знания на практике.

В подвижных играх с межпредметными связями правила игры должны четко регламентировать выполнение «интеллектуального задания», строго регулировать взаимоотношение двигательного и интеллектуального компонентов, определять последовательность выполнения двигательного действия и решение интеллектуального задания.

Внося изменения в правила игры, педагог может влиять на решение задач игры и её итоговый результат. Отдавая приоритет «двигательному компоненту», педагог в большей мере может решать задачи физического воспитания. При акцентированной внимании на интеллектуальный компонент, учитель создает условия для решения образовательных задач. Как показывает практика, в этом случае особенно успешно проявляют себя ученики с хорошими знаниями, но со слабой физической подготовленностью.

Предлагаемая нами характеристика структуры подвижных игр с межпредметными связями требует дальнейшего научного исследования и теоретического обоснования.

Библиографический список

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.
2. Коротков, И. М. Подвижные игры : учеб. для студ. вузов / И. М. Коротков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.

Д. И. Нестеровский¹, Р. В. Федулеев¹, Т. А. Пашкова²

ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В ФУТБОЛЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

¹Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

*²Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия*

Необходимыми условиями повышения массовости и популярности футбола, роста мастерства футболистов и класса отечественного футбола являются правильная организация соревнования, их четкое проведение, соответствующая подготовка мест соревнования, квалифицированное судейство [1].

Важная роль в успешном выполнении этих задач принадлежит судье по футболу, поскольку он является одной из действующей

щих фигур любого футбольного матча, будь то Чемпионат мира или встреча заводских команд. В игре участвуют большое количество противоборствующих соперников, она характеризуется многообразием ситуаций, большими размерами поля и сложностью правил. Работа, выполняемая судьями, проходит на глазах многомиллионной аудитории болельщиков. Популярность игры налагает большую ответственность на судей, так как от их квалификации и авторитета во многом зависит спортивная и зрелищная сторона каждого матча. К судье предъявляются высокие требования – безукоризненное знание игры, умение безошибочно применять их в практическом судействе, быть объективным и принципиальным в принимаемых решениях.

От его профессионального мастерства во многом зависит: пройдет ли игра, как яркое зрелище противоборства двух команд или запомнится как сплошная череда нарушений правил, представляющей собой смесь грубой игры, бесконечных апелляций к решениям судьи, взаимных обвинений и стычек футболистов. Недовольство игроков, тренеров и зрителей в последнем случае почти всегда бывает обращено в сторону судьи. И они правы: судье в поле дана большая власть и от него многое зависит.

Футбол следует отнести к наиболее трудному для судейства виду спорта.

В последние годы в связи с повышением сложности и разнообразия технико-тактических приемов, доведенных до совершенства, появлением новых тактических концепций игры, увеличением скорости ведения игры требования к качеству судейства стали еще более жесткими. В частности, член судейской комиссии УЕФА А. Радулеску отмечает, что современный футбол, основанный на отличной физической подготовке игроков, на большом количестве технических и тактических приемов, доведенных до совершенства, «домашних заготовках» в стандартных положениях, увеличении числа передач в одно касание, подкатов, ударов, когда мяч летит по сложной траектории, существенно усложняет работу судей. Об этом писал и наш выдающийся арбитр В. Г. Липатов в обзоре о IV курсах УЕФА для международных судей [2].

Сложность и ответственность судейства футбольных игр повышается и в связи с увеличением количества единоборств и их жесткости, участившимися случаями грубой игры, особенно в международных официальных встречах. Это побудило президен-

та УЕФА А. Франки обратиться к судьям со следующим призывом: «Вы должны пресекать все попытки ухудшить футбол. Ваша работа с каждым днем становится все труднее и труднее. Но вы должны везде и всегда охранять дух футбола как спортивного соревнования самой массовой аудитории в мире. Вы должны заставить уважать Правила всех: и тех, кто играет, и тех, кто вовлечен в эту орбиту. Футбол – эта игра в два тайма. И вы призваны сделать оба тайма зрелищными для миллионов».

Усложнение судейства связано не только с изменениями в содержании соревновательной деятельности футболистов, но и с повышением ответственности судей перед болельщиками, спортсменами, тренерами, спортивными функционерами. В последние десятилетия, с появлением телевизионных трансляций футбольных матчей существенно увеличилась аудитория любителей футбола, возросла ее культура и требовательность не только к игре, но и к качеству судейства. Возросла зависимость спортивной и зрелищной сторон игры от работы футбольных арбитров, влияния судейских ошибок на работу тренеров, команд и чувства миллионной армии любителей футбола, поскольку весьма часто исход важной для них встречи стал решать единственный забитый мяч.

Вышеприведенные обстоятельства свидетельствуют о большом значении качественного судейства в повышении класса и зрелищности футбола. Ученые и специалисты в связи с этим приходят к заключению, что вопросы подготовки арбитров не менее важны для развития футбола, чем поиски современных форм, средств и методов обучения и тренировки футболистов.

На современном этапе развития футбола дальнейшее совершенствование качества судейства существенным образом зависит от решения проблемы обобщения и систематизации накопленного опыта, научного поиска путей и средств оптимизации подготовки футбольных арбитров. Между тем анализ теории и практики организации соревнований по футболу свидетельствует о том, что качество подготовки арбитров отстает от возросших требований развития футбола.

Анализ содержания деятельности футбольного арбитра позволил нам выделить ряд требований, выполнение которых в совокупности обеспечит предпосылки высокого качества судейства. К ним относятся:

- высокий уровень физической подготовленности, позволяющий сохранять физическую и нервно-психическую свежесть от начала до конца матча;

- быстрота и точность протекания познавательных процессов восприятия, памяти, мышления, связанная с высоким уровнем развития свойств внимания, и позволяющая быстро и точно ориентироваться в игровых ситуациях, принимать адекватные решения;

- нервно-психическая выносливость, обуславливающая высокое качество функционирования всех сфер психики [познавательной, эмоциональной и волевой] в течение всего футбольного поединка;

- положительное отношение к судейству, проявляющееся в непосредственном интересе к судейской деятельности и в целеустремленности на достижение вершин профессионального мастерства в избранном деле;

- развитые коммуникативные способности, умение владеть жестом и словом для управления и контроля над игровой ситуацией и участвующими в ней футболистами;

- высокий уровень развития нравственных качеств, определяющих авторитет судьи, и позволяющих благодаря этому оказывать воспитательное воздействие на участников футбольного матча и зрителей;

- высокая психологическая устойчивость к действию сбивающих факторов, обусловленная умением управлять своими психическими состояниями по ходу матча.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой нами проблеме показывает, что современный футбольный матч судья может провести успешно лишь при условии хорошего физического состояния. Иначе он просто не будет успевать за темпом игры, что может привести к серьезным судейским ошибкам и к снижению спортивного и зрелищного потенциала соревнований.

Наблюдения специалистов показали, что судья выполняет во время игры примерно такой же объем двигательной деятельности, как и футболисты ряда игровых амплуа, а в некоторые случаи объем скоростной работы даже несколько выше, чем, например, у центральных защитников.

В этих условиях все очевиднее проявляется недостаточность той специальной подготовки, что дается арбитром на всех этапах их совершенствования в период учебно-тренировочных сборов, методических конференций, совещаний и семинаров.

Большое значение качественного судейства в повышении класса и зрелищности футбола и отставание качества подготовки арбитров от возросших требований развития футбола представля-

ют собой одно из противоречий развития современного футбола. Поэтому задача формирования готовности судейского корпуса к качественному, безошибочному судейству выступает как одна из актуальных и практически значимых для дальнейшего развития современного футбола.

Ориентация на требования, предъявляемые судейской деятельностью к личности футбольного арбитра, позволяет осуществить правильный выбор и применение форм, методов и средств его подготовки.

Большинство специалистов сходятся во мнении о значимости для успешности судейства наличия у футбольных арбитров высокого уровня развития физических качеств, высокой психической готовности, знания правил соревнований и умений применять эти знания в конкретных игровых ситуациях.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2013. – 464 с.

2. Мяконьков, В. Б. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения / В. Б. Мяконьков // Официальный сайт коллегии футбольных арбитров. – URL: www.referee.ru

Д. И. Нестеровский¹, Р. В. Федулеев¹, Т. А. Пашкова²

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

¹*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

²*Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия*

Существующие проблемы судейства в современном отечественном футболе и необходимость поиска их разрешения предопределили основное содержание и суть нашего исследования: Каковы теоретические и организационно-методические основы совершенствования подготовки футбольного арбитра?

Объект исследования: организация и проведение соревнований по футболу.

Предмет исследования: процесс подготовки футбольного арбитра.

Цель исследования: выявить значимые теоретические и организационно-методические аспекты подготовки футбольного арбитра.

Достижение цели исследования осуществлялось через решение ряда частных задач:

1. Определить сущность и содержание готовности футбольного арбитра к судейской деятельности;

2. Раскрыть формы, методы и средства подготовки футбольного арбитра к судейской деятельности.

В организации исследования с учетом решаемых задач условно выделены три этапа.

На первом этапе (апрель – июнь 2018 года) на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы определялись теоретические и методические основы решения проблемы исследования, обосновывалась актуальность исследуемой проблемы, формулировались противоречия, проблема, объект, предмет и цель исследования, определялись с учетом ее содержания частные задачи.

На втором этапе (сентябрь – ноябрь 2018 года) определялись сущность и содержание готовности футбольного арбитра к судейской деятельности, рассмотрены формы, методы и средства подготовки футбольного арбитра к судейской деятельности.

На третьем этапе (декабрь 2018 года – январь 2019 года) осуществлялось систематизация и обобщение литературных данных, проводилось их оформление в виде выпускной квалификационной работы.

По результатам педагогических наблюдений [1] установлено, что у судей после игры наблюдаются повышенные показатели артериального давления и пульса (до 90–104 ударов в минуту). Это напрямую связано с большим объёмом физической нагрузки. За игру судья преодолевает расстояние от 8500 до 10000 м, из которых шагом – 39 %, пробегает в среднем темпе – 55 % и рывком – 6 %. Бег спиной вперед составляет 12 % от всего пройденного расстояния за игру.

Расстояние, которое судья преодолевает в первом и втором таймах, практически одинаково (47,6 % и 52,4 %). Однако к концу игры уменьшается расстояние, преодолеваемое бегом в среднем

темпе. При передвижении судьи по футбольному полю во время игры функционирует более 67 % всех мышц, поэтому развивающееся утомление носит глобальный характер.

Основными дистанциями, которые пробегают судьи с максимальной скоростью, являются отрезки от 10 до 40 м. Поэтому очень важна способность судьи быстро набирать скорость в течение всего матча, на фоне усталости.

Установлено, что 66 % нарушений судья фиксирует во время перемещения шагом, 14 % – во время бега и 20 % – стоя.

В среднем судья находится от места нарушения на дистанции 18, 5 м; среднее расстояние между судьей и игроком, забившим гол, – 21 м, а от судьи до ворот – около 26 м. В течение матча расстояние между судьей и местом фиксации нарушения увеличивается. Так, в первом тайме наибольшее число судейских ошибок допускается при нарушении на расстоянии 25–30 м, во втором тайме – до 15–20 м, что свидетельствует о наступлении некоторой усталости судьи к концу матча и еще раз подтверждают правильность вывода, что одним из важнейших факторов, влияющих на качество судейства игр по футболу, является специальная физическая подготовленность судьи к соревнованиям.

Базовыми в становлении профессионального мастерства современных футбольных арбитров принято считать теоретическую, физическую, психологическую и техническую виды подготовки.

Наиболее распространенными формами подготовки и переподготовки футбольных судей являются: семинары, учебно-тренировочные сборы.

Задачей теоретической подготовки является усвоение системы знаний, необходимых для судейства соревнований по футболу. Владение этими знаниями, понимание объективных законов построения правил игры выступает как необходимая предпосылка повышения надежности и качества судейства. Не менее важно для хорошего судейства знание и понимание требований к правильному выполнению технических приемов игры, особенно обводки и отбора мяча. Теоретические занятия могут проводиться в форме беседы, лекции, семинара. В теоретической подготовке широко применяются современные педагогические технологии: методы программированного и проблемного обучения, а также ролевые игры.

Высокий уровень развития физических качеств обеспечивает сохранение нервно-психической свежести и полноценный контроль игры во всех её эпизодах. Успевая за ходом игры, и получая

возможности для правильной оценки игровых ситуаций, физически подготовленный судья обретает внутреннюю уверенность в том, что успешно справится с возложенными на него обязанностями. Задачей физической подготовки футбольного арбитра является развитие и сохранение высокого уровня развития физических качеств, функциональных возможностей организма, необходимых для успешного выполнения судейских обязанностей от начала до конца игры. Физическая подготовка судьи строится с учетом характера его деятельности.

Специальная физическая подготовка судьи по футболу направлена на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости, т.е. тех качеств, которые более всего необходимы судье во время протекания матча. Достижение высокого уровня физической подготовленности обеспечивается через применение тех же методов и средств, которые используются в учебно-тренировочном процессе с футболистами с учетом специфики содержания двигательной деятельности футбольного арбитра в ходе судейства игры.

Психологическая подготовка футбольного арбитра подразделяется на общую и специальную. Задачей общей психологической подготовки является формирование: 1) положительного эмоционально-ценностного отношения к судейству футбольных соревнований; 2) черт характера, определяющих адекватное реагирование личности на условия футбольного матча, проявляющееся в возникновении, развитии и сохранении психических состояний, способствующих успешному выполнению действий судьи в ходе соревнований. Задача специальной психологической подготовки заключается в формировании у футбольных арбитров предыгровых психических состояний, соответствующих задачам, содержанию и условиям предстоящей судейской деятельности. В психологической подготовке футбольного арбитра с успехом может применяться весь круг методов и средств, которые используются в работе со спортсменами.

Задачей технической подготовки спортивных арбитров является формирование умений использовать знания правил соревнований и методики судейства на практике для обоснованного принятия правильных решений в конкретных игровых ситуациях [2].

Наряду с этой задачей футбольные арбитры в процессе практических занятий и судейства игр осваивает технику передвижения, жестикуляции, манеру поведения и общения с участниками

игры. Эта задача решается посредством участия в судействе конкретных футбольных матчей с последующим детальным разбором деятельности судьи.

Методика начальной профессиональной подготовки футбольных судей представляет собой систему педагогических воздействий, направленных на обеспечения усвоения ими теоретико-методических и психологических основ судейства, а также создания базовой функциональной подготовленности.

Библиографический список

1. Будогосский, А. Д. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства / А. Д. Будогосский // Теория и практика футбола. – 2004. – № 3. – С. 20–24.

2. Нестеровский, Д. И. Организация и проведение соревнований по баскетболу : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский, М. В. Крапчина, А. В. Симаков. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – 137 с.

***А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов,
А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов***

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Проблема подготовки полноценного футбольного резерва касается широкого ряда вопросов организационного, методического и научного характера. Она связана с проблемой управления многолетней подготовкой юных футболистов, которая, в свою очередь, предусматривает [1]:

– чёткую последовательность задач, средств и методов обучения и подготовки детей, подростков и юношей, занимающихся футболом;

– постоянный, тщательно продуманный и научно обоснованный рост объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок;

– перманентную динамику последовательности возрастания объёмов средств, в первую очередь, технико-тактической и психической, а также общей и специальной физической подготовки;

– чёткое соблюдение принципа разумной последовательности при использовании необходимых тренировочных и соревновательных нагрузок для конкретного возраста юных футболистов.

Одним из факторов, лимитирующих уровень подготовленности юных футболистов, является, как отмечают специалисты [2–4], техническая оснащённость игроков. При этом отставание в технике игры от лучших мировых образцов намечается, очевидно, уже на начальных этапах подготовки.

Согласно общепринятой методике, изложенной в нескольких учебниках и методических пособиях [1, 5], обучение приёмам техники должно происходить, образно говоря, в «алфавитном порядке». Сначала выполнение приёмов в простых условиях, потом – в усложнённых и, наконец, – в сложных, приближённых к игровым условиям. Выполнение игрового приёма, к примеру, удара по мячу ногой, выглядит, при этом таким образом: разбег – постановка опорной ноги.

Специфика футбольного образования такова, что детскому тренеру сразу разобраться во всех методических нюансах подготовки достаточно сложно. В разные периоды обучения необходимо разными путями добиваться приобретения навыка.

Футбол – это игра, где основные игровые действия с мячом, как правило, выполняются ногами или головой. Для человека же более естественным, так сложилось историко-генетически, является выполнение движений и действий руками, кроме ходьбы, прыжков и бега. Если проводить аналогии с обучением и изучением родного и иностранного языков, то можно предположить, что для любого человека выполнение движений руками – это «родной язык». «Иностранным языком», по аналогии, является выполнение движений ногами.

Приучение к определённым правилам, которые существуют в каждом виде деятельности человека, в том числе и при обучении игре в футбол, происходит через использование элементов свободного общения, игры и соревнования. Такой метод называется «коммуникативным», который занимает ведущее место среди наиболее активно используемых методов изучения иностранных языков. Сущность данного метода в том, что его использование в процессе обучения направлено на одновременное развитие языковых навыков в процессе непринуждённого общения [6].

Кроме того, филологи утверждают, что изучение языка, началом и основой которого служит изучение алфавита, является недостаточно эффективным методом. Примером тому может слу-

жить, говорят филологи, низкий уровень знаний тех детей, которые изучали иностранный язык по «алфавитной» методике в общеобразовательной школе. В довершение, психологи рекомендуют при обучении детей любым формам общения избегать методов, имеющих в основе своей элементы строгой регламентации. К тому же, в силу образности детского восприятия, утверждают физиологи, многие новые движения осваиваются детьми без особого инструктажа, при этом легче осваивается целостное движение, чем по элементам

Специалисты футбола очень часто говорят, что «язык» футбола, как и любой командной спортивной игры с мячом, – это передачи мяча, подразумевая под этим то, что средством профессиональной коммуникации между футболистами в игре является точная, целесообразная и безукоризненно выполненная в техническом плане передача мяча [1, 3–5].

Поэтому, по нашему глубокому убеждению, пришла пора вносить новое видение в учебно-тренировочный процесс юных футболистов. И именно поэтому, мы ратуем за динамичность, моторную плотность, но, в первую очередь, высокую нагрузку на функции внимания, мышления и принятия быстрых, почти молниеносных решений, плюс, к тому же, с опережающей технико-тактической задачей. И так на каждом занятии. Потому что футбол – игра, где сливаются воедино различные грани подготовленности спортсмена, а не отдельно техника или тактика. Первый шаг в этом направлении – разнообразие учебно-тренировочного процесса с привлечением технико-тактических упражнений и различных игр со сложной оперативной задачей.

В тоже время, необходимо заново переосмыслить, что такое в современных условиях обучение, воспитание, развитие. Эта триада настолько очевидна и привычна любому педагогу, что вроде бы никаких вопросов не возникает и не может возникнуть. Тем не менее, в новых условиях такие вопросы возникают.

С учётом сказанного, требуется разработка в возрастном аспекте проблема взаимосвязи содержания учебно-тренировочного процесса со спецификой соревновательной деятельности юных футболистов, как различных амплуа, так и различных психофизиологических проявлений личности конкретного юного футболиста. Это в широком возрастном диапазоне практически не исследовалась. То же можно отметить и по отношению к учёту возрастной динамики координационных способностей, как одной из доминантных характеристик. Такой подход обеспечит, на наш взгляд,

адекватный согласно современным требованиям уровень технико-тактической подготовленности.

Кроме того, необходимо более детально изучить возрастную динамику основных факторов, лимитирующих уровень готовности, в общем комплексе подготовленности на каждом отдельно взятом этапе многолетней подготовки. Важно также углубиться в затронутую, но нерешённую исследователями, проблему регламентации физиологических уровней тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов, и возрастных аспектов современных характеристик тренировочных нагрузок.

Библиографический список

1. Футбол : учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / под ред. П. Н. Казакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 212 с.
2. Алов, В. А. Комплексная оценка перспективности детей 7–9 лет для занятий футболом на этапе спортивной ориентации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алов В. А. – Ленинград, 1988. – 23 с.
3. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 148 с.
4. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 196 с.
5. Шамардин, В. Н. Футбол : учеб. пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 224 с.
6. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва, 1998. – 164 с.

А. А. Пашин, А. И. Можаров

ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях объединяет различные формы организации занятий: уроки, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы, игры

и физкультурные забавы на переменах), внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия. Содержание этих мероприятий постоянно совершенствуется, дополняется новыми методическими приемами, педагогическими наработками учителей практиков.

Ведущее место в системе форм и средств физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают подвижные игры. Игра на всех исторических этапах развития общества носила дидактическую направленность и с её помощью решались задачи: – всестороннего *физического развития*, формирования необходимых умений и навыков, освоения окружающей действительности. То есть, подвижные игры по своему содержанию всегда имели междисциплинарный характер [2, 4].

Межпредметная связь выполняет важную роль в обозначении междисциплинарных отношений между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности. Разнообразные формы и методы её выражения в учебно-воспитательном процессе, выполняют образовательную, развивающую и воспитывающую функции [1, 2, 4].

Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире, базового ядра знаний по профилирующим предметам, умения ориентироваться в разнообразных ситуациях [3, 4].

Межпредметные связи в физическом воспитании являются востребованной необходимостью, поскольку «физическая культура» тесно контактирует со всеми предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование межпредметных связей в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях. Проведение подвижных игр с межпредметной связью позволяет педагогу закреплять у учащихся знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счёте, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника. [3]

В данной статье представлены разработанные нами подвижные игры с межпредметной связью, целью которых является использование уникальных возможностей игры в формировании и

закреплении у младших школьников умений и навыков здорового образа жизни. Инновационная ценность предлагаемого методического материала заключается в том, что в содержание «интеллектуального задания» введены смоделированные поведенческие «микро-ситуации» ЗОЖ. В естественном для себя игровом пространстве, ребенок вместе со сверстниками осваивает ценности ЗОЖ, под руководством учителя обсуждает, анализирует, находит приоритетные ориентиры, закрепляет «двигательным игровым действием» нужные навыки, приобретает новые умения. В предлагаемых играх участники отвечают на вопросы викторины и выбирают правильное решение (направление) для выполнения двигательного действия.

Игра «Играем в здоровье». Для 1–4 классов [3].

Цели и задачи. Закрепление в игровой ситуации основных знаний ЗОЖ. Развитие быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Перед началом игры необходимо подготовить список вопросов по различным разделам ЗОЖ. Например:

- **полезные продукты питания** – кока-кола, молоко, лимонад, фруктовый сок, чипсы, свежие фрукты, соленые огурцы, молочная каша, копченая колбаса;

- **какие процедуры закаляют организм** – обливаться водой, принимать воздушные ванны, кутаться в теплое одеяло, умываться холодной водой, умываться горячей водой;

- **двигательный режим и вредные привычки:** делать зарядку, долго лежать в постели, посещать спортивный зал, сидеть в парке на лавочке, заниматься спортом, часами сидеть дома за компьютером, поднимать гантели, курить сигареты, заниматься аэробикой, играть в карты, ходить в туристические походы и т.п.

Местом проведения игры может быть спортивный зал или площадка. Ученики делятся на две равные команды и встают в колонны на разных сторонах центральной линии зала. Под баскетбольными кольцами образуются два сектора: «Здоровья» и «Болезни».

Проведение игры. Учитель, вызывает по одному участнику от команды на линию старта и задает вопрос на тему закаливание: – «принимать воздушные ванны?». Игроки решают, – это приносит здоровье человеку, и бегут в сектор «здоровья». Кто прибежит первым, тот принесет своей команде очко. Учитель вызывает следующих игроков и задает им вопрос – «промочить обувь в луже?». Это приносит вред, надо бежать в сектор «болезни».

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие. **Определение победителя.** По окончании игры подсчитываются очки и определяется победитель.

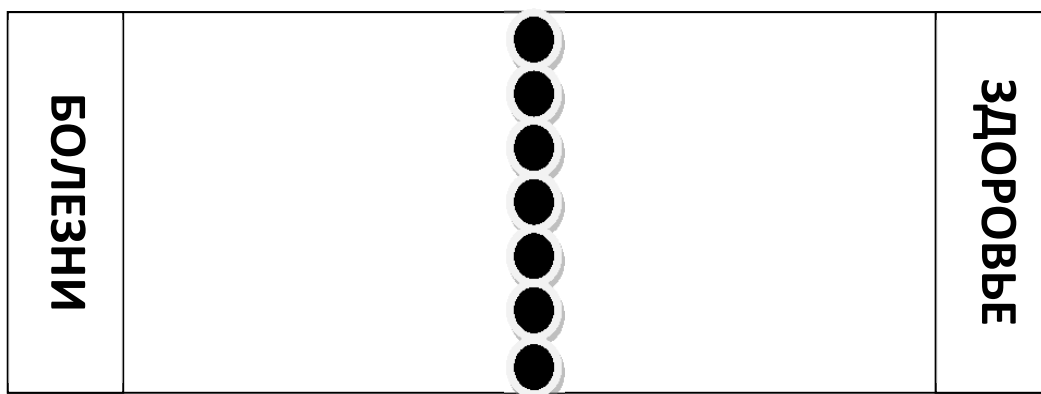
Игра «Здоровье – болезни». Для 1–4 классов [3].

Цели и задачи. Закрепление знаний ЗОЖ. Развитие быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Для проведения игры необходимо подготовить задания на различные темы ЗОЖ, в которых приведены положительные и отрицательные варианты ответов. Пример:

- переходить дорогу надо на свет: **красный** или **зеленый**?
- что лучше пить на завтрак: **какао** или **лимонад**?
- мы закаляемся **холодной водой** или **теплым одеялом**?
- что укрепляет здоровье **зарядка** или **курение**? И др.

Подготовка к игре. Участники строятся на центральной линии зала в колонну по одному. На противоположных сторонах зала мелом чертятся две черты (дома), а на стенах вешаются таблички с надписями «Здоровье» и «Болезни» (рис. 22).



Проведение игры. Учитель озвучивает различные ситуации по правилам поведения: если, например – «переходить дорогу надо на свет – **красный**», то игроки должны бежать к дому с табличкой «болезни», если: **на зеленый**, то к дому с табличкой «здоровье».

Кто последний пересечет линию «дома» или прибежит в неверном направлении, тот получает штрафное очко. Кто пересечет линию первым, получает три очка, второй два, третий одно очко. После этого ученики возвращаются на центральную линию и ждут следующий вопрос. Учитель с помощниками ведет подсчет очков набранных игроками.

Определение победителей. После 6–8 повторений подводится итог игры, отмечаются игроки, набравшие больше очков.

Библиографический список

1. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия / В. В. Давыдов. – Москва : Большая российская энциклопедия, 1999. – 607 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – Москва : Вако, 2004. – 296 с.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.
4. Федорова, В. Н. Межпредметные связи / В. Н. Федорова, Д. М. Кирюшкин. – Москва : Педагогика, 1989.

Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева

АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одной из основных целей государства является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и формирование у них желания вести здоровый образ жизни. Ведь здоровая молодежь – это основа нашего общества и государства. И важно, чтобы молодежь была работоспособной. А эту работоспособность определяют физиологические, физические и психологические особенности, поэтому значение физической подготовки студентов очень важна, и она повышается с каждым годом [3].

Появление новых разнообразных видов физической активности среди студентов связано с развитием спортивно – оздоровительной работы, наличием большого количества коммерческих клубов по различным видам спорта и оздоровительным систем [1]. Поэтому в данный момент актуально внедрять инновационные средства и формы обучения в учебные программы высших учебных заведений.

Повышение мотивации студенток к занятиям физическими упражнениями возможно за счёт использования новых форм двигательной активности – в частности, оздоровительной аэробики.

Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению и танцевальному стилю движений позволяет удерживать высокий интерес к занятиям оздоровительной аэробики.

Существует множество видов оздоровительной аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика, слайд-аэробика, памп-аэробика, и т.д., особое внимание хочется уделить аэробике с использованием элементов восточных единоборств.

Аэробика с элементами восточных единоборств проводится под музыкальное сопровождение с целью повышения аэробных и силовых возможностей, а также технического мастерства занимающихся.

В технический арсенал занятий этого направления входят удары (как руками, так и ногами), прыжки, падения, броски, а также обычные общеразвивающие физические упражнения. Техника выполнения некоторых упражнений позаимствована из различных видов боевых искусств. Удары руками взяты из бокса, удары ногами (кики) – из тхеквондо, подсечки из ушу. Остальные упражнения относятся к аэробике или традиционной силовой тренировке [1].

Учитывая, что аэробика с использованием элементов восточных единоборств предназначена для студенток, занимающихся оздоровительной направленностью, все технически и физически сложные упражнения были исключены. На занятиях не используются упражнения с применением больших отягощений, а предпочтение отдается большому количеству повторений с более высокой скоростью и большим усилием. Такое сочетание предъявляют требования к технике выполнения упражнений для избежания травматизма.

В результате занятий аэробикой с элементами единоборств основное воздействие оказывается на развитие силовых возможностей, гибкости, координации, выносливости. На занятиях студентки с удовольствием осваивают простейшие приемы самообороны, что позволяет им почувствовать себя сильнее. Занимаясь аэробикой с элементами единоборств, студентки избавляются от накопившегося в течение учебного дня напряжения, раздражения. А также получают эмоциональный заряд, ведь занятия проводятся под энергичную музыку.

Использование на занятиях физической культурой средств оздоровительной аэробики, в том числе аэробики с элементами во-

сточных единоборств, приводит у студенток к повышению желания заниматься физической культурой. Что, в свою очередь, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности.

Библиографический список

1. Воронкова, Е. В. Технология фитнес-системы «Тайбо» в программе физического воспитания студентов высшего учебного заведения / Е. В. Воронкова // Молодой ученый. – 2016. – № 20. – С. 767–770.
2. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
3. Якуб, И. Ю. Аэробика как средство физической культуры / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 442–446.

Ю. Н. Потапов, А. О. Лызлов

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В статье изложены вопросы влияния физических упражнений, выполняемых перед стрельбой, на результативность выполнения скоростной стрельбы из пистолета, а также вопросы влияния освещенности линии открытия огня и линии мишеней на результаты в стрельбе из пистолета Макарова.

Влияние физической нагрузки на результаты в скоростной стрельбе из пистолета Макарова

Различные виды физических упражнений в зависимости от направленности, объема, интенсивности, величины участвующей в работе мышечной массы, координационной сложности могут оказывать неодинаковое по силе воздействие и характеру влияние на результаты стрельбы из короткоствольного оружия. Для проведения исследования нами были выбраны физические упражнения, не требующие специального оборудования, большого времени и места при их выполнении [2].

Для повышения физической нагрузки у курсантов использовались приседания. Исходный уровень стрелковой подготовки курсантов в отобранных группах был не одинаков. Курсанты (члены сборной команды по стрельбе из пистолета) были распределены на 3 группы: 1 группа курсанты 4–5 курса (1 разряда), 2 группа курсанты 3 курса (2–3 разряда), 3 группа курсанты 1–2 курса (без разряда). В ходе исследования курсанты в группах выполняли сначала стрельбу без физической нагрузки (ЧСС = 60–70 уд./мин), а затем стрельбу с низкой нагрузкой (ЧСС = 70–90 уд./мин) и средней нагрузкой (ЧСС = 90–110 уд./мин). Эксперимент проводился в течение месяца на 3-х тренировках.

Влияние физической нагрузки на результаты скоростной стрельбы из пистолета Макарова (упражнение ПМС) приведены в табл. 1.

По результатам проведенных исследований видно следующее: у курсантов 3–5 курсов результаты в скоростной стрельбе понижались пропорционально повышению уровня физической нагрузки, у курсантов 1–2 курсов результаты в скоростной стрельбе не значительно повышались при небольших физических нагрузках и понижались при высоких физических нагрузках.

Таблица 1

Влияние физической нагрузки на результаты скоростной стрельбы из пистолета Макарова (упражнение ПМС)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Рез-ты стрельбы (1 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (2 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (3 тр-ка)		
		чсс= 0–70	чсс= 70–90	чсс= 90–110	чсс= 60–70	чсс= 70–90	чсс= 90–110	чсс= 60–70	чсс= 70–90	чсс= 90–110
1	Воробьев М. Д.	81	83	70	79	76	71	82	83	79
2	Поршнева К. А.	79	74	68	81	75	72	80	80	75
3	Золотарев С. В.	77	75	75	78	79	69	80	78	76
Средний результат курсантов 1 разряда		79	77.3	71	79.3	76.6	70.6	80.6	80.3	76.6
4	Яшкин А. А.	67	75	65	72	72	69	78	78	70
5	Журавлев В. С.	50	41	32	60	55	51	62	60	54
6	Колчин Н. А.	67	80	77	79	79	75	80	75	74
7	Родионов А. А.	75	64	59	74	72	69	77	76	71
Средний результат курсантов 2–3 разряда		64.7	65	58.2	71.2	69.5	66	74.2	72.2	67.2
8	Лызлов А. А.	42	41	32	49	41	41	48	47	39
9	Елизаров А. А.	40	60	62	50	49	47	58	60	57
10	Антонов Н. А.	50	60	72	82	62	55	64	60	61

Влияние освещенности линии открытия огня и линии мишеней на результат в стрельбе из пистолета Макарова

В условиях закрытого тира некоторые стрелки из пистолета могут испытывать серьезные затруднения при прицеливании. Целик виден плохо, кажется размытым, двухэтажным. Значительная доля вины в такой дезорганизации зрения содержится в недостатках освещения. Линия мишеней закрытого тира обычно освещена значительно лучше линии огня, а стрелковая галерея вообще не освещается. Зрение адаптируется на большую освещенность мишени, снижая четкость видения плохо освещаемого целика. Для нормальной работы зрения стрелка из пистолета освещенность линии огня и стрелковой галереи тира должны составлять не менее 40 % освещенности мишени. Нормальная освещенность мишени в закрытом тире 500–1200 люксов [1].

Вопросу освещения мишеней следует уделять самое серьезное внимание при проектировании и оборудовании всех стрелковых тиров. Практика показывает, что и избыточное и тем более недостаточное освещение мишеней при стрельбе почти одинаково отрицательно влияют на технические результаты стрелков. В том и другом случае стрелок быстро устает, утомляется его зрение. При слишком ярком освещении сетчатая оболочка глаза быстро раздражается и зрительная способность стрелка падает, при недостаточном освещении мишеней излишне напрягается зрение.

Неудовлетворительные условия освещенности возникают иногда и в тирах открытого типа, имеющих глубокий и низкий козырек над огневым рубежом, погружающим рабочее место стрелка в глубокую тень. Это особенно сказывается на работе стрелков, имеющих дефекты зрения, а также переступивших определенный возрастной рубеж.

Для проведения исследования мы провели несколько серий тренировок. Во время первой серии тренировок освещенность линии мишеней составляла 120 люксов, линия огня менялась в сторону понижения 300, 200, 50 люксов. Во второй серии тренировок освещенность линии мишеней менялась в сторону повышения 50, 100, 120 люксов, а освещенность линии огня составляла 300 люксов.

Результаты исследования приведены в табл. 2 и 3.

Таблица 2

Влияние освещенности линии открытия огня на результаты стрельбы из пистолета Макарова (упражнение ПМ-1)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Рез-ты стрельбы (1 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (2 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (3 тр-ка)		
		Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120	Л.М.— 120
		Л.О.— 300	Л.О.— 200	Л.О.— 50	Л.О.— 300	Л.О.— 200	Л.О.— 50	Л.О.— 300	Л.О.— 200	Л.О.— 50
1	Воробьев М.Д.	71	71	74	80	85	79	81	82	82
2	Поршнев К.А.	72	74	66	78	79	74	80	81	77
3	Золотарев С.В.	76	87	76	79	79	77	79	82	77
Ср. результат курсантов 1 р.		73	77,3	72,0	79,0	82,3	77,0	81,0	82,6	80,6
4	Яшкин А.А.	80	70	71	76	79	77	79	82	77
5	Журавлев В.С.	68	76	89	72	75	75	73	75	74
6	Колчин Н.А.	81	80	81	82	79	83	79	80	82
7	Родионов А.А.	73	62	73	74	75	72	75	79	76
Ср. результат курсантов 2-3р		75,5	72,0	78,5	76,0	77,9	76,7	78,2	79,0	77,3
8	Лызлов А.А.	58	60	60	65	68	64	69	65	65
9	Елизаров А.А.	76	70	61	64	68	61	75	75	70
10	Антонов Н.А.	34	48	47	50	54	56	58	60	65

Таблица 3

Влияние освещенности линии мишеней на результаты стрельбы из пистолета Макарова (упражнение ПМ-1)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Рез-ты стрельбы (1 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (2 тр-ка)			Рез-ты стрельбы (3 тр-ка)		
		Л.М.— 50	Л.М.— 100	Л.М.— 120	Л.М.— 50	Л.М.— 100	Л.М.— 120	Л.М.— 50	Л.М.— 100	Л.М.— 120
		Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300	Л.О.— 300
1	Воробьев М.Д.	78	81	85	81	88	88	80	84	87
2	Поршнев К.А.	80	82	84	77	80	82	82	82	84
3	Золотарев С.В.	83	84	87	78	81	82	80	85	85
Ср. результат курсантов 1 р.		80,3	82,3	85,3	78,6	83,0	84,0	80,6	83,6	85,3
4	Яшкин А. А.	71	63	69	80	81	82	75	78	78
5	Журавлев В. С.	72	76	75	73	75	78	74	76	79
6	Колчин Н. А.	70	80	81	77	82	83	81	80	85
7	Родионов А. А.	79	60	73	78	70	79	77	80	81
Ср. результат курсантов 2-3р		73,0	69,7	74,5	77,0	77,0	80,5	76,7	78,5	80,7
8	Лызлов А. А.	60	65	60	61	64	67	58	62	65
9	Елизаров А. А.	43	57	55	49	51	52	53	50	57
10	Антонов Н. А.	28	37	53	41	47	48	51	56	55
Ср. результат курсантов б/р		43,6	53,0	56,0	50,3	54,0	55,6	54,0	56,0	59,0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные, приведенные в статье, показывают:

1. У отдельных стрелков уровня 3 разряда есть необходимость не значительного повышения физической нагрузки до ЧСС 70–90 ударов в минуту для улучшения результатов в скоростной стрельбе. Спортсменам уровня 2 разряда и выше не рекомендуется повышение физической нагрузки для улучшения результатов в скоростной стрельбе. Данные, приведенные в статье, показывают, что предварительное выполнение физической нагрузки перед скоростными стрелковыми упражнениями, как правило, не способствуют повышению результатов в стрельбе. Представляется целесообразным совершенствовать методику скоростной стрельбы из пистолета с использованием средств и методов физической подготовки, способствующую повышению результативности стрельбы.

2. У стрелков, от начинающих и до уровня 1 разряда, одинаково повышались результаты в стрельбе при освещенности линии мишеней от 50 до 120 люксов. Представляется целесообразным проведение стрельбы в закрытых тирах при освещенности линии мишеней 120 люксов и более.

3. У стрелков, от начинающих и до уровня 1 разряда, одинаково повышались результаты в стрельбе при освещенности линии огня до 200 люксов и были чуть ниже при пониженной освещенности в 50 люксов и повышенной до 300 люксов. Представляется целесообразным проведение стрельбы в закрытых тирах при освещенности линии огня около 200 люксов.

Библиографический список

1. Горбенков, С. Г. К вопросу об обучении стрельбе из боевого оружия слушателей учебных заведений МВД РФ / С. Г. Горбенков // Тезисы докл. межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 2009. – С. 53–56.

2. Анисимов, Е. А. Проблема развития и совершенствования общепрофессиональных и профессионально важных функций у слушателей вузов МВД средствами физической культуры и спорта / Е. А. Анисимов, А. Ф. Калашников // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России : тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф. – Орел, 1996. – С. 3–7.

С. А. Rogovskaya

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Училище олимпийского резерва, г. Пенза, Россия

Система обучения в училище олимпийского резерва имеет свою специфику, где наряду с постоянным повышением уровня спортивного мастерства обучающиеся должны овладеть комплексом разнообразных знаний, умений и навыков будущей профессиональной деятельности.

Ежегодно наблюдая за выпускниками училища, отмечаем, что из его стен выходят большие спортивные профессионалы, востребованные в мировом спорте и своей будущей профессии.

Вместе с тем, определенные трудности отмечаются у студентов на защите выпускных квалификационных работ (далее – ВКР). ВКР разрабатываются и апробируются по теме, которая сопряжена с видом спортивной подготовки самого студента и основные положения работы подтверждаются автоэкспериментом. Трудности у студентов возникают в результате анализа литературных и интернет источников, которых встречается в очень ограниченном количестве из-за специфики специализации. Так же, некоторые студенты отмечают трудности в оформлении понятийно-методологического раздела, так как в программе подготовки или отсутствует совсем, или небольшое количество часов на курс по научно-исследовательской деятельности.

Для устранения подобных трудностей и помощи студентам был введен курс по научно-исследовательской и проектной деятельности.

Планомерное и поэтапное введение в учебно-воспитательный процесс профессионального образования исследовательскую и проектную деятельности будет способствовать более эффективному формированию предметных, научных, профессионально-значимых знаний, умений и навыков, профессионально-личностных качеств, необходимых для успешного обучения в училище и будет являться пропедевтической работой по подготовке обучающихся к защите ВКР.

Исследовательская и проектная деятельности позволяют в полной мере реализовать полученные знания, проявить индивидуальность и творческие способности, готовность к самореализации личности обучающихся.

Разработка данного проекта на организационном, содержательном, структурном и методическом уровнях ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области» представляет собой структуру, состоящую из комплекса мероприятий учебного, проектного, научного и организационно-методического характера, направленных на повышение уровня подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Система погружения обучающихся в исследовательскую и проектную деятельности в УОР начинается с первого года обучения и включает написание и защиту рефератов, курсовой работы, выполнение проектных, исследовательских заданий в рамках изучаемых дисциплин и, как итоговый результат – защита ВКР.

Элементы исследовательской и проектной деятельности для обучающихся вводятся постепенно, усложняясь от курса к курсу через различные виды самостоятельной, коллективной работы, исследования, посредством участия в конференциях, конкурсах исследовательских работ и проектов, семинарах, олимпиадах различных уровней и др.

В процессе проектной деятельности мы добиваемся формирования у обучающихся училища общих и профессиональных компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Только организуя постоянную системную работу через консультативную, проектную, тренинговую деятельности преподаватели добиваются хороших результатов. Студенты училища с большим удовольствием принимают участие в конкурсах исследовательского направления, научно-практических конференциях, проектной деятельности. Статус областной стажировочной площадки училища позволяет организовывать на его базе Всероссийские, областные конференции, семинары, практикумы, лекционные занятия, круглые столы.

Таким образом, повышение качества подготовки обучающихся происходит в процессе формирования профессиональных навыков, освоения методов, приемов выполнения научно-исследовательских, проектных работ, развития их способностей к научному творчеству, самостоятельности, инициативности и др. Мы добиваемся выстраивания системы работы педагога в области

исследовательской и проектной деятельности. Хорошим результатом работы в 2018/2019 учебном году стало увеличение количества обучающихся УОР, осуществляющих проектную и исследовательскую деятельности, на 20 % от общего числа студентов.

О. В. Самойлин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия

В литературе по волейболу рассматривается техника выполнения приемов и методика обучения игре. При этом выделяют следующие этапы: а) создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом, б) разучивание приема в упрощенных условиях, в) разучивание приема в усложненных условиях, г) закрепление приема в игре. Более подробную структуру становления навыков игры приводит Ю. Д. Железняк. При этом для первоначальной стабилизации навыков следует использовать метод стандартно-повторного упражнения, а для совершенствования действий вариативного типа – метод повторно-переменного упражнения.

В работах Ю. Д. Железняка приводится последовательность обучения приемам игры, которая подразделяется на пять стадий. При этом следует учитывать специфику волейбола. Для чего, прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях именно для данного приема, а также создать и укрепить у них правильное представление, используя при этом объяснение тренера, показ техники и другие методы.

Как отмечал Д. Д. Донской, сейчас уже нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого обучаемого редко вполне соответ-

ствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности волейболистов. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования технического мастерства является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

О необходимости учета индивидуальных особенностей игроков в процессе совершенствования техники отмечается и в работах других специалистов по волейболу. На различных этапах технической подготовки волейболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать. На сегодняшний день наиболее известные и получившие распространение модели тренировок представляют собой схему динамики объема и интенсивности нагрузок в годичном цикле тренировки, которым придается теоретический статус.

Как отмечал Н. Г. Озолин, особенно разителен эффект от использования отличий в ощущениях, возникающих при выполнении упражнения в обычных условиях и облегченных или выполнение упражнения в более тяжелых условиях. Л. П. Матвеев считает, что ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немыслимо вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления. И хотя первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственно контакты с действительностью, вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность. Иногда она оказывается не менее, а даже более доходчивой, чем прямое восприятие. Речь идет, в частности, о пояснении деталей и механизмов движений, с трудом поддающихся непосредственному наблюдению или вообще скрытых от него.

Несколько иной путь развития скоростно-силовых способностей предлагает А. Н. Лапутин. Суть его состоит в том, чтобы при развитии силы всех скелетных мышц человека использовать филогенетически и ортогенетически сложившиеся в организме реакции мышечной системы на естественное поле тяжести, обусловленное постоянным действием сил гравитации. Силы всех мышечных групп и условия их сокращения также неодинаковы, они находятся в строгом соответствии с массой приводимых ими в движение биозвеньев. Данный способ основан на использовании отягощений для создания дополнительного сопротивления сокращению рабо-

тающих мышц. Однако масса каждого отягощения, которое применяет спортсмен, естественным образом распределяется между соответствующими мышечными группами. Это значит, что на каждую мышечную группу приходится ровно такой процент отягощения, какой она обычно испытывает при естественной гравитации, поддерживая в равновесии ту или иную процентную часть массы всего тела. В этом случае отягощение не вызывает нарушений в координационной структуре движений.

В работах А. Н. Лапутина, Н. А. Носко, В. М. Сероштана рекомендуется использование целевых программ обучения и совершенствования техники ударных движений целостным и расчлененным методом, построенных по результатам биомеханических исследований, которые авторы считают основой методики обучения и совершенствования техники ударных движений. При этом для формирования навыков ударных движений большое значение имеют антропометрические данные (в первую очередь ростовые). Важным моментом таких программ являются различного рода коррекции по ходу исполнения движений, периодические информационные сообщения и сенсорные стимулы, а также использование технических средств обучения.

Агашин Ф. К. предлагает развивать принцип вторичных ударов, состоящий в выполнении одной заданной программы вторичными управлениями и коррекциями с возможностью подключить сознание в скоротечный процесс путем развертки этого процесса во времени.

Таким образом, по публикациям можно составить общее представление о методических подходах в обучении, используемых методах и средствах, перспективных направлениях обучения. На сегодняшний момент, остро ощущается нехватка методических рекомендаций, из чего вытекает необходимость в разработке новых технических средств обучения.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Главная направленность тренировок, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания средствами волейбола, обучить основам техники и тактики игры, привить привычку к систематическим занятиям, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Тренировочный процесс по волейболу состоит из трех частей. В подготовительную часть урока (5-8 мин) входят мероприятия по организации класса и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Учебный материал должен быть органически связан с материалом основной части и включать в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные способы ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты. В основной части урока (30–35 мин) решаются его главные задачи.

Выполняемая работа направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры, общую и специальную физическую подготовку. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность тренировки. Поэтому мы считаем, что это является тоже основным моментом в построении тренировочного процесса. Для того чтобы повысить эффективность работы спортивной секции, целесообразно определить для ее членов конкретные задачи на каждый год.

Следует учесть, что основной путь совершенствования двигательных действий волейболиста – это совершенствование большого набора движений, формирование которых осуществляется

в ходе различных детерминированно-вероятностных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований. В связи с этим имеются три пути совершенствования спортивной техники. Первый связан с уточнением (улучшением) координационной структуры движений. Второй соотносится с совершенствованием спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена и, наконец, третье направление совершенствования спортивной техники сопряжено с ее надежностью и помехоустойчивостью действию сбивающих факторов.

Перспективным в этой области следует признать распространение программированного обучения. В педагогике волейбола также имеются попытки использовать линейно-разветвленное программированное обучение.

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является его интенсификация, повышение эффективности не только за счет повышения объема и интенсивности тренировочных воздействий (что не везде целесообразно), но и за счет использования технических средств обучения, способствующих развитию специальных способностей и как следствие повышающих эффективность подготовки спортсменов. Поэтому, повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки.

Среди технических средств обучения ударным движениям, используемых в игровой обстановке следует выделить: а) различного рода мячи с изменяющейся траекторией полета; б) устройства с принудительной фиксацией звеньев тела спортсмена; в) защитные и утяжеленные перчатки для тренировки ударов и бросков. В целом же вышеуказанные устройства имеют ряд недостатков, которые не позволяют в полной мере использовать их в игровой обстановке, что требует разработки новых тренажерных устройств и приспособлений для обучения и совершенствования ударных движений.

Особо большой интерес представляют мини-компьютеры, позволяющие выдавать рекомендации (графические, текстовые и др.) по исправлению соответственно модельному эталону и индивидуальным особенностям спортсмена. Кроме того, использование компьютеров как технических средств обучения отражает известное положение, что когда человек получает информацию о реакциях, выраженных в наглядных измерениях и конкретных величи-

нах, то эффект от подобных повторных воздействий значительно увеличивается и достигается быстрее. В настоящее время персональные компьютеры широко используются в подготовке спортсменов. Однако сведения о создании и применении обучающих программ по технике ударных движений с использованием персональных компьютеров в волейболе ограничиваются работами.

Практические методы тренировки ударных движений с помощью биомеханических станков основано на явлении биомеханического резонанса. Станки позволяют не только динамично развивать физические качества человека в оптимальном сочетании, но на основе индивидуального биомеханического спектра обеспечивать также достижение заранее заданных свойств биомеханического аппарата человека. На этой основе разработана, достаточно подробно, методика тренировки ударных движений на станках, которая включает следующие методы.

Метод обобщенной динамики. Цель этого метода – целенаправленная оптимизация процесса получения кинетической энергии системы и эффективного ее использования (достаточный коэффициент полезного действия). Средства реализации метода – движение на станках, движение с тяжестями и адекватным сопротивлением во всех фазах движения в замедленном, адекватном и убыстренном темпе, с сокращенной и увеличенной амплитудой и различной симметрией. Показано, что при изометрическом сокращении скорость биохимической реакции в пять раз меньше, чем при укорочении и отсутствии груза. Это обстоятельство позволяет спортсмену в изометрических упражнениях очень экономно использовать биохимическую энергию и таким образом повышать коэффициент полезного действия своих действий и осуществлять относительное накопление энергии. Благодаря этому случай статических и квазистатических нагрузок позволяет накапливать значительную величину биопотенциальной энергии;

Метод модельных и симметричных упражнений. Целью настоящего метода является выработка определенных динамических структур во всех фазах, кроме фазы ударов;

Метод массажных упражнений. Задачей метода является упорядочение действия мышц, а также обеспечение получения спортсменом информации от отдельных узлов системы с целью построения и совершенствования пространственно-временных структур. Массажные упражнения существенно отличаются от массажа: они проводятся при активном состоянии мышц (при массаже мышцы расслаблены). Особенности таких упражнений

является и то, что они осуществляются в условиях небольших перемещений, имитирующих удар;

Метод переменного числа степеней свободы. Возможны следующие варианты:

а) у системы жестким закреплением ликвидированы несколько степеней свободы, в остальных ей предоставлена полная свобода. Этот вариант необходим при разрушении непригодных динамических структур спортсмена;

б) ликвидированы почти все степени свободы. Оставшиеся позволяют совершать определенные движения. Этот вариант необходим при поиске и построении необходимых структур;

Метод комплексной динамики. Задачей его является построение определенных динамических и кинематических структур во взаимодействии.

Исследование биомеханических характеристик основной группы приемов волейбола и ударных движений у волейболистов различных возрастных групп позволило разработать комплексную программу обучения технике движений, построенную по принципу «дерева целей».

Исследования нападающего удара в волейболе позволили установить, что наиболее близко по координационной структуре к нападающему удару стоят броски набивных мячей весом 1,5 кг одной и двумя руками из-за головы, метание утяжеленных теннисных мячей. Категорически нельзя использовать мячи весом 5–10 кг, так как нарушается координационная структура, свойственная нападающему удару. Поэтому упражнения типа метания таких мячей с места не соответствуют нападающему удару из-за значительного увеличения времени работы мышц и нарушения последовательности их включения в работу.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч.

Одной из важных особенностей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Следующей особенностью игры в волейбол является быстрота и сила, которая сочетается с координацией движений, поэтому мы считаем, что использование современных подходов в развитие

физических качеств при подготовке волейболистов является актуальной на сегодняшний день.

Таким образом, мы считаем, что необходим поиск исследования современных подходов к обучению игровым техническим приемам и тактическим действиям волейболистов. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Библиографический список

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Донской, Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта / Д. Донской. – Москва : Физкультура и спорт, 1965. – 197 с.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 156 с.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. А. Ивпойлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 186 с.
5. Костюков, В. В. Опережающее обучение волейболу / В. В. Костюков, А. Е. Дубовой // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 35–40.
6. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А. А. Маркосян. – Москва : Просвещение, 1994. – 138 с.
7. Правдин, В. А. Волейбол – игра для всех / В. А. Правдин. – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 242 с.

Т. П. Сафронова, Е. Ф. Кочеткова

СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Из общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60 % составляют дети с умственной отсталостью. Из них 70–80 % – это дети с лёгким недоразвитием интеллекта [4, 5]. Целью воспи-

тания и обучения таких школьников является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни. Понятие «социальная адаптация» в данном случае конкретизируется как «социально-трудовая адаптация». Труд таких лиц возможен в специальностях, которым характерна двигательная активность. Коррекционная помощь умственно отсталым детям имеет достаточно благоприятный социальный прогноз. Ко времени окончания школы 76,0 % молодых людей не имеет инвалидности. Разнообразен круг профессий, которые могут освоить лица с выраженными интеллектуальными нарушениями: автослесарное дело, машино- и металлотехника, вязание, плетение, уборка помещений, садоводство, складское хозяйство, уход за больными и др. Учебная нагрузка по предмету «Физическая культура» в коррекционных школах, по мнению специалистов, не позволяет создать «двигательную базу», необходимую для будущей трудовой деятельности выпускников [1, 2, 4, 5]. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей зависят не только от поражения нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты: сниженная самооценка, низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение. Проблемы профессионально-трудового обучения детей и подростков с нарушением интеллекта: несформированность тонких дифференцированных движений; плохая координация сложных двигательных актов; низкая обучаемость движениям; косность сформированных навыков; недостаток целесообразного построения движений, затруднения при выполнении или изменении движения, особенно по словесной инструкции [1–5].

Комплексная, социально-биологическая реабилитация детей с нарушением интеллекта включает следующие виды реабилитации: медицинская, педагогическая, психологическая, физическая, социальная, трудовая. В младшем возрасте приоритет должен отдаваться медицинской и физической реабилитации, в более старшем – психологической, педагогической и физической, в подростковом – трудовой [3–5].

Конечная цель комплексной, социально-биологической реабилитации: сформировать способности самообслуживания, адек-

ватного поведения, общение с окружающими. Сформировать физическое здоровье, уменьшить ограничения в выборе профессий.

Средствами реабилитационного воздействия могут быть: различные виды деятельности (игровая, учебная, трудовая и др.); психологическая помощь; специальная помощь (игротерапия, арт-терапия или терапия искусством музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, проективный рисунок, сочинение историй, сказкотерапия, куклотерапия). По нашему мнению, физическая культура и спорт являются уникальным средством адаптивной реабилитации. Содействуют социальной идентификации личности ребенка, самореализации, самостоятельности, социальной активности и социализации. Социальная реабилитация умственно отсталых детей школьного возраста имеет максимальную результативность через спортивно-оздоровительные занятия [1–5].

Актуальным на наш взгляд является разработка дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых школьников. Дополнительные формы физкультурного образования приведут к улучшению показателей физической подготовленности и социальной адаптации детей школьного возраста, к формированию двигательных навыков и умений, к развитию двигательных способностей, к росту познавательной активности.

Для детей и подростков с умственной отсталостью скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями.

Педагогическое исследование проводилось на базе школы-интерната для обучающихся по адаптированным образовательным программам. Нами была разработана программа, рассчитанная на один учебный год. Занятия по данной программе проводились 2 раза в неделю во внеурочное время. Занятия по физической культуре в экспериментальной группе проводились с включением подвижных игр, музыкально-ритмических движений, элементов базовой аэробики, включая, степ-платформы, фитбол. Занятия имели музыкально- ритмическую направленность. Это обеспечивало психо-эмоциональный фон, мотивацию, скорость движений. Были созданы две группы: контрольная и экспериментальная среди детей 5–8 классов. В контрольной группе материал излагался в соответствии с требованиями общепринятой программы и рекреативной программой реабилитации. Предвари-

тельное контрольное испытание и тестовое задание проводились в октябре учебного года, заключительное в мае учебного года.

Набора тестирующих упражнений включает в себя три блока: оценка уровня физического развития и физической подготовленности; психомоторных возможностей; сформированности двигательных умений и навыков. То есть производили оценку формирования социальных и социально-трудовых возможностей умственно отсталых школьников.

Анализ тестирования показал, что в начале эксперимента значимых различий между группами не выявлено. Это указывает на относительную однородность групп в начале эксперимента.

Проведен сравнительный анализ показателей физического развития умственно отсталых детей по ходу эксперимента, а также в сравнении с возрастной нормой. Показатели длины тела у детей с умственной отсталостью отстают от нормы на 8,0–11,0 %. Показатели массы тела у детей снижены на 12,0–22,0 %. Показатели пробы Штанге значительно ниже возрастных норм. Обследование в конце эксперимента выявило прогрессивные изменения у детей экспериментальной группы в показателях пробы Штанге, у девочек контрольной группы также наметились улучшения, но меньше. У мальчиков контрольной группы улучшения показателей незначительные. Значительно уменьшилась разница с возрастными нормами.

На начало эксперимента выявлено, что у детей с умственной отсталостью обеих групп результаты ниже установленных возрастных норм по таким исследуемым показателям, как бег на 300 м, бег 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа за 30 сек и наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. По окончании эксперимента выявлены улучшения результатов у детей экспериментальной группы: в упражнении «бег 300 м» – на 10 %; (бег 30 м) – на 6,0 %, в упражнении «прыжок в длину с места» – на 7,0 %; в упражнении «подъем туловища из положения, лежа за 30с» – на 23,0 %. Значительные изменения у девочек экспериментальной произошли в показателях гибкости. У детей контрольной группы в этих же показателях наметились улучшения, но достоверные изменения произошли в контрольном упражнении «прыжок в длину с места».

У детей с умственной отсталостью уровень развития моторики соответствует уровню развития интеллекта. Психомоторика представляет собой осознанное выполнение движений, то есть развитие сознания при выполнении усложненного движения- сложно-

координационного движения. Это развитие адекватной реакции детей на внешние факторы, развитие речи, развитие коммуникативных функций. Моторный компонент показывает уровень развития координации.

Анализ показателей психомоторики показал, что в тесте «Прыжок с поворотом на 360», оценивающим динамическую координацию, в тесте «Проба Ромберга», оценивающим статическое равновесие, в тесте «Воспроизведение ритма» дети с нарушением интеллекта имеют показатели значительно ниже нормы. По окончании эксперимента отмечен прирост во всех исследуемых показателях у детей экспериментальной группы. В тесте «Прыжок с поворотом на 360 градусов» улучшение показателя у детей экспериментальной группы составило 26,0 %; прирост в пробе Ромберга составил 26,0–30,0 %. Значительно улучшились у детей экспериментальной группы показатели, характеризующие психическое развитие. По окончании эксперимента у школьников экспериментальной группы по всем тестам, прирост составил – 18–36 %. У детей контрольной группы также наблюдалась положительная, но менее выраженная динамика.

Таким образом, применение методики организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием подвижных, музыкально-ритмических игр, с использованием оздоровительной аэробики, танцев для умственно отсталых школьников оказало положительное влияние на уровень физической подготовленности, создало предпосылки для овладения разнообразными двигательными навыками и умениями и позволило расширить их двигательную активность в рамках внеклассной деятельности.

Система профессионально-трудового обучения является одной из самых важных и значимых в процессе общего развития умственно отсталого ребенка. Анализ уровня профессионально-трудовых умений учащихся выявил, что ниже всех развит уровень тех умений, которые связаны с владением учащимися двигательными навыками. То есть развитие профессионально-трудовых умений напрямую связано с формированием двигательных навыков и умений. Среди них: статическая и динамическая координация; быстрота движений; ритмичность движений; мелкая моторика. Для более полной диагностики двигательной сферы детей мы использовали дополнительно диагностические задания на определение уровня развития общей моторики и ориентировки в пространстве только в экспериментальной группе.

На начало эксперимента 20,0 % детей имели высокий уровень статической и динамической координации, быстроты, ритмичности, ориентировки в пространстве, 80 % детей средний и низкий уровень. Хуже всего развиты такие двигательный навыки как быстрота движений, мелкая моторика и ритмичность движений. Сложнее всего учащиеся проходили тест 3: наматывание нитки (длина 2 м) на катушку. На среднем уровне развития статическая координация и ориентировка в пространстве. Здесь учащиеся свободно удерживали позы или удерживали с напряжением, раскачиваясь из стороны в сторону, балансировали туловищем, руками, головой. А также более уверенно выполняли двигательные задания по словесной инструкции.

По окончании эксперимента уже 50,0 % детей имели высокий уровень статической и динамической координации, 35,0 % средний уровень. Более 50 % детей имели высокий уровень быстроты. Вдвое увеличилось количество детей с более высоким уровнем ритма движений, с более высоким уровнем ориентировки в пространстве. По результатам просматривается тенденция роста развития двигательных умений школьников в экспериментальной группе, что доказывает эффективность проведенных нами мероприятий. В процессе работы у детей экспериментальной группы наблюдалась не только положительная динамика развития двигательных возможностей, но и значительно расширился фонд двигательного опыта детей, наблюдался эмоциональный подъем и повышенный интерес к занятиям.

Библиографический список

1. Астафьев, Н. В. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. – Москва : Просвещение, 1997. – 564 с.
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – Москва, 1998.
3. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – Москва : Новая школа, 1994. – 211 с.
4. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2001. – 152 с.
5. Шипицина, Л. М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии / Л. М. Шипицина, Е. С. Иванов, Л. А. Данилова, И. А. Смирнова. – Санкт-Петербург : Образование, 1995. – 399 с.

И. А. Северина¹, А. Н. Лутков¹, Т. А. Пашкова²

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ

¹Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

*²Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия*

Лыжные гонки являются одним из популярнейших видов спорта в мире. По своему характеру двигательных действий занимают одно из первых мест в системе физического воспитания.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами.

В традиционно сложившихся представлениях о структуре тренировочного процесса предусмотрены такие составляющие, как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленности спортсменов. Практика спорта и выполненные в последние годы исследования заставили специалистов с несколько иных позиций подойти к проблеме разных видов подготовки, особенно при использовании специфичных для избранного вида спорта тренировочных средств. Нагрузка лыжников высокой квалификации на 80 % и более состоит из специализированных упражнений, то в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на развитие и совершенствование всех сторон подготовленности, объединенных понятием специальная подготовка.

Специальная подготовка лыжника предусматривает овладение более, чем 50 способами передвижения на лыжах, в числе которых разновидности классических и коньковых лыжных ходов, способы преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и неровностей [1–4]. Реальность и доступность решения такой двигательной задачи не ограничена возрастом, принадлежностью к полу, исходным уровнем подготовки. Но, если при использовании лыж с преимущественно оздоровительной целью достаточно овладеть основами техники, то, чтобы войти в мировую лыжную элиту, надо достичь технического мастерства во всех известных на сегодня способах передвижения на лыжах.

Целью работы является определение современных подходов к тренировочному процессу лыжников-спринтеров.

С введением в программу официальных соревнований по лыжным гонкам коротких дистанций заставило многих тренеров и специалистов по-другому взглянуть на методику тренировки в лыжных гонках.

Используя различные методы и средства спортивной подготовки в лыжных гонках, тренер может направить тренировочный процесс на подготовку или лыжников-универсалов, или лыжников-специалистов. Лыжники-универсалы стартуют и завоевывают медали, как на спринтерских, так и на длинных дистанциях, лыжники-специалисты выступают и становятся призерами только на одной дистанции (короткой или длинной).

Анализ выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве случаев выдающихся успехов добивались спортсмены – универсалы [1, 3].

Результативность соревновательной деятельности во многом определяется оптимальным соотношением двигательных способностей, в особенности скоростно-силовых. Специальная скоростно-силовая подготовка имеет свою специфику в лыжных гонках, которую необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса [2].

Анализ документов планирования, анкетный опрос тренеров и спортсменов показал, что система подготовки не учитывает специфичность двигательной деятельности лыжников-гонщиков на спринтерской дистанции. Поэтому отсутствует рациональный отбор и адекватная подготовка спортсменов. Это ставит задачу поиска факторов, определяющих спортивно-технический результат лыжников-спринтеров.

Телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата являются важными критериями при спортивной ориентации и влияют на уровень функционального состояния основных систем организма спортсмена. Данные, полученные при антропометрическом обследовании, позволяют оценить уровень физического развития и особенности телосложения лыжников-гонщиков. Антропометрические признаки связаны, как между собой, так и со спортивным результатом. В связи с введением спринтерских дистанций возникла необходимость выявить, какие показатели в большей мере определяют эффективность спортивного результата. Проведенный корреляционный анализ выявил различный уровень взаимосвязи

антропометрических параметров со спортивным результатом на спринтерской дистанции у лыжников-спринтеров. Наиболее сильную взаимосвязь имеют ростовые показатели – рост сидя ($r = -0,72$) и стоя ($r = -0,56$). Можем предположить, что определенное соотношение звеньев опорно-двигательного аппарата спортсменов определяет амплитуду и частоту движений в лыжных ходах свободного стиля передвижения. Среднюю взаимосвязь с результативностью выступления спортсменов в спринте имеют: экскурсия грудной клетки ($r = -0,49$); становая сила ($r = -0,44$); окружность грудной клетки на паузе ($r = 0,35$). Обнаружена слабая взаимосвязь с результатом на спринтерских дистанциях показателей веса ($r = -0,34$), кистевой сила ($r = -0,29$); жизненного индекса ($r = 0,26$) [3].

Проведенные исследования позволяют заключить, что уровень физического развития обследуемых лыжников-спринтеров практически не отличается от такового у лыжников-универсалов и стайеров. При этом выявлено, что определяющими факторами, влияющими на успешность выступления в спринте, являются рост спортсменов и некоторые особенности функционального состояния дыхательной и мышечной систем. Выявленные закономерности необходимо учитывать при постановке рациональной техники передвижения, поскольку оптимальное сочетание длительности и скорости перемещения отдельных частей тела оказывает существенное влияние на скорость прохождения соревновательной дистанции.

Скорость при прохождении спринтерской дистанции лыжниками во многом зависит от выбранного способа передвижения, оптимального сочетания длины и частоты циклов хода. Для выявления эффективности технико-тактических показателей спортсменов на старте и финише спринтерской дистанции (на равнинном отрезке 60 м) определяли пространственно-временные характеристики передвижения.

Скорость на стартовом отрезке в 1/2 и в финале существенно превосходит скорость, показанную спортсменами в 1/4 финала. Просматривается четкая тенденция к увеличению среднедистанционной скорости от этапа к этапу с наивысшей в финале. Немаловажен и тот факт, что скорость прохождения финишного отрезка не имела существенных колебаний, особенно это касается 1/4 и 1/2. На предварительных стартах лыжники-гонщики решали так-

тические задачи, связанные с выходом в финал и рациональным распределением сил по дистанции, что выражалось в изменении скорости передвижения

Установлено, что экономизация физических ресурсов за счет оптимизации техники у более квалифицированных спортсменов происходит посредством уменьшения количества циклов при одновременном увеличении скорости. Имеются основания полагать, что из-за повышения мощности отталкивания, это в свою очередь, меняет скоростные характеристики передвижения.

Технико-тактическая подготовка базируется на физической подготовленности и, соответственно, уровень развития физических качеств определяет успешность выступления лыжников-спринтеров. Посредством корреляционного анализа определяли влияние ряда тестов на спортивный результат. Наиболее сильную взаимосвязь с результатом на спринтерской дистанции имеют: кросс 5000 м ($r = 0,67$); мощность выполненной работы на тренажёре «тележка» ($r = 0,54$); 30-скок ($r = -0,51$); подтягивание на перекладине ($r = 0,49$); PWC_{170} ($r = -0,3$).

Корреляционный анализ выявил тесную взаимосвязь технико-тактических показателей с результатом на спринтерской дистанции. Таким образом, исследуемые технико-тактические параметры лыжного спринта определяют эффективность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 125–129.
2. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 47–49.
3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебник / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000.

ИЗУЧЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА ГЛЮКОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Известно, что физическая работа сопровождается значительными изменениями обмена веществ и энергии. Высокий спортивный результат могут показать небольшое количество специализированных людей-спортсменов, а обычные люди повторить его не в состоянии. Мощность совершаемой работы и время ее осуществления зависят от параметров энергообеспечения работающих систем органов и тканей [1]. Основные черты обеспечения энергией работающих мышц охарактеризованы достаточно хорошо [2]. Однако отличительные особенности метаболизма глюкозы, как основного энергетического источника, и его регуляция у спортсменов экстра-класса при физической работе в сравнении с менее квалифицированными спортсменами практически не исследованы.

Целью нашей работы являлось сравнительное изучение уровня инсулина, глюкозы, лактата, а также адренкортикотропного гормона (АКТГ), кортизола и кортикостерона в крови здоровых людей и спортсменов экстра-класса ($n = 20 \div 30$) на максимальной физической нагрузке. Испытуемые составили две основные группы: 1) бегуны на средние дистанции квалификации мастера спорта международного класса в возрасте 18–25 лет; 2) добровольцы того же возраста без заболеваний, связанных с изменением основного метаболизма. Каждую группу делилась на две подгруппы – до нагрузки и на максимальной нагрузке. Нагрузку создавали с помощью программируемого тредбана, на которой испытуемый бежал до состояния полного утомления [1]. Пробы крови отбирались из локтевой вены до нагрузки и непосредственно после остановки тредбана. Уровень инсулина, АКТГ, кортизола и кортикостерона определяли иммуноферментным методом ELISA, глюкозу и лактат с помощью ферментных электродов на автоматическом анализаторе Roche Omni S 6. Статистическую обработку проводили с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования. До нагрузки спортсмены экстра-класса и здоровые люди не отличались по показателям инсулина,

глюкозы и лактата. На максимальной физической нагрузке уровень инсулина у спортсменов поднимался на 90 % по сравнению с исходным, в то время, как у не спортсменов уровень инсулина на нагрузке не отличался от исходного. Данный факт позволяет объяснить наблюдаемые изменения в концентрации глюкозы при физической нагрузке. Результаты многочисленных исследований [3, 4] показывают, что при нагрузке происходит мобилизация гликогена печени и выход глюкозы в кровь, что отражается на ее содержании в крови у здоровых людей. Однако возрастающий уровень инсулина у спортсменов высокого класса способствует поглощению глюкозы работающими тканями и нормализации уровня глюкозы в крови. Более высокое по сравнению с не спортсменами поглощение глюкозы тканями, в первую очередь мышечной, может обеспечивать более высокий показатель содержания лактата при максимальной физической нагрузке у спортсменов экстра-класса. Уровень АКТГ у спортсменов в физиологическом состоянии был выше, чем у контрольной группы в 3,5 раза. После нагрузки уровень АКТГ у не спортсменов повышался в 3 раза по сравнению с исходным, у спортсменов происходило повышение на 85 % по сравнению с исходными данными, что в 2 раза превышало значение контрольной группы на нагрузке. Уровень кортизола в спокойном состоянии у спортсменов был в 2 раза выше, чем у контрольной группы. При максимальной физической работе у не спортсменов происходило повышение на 50 % по сравнению с исходным, в то время как для спортсменов повышения не наблюдалось. Уровень кортикостерона до физической работы у не спортсменов был в 2,5 раза ниже, чем у спортсменов. После физической работы у не спортсменов повышался на 40 %, у спортсменов повышения не наблюдалось. Уровень адреналина до физической работы у спортсменов и не спортсменов находился примерно на одинаковом уровне. После физической работы у не спортсменов происходит значительное повышение уровня адреналина, а у спортсменов остается на прежнем уровне. Что говорит о способности адаптации организма к стрессовым ситуациям.

По-видимому, уровень АКТГ, кортизола и кортикостерона у спортсменов постоянно повышен вследствие частого воздействия стрессирующего фактора (физических тренировок). Повышение уровня АКТГ у спортсменов на максимальной нагрузке, вероятно, связано со стимуляцией выброса инсулина, поскольку содержание кортизола и кортикостерона не изменялось. Полученные результа-

ты показывают, что АКТГ и инсулину принадлежит важная роль в экономизации процессов энергообеспечения при адаптации к физическим нагрузкам.

Библиографический список

1. Соловьев, В. Б. Роль пептидергической системы в адаптационных процессах и регуляции метаболизма при физической работе : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Соловьев В. Б. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2011.
2. Соловьев, В. Б. Кислотно-основные показатели крови спортсменов различных квалификационных групп в норме и при физической работе / В. Б. Соловьев, М. Т. Генгин, В. М. Скуднов, О. П. Петрушова // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2010. – Т. 96, № 5. – С. 539–544.
3. Генгин, М. Т. Влияние атропина на активность карбоксипептидазы Н и фенилметилсульфонилфторид-ингибируемой карбоксипептидазы в отделах мозга и надпочечниках крыс / М. Т. Генгин, В. Б. Соловьев // Нейрохимия. – 2007. – Т. 24, № 2. – С. 138–142.
4. Соловьев, В. Б. Влияние никотина на активность основных карбоксипептидаз в отделах мозга и надпочечниках крыс / В. Б. Соловьев, М. Т. Генгин // Нейрохимия. – 2008. – Т. 25, № 4. – С. 294–298.

В. М. Скуднов, В. Б. Соловьев

ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КИСЛОТНО-ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ В НОРМЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СПОРТСМЕНОВ*

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме при совершении физической работы привлекают внимание исследователей более ста лет. В первой половине прошлого столетия Douglas с соавт. [12] обнаружили, что при некотором уровне нагрузки концентрация лактата в крови увеличивается, что сопровождается снижением концентрации бикарбонатных

* Работа выполнена в рамках задания Федерального агентства по образованию РФ 2008–2009 гг.

ионов и усилением дыхания. Позднее Wasserman [23] и Holtmann [17] разработали концепцию «порога анаэробной нагрузки организма» и неинвазивные методы его определения, связав повышение концентрации лактата с возникающим кислородным долгом. В настоящее время гипотеза лактатного порога подвергается резкой критике со стороны физиологов и биохимиков [2, 24]. Некоторые авторы [3] предлагают отказаться от данной концепции в связи с множеством противоречий и неточностью неинвазивных методов определения величины анаэробного порога и методов, основанных на измерении концентрации лактата в крови и показателей газообмена.

Основной результат, поддерживающий гипотезу анаэробного порога, состоит в том, что при нарастающей интенсивности физической нагрузки существует момент, начиная с которого концентрация лактата в крови резко увеличивается [14, 23]. Это наблюдение и было ранее ошибочно принято за внезапное начало продукции лактата [10]. Результаты экспериментов с применением радиоизотопной методики в состоянии мышечного покоя [16] и данные, полученные Connett et al. [6] показывают, что лактат образуется и в условиях достаточного поступления кислорода. Таким образом, продукция лактата не обязательно связана с анаэробными условиями, то есть образованием АТФ при дефиците кислорода. В настоящее время общепризнанным является тот факт, что измерение концентрации лактата в крови не дает информации о скорости его образования, а лишь отражает баланс между выходом лактата в кровь и его устранением из крови [4, 22, 26]. Отстаивание гипотезы лактатного порога продолжается [10, 14, 20], поскольку она имеет практическую ценность, позволяя оценивать работоспособность организма в изменяющихся условиях, уровень физической подготовки спортсменов и др.

Современные приемы биохимии позволяют нам исследовать легочную вентиляцию, буферные системы организма, динамику закисления и нейтрализации лактата прямыми, а не косвенными методами, подтвердив или опровергнув концепцию анаэробного порога.

Таким образом, целью нашей работы является исследование кислотно-основных показателей крови, показателей буферной системы крови, а также концентрации лактата в крови спортсменов разных квалификационных групп в норме и при физической работе различной интенсивности.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования являлись мужчины 18–25 лет, разделенные на следующие экспериментальные группы:

- 1) студенты вузов, занимающиеся спортом в рамках учебной программы ($n = 24$);
- 2) мастера спорта и мастера спорта международного класса ($n = 19$).

Для определения величины исследуемых показателей отбирались пробы капиллярной крови:

- 1) в состоянии покоя;
- 2) при физической работе. Физическую работу создавали с помощью программируемого тредбана, начиная со скорости 3,0 м/с, повышая каждые две минуты на 0,5 м/с до скорости 6,5 м/с. После двух минут бега на каждой скорости тредбан останавливали на 30 с для взятия 200 мкл капиллярной крови в гепаринизированный стеклянный капилляр.

Непосредственно после отбора пробы, кровь анализировали на анализаторе Roche Omni S 6. Время между взятием пробы крови и анализом не превышало 120 с. Кислотно-основные показатели крови – pH и парциальное давление углекислого газа ($p\text{CO}_2$) определяли с помощью потенциометрических микроэлектродов [13]. Концентрацию гемоглобина для расчета величины буферных систем крови определяли методом многоволновой спектрофотометрии [13]. Величину HCO_3^- , показывающую концентрацию гидрокарбонатов в плазме крови вычисляли по результатам измерения величин pH и $p\text{CO}_2$ с использованием следующего уравнения [13]:

$$c\text{HCO}_3^- = 0,0307 p\text{CO}_2 \cdot 10^{(\text{pH}-6,105)}$$

Избыток буферных оснований в крови (BE) вычисляется на базе измеренных параметров с помощью следующего уравнения [13]:

$$\text{BE} = (1 - 0,014 \text{ ctHb}) \cdot [(1,43 \text{ ctHb} + 7,7) \cdot (\text{pH} - 7,4) - 24,8 + c\text{HCO}_3^-]$$

Концентрацию лактата определяли с помощью ферментного электрода с иммобилизованной лактатдегидрогеназой [14]. Статистическую обработку производили с помощью t-критерия Стьюдента и монофакторного дисперсионного анализа [13].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В состоянии покоя концентрация лактата в крови не отличалась у спортсменов первой и второй экспериментальных групп

(рис. 1). Начиная со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация лактата в крови спортсменов увеличивалась у обеих экспериментальных групп (рис. 1), однако у спортсменов высокой квалификации показатели были ниже, чем у начинающих спортсменов: на скоростях 3,0 м/с, 3,5 м/с, 4,0 м/с приблизительно на 40 %, на скорости 4,5 м/с на 55 %, на скоростях 5,0 м/с, 5,5 м/с, 6,0 м/с примерно на 65 % и на скорости 6,5 м/с на 45% (рис. 1).

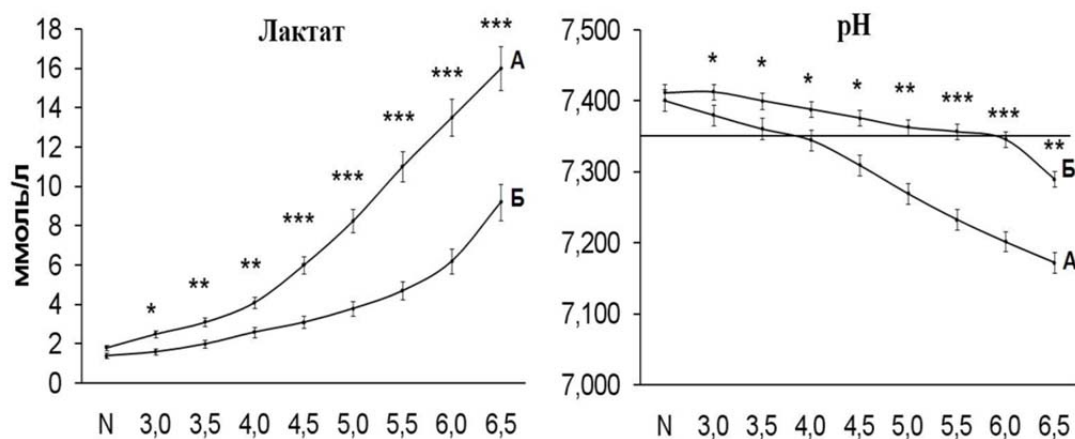


Рис. 1. Концентрация молочной кислоты (лактат, ммоль/л) и значение водородного показателя (рН) в крови спортсменов ($n = 19-24$) в норме и при физической работе: А – первая экспериментальная группа, Б – вторая экспериментальная группа; * – $P < 0,05$, ** – $P < 0,01$, *** – $P < 0,001$. По оси категорий отмечены: N – физиологическое состояние, 3,0–6,5 – скорость бега (м/с) на тредбане

Концентрация ионов водорода увеличивается при увеличении скорости бега и повышении уровня лактата в крови (рис. 1). В физиологическом состоянии не наблюдалось достоверных различий в значении рН у спортсменов обеих экспериментальных групп. Однако уже со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация протонов у начинающих спортсменов была приблизительно на 15–25 % выше, чем у спортсменов высокой квалификации (рис. 1, А).

Степень развитости буферных систем крови является причиной различий во времени наступления лактатного порога у спортсменов разных квалификационных групп. pCO_2 в физиологическом состоянии в крови спортсменов высокой квалификации было на 16 % выше (рис. 2), чем у спортсменов первой группы, что приводило к повышению концентрации HCO_3^- и ВЕ у второй экспериментальной группы по сравнению с первой на 10 % и 150 %

соответственно (рис. 2). Эти различия наблюдаются на всех этапах физической работы (рис. 2). Следовательно, повышенные буферные резервы крови спортсменов второй группы обеспечивают высокую степень связывания протонов, образующихся при диссоциации лактата, и отодвигают время наступления порога анаэробного обмена. Кривые величин $p\text{CO}_2$, HCO_3^- и ВЕ при увеличении интенсивности работы не содержат изломов и представляют собой линейные процессы.

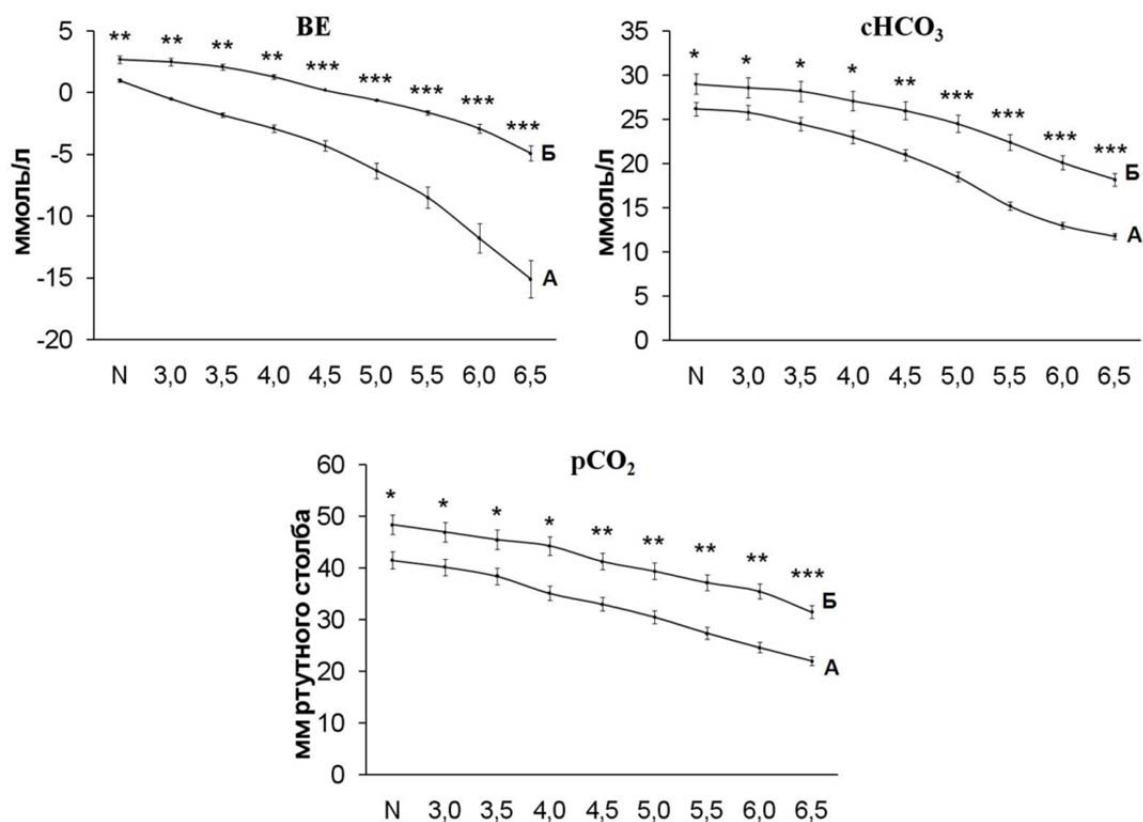


Рис. 2. Парциальное давление углекислого газа ($p\text{CO}_2$, мм ртутного столба), концентрация гидрокарбонат-анионов (HCO_3^- , ммоль/л) и концентрация избытка буферных оснований (ВЕ, ммоль/л) в крови спортсменов ($n = 19-24$) в норме и при физической работе: А – первая экспериментальная группа, Б – вторая экспериментальная группа; * – $P < 0,05$, ** – $P < 0,01$, *** – $P < 0,001$. По оси категорий отмечены: N – физиологическое состояние, 3,0–6,5 – скорость бега (м/с) на тредбане

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

При скорости 4,0 м/с у спортсменов первой экспериментальной группы концентрация лактата начинает резко возрастать с $4,1 \pm 0,36$ до $16 \pm 1,2$ ммоль/л (рис 1, А). Согласно гипотезе анаэ-

робного порога эта точка соответствует величине порога анаэробного обмена, что совпадает с данными, имеющимися в литературе [10, 11, 14, 20]. Однако у спортсменов высокой квалификации концентрация лактата начинает резко возрастать с $5,9 \pm 0,47$ ммоль/л при скорости 6,0 м/с (рис 1, Б). Возрастание величины лактатного порога при адаптации к спортивным тренировкам достаточно хорошо описано [1, 2, 9–11] и предложены гипотетические молекулярные механизмы подобного сдвига [2, 4, 9]. Тем не менее, Davis [10] показывает, что определение динамики изменения концентрации лактата не может служить методикой определения величины анаэробного порога поскольку усиленный выброс лактата является лишь показателем уже совершившегося перехода метаболизма глюкозы на преимущественно гликолитический и не отражает причину начала повышенного образования лактата, а, соответственно и истинную точку порога анаэробного обмена.

Практически все исследования в области метаболизма при физической работе оперируют предположением о том, что увеличение концентрации лактата связано с началом локальной мышечной гипоксии при определенной интенсивности работы [7, 8, 26]. Однако многочисленные попытки установить связь между легочной вентиляцией, потреблением кислорода и лактатным порогом показали, что прямой связи нет [14, 15, 21], и, если процессы вентиляции и потребления кислорода изменяются линейно при линейно нарастающей интенсивности физической нагрузки, то и увеличение концентрации лактата должно происходить линейно, без точки излома.

Интересным является тот факт, что на кривой зависимости величины рН от интенсивности работы обнаруживается явный излом, точка, по времени предшествующая точке излома в концентрации лактата – 4,0 м/с у первой экспериментальной группы и 6,0 м/с у второй группы. Значение водородного показателя в этой точке соответствует нижней границе клинической нормы – $\text{pH} = 7,35$. Согласно литературным данным, пируватдегидрогеназный комплекс и ферменты цикла трикарбоновых кислот неактивны при рН ниже физиологических значений [18, 25]. Таким образом, можно предположить, что инактивация ферментов аэробного расщепления пировиноградной кислоты приводит к резкому увеличению концентрации лактата в мышечных клетках и крови, это в свою очередь приводит к появлению излома на кривой зависимости концентрации лактата от скорости бега (рис. 1). Ранее Wasser-

man [23] и Davis [9] указывали на ограниченную работоспособность систем, окисляющих пируват, как на возможную причину анаэробного порога. Однако эта гипотеза не объясняла наличие излома на кривой зависимости концентрации лактата от интенсивности физической работы. К настоящему времени имеются сведения об увеличенной активности ферментов митохондрий у спортсменов высокой квалификации по сравнению с начинающими спортсменами [4, 9, 19].

Полученные результаты доказывают справедливость гипотезы лактатного порога и могут быть положены в основу разработки методики диагностики величины порога анаэробного обмена по водородному показателю. Адаптационные процессы к физической работе достаточно хорошо характеризуются различием в величине концентрации избытка буферных оснований у спортсменов разных квалификационных групп за счет повышения емкости гидрокарбонатной буферной системы. Будущие исследования будут направлены на изучение корреляционной взаимосвязи динамики изменения концентрации лактата, величины рН в крови и активности пируватдегидрогеназного комплекса и ферментов цикла трикарбоновых кислот в мышцах крыс при физической работе различной интенсивности.

Библиографический список

1. Billat, V. L. Differential modeling of anaerobic and aerobic metabolism in the 800-m and 1,500-m run / V. L. Billat, J. P. Koralsztejn, R. H. Morton // J. Appl. Physiol. – 2009. – № 107 (2). – P. 478–487.
2. The concept of maximal lactate steady state: a bridge between biochemistry, physiology and sport science / V. L. Billat, P. Sirvent, G. Py, J. P. Koralsztejn, J. Mercier // Sports Med. – 2005. – № 33. – P. 407–426.
3. Brooks, G. A. Response to Davis' manuscript / G. A. Brooks // Med. and Science in Sports and Exercise. – 1985. – № 17 (1). – P. 19–21.
4. Role of mitochondrial lactate dehydrogenase and lactate oxidation in the intracellular lactate shuttle / G. A. Brooks, H. Dubouchaud, M. Brown, J. P. Sicurello, C. E. Butz // Proc. natl Acad. Sci. USA. – 1999. – № 96. – P. 1129–1134.
5. Brooks, G. A. Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications / G. A. Brooks, T. D. Fahey // John Wiley and Sons. – 1984.
6. Connett, R. J. Lactate accumulation in fully aerobic, working dog gracilis muscle / R. J. Connett, T. E. J. Gueski, C. R. Honig // Am. J. Physiol. – 1984. – № 246 (8). – P. 120–128.

7. Corbett, J. Effect of task familiarisation on distribution of energy during a 2000 m cycling time trial / J. Corbett, M. J. Barwood, K. Parkhouse // *Br. J. Sports Med.* – 2009. – № 43(10). – P. 770–774.
8. Davis, H. A. The anaerobic threshold as determined before and during lactic acidosis / H. A. Davis, G. C. Gass // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 1981. – № 47. – P. 141–149.
9. Davis, J. A. Anaerobic threshold / J. A. Davis // *Med. and Science in Sports and Exercise.* – 1985. – № 17 (1). – P. 1–18.
10. Davis, J. A. Validation and determination of the anaerobic threshold / J. A. Davis // *J. Appl. Physiol.* – 1984. – № 57 (1).
11. Davis, J. A. Does the gas exchange anaerobic threshold occur at a fixed lactate concentration of 2 or 4 mM? / J. A. Davis // *Int. J. Sports Med.* – 1983. – № 4 (4). – P. 89–93.
12. Douglas, C. G. Coordination of the respiration and circulation with variation in bodily activity / C. G. Douglas // *Lancet.* – 1927. – № 312 (1). – P. 213–218.
13. Gaw, A. A. Clinical Biochemistry / A. A. Gaw, R. A. Cowan, M. J. Stewart, J. Sheperd // Churchill Livingstone. – Edinburg, 1999.
14. Geir, S. Respiratory gas exchange indices for estimating the threshold / S. Geir, B. Robstad, O. H. Skjongsberg, F. Borchsenius // *Journal of Sports Science and Medicine.* – 2005. – № 4. – P. 29–36.
15. Green, H. J. Anaerobic threshold, blood lactate, and muscle metabolites in progressive exercise / H. J. Green, R. L. Hughson, G. W. Orr, D. A. Ranney // *J. Appl. Physiol.* – 1983. – № 54 (12). – P. 1032–1038.
16. Hetenyi, G. Turnover and precursor product relationships of nonlipid metabolites / G. Hetenyi, G. Perez, M. Vranic // *Physiol. Rev.* – 1983. – № 63. – P. 606–667.
17. Holtmann, W. F. Zur frange der dauerleistungsfahigkeit / W. F. Holtmann // *Fortschr. Med.* – 1961. – № 7 (4). – P. 443–453.
18. Inui, H. Occurrence of oxygen-sensitive, NADP⁺-dependent pyruvate dehydrogenase in mitochondria / H. Inui, K. Miyatake, Y. Nakano, S. Kitaoka // *J. Biochem.* – 1984. – № 96 (1). – P. 931–934.
19. Comments on point: counterpoint: the kinetics of oxygen uptake during muscular exercise do/do not manifest time-delayed phase. Modeling concerns / S. Perrey, M. Burnley, G. P. Millet, F. Borrani, A. M. Jones, D. C. Poole, S. W. Copp, D. M. Hirai, P. Gimenez, T. Busso // *J. Appl. Physiol.* – 2009. – № 107(5). – P. 1669–1670.
20. Ramsbottom, R. Practical application of fundamental concepts in exercise physiology / R. Ramsbottom, R. F. Kinch, M. G. Morris, A. M. Dennis // *Advan Physiol. Educ.* – 2007. – № 31(4). – P. 347–351.
21. Rees, B. B. Exercise- and hypoxia-induced anaerobic metabolism and recovery: a student laboratory exercise using teleost fish / B. B. Rees,

P. Boily, L. A. Williamson // *Advan Physiol. Educ.* – 2009. – № 33 (1). – P. 72–77.

22. Robergs, R. A. Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis / R. A. Robergs, F. Ghiasvand, D. Parker // *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology.* – 2004. – № 287. – P. 502–516.

23. Wasserman, K. Y. Detecting the threshold of anaerobic metabolism in cardiac patient during exercise / K. Y. Wasserman, M. B. McIlroy // *Am. J. Cardiol.* – 1964. – № 14 (3). – P. 844–852.

24. Westerblad, H. Muscle Fatigue: Lactic Acid or Inorganic Phosphate the Major Cause? / H. Westerblad, D. Allen, J. Jannergren // *News Physiol. Sci.* – 2002. – № 17. – P. 17–21.

25. Weyand, P. G. Energetics of high-speed running: integrating classical theory and contemporary observations / P. G. Weyand, M. W. Bundle // *Am J. Physiol. Regulatory Integrative Comp. Physiol.* – 2005. – № 288 (4). – P. 956–965.

26. Negligible direct lactate oxidation in subsarcolemmal and intermyofibrillar mitochondria obtained from red and white rat skeletal muscle / Y. Yoshida, G. P. Holloway, V. Ljubicic, H. Hatta, L. L. Spriet, D. A. Hood, A. Bonen // *J. Physiol.* – 2007. – № 584 (2). – P. 705–706.

К. К. Скоросов

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Учеба студентов в высших учебных заведениях в современных условиях сопровождается заметным повышением интенсификации занятий студентов, возрастанием разнообразного информационного потока из-за внедрения технических средств и компьютерных технологий, повышенным социально-экономическим прессингом на все стороны жизни студента. Непрерывный поток научной и социально – политической информации, а также методология заучивания учебного материала перегружает мозг студента и порождают дисгармонию в развитии личности. Особенно в сложном положении находятся студенты начальных курсов, оказавшиеся в новых социально-специфических условиях после общеобразовательных школ [1].

Неудивительно, что труд студентов по своей тяжести относят к первой категории, т.е. легкий, а по напряженности – к четвертой (очень напряженный) [2].

Преобладание умственной (нервно-психической) напряженности над физической работой способствует ухудшению общей работоспособности, снижению защитного иммунитета, вследствие чего учащаются простудные заболевания, наступает преждевременное старение и формируется функциональная база для заболеваний самыми разными и неожиданными болезнями. В этих ситуациях гиподинамия в первую очередь создает благоприятные условия для появления нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой, выделительной систем и органов дыхания.

Регулярные длительные голодовки в сочетании с нервно-психическими факторами в учебно-воспитательном процессе студента способствует росту числа хронических заболеваний. Это явление особо четко проявляется к концу обучения студентов в высших учебных заведениях. У выпускников зачастую наблюдается пониженное физическое развитие, снижение экскурса грудной клеткой во всех его позициях, силовых показателей мышечных групп, жизненной емкости легких и т.д. Такая картина возникает из-за перестройки организма студентов в связи с новыми социальными условиями, выражающаяся в активной мобилизации к началу этапа обучения в институте и последующем истощении физических резервов организма за долгий период обучения [3]. Даже в течение учебного дня у студента наблюдается длительная и напряженная работа центральной нервной системы в сочетании с влиянием гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. И, как следствие, в последующем в молодом организме могут появиться различные патологические явления, т.е. заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем. Причиной, вызывающими подобные аномалии также выступают хронические недодысыпания и неполноценное питание.

Здоровье и долголетие человека зависят как от объективных, так и субъективных факторов. Сегодня, как никогда раньше, образ жизни студента все больше и больше становится мерилом его здоровья. Отсюда одна из важнейших задач коллектива кафедры физического воспитания и спорта заключается в том, чтобы научить его умению разумно использовать, двигательный режим и сочетать с объективными и субъективными факторами, успешно справляться

с информационным потоком без ущерба для здоровья. В результате эпидемиологических исследований, проведенных по программе «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из важных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов. Для устранения явления гиподинамии, т.е. «двигательной голодовки», физическая культура имеет очень богатый материал из своих арсеналов в виде физических упражнений, большого разнообразия видов спорта, специальных систем двигательной подготовки, оздоровительных занятий и т.д. [4].

Взросшая информационная нагрузка во время стационарных занятий, большой объем самостоятельной работы после уроков предъявляет к организму студентов повышенные требования. Для того чтобы системы регуляции функций организма адекватно отвечали на предъявленные жизненными условиями требования, необходимо расширять компенсаторные возможности организма. Достичь этого возможно только в том случае, если будет подобрана соответствующая требованиям система дозированных физических нагрузок универсального характера с учетом анатомо-физиологических компонентов и уровня двигательной подготовленности студента, его интересов к циклическим и ациклическим упражнениям, видам спорта. Для решения этих поистине главенствующих задач очень подходит студенческий возраст, который, бесспорно, является уникальным.

Студенты должны выполнять рекомендованный институтом гигиены и физиологии МО РФ минимальный объем двигательной нагрузки 6–8 часов в неделю. Требования к недельному двигательному режиму необходимо рассматривать как важные ориентиры физической подготовки, к которым в процессе систематических обязательных и самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приблизиться студенты и на этой основе значительно расширить объем своей повседневной двигательной активности [2].

Необходимо предлагать студентам такой двигательный режим, систему движений и такую физическую нагрузку, которые по своему содержанию и критериям интересны и адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам студента. Необходимо не шаблонный подход к студенту, а строго индивидуальный, соответствующий дидактике спортивной педагогике.

В течение всего периода обучения студента в университете необходимо вести контроль за его здоровьем, за его физическим развитием, за его двигательной подготовленностью. Одним из

наиболее информативных видов контроля является определение динамики двигательной подготовленности способом тестирования. Его можно осуществить как в конце семестра, так и в конце курса.

Ведение оперативного контроля необходимо для своевременного внесения различной коррекции в программу индивидуальной подготовки, введение экспресс тестов и упражнений в индивидуальную и групповую программы, в системы движений.

Да, современные условия жизни дают нам слишком мало возможностей для проявления естественных двигательных актов. Поэтому человек обязан использовать физические упражнения как замечательное средство удовлетворения «мышечного года», предупреждения гипокинезии и гиподинамии и всех их отрицательных проявлений.

Библиографический список

1. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М. Я. Виленский // Физическая культура студента. – Москва : Гардарики, 2001. – С. 131–174.
2. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.
3. Бусловская, Л. К. Здоровье и адаптация студентов-первокурсников университета / Л. К. Бусловская, Ю. П. Рыжкова // Эколого-физиологические проблемы адаптации : сб. материалов XII Междунар. симп. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2007. – С. 84–86.
4. Козлов, Д. В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Козлов Д. В. – Красноярск, 2009. – 21 с.

К. К. Скоросов

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Целью тренировки в шорт-треке является изменение функций определенных систем организма спортсмена для успешного

выступления в соревнованиях, а необходимым условием достижения этой цели – знания влияния на спортивный результат, как внутренних факторов, свидетельствующих о функциональном развитии организма шорт-трековика, так и внешних: место проведения соревнований, состояние льда, квалификация участников состязания и от выбранной ими тактики, социальной атмосферы и др.

При выборе направленности тренировки следует акцентировать внимание на внутренних факторах. К наиболее значимым в шорт-треке из них относятся: высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, аэробные и анаэробные /энергетические/ возможности, техника выполнения упражнений, тактика ведения спортивной борьбы и психическая подготовленность /эмоциональная стабильность, способность к мобилизации в стрессовой ситуации и т.п./.

Если скоростно-силовые и энергетические возможности спортсмена составляют факторы потенции, то техника, тактика и психическая подготовленность объединяются в факторе производительности. Последний указывает, насколько эти потенции реализуются в конкретной соревновательной деятельности.

Скоростно-силовые резервы шорт-трековика зависят от содержания сократительных белков в скелетной мышце и их ферментативных свойств. Максимальная мышечная сила лимитируется длиной миозиновых нитей, что генетически обусловлено, и количеством актина, которое меняется под воздействие тренировки [1].

Скорость и мощность мышечного сокращения характеризуется уровнем АТФ-азной активности миозина. Как известно, в быстро сокращающихся белых мышечных волокнах /МВ/ она значительно выше, чем в медленно сокращающихся красных. Первые иннервируются большими мотонейронами, генерирующими импульсы высокой частоты, и входят в состав быстрых двигательных единиц /ДЕ/. Вторые иннервируются малыми мотонейронами, генерирующими низкочастотные импульсы, и являются составной частью медленных /ДЕ/. При невысоких частотах раздражения, которые характерны для упражнений умеренной мощности, в работу вовлекаются в основном медленные ДЕ. Когда частота раздражения превысит порог для быстрых ДЕ, дальнейшая интенсификация упражнения будет все больше зависеть от участия быстрых ДЕ. Другими словами, чем больше их вовлекается в работу, тем выше скоростно-силовые характеристики мышц. Мощность упражнения (для шорт-трековика – скорость бега), при которой начинаются включаться быстрые ДЕ, называется пороговой [2].

Энергетические возможности спортсмена являются главным фактором лимитирующим проявление выносливости [3]. Образование энергии при мышечной работе осуществляется аэробным или анаэробным путем. В зависимости от способа энергопродукции существуют три обобщенных свойства организма, составляющих основу специальной выносливости шорт-трековика:

- алактатная анаэробная способность, связанная с продуцированием энергии за счет внутримышечных запасов АТФ и КрФ;

- гликолитическая анаэробная способность, обеспечивающая выполнение работы с помощью анаэробного гликолиза. Последний сопровождается образованием молочной кислоты (лактата) в организме;

- аэробная способность, позволяющая совершать работу посредством окислительного процесса, для которого характерно увеличение кислородного потребления в функционирующих мышцах [4].

Перечисленные свойства оцениваются по предельной скорости выработки энергии в конкретном процессе (энергетическая мощность), по величине запасов энергетических веществ или по метаболическим сдвигам в организме (энергетическая емкость), и степени использования энергии аэробных и анаэробных процессов для выполнения специфической нагрузки (энергетическая эффективность).

Максимальная мощность алактатного анаэробного процесса /ММ/ свидетельствует не только об уровне развития максимальной скорости, но и характеризует скоростно-силовые качества шорт-трековика.

Алактатная анаэробная емкость /ААЕ/ оценивается временем удержания максимальной скорости бега. Это качество имеет важное значение при резкой смене темпа по дистанции и финишном ускорении.

Алактатная анаэробная эффективность /ААЭ/. По этому критерию данный процесс значительно превосходит другие способы образования энергии. Внутримышечный КПД за счет алактатной энергопродукции составляет около 40 %, в то время как для окислительного и гликолитического процессов значения КПД не превышает 22–26 %.

Гликолитическая анаэробная мощность /ГАМ/ в наибольшей мере проявляется в беге на коньках от 500 до 1000 метров. По ГАМ можно судить о способности удерживать высокий темп,

производить затяжные ускорения во время соревновательного бега, эффективно финишировать.

Гликолитическая анаэробная емкость /ГАЕ/ можно охарактеризовать как способность организма работать в долг, терпеть накопления больших величин лактата, бороться с утомлением. Как правило этим отличаются шорт-трековики высшей квалификации.

Гликолитическая анаэробная эффективность /ГАЭ/ – это отношение внешней механической работы к количеству образованной молочной кислоты.

Аэробная мощность /АМ/ характеризуется уровнем максимального потребления кислорода /МПК/ и объединяет широкий круг функций, связанных с поступлением, транспортом и утилизацией кислорода в организме. По АМ можно судить о способности длительно поддерживать высокую скорость бега на коньках и переносить объемные тренировочные нагрузки.

Аэробная емкость /АЕ/ определяется суммарным объемом работы, выполняемой за счет аэробного процесса и характеризуется запасами энергетических веществ, которые могут быть использованы в качестве окислительных субстратов.

Аэробная эффективность /АЭ/ играет важную роль в проявлениях выносливости, определяя экономичность бега. АЭ особенно важна в начальной фазе вработывания, при постоянной смене темпа на дистанции и оплате кислородного долга.

Описанные факторы в той или иной мере влияют на спортивный результат. В зависимости от индивидуального скоростно-силового и энергетического потенциалов спортсмена, дистанции и т.п. доля их вклада меняется. Однако две характеристики – гликолитическая мощность и емкость – являются важнейшими для энергетического обеспечения соревновательной деятельности шорт-трековика.

Развитие ведущих факторов, а также доля вклада аэробных и анаэробных процессов в энергетику бега существенно изменяются под влиянием тренировки [4]. В ходе ее совершенствование функциональных возможностей спортсмена должно проходить последовательно. На первых этапах тренировочного цикла необходимо обеспечить преимущественное развитие аэробных функций и только после этого целесообразно наращивать объем работы, воздействующей на анаэробные качества. Как правило, первоначальная адаптация к нагрузке осуществляется за счет улучшения критериев энергетической мощности, затем емкости и лишь в последнюю очередь путем роста показателей эффективности.

Библиографический список

1. Физиология мышечной деятельности : учеб. для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
2. Яковлев, Н. Н. Биохимия спорта / Н. Н. Яковлев. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
3. Волков, Н. И. Биохимия / Н. И. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 462 с.
4. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

Е. А. Смирнова, И. Н. Луткова, А. А. Rogov

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Целесообразность применения различных методик подготовки юных спортсменов, как правило, наличием или отсутствием спортивных результатов. Многое зависит от индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Специалисты в области теории и методики спорта, считают, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии занимающихся. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного лыжника [1].

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных лыжников-гонщиков нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Существует много различных взглядов на организацию тренировочного процесса, начиная от детей младшего возраста до спортсменов сборных команд России. Планируются и реализуются различные вариативные сочетания средств и методов тренировки.

Рекомендуется корректировать тренировочные воздействия на занимающегося обращая внимание на их индивидуальные особенности.

Существуют достаточно противоречивые мнения исследователей на предмет реализации тренировочных планов и методик подготовки юных лыжников-гонщиков. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. По-прежнему нет достаточно четкого доступного обоснования методик подготовки спортсменов, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Необходимо более тщательно подходить к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных лыжников с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видах спорта на выносливость.

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Дифференцированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

1. Индивидуализированные средства тренировки,
2. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса.
3. Проблема методических подходов к спортивной тренировке.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста спортивных результатов, и как следствие повышения квалификации юных спортсменов.

Необходимо тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Выявлять и развивать у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, это позволит оптимизировать систему многолетней подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

- индивидуальные особенности строения тела (соматотип);
- генетическая предрасположенность (генотип);
- функциональные показатели.

Подтверждено исследованиями, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

На ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Следует разрабатывать интегральную оценочную систему способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента Н. Н. Кленына [2].

На основе индивидуальных особенностей следует выделить такое понятие как индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

Тренер должен хорошо знать не только основы педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, но и выделять и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [3].

Адаптационные возможности юных спортсменов, неодинаковы, и вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями [4]. Так показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Вопрос дифференциации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, специалистов и ряда тренеров различных видов спорта. Прежде всего, это связано с поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса, и как следствии роста спортивных результатов.

Библиографический список

1. Камаев, О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев. – Харьков : ХАГИФК, 1999. – 172 с.
2. Кленин, Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки : автореф. ... канд. пед. наук / Кленин Н. Н. – Москва, 2000. – 24 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Набатникова, М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – Москва : СААМ, 1995. – С. 351–382.

О. А. Снаткина, Д. И. Нестеровский

К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одним из фактором совершенствования организации учебно-воспитательного процесса в условиях общеобразовательных учебных заведений представляется интегрирование его составляющих. Это эффективное средство для реализации комплексного подхода в процессе обучения и достижения его единства с воспитанием [1].

Такой концептуальный подход предполагает должную интеграцию всех учебных дисциплин, включая физическую культуру. Наиболее приемлемым на наш взгляд видится формирование взаимосвязей с предметами естественного цикла: биологией, физикой, химией [1–4].

Реализация идеи интегрального обучения имеет ряд преимуществ. Создаются хорошие предпосылки к достижению:

- повышения мотивации учения, формирования более емких навыков учебной деятельности, целостного восприятия научной картины мира;
- положительного влияния на развитие речи, совершенствования умений школьников к анализу и обобщению получаемых знаний, формулированию выводов;

- интенсификации учебно-воспитательного процесса и в то же время снятия перенапряжения, перегрузки;
- более глубокого представления об изучаемом предмете, расширения кругозора обучающихся;
- благоприятных условий для формирования разносторонне и гармонически развитой личности, включая компонент физической подготовленности;
- сопутствующих ситуаций для развития способностей обнаружения новых связей между известными фактами, подтверждающими или углубляющими определенные выводы, наблюдения учащихся, приобретенные при изучении различных предметов.

Благодаря активации межпредметных связей значительно оживляется процесс обучения, стимулируется познавательная активность учащихся [1].

К примеру, при обучении школьников способам прыжка в высоту с разбега, наряду с сообщением основных знаний по предмету «Физическая культура» (о прикладном значении прыжков в жизни человека, об основных способах преодоления высоких препятствий, о способах воспитания скоростно-силовых способностей и др.), целесообразно опираться на законы физики, определяющие наиболее рациональные углы отталкивания. Следовательно, происходит дополнение теории физической культуры элементарными знаниями основ физики, что, безусловно, расширяет кругозор учащихся.

В процессе обучения строевым упражнениям (построениям и перестроениям) полезным будет использование простейших математических понятий: построения в одну шеренгу – это прямая, в колонну по два, по три – параллельные прямые, а расположение по кругу соответствует окружности.

Аналогичные ассоциации при выполнении строевых упражнений можно найти в литературе: напрашивается обращение к известной басне о щуке, раке и лебеде. А знания основ информатики – большое подспорье для школьников при написании работ по физической культуре на компьютере (презентации, проекты, буклеты), использовании учебных видеоматериалов из соцсетей по разделам предмета (баскетбола, волейбола, легкой атлетике и др.) и т.д.

Использование межпредметных связей с историей предполагает применение учителем физической культуры принципа историзма. Он реализуется, когда педагог сообщает своим ученикам исторические факты, связанные с возникновением и развитием того или иного вида спорта, информацию о знаковых достижениях отечественных спортсменов на олимпийских играх, чемпионатах

мира, Европы и т.д., включая наиболее значительные региональные события. Полезны также сообщения, характеризующие историческую обусловленность тех или иных событий в мире физической культуры и спорта.

Целенаправленная работа по совершенствованию физической подготовленности учащихся должна сопровождаться их ознакомлением с физиологическими процессами, обеспечивающими результативность тренировочных воздействий: дыхание, кровообращение, обмен веществ и т.д.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, а физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

На уроке по теме «Работа сердца» приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе – учащаются ритмы сердца, увеличивается скорость кровообращения, повышается кровяное давление. Так, частота пульса после интенсивной мышечной работы подростка может достигать 200–220 уд./мин, время полного круга кровообращения крови – 8–10 с, кровяное давление 160/80 мм рт. ст. После мышечной работы кровообращение восстанавливается, т.е. достигает величины покоя (частота сердечных сокращений – 65–75 уд./мин, время полного круга кровообращения крови 22–25 с, кровяное давление – 120/70 мм рт. ст.) Еще лучше продемонстрировать пульс и кровяное давление на конкретном ученике, потом дать нагрузку – 20 приседаний за 30 с, и снова определить эти показатели.

Совместная работа учителей физкультуры и биологии формирует интерес учащихся к предметам, так как позволяет на собственном опыте понять значение физкультуры, знание физиологии для поддержания и укрепления здоровья. Известно, что преподаватель физкультуры часто не дает учащимся даже элементарного физиологического обоснования тех или иных движений, и тогда физическое воспитание сводится к набору упражнений по принципу «чем больше, тем лучше». При таком подходе к обучению упускается анатомо-физиологический анализ движений учащихся. А ведь именно он раскрывает причины допущенных ошибок при выполнении упражнений. Например, не пояснив, что при прыжке через козла лучше отталкиваться не всей ступней, а носками, так как

толчок носками позволяет совершать пружинящие движения не только в коленном, но и в голеностопном суставе, отчего сила толчка увеличивается и результат улучшается, преподаватель допускает ошибку. Возможности осуществления межпредметных связей в процессе физического воспитания значительно расширились с введением в учебные планы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» [2–4].

Эти предметы имеют ряд параллелей, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Сходные темы предмета «Физическая культура» и ОБЖ

Физическая культура	ОБЖ
Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн	Правила использования факторов окружающей среды для закаливания организма
Значение закаливания. Основные виды и принципы закаливания	Физиологические особенности влияния закаливания на организм
Правила выполнения упражнений. Дыхание во время выполнения упражнения. Питание и двигательный режим школьников	Основные элементы жизнедеятельности человека (физическая нагрузка, питание и т.д.).
Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	Значение двигательной активности для обеспечения высокого уровня работоспособности
Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи при травмах	Оказание первой медицинской помощи
Вред курения и алкоголя. Последствия употребления наркотиков	Вредные привычки и их влияние на здоровье.
10–11 классы (девушки) Значение физической культуры для совершенствования психофизической природы человека. Гигиена девушек во время занятий физической культурой. Влияние образа жизни на состояние здоровья будущей матери. Физическая культура в семье	Раздел «Репродуктивное здоровье женщины»
10–11 классы (юноши) Физическая культура и спорт – одно из средств подготовки к трудовой деятельности и воинской службе. Утомление и переутомление, их признаки, меры предупреждения	Добровольная подготовка граждан к военной службе. Значение двигательной активности для здоровья и работоспособности

Таким образом, с учетом возрастания объема получаемых знаний, повышения интенсивности учебной работы в современной общеобразовательной школе, необходима тесная связь учителей-предметников и воспитателей группы продленного дня с учителями физической культуры. Здесь необходима корреляция физкультурных пауз на уроках (особенно в начальных и средних классах), спортивных часов в группах продленного дня и динамических перемен.

Библиографический список

1. Реализация межпредметных связей на уроках. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/>
2. Абдрахимова, О. С. Интегрированный урок по ОБЖ и физкультуре в 5-м классе / О. С. Абдрахимова. – URL: <http://zar-shkola.my1.ru/>
3. Интегрированный урок физической культуры и ОБЖ по теме «Легкая атлетика. Метание малого мяча». – URL: <http://kopilkaurokov.ru/>
4. Интегрированный урок по физкультуре и ОБЖ с применением ИКТ (6-й класс). – URL: <http://www.metodkopilka.ru/>

***К. Р. Тренгулов, А. А. Карпушкин,
Ю. Б. Шерыхалина, В. А. Яковлев***

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКА

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Ориентация школьника на социально значимые ценности представляет собой механизм, который чаще всего слабо представлен в спортивной тренировке. В спорте спортивная ориентации направления на то, чтобы школьник смог определиться с тем или иным видом спорта, но важно не просто определиться, а сначала прийти на занятия, проявить интерес. В этом как правило и состоит проблема: многие дети не доходят до стадии поиска себя в спорте, они просто сразу же уходят из него не найдя себя в этом виде деятельности, не увидев ценности этого вида деятельности в своей жизни, для своего развития [1].

Дети, как правило, приходят заниматься в ту или иную спортивную секцию случайно: вместе с товарищами, по желанию роди-

телей. В лучшем случае учитель физической культуры в школе посоветует заниматься каким-либо видом спорта, или тренер из ближайшей детско-юношеской спортивной школы (чаще всего по собственной инициативе) придет на школьные соревнования и увидит спортивно одаренного ребенка. Как следствие многие из детей занимаются «не своим» видом спорта, тратят годы, и, не достигнув сколько-нибудь значимых результатов, уходят из спорта разочарованными. В то время как в другом виде спорта они, возможно, смогли бы достичь высоких результатов.

Большинство из спортивно одаренных детей так и не приходят в спорт вообще: они просто не ориентированы на это, не знают о своих способностях [2, 3].

Для того чтобы дети занимались спортом, знали, куда обратиться за необходимой информацией, чтобы их заинтересованность не ограничивалась знаниями только в области спортивных игр, некоторых единоборств, которые в наибольшей степени культивируются в СМИ необходима пропаганда всех видов спорта.

Наиболее емкое и точное определение начальной спортивной ориентации дал А. А. Гужаловский [3]. Спортивная ориентация, по его мнению, – это вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов [4].

Подобрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации. Эффективность спортивной деятельности, как отмечено многими учеными [2, 5], зависит от многих факторов, среди которых одним из основных является мотив. Мотив – это энергетический вклад в деятельность, его сила может компенсировать недостаток специальных способностей. В свою очередь спортивные способности без мотива реализоваться не могут. Поэтому мотивация является одной из центральных проблем в работе тренера. Мотив – сложное психологическое образование, побуждающее к сознательным действиям и поступкам и служащее для них основанием (обоснованием) [6]. Мотивация – процесс формирования мотива. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. Самая большая потребность в двигательной активности наблюдается у младших школьников [3,]. На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам [3]. Часто выбор вида спорта

бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшим или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т.п. Ряд авторов изучали факторы, влияющие на отсев учащихся из детско-юношеских спортивных школ. Важность изучения этого вопроса обусловлена тем, что в течение первого года занятий отсев достигает 80%. В первый год обучения в спортивной секции недостаточная сила мотива часто приводит к пропускам тренировок и, как следствие, к уходу из спорта. А. В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и установила, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая – «принятие» социально постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая – формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом [7]. Среди начинающих заниматься спортом в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

Таким образом, спортивная ориентация определяется нами как интегральная личностная характеристика, обуславливающая избирательное осознанное эмоционально-ценностное и действенное отношение человека к определенному виду спорта и спортивных упражнений. Спортивная ориентация представляет собой сложный психолого-педагогический механизм, заключенный в мотивации школьников, формировании ценностей. В условиях летнего оздоровительного лагеря такая целенаправленная работа имеет свои особенности, заключенные в характере активного отдыха детей.

Библиографический список

1. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психолого-педагогические аспекты / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 142 с.
2. Гневнова, Г. Р. Исследование уровня двигательной активности учащихся / Г. Р. Гневнова // Молодой ученый. – 2015. – № 7. – С. 1098–1104.
3. Гормакова, Л. Д. Социализация школьника в воспитательном пространстве летнего оздоровительного лагеря образовательного учре-

ждения большого города / Л. Д. Гормакова // Воспитание школьников. – 2011. – № 4. – С. 52–62.

4. Кузнецова, Е. Г. К вопросу формирования ценностных ориентаций подростков / Е. Г. Кузнецова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – № 2 (138). – С. 109–114.

5. Дробышева, Т. В. Экономическая социализация личности: ценностный подход / Т. В. Дробышева. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 312 с.

6. Друзьянов, И. И. Спортивная ориентация школьников на занятиях по вольной борьбе в условиях общеобразовательной школы / И. И. Друзьянов, Я. И. Яковлев, В. В. Ядреев // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития : сб. науч. тр. по итогам Международ. науч.-практ. конф. – Москва : Инновационный центр развития образования и науки, 2015. – С. 118–120.

7. Полякова, Т. А. Технология спортивной ориентации младших школьников на основе информационного подхода / Т. А. Полякова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4 (17). – С. 63–65.

М. Ю. Трескин, Р. А. Бикбаев

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В БОРЬБЕ

*Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

Успешное выступление в продолжительном, сложном и многодневном соревновании, где приходится встречаться с различными, иногда более серьезными соперниками, требует от спортсменов-борцов наряду с хорошей большим технико-тактической подготовленностью и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической устойчивости [2, с. 90].

Психологическая подготовленность борцов определяется:

– уровнем развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени поведения атаки, ориентировки на борцовском ковре, скорости реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления;

– психологическим состоянием спортсмена-борца [4, с. 180].

При идеальной психологической готовности у борца наблюдается наилучший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, умение собрать все силы для достижения намеченной в схватке цели, значительная психологическая устойчивость. Степень развития специфических психических процессов выражается в действиях борцов на ковре, во многом формируется успешностью развития природных качеств спортсмена, которые развиваются в процессе специализированных упражнений.

Незначительно развитие специфических психических функций спортсменов или незначительное возмещение их другими качествами, например – замедленной реакцией, более значительной быстротой движений или хорошим чувством дистанции неблагоприятно сказывается также и на достижении состояния готовности, т. к. вызывает у борца чувство нерешительности или психологической неустойчивости.

Психическая устойчивость – это умение спортсмена сохранять в сложных условиях тренировки и соревнований позитивное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, наиболее значимые в поединке, несмотря на влияние факторов, вызывающих негативные эмоции и психическую напряженность [1, с. 55].

Специалисты считают, что в структуру состояния психологической стабильности входят высокоразвитые когнитивные, темпераментные и волевые качества и функции. «Готовность спортсмена к соревновательной деятельности вырабатывается из уверенности в собственных силах, готовности проявить себя и достичь победы, наилучшего эмоционального эффекта, высокой помехоустойчивости, умения самостоятельно управлять собственным поведением» [3, с. 115].

Ряд специалистов спортивной психологии видят сущность психологической готовности спортсмена-борца в разнообразных воздействиях на него трудных условий соревновательной деятельности и возможности вовремя принять наилучшее решение в создавшейся ситуации, в единстве деятельности и состояния, в постоянном контроле за поведением. Во время подготовки к соревнованиям на этапе общей подготовки уклон делается в большей степени на общую психологическую подготовку, а на специально-подготовительном этапе – на специальную психологиче-

скую подготовку к конкретному соревнованию. Основной задачей тренера по борьбе является воспитание у спортсменов целеустремленности, которая является составляющей частью психологической подготовки борцов. Ее можно развивать при условии, что спортсмен демонстрирует интерес к борьбе как искусству, и собственную заинтересованность в достижении спортивных результатов. Тренер должен рассмотреть с борцом все плюсы и минусы в его подготовке. Необходимо непрерывно развивать у борцов умение стойко переносить в схватках болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, выражающиеся при наибольших нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды [2, с. 190; 4, с. 210].

Под влиянием различных мыслей и эмоций спортсмен становится слишком возбужденным, раздражительным или вялым, безразличным. Находясь в состоянии стартовой лихорадки, спортсмен, чрезмерно волнуясь, не может, как правило объективно представить себе картину будущей схватки и сконцентрироваться на плане своего выступления. Желание победить в поединке сменяется у него различными опасениями в процессе встречи, о ее результате. У борца понижается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, вспыльчивые борцы перед поединком становятся очень неуравновешенными и раздражительными, не могут находиться на месте, дерзят, суетятся.

В результате ряда исследований было установлено, что к негативным показателям стартовой лихорадки или стартовой апатии можно отнести: уменьшение или увеличение частота сердечных сокращений и дыхания, величины артериального давления, которые в течение 5-ти минутного отдыха после разминки уменьшаются до уровня данных и только в отдельных случаях увеличиваются; скрытый этап двигательной реакции для такого состояния проявляется в его колебаниях и при значительных долях секунды, чем при наилучших состояниях. При выходе борца на ковер значения частоты сердечных сокращений, дыхания и показатели артериального давления, относительно данных после 5-ти минутного отдыха значительно изменяются в сторону их повышения или уменьшения.

Исходя из вышеизложенного рассмотрим содержание психологической подготовки готовности борцов. К основной задаче общей психологической подготовки можно отнести изучение психологических качеств спортсмена и их воспитание. Тренер в про-

цессе работы определяет методы их развития. Так, тренер, узнает, что в процессе выступления спортсмена на соревнованиях он не достигает результатов показанных на тренировках, т.к. не уверен в собственных силах. Эта слабость демонстрации волевых качеств может иметь разнообразные причины. Для того чтобы определить метод удаления недостатка, нужно точно знать причину его появления. После этого формируются меры устранения данного недостатка. Спортсмен должен быть отменно подготовлен в физическом, техническом и тактическом отношениях. После чего можно подбирать методы устранения конкретного недостатка-неуверенности.

Желательно, чтобы спортсмен был полностью осведомлен о своих будущих соперниках, он должен хорошо представлять, их слабые и сильные стороны.

Особенное внимание нужно уделять формированию эмоционального состояния спортсмена. Данное состояние спортсмена в период непосредственно предшествующее соревнованию, получило название – предстартовое состояние или как говорят борцы «гореть» пред поединком. Наиболее значительно проявляется предстартовая лихорадка у 15–18-ти летних борцов. Однако тренер, принимая во внимание возрастные особенности, не должен не учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Здесь важен опыт спортивной деятельности. Из двух спортсменов одного возраста один может иметь большой опыт спортивной деятельности, в результате которого у него воспитывается умение владеть собой во время значимых соревнований, и это положительно отражается на его результатах. Другой спортсмен того же возраста может не иметь значительного опыта борьбы и перед крупными соревнованиями впасть в тяжелое предстартовое состояние [4, с. 130].

Тренер хорошо должен знать темперамент каждого спортсмена – следовательно в ходе спортивной деятельности темперамент играет исключительную роль. Хотя необходимо знать, что один и тот же спортсмен в процессе спортивной деятельности может проявлять психические качества совершенно другого характера, чем в повседневной жизни [1, с. 80].

Основными направлениями психологической подготовки к конкретному соревнованию являются:

1. Психологическая самоподготовка.

Под этим понимается психологическая установка – мысли, эмоции, волевые явления, которые происходят у спортсмена в свя-

зи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями должен жить предстоящими поединками. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, побоевому адаптируют и, в итоге, в значительной мере способствуют достижению победы.

2. Воздействия тренера.

Тренер, хорошо знающий своего воспитанника, только по внешним признакам его поведения может определить изменения в его эмоциональной состоянии. Если всегда эмоциональный в присутствии тренеров юноша превращается в «закрытого», то это значит что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний, связанных с предстоящим выступлением на соревнованиях. Тренеру необходимо незаметно вывести своего воспитанника из такого состояния, переключить его внимание.

К одной из задач тренера в психологической подготовке можно отнести предупреждение психической перенапряженности перед предстоящими выступлениями. Иногда вопросы относящиеся к предстоящим соревнованиям необходимо разобрать с воспитанниками и в личной беседе. Тренеру необходимо помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы соперника, вместе с тем тренер должен немного изменить режим тренировочного процесса.

3. Воздействия среды.

Под понятием «среда» надо понимать в первую очередь спортивный коллектив, в котором спортсмену нужно выступать на соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива обоюдно воздействуют на них. Поэтому очень важна установка всей команды относительно будущего соревнования. Когда команда настроена по-боевому, уверена в собственных силах, в победе, это является основополагающим моментом в психологической подготовке к соревнованию [3, с. 160].

В психологической подготовке значительное место занимает также отношение семьи, друзей, знакомых. Здесь нельзя забывать, что среда спортсмена может играть как позитивную, так и негативную роль. Речь, в частности, идет о таких ситуациях, когда влияние среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия (когда «воодушевление» переходит нормальные границы) [2, с. 85].

Процесс психологической подготовки спортсмена можно разделить на ряд этапов.

Этап, следующий сразу после соревнования.

На этом этапе, в зависимости от итогов выступления, спортсмен рассматривает различные установки относительно моделей последующих тренировок и текущих соревнований. Следующее соревнование может проводиться через достаточно большой промежуток времени. Однако психологическая установка к нему должна начинаться после завершения предыдущих соревнований. В случае успешного выступления перед борцом необходимо ставить более высокие цели, а в случае неудовлетворительного результата нужно вызвать желание к реваншу, и во всех случаях досконально рассмотреть технические, тактические и психологические ошибки и недочеты.

Этап тренировки, предшествующий соревнованию.

Данный этап является самым продолжительным из всех.

Основная задача: решение проблем общей психологической подготовки, т. е. изучение особенностей психических качеств борцов и их проявление во время выступления на соревнованиях, и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Важно, чтобы психологическая подготовка была основополагающей частью всего процесса подготовки спортсмена к намеченному соревнованию.

Этап непосредственной подготовки к соревнованию.

Данный этап определяется такими изменениями, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги как правило бывают настолько ощутимыми, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время необходимо избавиться от тревожных мыслей, устранить тревогу и постараться сформировать у спортсмена состояние боевой готовности.

Процесс самого соревнования.

В процессе соревнования, особенно когда они продолжаются в течение нескольких дней важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию достаточно непростой процесс, который проходит систематически, по заранее запланированному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения высоких результатов на соревнованиях. В этом процессе основная роль принадлежит спортсмену, тренеру и команде, совместными усилиями, которых можно добиться эффективной и желаемой психологической подготовки и обеспечить успех в намеченных соревнованиях [3, с. 175; 4, с. 255].

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учебник / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 137 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 352 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 256 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 365 с.

О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин, А. Н. Хмельков, И. С. Елькин

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Общеизвестно, что особенностью организма школьников средних классов является его быстрый неравномерный рост, а также значительные изменения в его строении и функционировании. Нерационально организованный двигательный режим ребенка приводит к выраженным функциональным нарушениям различных систем организма. При этом снижается общий уровень здоровья: ухудшается сопротивляемость детей к простуде, работоспособность и восстановление возможностей организма после нагрузок различного характера, могут возникнуть нарушения в функционировании сердечно-сосудистой и нервной систем. Так же следствием недостаточной двигательной активности могут являться нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиоза.

Интенсификация современного учебного процесса в школе, экзаменационные стрессы ставят перед учащимися сложнейшие социально – культурные задачи по развитию интеллекта, творчества, информационной мобильности, что требует значительного психического и физического напряжения. Эффективное развитие и самореализация школьников возможны лишь при высоком уровне физического развития. Одним из путей достижения такого разви-

тия, являются активные занятия физкультурой. Они укрепляют здоровье, способствуют гармоничному росту, вырабатывают правильную осанку. Физическая культура помогает сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, самостоятельности, жизненной активности, дисциплине и воли. Занятия физкультурой стимулируют развитие интеллекта и способствуют самоутверждению личности ребенка.

Важнейшим разделом физической культуры, для достижения вышеперечисленных целей, является гимнастика. Грамотно применяя ее средства, можно добиться значительного прогресса в гармоничном физическом развитии обучаемых. Упражнения, выполняемые на занятиях физической культурой по разделу гимнастика, оказывают значительное влияние и на формирование правильной осанки, являются действенным средством профилактики развития сколиоза у школьников.

К сожалению, не все педагоги в полной мере используют потенциал гимнастических упражнений для профилактики возникновения сколиоза у детей. Вероятно, это связано с низкой осведомленностью учителей физической культуры в данной области, недостаточной разработанностью методики использования средств гимнастики для предотвращения развития сколиотической болезни у школьников. Поэтому тема нашей работы может считаться актуальной.

Параметры среднего школьного возраста (11–14 лет) совпадают с периодом завершения биологического созревания организма. Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

Следствием ростового скачка является отставание в развитии мышечно-связочного аппарата от костной системы. Другими словами, развитие мышц не успевает за ростом костей, они утончаются и становятся относительно слабее. В частности, в связи с активным ростом, мышцы удерживающие позвоночный столб в физиологически правильном положении уже не так эффективно справляются со своими обязанностями, и не в состоянии длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Поэтому именно в этом возрасте так важны занятия физической культурой, одним из разделов которой является гимнастика.

К средствам гимнастики относят: *общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения, акробатические упражнения, прыжки (простые и опорные), строевые упражнения, прикладные упражнения, лечебная гимнастика.*

В процессе исследования нами была выявлена эффективность перечисленных средств гимнастики для профилактики и лечения сколиоза у школьников средних классов и получены следующие результаты.

Общеразвивающие упражнения применяют для всесторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Подходят для профилактики сколиоза, так как включают в себя упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на туловище (нагрузочного характера) способствуют созданию мышечного корсета, удерживающего позвоночник в физиологически правильном положении.

Упражнения на снарядах гимнастического многоборья составляют основное содержание спортивной гимнастики. Их применяют также для общей и специальной физической подготовки. Частично подходят для профилактики сколиоза так как включают в себя силовые элементы укрепляющие мышцы туловища.

Вольные упражнения – это сочетание собственно вольных, акробатических и хореографических упражнений. Частично подходят для профилактики сколиоза, так как на протяжении всего времени выполнения требуют соблюдения правильной осанки.

Прыжки – развивают многие важные качества (ловкость, прыгучесть, функцию равновесия и др.), они формируют спортивные и прикладные навыки. Не подходят для профилактики сколиоза.

Строевые упражнения приучают к совместным организованным действиям, способствуют формированию правильной осанки. Подходят для профилактики сколиоза.

Прикладные упражнения объединяющие естественные, жизненно необходимые виды движений, такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, переползания, преодоление препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, переноска груза. Частично подходят для профилактики сколиоза, так как способствуют укреплению практически всех мышц, участвующих в движении.

Однако, если по каким-то причинам сколиоз у ребенка все же развился, то наиболее эффективным способом лечения является лечебная (корректирующая гимнастика). Она направлена на укрепление мышц, расположенных со стороны сколиотической дуги и расслаблению, растяжению с противоположной стороны. Это приводит к компенсации искривления позвоночного столба. Грамотно разработанный комплекс лечебной гимнастики, в сочетании с лечебным массажем, на ранних стадиях заболевания (I–II степень), помогает полностью избавиться от данного заболевания.

Однако необходимо учитывать тот факт, что лечение тем эффективней, чем младше ребенок. Попытки исправить дефекты осанки после пубертатного периода как правило терпят неудачу из-за того, что окончательное окостенение тел позвонков произошло при неправильном положении позвоночника в целом. Связочно-суставной аппарат позвоночника становится менее подвижным и эластичным, что также влияет на результативность лечения сколиоза.

Поэтому важность профилактики развития сколиотического заболевания у школьников средних классов на уроках физической культурой невозможно переоценить. Именно от профессионализма учителя физической культуры, от грамотного применения средств гимнастики формирующих правильную осанку у занимающихся, зависит здоровье подрастающего поколения.

Д. И. Тумеркин, В. В. Беляева

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Кадетский класс общеобразовательной школы – реализующий программы начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования с учетом регионального компонента кадетского образования, осуществляющий допрофессиональную подготовку обучающихся к продолжению образования в системе учреждений высшего, среднего профессионального образования на принципах кадетского образования и кадетского воспитания.

Кадетское образование – четко регламентируемая система предоставления воспитаннику необходимого объема знаний, воспитание у него умений и привития на этой основе навыков общественно-полезной деятельности, профессиональной ориентации с целью раннего определения его способностей и склонностей и правильному их использованию с большей отдачей государству и обществу.

Главной целью организации и реализации учебно-воспитательного процесса в социально-педагогическом пространстве кадетского класса является формирование образованной и воспитанной личности на принципах гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности, дисциплинированности [1].

Главной целью физического воспитания в кадетских классах является подготовка физически крепких и здоровых молодых людей к будущей жизни. Особое внимание в школе уделяется закалке организма кадета, т.к. без физической подготовки нельзя сформировать основные качества мужчины и война. Только физические занятия позволяют стать выносливым, сильным и ловким, выработать скоростные качества, гибкость, координацию и равновесие.

Физическое воспитание рассматривается в школе как составная часть кадетского воспитания. С помощью физической культуры возрастает возможность воспитания достойного поколения нашей страны.

Комплекс учебных и воспитательных задач в системе физической подготовки требует от учащихся умения выполнять физические упражнения разной сложности на спортивных снарядах, преодолевать разные препятствия, владеть широким арсеналом двигательных навыков, иметь необходимые в воинской деятельности и в жизни высокие нравственно-боевые качества (смелость, выдержку, настойчивость, сообразительность и т. п) и физические качества (силу, выносливость, скорость, способность переносить перегрузки и др.).

В процессе прикладной физической подготовки создаются дополнительные возможности совершенствоваться:

- физическую подготовленность – повысить основные физические двигательные качества, обогатить общую двигательную базу, двигательный опыт кадета, научить его свободно владеть своим телом, быть физически закаленным и не зависеть от жизненных и воинских трудностей;

- психологическую подготовленность – улучшить психологические качества и процессы: психологическую мобильность и стойкость, точность восприятия впечатлений, богатство ощущений, силу воли и характера, память, внимание, способность сосредотачиваться;

- моральную подготовленность – создать и укрепить систему нравственных ценностей, убеждений, идейную стойкость, патриотизм, стойкость духа и т. п.

Физическая подготовка юношей в кадетской школе осуществляется в двух направлениях:

1. В форме занятий по физическому воспитанию по государственным программам для учебных заведений, с обязательным участием в соревнованиях во время проведения спортивно-массовой работы.

2. В форме занятий по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программами дополнительного образования. Такими как: Военно-патриотический клуб «Кадет», «Огневая подготовка», «Меткий стрелок», «ОФП. Подвижные игры», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Лёгкая атлетика», «Строевая подготовка», «Морская практика», «Основы медицинских знаний», «Будь здоров», «Спортивные танцы» и др. [2].

В процессе практических занятий по специальной физической подготовке учитывается начальный уровень физической подготовленности, определяемый путем тестирования на первых занятиях. Содержанием военно-прикладной физической подготовки предусмотрены следующие виды физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, лыжная подготовка (боевые приёмы на лыжах), рукопашный бой, гимнастика, игры, плавание, стрелковая подготовка.

Отдельными тематическими занятиями военно-прикладной физической подготовки кадет предусмотрено:

- преодоления препятствий и метание гранаты;

- лыжная подготовка – строевые приёмы с лыжами и на лыжах, боевые приёмы на лыжах, приёмы стрельбы с лыж, перебежки и переползания на лыжах;

- гимнастика – упражнения на отдельных снарядах; вольные упражнения; канат – лазанье с помощью ног; лазанье без помощи ног;

- рукопашный бой – разучивание и тренировки подготовительных приемов (самостраховка, подготовка к бою); разучивание и тренировки основных приемов (задняя подножка, связывание противника; защита от ударов рукой, ногой; уклонение от захватов противника; защита от удара ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо; обезоруживание противника во время попытки достать пистолет, при угрозе пистолетом вплотную спереди, сзади);

- плавание – плавание свободным стилем, брассом, на спине; прыжки в воду вниз головой, вниз ногами, ныряние; повороты в воде; ныряние в длину (на расстояние), прикладные способы плавания;

- игры – разучивание и тренировки разных игровых упражнений (передача, прием, ведения мяча; броски, удары по мячу, движение с мячом) в отдельных видах спортивных игр – футболе, баскетболе, волейболе, гандболе.

- стрелковая подготовка – приёмы и правила стрельбы, подготовка к стрельбе, прицеливание, спуск курка.

Одновременно с изучением элементов отдельных видов специальной физической подготовки в процессе занятий совершенствуются умения и навыки, приобретенные учениками на предыдущих занятиях по физическому воспитанию и строевой подготовке (построения, равнения, передвижения, строевые приемы, которые должны выполняться по командам и в порядке, определенном Строевым уставом Вооруженных Сил).

Библиографический список

1. Коваль, В. В. Методика физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Коваль В. В. – Волгоград, 2008. – 24 с.

2. Попков, А. А. Модель военно-прикладной физической подготовки подростков и допризывной молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Попков А. А. – Волгоград, 2014. – 24 с.

Д. М. Тятых, А. В. Анисимов

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КОМАНДЫ

*Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия*

Баскетбол – важнейшее средство физического воспитания занимающихся, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся.

Актуальность исследования заключается в том, что спортом увлекаются миллионы людей в нашей стране. Для части из них спорт не только интересное занятие, но работа, основное дело жизни. Тем не менее, понятия «профессиональный спорт» в нашей стране долго не существовало. Спорт делился на массовый, любительский и большой.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по баскетболу.

Предмет исследования – особенности деятельности тренера в баскетболе.

Цель исследования – исследование особенностей деятельности тренера по баскетболу.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования особенностей деятельности тренера по баскетболу.
2. Определить качественные характеристики личностных особенностей тренера по баскетболу.
3. Выделить профессионально важные особенности деятельности тренера по баскетболу.

Научная новизна данной работы состоит в том, что на основании анализа имеющейся литературы и собственных исследований, предпринята попытка исследовать важные особенности личности тренера и пути их формирования.

В 2018 году нам представилась возможность поработать детским тренером, этот опыт помог мне встать на путь истинный. Я решила, что все свои заслуги и знания в области баскетбола нужно передавать молодому поколению. И вот я уже как год работаю с детской баскетбольной командой в качестве главного тренера.

Мне всегда было интересно, от чего же зависит эффективность выступления команд на соревнованиях? Ответ на этот вопрос я получила только тогда, когда полностью погрузилась в тренерскую деятельность. В большей степени это зависит от личных качеств тренера, работающего с той или иной командой.

Тренер – это наставник, ведущий за собой целое звено к цели.

Эффективность воспитания этих качеств зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания спортсменов.

Профессионально важные качества – понятие, которое возникло в начале XX века благодаря исследованию психологии труда.

Исследователи пришли к выводу, что для профессиональной деятельности важны качества, часть из которых плохо тренируемы, а часть можно успешно развивать. Таким образом, для осуществления успешной деятельности в любой профессии, важно обладать системой профессионально важных качеств, по ним составляются психограммы и профессиограммы профессии.

Личные качества тренера имеют массу подструктур.

В первую подструктуру входят такие качества, как мотивационная направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление передавать социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности.

Исходя из исследований, данная подструктура включает в себя активную жизненную позицию самого тренера, творчество и саморазвитие для дальнейших результатов.

Во второй подструктуре выделяются качества, приобретенные в процессе профессиональной деятельности тренера:

способность организовать обучение и отдых воспитуемого;

профессионально-деловые качества;

привычки и традиции, одобряемые в спортивном коллективе.

В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство соперничества, воля, эмоции.

В младшем возрасте дети должны приобретать психологические черты, чтобы в дальнейшем умело ими пользоваться в спортивной деятельности.

Четвертая подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Такая подструктура является общепринятой и была введена К. К. Платоновым. Все эти качества нарабатываются со временем, молодой тренер на начальном этапе имеет только 20 % от общего количества приведенных качеств.

Деятельность тренера имеет не только подструктуру, но и определенную структуру, а структура в свою очередь имеет ряд компонентов деятельности.

Вся эта деятельности тренера обусловлена следующими основными умениями:

- умением адекватно оценивать состояние занимающихся;
- умением анализировать специальную литературу и выбирать необходимое;
- умением находить причины ошибок и трудностей при овладении спортивными движениями;
- умением анализировать свою деятельность, деятельность воспитанников и коллег;
- умением анализировать явление и находить в нем главное

Профессионализм тренера проявляется в том случае, когда он самостоятельно может корректировать и анализировать свои действия по отношению к воспитуемым, а также перестроение спортивного цикла. Поэтому нередко тренер, воспитав сильного спортсмена, при воспитании следующего поколения не может перестроить свою деятельность, и эффективность ее снижается.

Тренер, имеющий и обладающий высокоразвитыми умениями и навыками, может без труда спланировать свою работу и выстроить план работы, связывая его с практической деятельностью.

Тренер становится профессионалом, проходя ряд этапов и адаптаций.

На первом этапе своей тренерской деятельности наставник не имеет многих знаний для создания команды и проявления имеющихся качеств. Тренер не умеет корректировать свою деятельность, у него отсутствует потребность в самоконтроле, самообразовании; для него характерны слабая познавательная активность. Это длится в первые полгода работы в данной сфере.

На втором этапе тренер начинает потихоньку вливаться в спортивную деятельность, но все же есть недочеты, требующие коррективы. Тренер безразлично относится к спортивным результатам слабых спортсменов, формально осваивает методы, формы учебно-воспитательной работы; недостаточно хорошо умеет кор-

ректировать свою деятельность; имеет слабую потребность в самоконтроле и самообразовании, неустойчивую направленность на деятельность. Конец первого года работы.

На третьем этапе проявляется активность, заинтересованность. Накопленный опыт, новые качества приносят плоды в спортивной деятельности, игроки команды добиваются высоких результатов.

На четвертом этапе тренер активно изучает новые системы, формы и методы обучения. Он умеет быстро корректировать свою деятельность; имеет устойчивую потребность в самоконтроле и самообразовании; высокую познавательную активность; достаточную продуктивность учебно-воспитательной деятельности. Тренер бодр, чрезвычайно подвижен и оживлен. Внимание сосредоточенное. Нет проявлений нетерпения. Действия энергичные, точные, слово не расходится с делом.

На конечном этапе тренер становится фантазером и креативной личностью. Вносит коррективы в свою работы, проявляет все накопленные качества, имеет большой багаж знаний. Проявление команды достигнуто и есть результат работы.

Библиографический список

1. Волков, В. Г. Развитие пензенского студенческого самбо / В. Г. Волков, С. В. Петрунина // Университетское образование (МКУО-2014) : сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза, 2014. – С. 328–329.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва : Гранд, 1997. – 173 с.
3. Жукова, О. Л. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие / О. Л. Жукова. – Екатеринбург, 2004. – 122 с.
4. Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты : метод. пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. – Москва, 2002. – 201 с.
5. Котенко, Н. В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами / Н. В. Котенко, М. А. Годик, Т. В. Михайлова. – Москва, 2012. – 181 с.
6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : метод. пособие / под ред. Е. Я. Гомельского. – Москва, 2009. – 92 с.

А. Федосеевская, С. В. Чистякова

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Основной причиной снижения показателей здоровья является пренебрежение правилами ЗОЖ (здорового образа жизни). Вредные привычки (курение, чрезмерное увлечение компьютером), низкий уровень двигательной активности, повышенные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки приводят к ситуации, когда в средние профессиональные учебные заведения поступает около 30 % студентов, имеющих показатели здоровья специальной группы [1, 4, 6].

У большинства студентов спецгруппы отсутствует желание заниматься физической культурой. Основные причины безразличного или негативного отношения к двигательной деятельности, одному из важнейших оздоровительных факторов – это слабая мотивация к физическим занятиям или ее отсутствие; недооценивание проблем здоровья; недостатки семейного и школьного образования [3].

Процесс формирования положительного отношения к ценностям физической культуры – сложный, непрерывный и противоречивый, он зависит от различных факторов, таких как: учет индивидуальных психофизических возможностей студентов; эмоциональная поддержка; наличие системы поощрений и т.п.

Необходимо так организовать процесс физического воспитания студентов, чтобы эти компоненты переходили в проверенные личным опытом реальные мотивы поведения, участвовали в построении жизненных планов личности.

Потребность в физической культуре – главная подталкивающая, направляющая и регулирующая сила поведения личности. В связи с этим возникает необходимость поиска новых форм организации, средств и методов физической культуры для студентов специальной медицинской группы, что предопределило выбор темы исследования [2].

Цель исследования: совершенствование систем физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Предмет исследования: процесс формирования мотивационно-ценностного отношения у студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой.

Педагогический эксперимент проводится с целью проверки и сравнения педагогических условий, способствующих эффективной реализации мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. В качестве оценочного критерия была выбрана динамика субъективного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Сравнительное исследование опиралось на положение о том, что преподаватель должен отчетливо представлять структуру ценностей и их динамику в учебных группах, с которыми осуществлялся процесс физического воспитания.

Для формирования мотивационно-ценностного отношения студентов экспериментальной группы к занятиям физической культурой и спортом применялись разнообразные средства, формы и методы:

1. Систематическое использование игрового и соревновательного методов.

2. Новые способы организации занятий (парная и групповая формы, дневник личных достижений и т.п.).

3. Проведение теоретических занятий с использованием научно-популярных фильмов для повышения знаний студентов в области собственного здоровья и разъяснения возможностей повышения его уровня средствами физической культуры.

4. Выполнение различных заданий и самостоятельных творческих работ, позволяющих разобраться в специфике врожденного или приобретенного заболевания, способов поддержки физических данных на должном уровне с учетом проблем здоровья.

Не исключается использование и традиционных форм и методов физкультурно-спортивной работы со студентами специальных медицинских групп во время педагогического эксперимента.

Для решения этой задачи используется методика, разработанная американскими специалистами в области физической культуры и спорта Г. С. Дон Моррисом и Джимом Стилем. Эта методика имеет целью на основе изменения правил адаптировать известные игры и создавать новые для организации работы с обу-

чающими разного уровня физического развития. В ходе использования данных игр ставится задача не столько развития двигательных умений и повышения уровня физической подготовленности, сколько формирования чувства коллективности, общности и, вследствие этого, повышения интереса к физической культуре и спорту. Особенно важное значение придавалось активному, эмоциональному и социальному включению человека в игру. При этом учитываются индивидуальные особенности и возможности обучающихся, а также: как долго студент участвует в игре, нравится она ему или нет, взаимодействует ли он с другими игроками, комфортно ли он себя чувствует в игре, с каким настроением он играет, проявляет ли настойчивость [7].

На основе этой методики в ходе игры спортивный инвентарь может модифицироваться, изменяются время и правила игры, игровые позиции игроков, при необходимости сокращается или увеличивается число игроков в команде, ставится задача, чтобы игроки обеих команд не чувствовали себя ущербными по отношению к более физически развитым игрокам противоположной команды. В обязательном порядке обеспечивается безопасность всех участников.

Необходимо постоянно отмечать успехи и достижения студентов. Как часто на фоне общего выполнения студентами упражнений не замечается особое старание кого-то из них, стремление сделать лучше, что, естественно, гасит у них интерес.

Важным в поддержании эмоционального тонуса является также атмосфера доброжелательности, взаимопомощи в совместной работе, побуждение студентов высказывать свое отношение к занятиям. Следует использовать и стимул волевого усилия, т.е. умение терпеть, преодолевать себя.

Только деятельность, сопряженная с волевыми усилиями, формирует глубокий, стойкий, активный интерес. Но при этом преподавателем обязательно должны учитываться силы и возможности студента: ведь неинтересно не только то, что очень легко, но и то, что невыполнимо. Чтобы был ощутимый результат, надо создавать условия для того, чтобы студенты испытывали удовольствие, радость от возможности преодолеть трудности, объяснять им, для чего это нужно в данный момент и в последующей жизни.

Такими нам представляются основные направления, формы и методы повышения интереса студентов специальных медицинских групп к занятиям физкультурой и спортом.

Занятия, проводимые с использованием этих принципов, имели ряд отличий от проводимых традиционно. Они заключались в обеспечении вариативного характера занятий, вооружении студентов системой специальных знаний необходимых для самопознания и самоанализа, обучение методике самостоятельных занятий, создание в процессе занятий избранным видом спорта установок на физическое самовоспитание [5].

Для выявления мотивационно-ценностного отношения студентов специальной медицинской группы к физической культуре и анализа причинно-следственных связей, которые определяют уровень его формирования, использовались анкетирование, проводившееся в начале и в конце эксперимента, беседы (индивидуальные и групповые).

Педагогические наблюдения за студентами специальных медицинских групп в процессе академических занятий по физической культуре проводились на базе ГАПОУ ПО «Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции». Эксперимент проводится среди студентов, поступивших в образовательное учреждение в сентябре 2018 года. Педагогические наблюдения помогали изучить факторы, необходимые для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и определить организационные формы проведения экспериментальных учебных занятий.

С учетом медицинских показаний физической подготовленности и пола выделяются группы I(A), II(B), III(B).

Для проведения педагогического исследования были созданы две группы: экспериментальная (25 человек) и контрольная (28 человек). Экспериментальную группу составили студенты направления: повар – кондитер, контрольную – студенты 2-го курса, направления: повар-кондитер. Все испытуемые обеих групп были в возрасте от 16 до 18 лет и имели отклонения в состоянии здоровья. Большинство студентов в школьном возрасте не занимались в спортивных секциях и группах общей физической подготовки.

В период исследования с сентября 2018 по март 2019, успешность использования эмоционального подхода, основанного на

подборе физических упражнений и игр, связанных с положительными эмоциями занимавшихся, выражалась в экспериментальной группе следующими показателями в увеличении по шкалам: «Интерес» на 25,7 %, «Психическая активация» на 18 %, «Эмоциональный тонус» на 6,7 %, «Комфортность» на 19,1 %, а по шкале «Напряжение» снизилась на 20,9 %.

В контрольной группе показатели имели меньшие приросты по шкалам: «Интерес» на 2,1 %, «Психическая активация» на 10,2 %, «Эмоциональный тонус» на 1,6 %, «Комфортность» на 10,3 %, а по шкале «Напряжение» снизились на 2,9 %.

Анализ показателей, характеризующих эффективность эмоционального подхода выявил, что вклад в формировании эмоционального компонента в экспериментальной группе на пассивно-негативном уровне уменьшился на 40,2 %; индифферентно-неустойчивом и позитивно-устойчивом увеличился соответственно на 10,9 % и 22,2 %.

Библиографический список

1. Бауэр, В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бауэр В. А. – Москва, 2017. – 23 с.
2. Бодцов, А. С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бодцов А. С. – Москва, 2016. – 24 с.
3. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания / П. Ф. Лесгафт ; под ред. М. П. Ивановой. – Москва : Институт практической психологии. – Воронеж : МОДЭК, 2018. – 416 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2011. – 480 с.
5. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук. – Москва : Высш. шк., 2016. – 142 с.
6. Чупанова, Н. В. Педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем / Н. В. Чупанова. – Махачкала, 2000. – 23 с.
7. Чешихина, В. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в индивидуальной стратегии образа жизни студентов : учеб.-метод. пособие / В. В. Чешихина, Ф. П. Суслов, О. Н. Никифорова, Е. Э. Афанасенко. – Москва : Рос. гос. соц. ун-т, 2015. – 50 с.

В. А. Фролов, А. Н. Лутков, М. А. Лутков

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Обучение спортивной технике в лыжном спорте – очень важная часть подготовки спортсмена – лыжника, особенно на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе необходимо уделять особое внимание совершенствованию технической подготовке квалифицированных лыжников, так как профессиональный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической подготовленности [1, 2].

Очень важно добиться эффективного и устойчивого технического мастерства в процессе прохождения всей дистанции, а также экономичности движений, что очень важно в период всей гонки.

В работе со спортсменами со стороны тренера большое внимание должно уделяться педагогическому контролю. Тренеру необходимо создать такой контроль, при котором можно вовремя предупредить и устранить ошибки спортсмена, это и будет являться важным условием успешного обучения [1]. Тренеру важно формировать технику спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры. Если же неисправленные ошибки останутся, то они могут закрепиться у спортсмена, и в дальнейшем понадобится очень много времени для их устранения. Но, конечно же, ошибки присутствовать будут, так как на это влияет очень много различных факторов. В лыжном спорте большое значение занимает техническая подготовка [3].

Техническая подготовка – это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней [4].

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений.

Необходимо знать, что рациональная техника – не только правильная обоснованная форма движения, это ещё и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, умение правильно выполнять движения с мощным напряжением и последующим расслаблением мышц.

Объект исследования техническая подготовка лыжников-спринтеров.

Предмет исследования методика исправления ошибок в технике способов передвижения на лыжах.

Цель исследования разработать средства предупреждения и исправления ошибок в технике лыжных ходов на этапе спортивного совершенствования квалифицированных спортсменов.

Задачи исследования

1. Проанализировать теоретические основы технической подготовки лыжников на основе изучения и анализа научно-методической литературы.

2. Выявить типичные ошибки в технике лыжников, снижающие эффективность движений и спортивный результат.

3. Разработать систему упражнений по исправлению ошибок в технике способов передвижения на лыжах.

Актуальность заключается в том, что обучение спортивной технике в лыжном спорте – очень важная часть подготовки спортсмена – лыжника, на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется правильной технической подготовке лыжников-гонщиков.

Гипотеза предполагается, что степень устранения ошибок в технике способов передвижения на лыжах будет способствовать улучшению спортивных результатов.

При совершенствовании спортивно-технического мастерства необходимо подбирать не только эффективные специально-подготовительные упражнения, но и оптимальные режимы их применения, которые во многом определяют уровень переноса навыка на основное двигательное действие лыжника-гонщика.

Важную роль играет рациональная техника передвижения. Под рациональной техникой передвижения на лыжах следует принимать систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий.

Эффективность техники выражается в том, что в каждом конкретном случае осуществляется такое двигательное действие, которое позволяет достичь наибольшей скорости передвижения. Например, с изменением условий скольжения должны изменяться длина шага, частота движений, углы отталкивания, величина прилагаемых усилий и т.д.

Техническая подготовка как одна из сторон общей подготовки призвана решать крайне важную задачу – трансформации дви-

гательного потенциала спортсмена в спортивный результат. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность лыжника. Нарушение одного из важнейших положений педагогики – обучать посильному – ведет к овладению несовершенной техникой, к трудно исправляемым в дальнейшем ошибкам. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, быстрым, ловким и выносливым.

Коррекция элементов техники лыжников гонщиков проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

Библиографический список

1. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 125–129.
2. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 47–49.
3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебник / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000.

А. Н. Хмельков, О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин, И. С. Елькин

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК 6–8 ЛЕТ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На основании программы ОСДЮСШОР по спортивной гимнастике первый этап начальной подготовки – это обучающий, общеразвивающий для детей 6–8 лет. На техническую подготовку за

2 года обучения отводится 394 часа. За два года занимающиеся должны освоить базовые технические элементы, которыми будут пользоваться на протяжении всего времени обучения в спортивной школе. Акробатическая подготовка наряду с другими видами гимнастического многоборья не исключение, поэтому за два года гимнастики должны овладеть следующими акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот боком, переворот боком с поворотом на 90°, «мост», а также разновидности равновесий. Кроме того, необходимо обучить правильному разбегу, оттаиванию и приземлению.

Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной акробатикой – 7 лет. На этапе начальной подготовки, в группах с обучающимися необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Занятия акробатикой предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Размеры тела акробата характеризуются средними величинами. Девочки должны быть ниже ростом и меньше весом, чем их сверстники: для 6-летних девочек рост 107–112 см., и вес 16–17,5 кг; для 7-летних девочек 118–125 см., вес 19,5–23 кг. У них должны быть тонкие кости, без выраженных эпифизов суставов, узкий таз. Тело в общей сложности должно быть гармоничным, иметь красивые очертания [1].

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, упражнения, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. Также следует учитывать психологические особенности девочек, а именно повышенное чувство страха по сравнению с мальчиками. Поэтому девочки могут испугаться при выполнении акробатического упражнения, даже если хорошо его освоили. Что может привести к травме. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

Процесс обучения отдельному акробатическому упражнению можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов:

1. Теоретическая подготовка, основными задачами которой являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте

2. Начальный этап обучения, основной задачей которого является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Гимнастки должны познакомиться с гимнастической терминологией (перекат, кувырок «колесо» и т.д.). На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа.

3. Второй этап обучения, основной задачей которого является разучивание акробатических упражнений. Наибольшее распространение на данном этапе получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов тренер помогает гимнастке получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

4. Третий этап обучения – это этап закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Изучение и анализ теоретического и методического материала показывает, что гимнастки 8-9 лет, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений в акробатике [2].

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому тренер должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения.

Некоторые особенности обучения акробатическим упражнениям в работе с юными гимнастками:

– при обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению, расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению;

– многократное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения и т.п.;

– непосредственная помощь (или проводка) как методический прием должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых. Этот прием необходим при обучении 6-летних;

– длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения; новое упражнение следует изучать на 3–4-х занятиях подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

Особенности использования методов обеспечения наглядности при обучении акробатическим упражнениям:

– показ должен быть качественным и многократным. Показывать упражнения необходимо в различных ракурсах, не только в том темпе, в котором движение должно выполняться, но и в замедленном;

– показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. Если между показом и выполнением допускается продолжительная пауза, то внимание детей будет переключаться на посторонние объекты;

– показывать должен не только сам тренер; в ходе обучения целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать ребенка, у которого упражнение получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия;

– кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должны быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т.п. При всей занимательности и яркости наглядные пособия должны подчеркивать основу структуры упражнения, выделять главные его элементы;

– использование предметных ориентиров – методический прием, способствующий большей наглядности. При работе с детьми целесообразно широкое применение разметки указателей мелом и т.п.

На всех этапах обучения показ должен сопровождаться словесным объяснением. Методы слова и наглядности тесно связаны между собой: доступное образное объяснение обеспечивает более полную наглядность, более глубокое понимание содержания действия, которое предстоит изучить.

У детей мал не только объем двигательных умений и навыков, но и словарный запас. Поэтому метод слова должен применяться при их обучении с соблюдением ряда методических особенностей:

- объяснение, рассказ, указания и команды должны быть лаконичны, доступны и понятны детям;

- использование образной речи не только помогает постичь суть движения, но и вносит элемент игры, эмоциональную окраску в ход занятий, что крайне необходимо детям и способствует ускорению процесса обучения;

- словесные сигналы применимы и при освоении темпа и ритма выполняемого упражнения. Здесь могут использоваться и условные звуковые сигналы голосом. Ритм может быть задан хлопками в ладоши;

- в практике физического воспитания успешно используется и такой прием, как сочетание выполнения упражнения с громким проговариванием – речитативом. Особенно часто он используется при групповых занятиях (например, при обучении группировки или перекатов в группировке, дети с радостью проговаривают речитатив из сказки «Колобок»);

- оценка деятельности – важный методический прием, который способствует активности детей. Повторяя упражнение, ребенок должен быть уверен, что его старания и успехи будут оценены, поэтому всегда давайте оценку выполненного акробатического упражнения, а если упражнение выполнено неправильно, не ругайте, а настройте ребенка на выполнение: «Постарайся сделать вот так ... и у тебя получится».

Мы не будем описывать методику обучения базовым акробатическим упражнениям: группировка, перекаты в группировке, кувырки и т.д., но отметим, что при каждом выполнении стремитесь к правильному исполнению, обращайтесь внимание на прыжки, бег и приземление – обучение им должно соответствовать биомеханическим особенностям. Прыжок должен быть кратковременным, поэтому предъявляются повышенные требования к точности движения гимнастики при разбеге. Разбег должен быть всегда из одно-

го и того же исходного положения, скорость разбега наращивается постепенно. Резкий старт вызывает скованность движения. Приземление происходит на носки напряженных ног с немедленным опусканием на всю стопу, а туловище слегка наклонено вперед.

Акробатические упражнения сложные по координации и предъявляют к себе ряд серьезных требований, которые необходимо соблюдать, особенно при работе с девочками 6–8 лет. Нарушение методики или несоблюдение требований приведет к травмам.

Библиографический список

1. Гимнастика : учеб. для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва : Академия, 2010. – 448 с.
2. Хмельков, А. Н. Методические особенности обучения школьников технике гимнастических упражнений на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / А. Н. Хмельков, О. Б. Трофимов. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. – 40 с.

И. В. Шиндина, А. Ю. Потеекаев, А. Ю. Лусин

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

В. К. Бальсевич (1996) отмечает, что еще П. Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [3].

Понятие «двигательно-координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует

понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи. Хорошо развитые двигательно-координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. По мнению А. М. Козака (2014) двигательно-координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта [2].

Большинство ученых, практиков, авторов современных программ по физической культуре признают важность развития двигательно-координационных способностей у подрастающего поколения [2].

Актуальность проблемы сводится к приобретению, как можно более обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную пространственно-временную и динамическую структуру.

Различные формы проявления двигательно-координационных способностей – согласование движений, ориентирование в пространстве, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы и др. – часто специфичны, не взаимосвязаны друг с другом [3].

В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления двигательно-координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями. Возможно, эффективным путем станет оптимизация учебно-тренировочного процесса с учетом свойств нервной системы занимающихся.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и др.). От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий [2].

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития двигательно-координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. В этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удастся восполнить в более позднем возрасте. Е. Н. Захаров (1994) этот период называет «золотым возрастом», имея в виду темп развития двигательно-координационных способностей [1].

Только сформированные двигательно-координационные способности способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. В. П. Назаров (2004) отмечает, что двигательно-координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил [3].

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития двигательно-координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому совершенствование двигательно-координационных способностей, помимо физических качеств, в школьном возрасте, является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Библиографический список

1. Аустер, Б. В. Развитие двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста на основе модульной

программы с использованием подвижных игр / Б. В. Аустер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 66–68.

2. Ботяев, В. Л. Актуализация форм контроля и оценки двигательного-координационных способностей в младшем школьном возрасте / В. Л. Ботяев, К. А. Котова, С. В. Ботяев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 81–84.

3. Бауэр, В. Современное состояние развития детско-юношеского спорта в России / В Бауэр // Юношеский спорт XXI века : материалы конф. II Междунар. молодежного форума. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – С. 47–52.

И. В. Шиндина, С. В. Катков, В. В. Резяпкин

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Мордовский государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

Сокращение сети физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию хронических заболеваний, к ухудшению физической подготовленности для допризывной молодежи [1].

Несмотря на уже известные технологии высокоэффективных процессов спортивной подготовки, эти методы и концептуальные подходы не нашли конверсионного продолжения в современной теории и практике физического воспитания В. К. Бальсевич (2003). Эти обстоятельства обуславливают насущную необходимость разработки новых организационных форм физического воспитания, позволяющих освоить в его практике высокие технологии спортивной тренировки и организации спортивной деятельности.

Туристское многоборье – вид спорта, в котором предполагается прохождение специального маршрута или дистанции с преодолением технических этапов или заданий. Учебно-тренировоч-

ный процесс и соревнования проходят, как на местности, так и в спортивных залах [2].

Интерес школьников различного возраста к туризму, к туристскому многоборью и ориентированию достаточно освещен в литературе. Ведущими учеными в области спортивного туризма, такими как: В. И. Ганопольский (1987), Ю. Н. Федотов (2012), Д. В. Смирнов (2015), Ю. С. Константинов (2016) выделяется эта деятельность как элемент дополнительного образования. Присутствие туризма в урочных формах отличается недостаточной разработанностью программных основ, стратегии здоровьесформирования, хотя современная наука способна обеспечить инновационные преобразования в организации физического воспитания в общеобразовательной школе с учетом современных требований к здоровью и физической подготовленности, к уровню их физической и спортивной культур, но нет научно обоснованной методики.

Проблема исследования заключается в необходимости использования методики общей и специальной физической подготовки старшеклассников по туристскому многоборью и учебной программы спортивно ориентированного физического воспитания с целью создания условий для всестороннего развития личности.

Проблемная ситуация, создававшаяся в системе физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране, обусловлена возникшим ныне противоречием между накопленными в литературе и практике данными о положительном оздоровительном воспитательном и социальном эффектах занятий спортивным туризмом и реально представленностью данного опыта и научного потенциала в учебном процессе по физическому воспитанию, и недостаточным уровнем учебно-методической обеспеченности.

Анализ научно-методической литературы и проведенные исследования позволяют утверждать, что традиционный подход в физическом воспитании учащихся старших классов не обеспечивает в должной мере их нормальное физическое развитие и достаточную физическую подготовленность, а также мотивацию к занятиям физической культурой. Множество программ, методик, подходов, реализуемые в урочных формах, к сожалению, не решают проблему укрепления здоровья школьников. Современные инновационные направления совершенствования физического воспитания, такие как, спортизированное физическое воспитание, спортивно ориентированное физическое воспитание, программы дополнительного образования – спортивные школьные команды,

спортивный школьный клуб, обогатили традиционную систему организации двигательной активности подростков.

Программно-методическое содержание спортивно ориентированного физического воспитания учащихся старших классов включает в себя следующие компоненты:

- при 3-х уроках физической культуры в неделю объем учебного времени на овладение учебным материалом составляет 102 учебных часа в год, при этом на овладение базовым компонентом отводится 56 часов, вариативную часть – 46 часов, состоящую из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка – 31 %, техническая подготовка – 37 %, ориентирование – 11 %, медицинская – 13 %, психологическая – 4 %, на контрольные нормативы – 4 %. Соревнования и походы вынесены за сетку часов;

- теоретические сведения учащиеся получали в процессе практических занятий в соответствии с программой.

Эффективность реализуемого спортивно ориентированного физического воспитания на основе туристского многоборья с учащимися 9–11 классов доказана по показателям физической подготовленности. Выявлена достоверная динамика ЭГ в показателях, оценивающих силовые способности – 43,7 %, скоростно-силовые – 10,3 %, гибкости – 45,4 %.

Анализ показателей физического развития свидетельствует, что из двенадцати составляющих в ЭГ выявлены достоверные различия по семи компонентам, в КГ – по двум составляющим. Наибольший прирост в ЭГ выявлен:

- по массо-ростовому индексу – с 372,3 до 244,8 г/см, улучшение 127,5 г/см;

- жизненный индекс – 28,4 до 34,6 уел. ед, прирост 6,2 уел. Ед.;

- силовой индексе левой и правой кисти – с 57 до 78 и 61 до 80 кг/кг, % от веса, прирост соответственно 21 и 19 кг/кг, % от веса;

- скорость переключения внимания с 128,5 сек. до 89,4 сек., улучшение 39 сек;

- проба Генче 55 %;

- абсолютная PWC 170 с 16,2 до 23,16 кг м /мин/ кг, прирост 6,96.

Самочувствие занимающихся в ЭГ дало прирост с 4,9 до 7,4 баллов в целом (на 51%), в КГ – с 4,7 до 5,6 баллов. Активность в ЭГ составляло 4,9, возросла до 8,1 баллов, рост на 65,3 %, в КГ на 28 %. Изначальный показатель настроение в ЭГ был 6,0, стал 8,6 баллов, прирост на 43,3 %.

Анализ ценностей физической культуры показал, что наивысший ранг присвоен категориям в ЭГ: «здоровье» (1,8–1,9 ранга), «физическая подготовленность» (3,7–3,8 ранга), «формирование личности» (4,9–4,3 ранга), «физические качества» (5,2–5,2 ранга). В КГ в категориях: «здоровье» (2,1–2,0 ранга), «физическая подготовленность» (3,8–4,2 ранга), «красивое телосложение» (5,1–4,8 ранга).

В результате исследования подтверждены выдвинутые положения гипотезы. Рациональное использование средств и методов спортивной тренировки в туристском многоборье существенно улучшило состояние здоровья, общую и специальную физическую подготовленность учащихся старших классов.

Библиографический список

1. Мельников, Д. А. Содержание занятий в туристском многоборье : учеб. пособие / Д. А. Мельников, В. Е. Усатых. – Чайковский : Чайковский гос. ин-т физ. культуры, 2007. – 113 с.
2. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции: в помощь начинающему тренеру / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань : Школа, 2004. – 148 с.
3. Мухина, М. П. Спортивно-ориентированное физическое воспитание на основе использования элементов туристского многоборья в начальном физкультурном образовании / М. П. Мухина, Н. Ю. Ломовцева // Омский научный вестник. – 2009. – № 6 (82). – С. 169–174.

И. В. Шиндина, И. В. Борисова, В. С. Ипполитов

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Мордовский государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно актуально для формирующегося организма.

Под силой понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или препятствовать ему. В первом случае говорят о преодолевающем режиме работы мышц, а во втором – об уступающем. Когда говорят о мышечной силе у человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Она зависит от трех групп факторов: межмышечной координации, внутримышечной координации и собственной реактивности мышц.

По мнению В. М. Зациорского (2001) под межмышечной координацией понимают координацию в деятельности отдельных мышц и мышечных групп. Она проявляется в адекватном выборе нужных мышц-синергистов, ограничении активности мышц-антагонистов. Этот вид координации совершенствуется при подъеме небольших весов, когда идет работа на технику. Внутримышечная координация связана с координацией в деятельности отдельных двигательных единиц мышцы. Их работа принципиально отличается при подъеме различных весов и у спортсменов различной подготовленности [1].

А. А. Гусев (2006) отмечает, что кроме факторов, обеспечивающих проявление максимальной произвольной силы, существует множество факторов, которые способствуют (или препятствуют) ее проявлению [2].

Так, сила тем больше, чем больше длина саркомера и соотношение быстрых и медленных волокон. Она увеличивается с увеличением анатомического и физиологического поперечника. Предварительное (оптимальное) растяжение мышцы увеличивает проявление силы (за счет повышения возбудимости мышцы и использования эластических свойств белка). Некоторые эмоциональные (стрессовые) состояния человека способствуют проявлению силы. Хорошее снабжение кислородом способствует, а гипоксия препятствует проявлению силы. Сила падает при раздражении проприорецепторов и увеличивается при раздражении холодовых рецепторов.

Однако, по мнению В. С. Кузнецова (2015), в связи с многообразием факторов, обеспечивающих и способствующих проявлению силы, не существует идеального метода ее развития [4].

Для развития максимальной силы используются два относительно самостоятельных пути. Первый предполагает прирост максимальной силы за счет увеличения анатомического поперечника мышц. С этой целью используют метод околопредельных весов или изометрическая тренировка. Другими разновидностями сило-

вой подготовки являются развитие скоростной силы и силовой выносливости.

Основными факторами, определяющими уровень скоростной силы являются внутримышечная координация и скорость сокращения двигательных единиц отмечено Ю. И. Гришиной (2015) [1].

Что касается поперечника мышц, то его роль во многом определяется внешним сопротивлением, которое приходится преодолевать спортсмену. Следует также учитывать, что уровень проявления скоростной силы теснейшим образом взаимосвязан с техникой движений.

Эффективная работа над развитием скоростной силы связана с комплексным применением различных методов. Многие виды мышечной деятельности требуют сочетанного проявления силы и выносливости. В зависимости от специфики вида спорта может идти речь о взаимосвязи силы с выносливостью к работе анаэробного алактатного, анаэробного лактатного или аэробного характера, а также о проявлении силовой выносливости применительно к изотоническим или изометрическим условиям деятельности мышц.

А. С. Медведев, исследуя технику упражнений в тяжелой атлетике, выделяет базовые способности, определяющие уровень силовой выносливости – мощность, емкость, подвижность систем энергообеспечения, а также уровень максимальной силы. Поэтому применение специальных упражнений, направленных на увеличение силовой выносливости, имеет целью не столько повышение, например, анаэробных или аэробных возможностей, сколько стремление увеличить способности спортсмена к их реализации в условиях выполнения соответствующей силовой работы анаэробных или аэробных возможностей, сколько стремление увеличить способности спортсмена к их реализации в условиях выполнения соответствующей силовой работы. Это требует, прежде всего, применения упражнений, близких по внешней и внутренней структуре к соревновательным. При их подборе особое внимание следует обращать на наличие выраженного силового компонента [5].

Сегодня вопросы методики развития силовых способностей как направленного педагогического процесса не имеют необходимого научного обоснования в системе общей физической подготовки старшеклассников.

Как показывает практика, включение отдельных элементов развития силовых способностей в структуру комплексных уроков физической культуры является недостаточно эффективным.

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что накоплен большой экспериментальный материал по методике, средствам и методам развития силовых способностей в разных видах спортивной деятельности. Однако сведений о целенаправленной силовой тренировке и развитии силовых качеств в старшем школьном возрасте недостаточно.

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволил сделать следующие выводы.

Силовая подготовленность юношей общеобразовательных школ является важной составной частью всесторонней физической подготовленности подрастающего поколения. В рамках общей физической подготовленности развитие силы осуществляется в двух взаимосвязанных направлениях. Первое из них сопряжено с положением о том, что любое движение основывается на мышечной силе, а значит, в любом движении могут проявляться силовые способности. Следовательно, в целостном учебно-воспитательном процессе физического воспитания, где ведущими средствами для решения педагогических задач выступают физические упражнения, происходит регулярное воздействие на различные мышечные группы, а значит, мышцы находятся в состоянии постоянной тренировки. Второе направление – это собственно силовая подготовка, осуществляемая как направленный педагогический процесс развития силовых способностей. Именно в этом процессе с помощью специально подбираемых педагогических воздействий решаются задачи расширения границ силовых возможностей юношей, направленно совершенствуются морфологические и функциональные свойства мышц, повышается эффективность их взаимодействия при выполнении механической работы.

В старшем школьном возрасте сохраняется направленность учебного процесса на реализацию требований всестороннего физического развития учащихся. При этом достижение тренировочного эффекта, в частности в развитии силовых способностей, обеспечивается посредством акцентированных педагогических воздействий с выделением для этой цели значительного объема учебного времени в уроке. В зависимости от направленности педагогических задач и характера педагогических воздействий эти уроки физической культуры объединяются в соответствующие циклы или системы тренировочных занятий. Эффективность данного подхода, который хотя и не носит четко очерченного процесса направленной силовой подготовки, как это имеет место в практике

спортивной тренировки, весьма высока, что подтверждается рядом экспериментальных работ.

В последнее время в старших классах учителя физической культуры в большей мере отдают предпочтение проведению преимущественно одноцелевых и одновидовых уроков, суть которых заключается в выделении в подготовительной и основной частях относительно самостоятельных, но взаимосвязанных микроструктурных элементов. В подготовительной части урока такими элементами являются общеподготовительная микрочасть с выделением для ее проявления от 14,3 % до 17,2 % времени общего бюджета и специально-подготовительная микрочасть с выделением соответственно от 10,3 % до 19,2 % времени урока. В основной части урока выделяются соответственно развивающая микрочасть (от 41,1 % до 48,2 % времени урока) и восстановительная микрочасть (от 11,3 % до 16,8 % времени урока). На проведение заключительной части отводится от 10,2 % до 12,7 % времени урока. Каждая часть одноцелевого урока имеет свое конкретное содержание и решает свои определенные задачи.

При построении системы одноцелевых (однонаправленный) уроков осуществляется рациональное сопряжение содержания тренировочного процесса по развитию силовых способностей непосредственно с содержанием разделов учебной программы по физическому воспитанию. В соответствии с учебными разделами школьной программы система одноцелевых уроков в процессе силовой подготовленности представлена циклом гимнастических, игровых и легкоатлетических уроков. Специфической видовой особенностью легкоатлетических, игровых и гимнастических уроков явилось внесение в их содержание упражнений на развитие: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей на силовую выносливость. Суммарный бюджет времени, затраченный на развитие силовых способностей юношей, составляет 545,7 мин, или 37,9 % от общего бюджетного времени всех 32 одноцелевых уроков процесса силовой подготовленности. Из этого времени 242,8 мин (44,5 %) приходятся на упражнения, связанные с развитием скоростно-силовых упражнений; 97,2 мин (17,8 %) на выполнение упражнений собственно-силового характера и 205,7 мин (37,7 %) – на упражнения, направленно воздействующие на силовую выносливость. В системе гимнастических уроков на развитие каждого вида силовых способностей отводилось в среднем от 50,4 % до 51 % от общего времени, в системе игровых уро-

ков – в среднем от 18,1 % до 19,1 % от общего времени, в системе легкоатлетических уроков – от 30,4 % до 31,5 % от общего времени.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность программы по развитию силовых способностей юношей старшего школьного возраста. Выявлены положительные изменения в результатах основных тестовых упражнений, характеризующие силовую подготовленность во всех группах. Приросты показателей у юношей экспериментальной группы по силовой выносливости и собственно-силовых способностей, по развитию скоростно-силовых способностей статистически достоверны ($p < 0,01$), а у юношей контрольной группы приросты этих показателей составили лишь по развитию силовой выносливости и собственно-силовых способностей ($p < 0,05$), по развитию скоростно-силовых способностей статистически не достоверны ($p > 0,05$)

Программа по развитию силовых способностей юношей, базируется на существующих научно-методических подходах и обеспечивает значительный рост не только силовой, но и в целом физической подготовленности юношей старшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : метод. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 123 с.
2. Григорьева, Е. Л. Методика воспитания силовых способностей у юношей старших классов различных соматических типов / Е. Л. Григорьева, Ю. С. Красильникова // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 1, № 12. – С. 7–9.
3. Гусев, А. А. Развитие силовых способностей учащихся старшего школьного возраста / А. А. Гусев, Н. И. Синявский // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 6 (приложение к журналу «Педагогические науки»). – С. 16–20.
4. Кузнецов, В. С. Специальная силовая подготовка спортсменов : учеб. пособие для тренеров / В. С. Кузнецов. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 234 с.
5. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 272 с.

ПРАВОВАЯ БАЗА О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

На современном этапе построения правового, демократического, социального государства с высокоразвитой экономикой, Российская Федерация остро испытывает потребность в специалистах, ориентированных на многолетнее добросовестное и эффективное прохождение государственной гражданской службы и профессиональное саморазвитие. Остро осознавая данную потребность в нашей стране, законодателями создана нормативно-правовая база, направленная на решение данной проблемы.

В Федеральном законе «О государственной гражданской службе Российской Федерации», указано, что направления профессионального развития базируются на принципах и приоритетных направлениях формирования кадрового состава государственной гражданской службы, установленных статьей 60 [1].

В указе Президента Российской Федерации от 11 августа 2016 года № 403 «Об основных направлениях развития государственной гражданской службы на 2016–2018 годы» были определены основные задачи и направления развития государственной гражданской службы как социально-государственной категории. На основании данного указа было принято Распоряжение Правительства РФ от 12.09.2016 № 1919-р «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по реализации Основных направлений развития государственной гражданской службы Российской Федерации на 2016–2018 годы», которое детализировало перечень мероприятий, направленных на достижение, определенных Президентом нашей страны задач.

Правовой основой осуществления квалификационной оценки государственных гражданских служащих являются Федеральный закон от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ «О государственной службе Российской Федерации», а также Указы Президента Российской Федерации от 1 февраля 2005 г. № 110 и 111, утвердившие положения о проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации, порядке сдачи ими квалификационного экзамена и оценки их профессионального уровня.

В Пензенской области решение проблемы профессионального развития государственных гражданских служащих для органов государственной и муниципальной власти осуществляется в рамках государственной программы «Развитие государственной гражданской службы Пензенской области и муниципальной службы в Пензенской области на 2016–2022 годы». Достижение целей программы обеспечивается путем решения следующих задач:

1) комплексное развитие института государственной гражданской службы, внедрение единой кадровой политики на государственной гражданской службе Пензенской области;

2) развитие профессиональной компетентности кадрового состава государственной гражданской службы Пензенской области;

3) совершенствование механизмов предупреждения коррупции на гражданской службе [3].

Организация дополнительного профессионального образования и иных мероприятий, направленных на постоянное профессиональное развитие государственных гражданских служащих осуществляется с учетом положений закрепленных в письме Минтруда России от 04.05.2017 «Об общих подходах к организации дополнительного профессионального образования и иных мероприятий по профессиональному развитию федеральных государственных гражданских служащих», в частности:

1. «Получение предметных знаний и умений, необходимых для исполнения должностных обязанностей» – в ходе реализации мероприятий данного целевого направления гражданские служащие получают новые или обновляют имеющиеся знания и умения по вопросам, соответствующим области и виду профессиональной служебной деятельности;

2. «Развитие профессиональных и личностных качеств» – в ходе реализации мероприятий данного целевого направления гражданские служащие повышают уровень своих профессиональных (деловых) и личностных качеств в части вопросов:

- саморазвития (развитие лидерских качеств, стратегического мышления, аналитических способностей и других);
- межличностного общения (коммуникабельность, управление конфликтами и другие);
- самоорганизации (умение планировать свою работу, делегирование полномочий и другие);
- технологий организации рабочего процесса, формирования и управления коллективом (умение формировать команду и работать в команде, мотивировать подчиненных) и др.;

3. «Получение знаний и умений в области технологий управления и стратегического планирования» – в ходе реализации мероприятий данного целевого направления гражданские служащие получают новые или обновляют имеющиеся знания и умения в области, связанной с современными технологиями управления и стратегического планирования (методы проектного управления и стратегического планирования, включая SMART-метод, SWOT-анализ, метод «Дельфи», STEP-анализ и другие) [2].

Направления образовательных программ определяются по результатам мониторинга потребностей в дополнительном профессиональном образовании кадров органов государственной власти региона, а также перечня приоритетных направлений дополнительного профессионального образования государственных служащих, утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и согласованного с Администрацией Президента Российской Федерации.

Кроме того, правовым образом закреплена методика по формированию и внедрению системы оценки качества дополнительных профессиональных программ для государственных гражданских служащих. Данная методика предполагает ее осуществление на основе комплексного анализа информации, получаемой как от государственного гражданского служащего, прошедшего повышение квалификации или профессиональную переподготовку, так и от его непосредственного руководителя.

Организация исполнения государственного заказа на мероприятия по профессиональному развитию государственных гражданских служащих осуществляется государственными органами власти в порядке, установленном законодательством Российской Федерации о контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд.

Ежегодно Правительство Пензенской области принимает постановление «О государственном заказе на дополнительное профессиональное образование государственных гражданских служащих Пензенской области, замещающих должности государственной гражданской службы Пензенской области в исполнительных органах государственной власти Пензенской области, иных органах государственной власти Пензенской области Правительство Пензенской области».

Для совершенствования системы профессионального развития государственных гражданских служащих, направленной на

достижение и поддержание у государственных гражданских служащих высокого профессионального уровня, во всех государственных органах власти Пензенской области разработаны и утверждены индивидуальные планы развития служащих Пензенской области.

На основе анализа индивидуальных планов профессионального развития формируются и утверждаются программы профессионального развития государственных гражданских служащих Пензенской области.

В Пензенском крае с целью обеспечения высококвалифицированными кадрами государственной гражданской службы, Правительством области было в 2010 году принято постановление «О подготовке кадров для государственной гражданской службы Пензенской области по договорам о целевом обучении». Данный акт утвердил типовой договор о целевом обучении между органом государственной власти Пензенской области и гражданином РФ с обязательством последующего прохождения государственной гражданской службы Пензенской области [4].

Библиографический список

1. О государственной гражданской службе Российской Федерации : федер. закон № 79-ФЗ от 27.07.2004. – СПС «КонсультантПлюс». – 2019. – URL: <http://www.consultant>
2. Об общих подходах к организации дополнительного профессионального образования и иных мероприятий по профессиональному развитию федеральных государственных гражданских служащих в 2017 году : письмо Минтруда России № 18-3/10/В-3501 от 04.05.2017. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_288738/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/ (дата обращения: 28.04.2019).
3. Государственная программа Пензенской области «Развитие государственной гражданской службы Пензенской области и муниципальной службы в Пензенской области на 2016–2022 годы» : постановление Правительства Пензенской области № 745-пП от 25.12.2015. – СПС «КонсультантПлюс». – 2019. – URL: <http://www.consultant>
4. О подготовке кадров для государственной гражданской службы Пензенской области по договорам на обучение : постановление Правительства Пензенской области № 244-пп от 26.04.2010. – СПС «КонсультантПлюс». – 2019. – URL: <http://www.consultant>

МОШЕННИЧЕСТВО В СФЕРЕ КРЕДИТОВАНИЯ: АНАЛИЗ ПРАКТИКИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Федеральным законом от 29.11.2012 № 207-ФЗ, вступившим в законную силу 10.12.2012, внесены изменения в УК РФ. Так в частности, уголовный закон был дополнен новыми составами с порядковыми номерами 159.1 «Мошенничество в сфере кредитования», 159.2 «Мошенничество при получении выплат», 159.3 «Мошенничество с использованием платежных карт», 159.4 «Мошенничество в сфере предпринимательской деятельности», 159.5 «Мошенничество в сфере страхования» и 159.6 «Мошенничество в сфере компьютерной информации», разделяющими преступное мошенничество на отдельные составы преступлений в зависимости от сферы действия.

Проводя анализ зарегистрированных преступлений, предусмотренных ст. 159.1–159.6 УК РФ, в Пензенской области за 2016–2018 г. наблюдается преимущество мошенничества в сфере кредитования по сравнению с другими видами мошенничества, что видно на графике (см. рис. 1). Вторым не менее распространенным является мошенничество при получении выплат, преимущественно материнского капитала и детских пособий [2, с. 84].

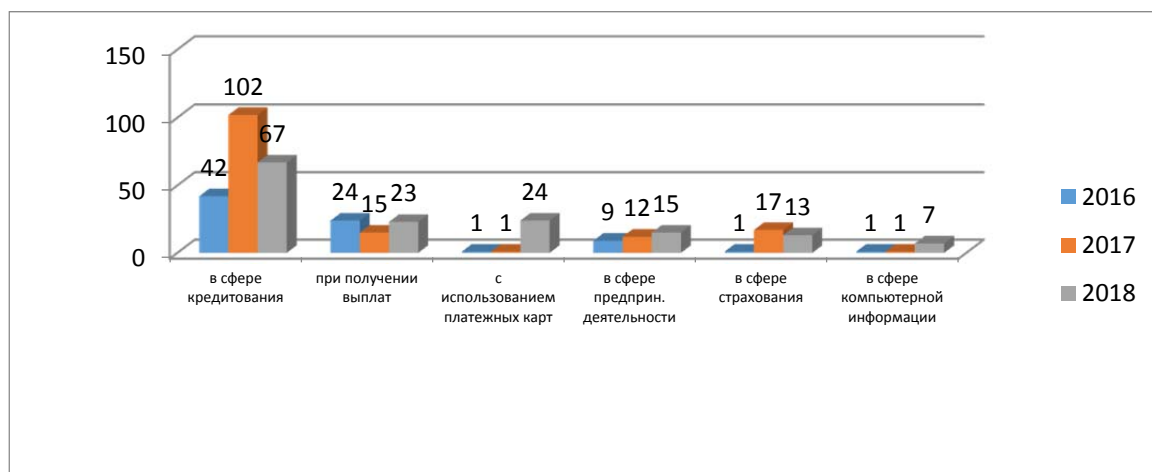


Рис. 1. Количество зарегистрированных преступлений, предусмотренных ст. 159.1–159.6 УК РФ в Пензенской области за 2016–2018 гг.

Мошенничество в сфере кредитования является квалифицированным видом мошенничества, совершение которого возможно исключительно в области кредитных отношений. Кредитование – финансовые отношения между кредитором и заемщиком; возвратное движение стоимости; движение платежных средств на началах возвратности; размещение и использование ресурсов на началах возвратности; предоставление настоящих денег взамен будущих денег и др. Основой кредита является оговоренное договором разрешение одному лицу пользоваться капиталом другого лица.

При рассмотрении уголовных дел данной категории необходимо руководствоваться постановлением Пленума Верховного Суда РФ от 30.11.2017 № 48 «О судебной практике по делам о мошенничестве, присвоении и растрате» [3], в котором даны разъяснения в связи с вопросами, возникающими в судебной практике при рассмотрении уголовных дел данной категории.

Законодатель, вводя новые составы УК, оставил ст. 159 УК РФ, предусматривающую уголовную ответственность за мошенничество, т.е. хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием. По мысли законодателя ст. 159 УК РФ действует как общая норма для остальных видов мошенничества, если отсутствуют специальные признаки, установленные в ст. 159.1–159.6 УК РФ [1, с. 18].

Рассматривая анализ раскрываемости преступлений в сфере мошенничества в Пензенской области, наблюдается увеличение количества зарегистрированных и вместе с тем и не раскрытых дел (см. рис. 2).

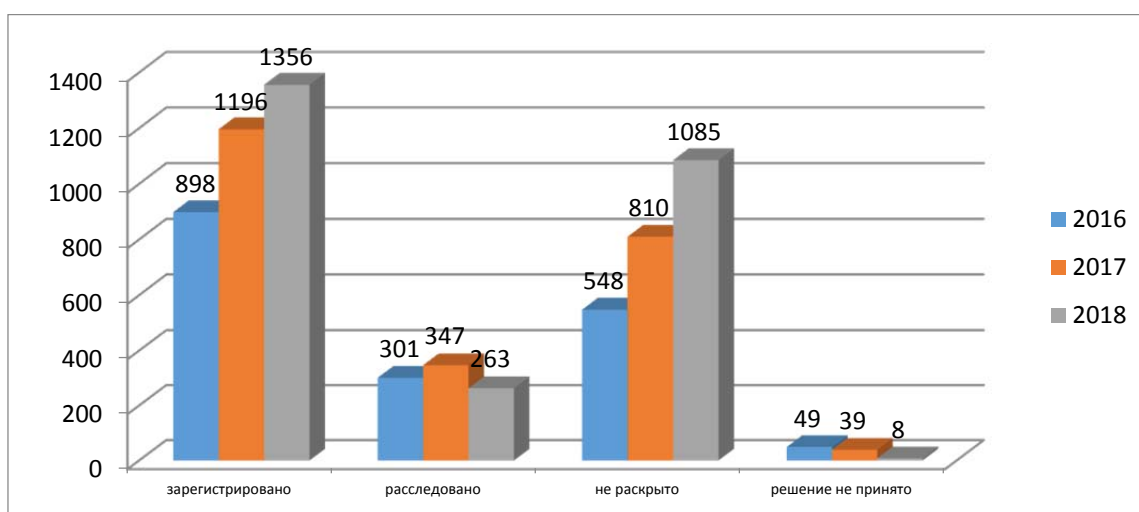


Рис. 2. Анализ раскрываемости преступлений, предусмотренных ст. 159, ст. 159.1–159.6 УК РФ в Пензенской области за 2016–2018 гг.

Из графика видно, что с каждым годом происходит рост преступлений, предусматривающих ответственность за мошенничество. В 2016 г. количество зарегистрированных преступлений составило 581, в 2017 – 1196, в 2018 – 1356, количество не раскрытых дел также возросло с 548 до 1085, при этом процент раскрываемости снизился с 33 % до 19 %.

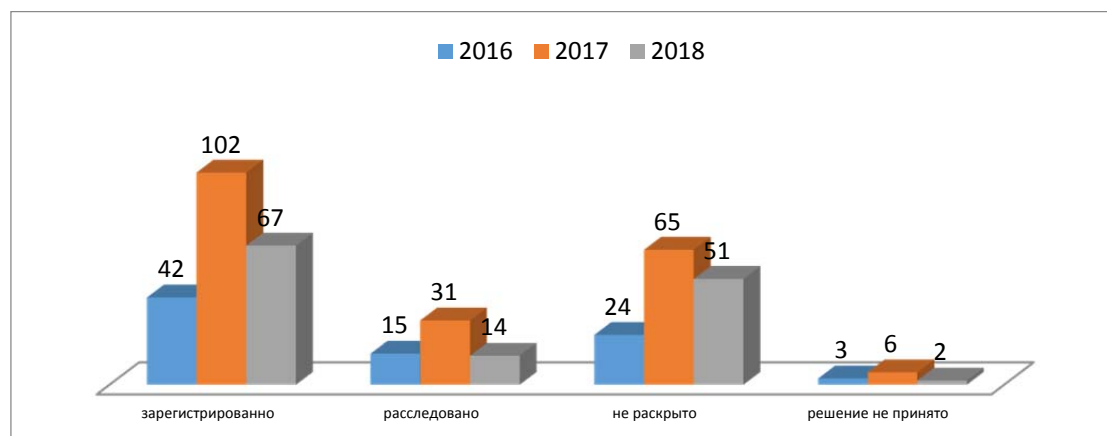


Рис. 3. Анализ раскрываемости преступлений, предусмотренных ст. 159.1 УК РФ в Пензенской области за 2016–2018 гг.

Рассматривая анализ раскрываемости преступлений, предусмотренных ст. 159.1 УК РФ (мошенничество в сфере кредитования) в Пензенской области за 2016–2018 г. можно отметить увеличение количества совершенных преступлений в 2017 г. При этом за три года процент раскрываемости преступлений в сфере кредитования снизился с 36 % до 21 %.

Судами Пензенской области за 2016–2018 г. рассмотрено 60 уголовных дел по статье 159.1, обжаловано 38 судебных решений, из них 3 отменено, в отношении 4 лиц приговоры изменены. При изучении уголовных дел, рассмотренных судами Пензенской области следует отметить, что в основном суды, верно, квалифицировали содеянное, учитывая обстоятельства дела, доказательственную базу и изменения, внесённые в УК РФ ФЗ от 29.11.2012 № 207-ФЗ.

В соответствии со ст. 159.1 УК РФ выделяется мошенничество в сфере кредитования, то есть хищение денежных средств заемщиком путем представления банку или иному кредитору заведомо ложных и (или) недостоверных сведений. Содержащаяся в УК РФ норма имеет четыре части, в которых соответственно

установлена ответственность за преступление без отягчающих обстоятельств (ч. 1), совершенное группой лиц по предварительному сговору (ч. 2), с использованием своего служебного положения, а равно в крупном размере (ч. 3), организованной группой либо в особо крупном размере (ч. 4). Статья 159.1 УК РФ имеет примечание, в котором законодатель определил величину крупного размера стоимости похищенного имущества – свыше 1,5 млн руб. и особо крупного размера – свыше 6 млн руб.

В большинстве случаев по изученным уголовным делам о мошенничестве в сфере кредитования, виновные лица сообщали заведомо ложные и (или) недостоверные сведения о месте работы и размере ежемесячной заработной платы. Также имелись случаи, когда виновные предоставляли в банк или иную кредитную организацию паспорт другого лица и чужие паспортные данные.

Например, по уголовному делу, рассмотренному мировым судьей судебного участка № 2 Железнодорожного района г. Пензы, в отношении К., обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного ст. 159.1 УК РФ. Так, К. имея при себе паспорт на имя своего брата, пришел в отдел по продаже бытовой техники для оформления кредитного договора и сделки купли-продажи, предоставив кредитному специалисту вышеуказанный паспорт и сообщил заведомо ложные сведения о месте работы и размере заработной платы. Введенный в заблуждение кредитный специалист оформил кредитный договор с последующим перечислением денежных средств, которыми К. завладел и распорядился похищенным по своему усмотрению. Приговором мирового судьи судебного участка № 2 Железнодорожного района г. Пензы от 27 октября 2017 года К. признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ст. 159.1 УК РФ.

Рассматриваемое преступление считается оконченным с момента передачи денежных средств и (или) перечисления их на кредитную карту на основании ложных (недостоверных) сведений о финансовых возможностях заемщика. Статья 807 ГК РФ указывает, что договор займа, к которому относится кредитный договор, считается заключенным с момента передачи денег или других вещей (товара). Таким образом, если заемщик представил ложные сведения (документы), а в процессе проверки банком данная информация была выявлена, содеянное следует квалифицировать как

покушение. Если же банком был выдан кредит или кредитная карта, то содеянное надлежит квалифицировать как оконченное преступление, даже если преступник не успел использовать заемные средства по своему усмотрению, т.к. им фактически было приобретено юридическое право на распоряжение такими деньгами (товарами) [4, с. 65].

Библиографический список

1. Нудель, С. Л. Особенности квалификации мошенничества в сфере кредитования / С. Л. Нудель // Российский следователь. – 2013. – № 13. – С. 18–21.
2. Паркина, В. А. К вопросу об ответственности за мошенничество при получении средств материнского капитала / В. А. Паркина, Н. А. Живодрова // Уголовный закон Российской Федерации: проблемы правоприменения и перспективы совершенствования : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (г. Иркутск, 27 апреля 2018 г.). – Иркутск, 2018. – С. 83–87.
3. О судебной практике по делам о мошенничестве, присвоении и растрате : постановление Пленума Верховного Суда РФ № 48 от 30.11.2017 // Бюлетень Верховного Суда РФ. – 2018. – № 2.
4. Смолин, С. В. Актуальные вопросы квалификации мошенничества в кредитной сфере / С. В. Смолин // Уголовное право. – 2014. – № 6. – С. 65–72.

И. В. Замятина, А. О. Медведева

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИСТОРИИ ГРАФИЧЕСКИХ СИСТЕМ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Хотя в рамках начальной школы изучаются только основы графики, роль её изучения, бесспорно, велика, так как именно в период обучения грамоте происходит усвоение графических правил, а далее, в начальном курсе русского языка, совершенствуются графические знания и умения.

Мы предполагаем, что изучение раздела «Графика» в начальной школе не должно и не может ограничиваться только звукобуквенным анализом слова. Графика и фонетическая система связаны между собой – система правил обозначения фонем составляют её предмет. Графика современного русского языка является результатом многовекового развития, и устроена непросто, хотя, конечно, алфавитные графические системы намного проще иероглифических систем.

Буквы современного русского алфавита неоднородны – они делятся на однозначные и двузначные. Главное значение для двузначной буквы – это совпадение буквы и той фонемы, которую она обозначает. Второстепенное значение двузначных букв проявляется в позиции, где буква и звук не совпадают. Эти особенности букв русской алфавитной системы могут вызывать у детей затруднения в понимании графической системы языка и вызвать следующие вопросы: «Почему так сложилось?»; «Как зарождалась система русского алфавита?»; «Какие ещё системы графики, кроме всем известной латиницы, существуют?»

В начальной, да и в средней школе дети получают отрывочные сведения об истории современного русского алфавита и о других графических системах. Нами было проведено анкетирование младших школьников с целью выявить уровень их знаний истории родной письменности. В исследовании приняли участие 55 учеников вторых классов, обучающихся по образовательным программам «Гармония» и «Школа России» средней общеобразовательной школы 35 г. Пензы. Результаты свидетельствуют о том, что далеко не все дети знают историю создания азбуки, имена создателей прообраза современной русской азбуки. Многие затрудняются сказать, сколько букв в русском алфавите, не знают, в каких ещё странах, кроме России, используют кириллицу.

Результаты теста говорят о необходимости факультативных занятий, посвящённых истории русской графики, кроме того, необходимости говорить с детьми о других графических системах. Знание истории русского письма может способствовать повышению интереса к изучению родного языка, а знания о других языковых системах – к другим языкам, истории человечества, будут формировать чувство толерантности, готовность изучать другие культуры.

Есть острая необходимость в разработке внеурочных занятий, посвящённых изучению истории графики, особенностей гра-

фических систем других народов и сравнение их с графической системой русского языка.

Нами были разработана серия внеклассных занятий, посвящённых истории письма. Рассмотрены следующие темы: «Предметное письмо»; «Рисуночное письмо»; «Протописменности ацтеков и майя»; «Словесно-слоговое письмо Древнего востока, шумерская система, китайская иероглифика»; «Японская слоговая письменность»; «Греческий алфавит»; Русская азбука»; «Сравнение графических систем».

Для закрепления и развития новых знаний детям было предложено на основе квест-технологии ведение «Путевого дневника».

Результаты устного опроса показали, что дети стали лучше разбираться в истории письменности, в сознании учеников сложилась логически обусловленная цепочка последовательного развития современного языка. Некоторые дети, заинтересовавшись одной из систем письменности, рассказывали остальным её особенности и интересные факты. Ученики узнали новые сведения из истории русского языка, о роли Кирилла и Мефодия в развитии русского алфавита. Результатами квест-задания стало то, что дети стали обращать внимание на наружную рекламу города, понимать, что использование иностранной графики не приносит дополнительного престижа организации, что «яркое» иностранное слово можно заменить не менее красочным словом родного языка.

Подобные внеурочные занятия очень важно проводить в младших классах, они позволяют заложить в сознании детей логическую последовательность исторического развития родной системы письма, воспитать толерантное отношение к другим системам письма, проследить связь других систем письменности с русской графической системой, понять и уяснить происхождение некоторых принципов русской графики, воспитать уважение и любовь к родному языку, желание изучать его основы и тонкости, обогатить свой лексический словарь словами родной лексики.

Библиографический список

1. Джеканович, Н. Х. История развития письменности / Н. Х. Джеканович // Начальная школа плюс до и после. – 2014. – № 3. – С. 1–3.
2. Истрин, В. А. Возникновение и развитие письма / В. А. Истрин. – Москва : Просвещение, 1965. – 302 с.

Н. И. Наумова, А. С. Ватолина, М. А. Гаврилкина

ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА «МИРОВОЕ КАФЕ» В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Одним из результатов современного начального образования является формирование у младших школьников метапредметных умений. Для достижения этих результатов необходимы соответствующие технологии и методы. Многие из них известны, но по-прежнему воспринимаются как инновационные, потому что пока еще редко используются в образовательной практике. К их числу можно отнести метод проектов, ТРИЗ, технологии развития критического мышления, а также методика «Мировое кафе» [1].

Методика «Мировое кафе» известна в мире с 1995 года, однако в России она начала широко применяться не так давно.

Название этой методики связано с ситуацией, которая реально возникла в бизнесе. Группа лидеров из бизнеса и науки собралась в г. Милл-Вэлли, в одном из домов; в гостиной они разместили несколько столов, вокруг которых расположились участники. Они переходили от одного стола к другому, решая вопросы и записывая идеи на бумажных скатертях, всё происходило в лёгкой непринуждённой обстановке. Задача участников «Мирового кафе» заключалась в том, чтобы собрать по возможности максимальный объем информации для решения определённой задачи / вопроса. Как выяснилось, этот метод оказался очень плодотворным не только в бизнесе, но в образовании.

Рассмотрим основные принципы методики «Мировое кафе»: объемная и актуальная для всех участников тема обсуждения; максимально непринужденная и творческая обстановка; соединение разных мнений и точек зрения; перед завершением все участники обсуждают свои достижения.

Суть данной методики заключается в том, что дети погружаются в деловую игру для решения одной из образовательных проблем, становясь гостями делового «кафе» – это учебный класс, который учитель готовит заранее. Для проведения этого мероприятия нужно составить столики, застелить их листами (скатертями), которые предназначены для того, чтобы записать на них вопрос,

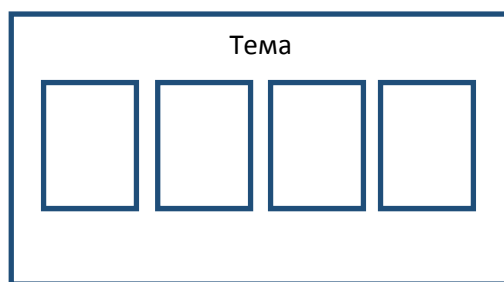
проблему, а также идеи в виде записи, рисунка, схемы и т.п. Для каждого столика назначается хозяин, им может стать учащийся старших классов. Ученики-«гости» кафе распределяются на группы и рассаживаются за столами для работы. После работы на одном столике «гости» отправляются к следующему столику, они выступают «посланцами новых идей» по заданным на столиках вопросам. «Хозяин» остается на месте и вводит новых пришедших к нему «гостей» в курс дела. Работа продолжается с учетом всего, что подготовили предыдущие «гости». В конце работы устраивается «выставка бумажных скатертей» (презентация) как результата работы групп. Возможны и другие варианты, например, все материалы собираются вместе, на их основе создается книга, газета, плакат и т.д. Прием «Мировое кафе» может применяться как в урочной, так и во внеурочной работе. Если планируется урок с применением метода «Мировое кафе», то учителю необходимо предварительно познакомить детей с ним, чтобы не тратить на уроке много времени на организацию процесса.

Мы попытались адаптировать методику «Мировое кафе» к начальному языковому образованию.

Рассмотрим на примере, как может быть организован урок русского языка с применением данного метода. На этом уроке создаётся проект «Строим дом частей речи».

В начале урока ставится задача: «Ребята, сегодня нам предстоит очень интересная и сложная работа. Нам поступил заказ построить дом для частей речи, где они будут жить со своими признаками. Уже есть крыша, а нам теперь нужно достроить дом».

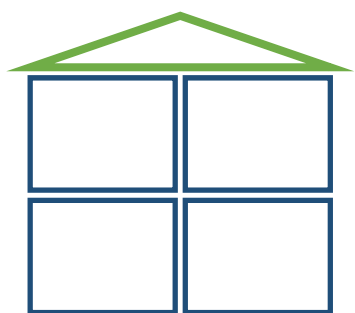
Учитель предлагает детям отправиться в «Мировое кафе». Он обращает внимание учащихся на бумажные скатерти, на которых обозначена своя тема или проблема. Далее учитель делит учеников на группы, закрепляет модераторов (хозяев) столиков и начинает игру. Учитель сообщает детям о том, что на каждом столике лежат конверты, каждая группа выбирает себе один из них для работы. Приходя на новый столик, группа «гостей» берет конверт с заданием, выполняет его, знакомится с результатами выполнения задания предыдущей группы, при желании дополняет их.



Для нашей игры разработаны следующие столики. Первый столик «Поэтический». На столе лежат заготовленные учителем конверты с текстами: А. А. Фет «Утро. Роща. Луг. Река», Ф. И. Тютчев «Осенний вечер», Ф. И. Тютчев «Весенние воды», Я. Эйдманс «Некто». Здесь дети исследуют, как используют части речи поэты.

Следующий столик называется «Вспоминай-ка». Работая за этим столиком, дети вспоминают общие сведения о частях речи. Так же, как и на всех остальных столиках, на нем располагаются конверты: в каждом конверте запечатана одна часть речи (Имя существительное, Имя прилагательное, Местоимение, Глагол).

Посещение еще одного столика связано с созданием моделей – его название «Моделируй!». Детям дается задание представить в виде моделей постоянные и непостоянные признаки частей речи. На столике лежат 4 конверта с такими же частями речи, как и на предыдущем столике.



И последний, четвертый столик, «Логический». Здесь детям предстоит составить синквейн о частях речи.

После прохождения группами всех столиков, информация с каждого собирается на один отдельный лист. Затем 4 листа вывешиваются на доску подобным образом:

После этого дети садятся полукругом перед доской, учитель подводит итог и ещё раз показывает всем результат работы, делает краткий обзор проекта.

Итак, приведенный пример иллюстрирует возможности применения методики «Мировое кафе» на уроке.

Но данный прием можно использовать при выполнении проекта и во внеурочной деятельности. Примером может служить организация «Мирового кафе» для выполнения проекта «Сезонные странички».

На занятии-запуске, где дети осмысливают творческую задачу, им сообщается о том, что сегодня они создадут уголок времен года. Для его создания детям нужно собрать яркий интересный материал для каждого времени года. А оформить и сохранить материал поможет лэпбук (собирательный образ плаката, книги и раздаточного материала, который направлен на развитие творческого потенциала в рамках заданной темы).

Для организации игры учитель подбирает картинки с изображением времен года. Ученики выбирают понравившуюся картинку. В зависимости от выбранной картинки ученик попадает в одну из команд. Каждая команда собирает материал для своего времени года. Для того чтобы дети смогли оформить лэпбук, учитель заранее готовит материал для каждого столика.

На 1 столе – «Поэтическом» – лежат отрывки из стихов о разных временах года. Работая на этом столе, дети выбирают нужный им материал.

2 столик под названием «Мудрый» содержит пословицы. Ученики должны отобрать их и объяснить значение.

На следующем столике дети подбирают названия к фотографиям, которые выбрали в начале игры. Он называется «Иллюстративным».

4 столик – «Загадочный» – на нем дети придумывают загадки о своем времени года. Собранный материал дети помещают в лэпбук.

Применение методики «Мировое кафе» поможет формировать учителю разнообразные метапредметные умения: умение работать с информацией, сотрудничать; этот метод позволяет организовать учебную деятельность в более увлекательной, новой форме, что способствует развитию познавательного интереса.

Библиографический список

1. Абашкина, О. Что такое world cafe? / О. Абашкина // Справочник по управлению. – 2011. – № 2. – URL: <http://www.pro-personal.ru/journal/474/222347/?month=01&year=2013>

СОДЕРЖАНИЕ

Аверьянов С. Е. СЛОЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
Аллакин Ю. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	5
Батяйкин А. М., Заборская С. О., Луткова И. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ	10
Беляев А. М., Смирнова Е. А., Луткова И. Н. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ	13
Вершкова О. И., Логутова О. А., Спивак Е. В., Новак Е. С. ФИЗИЧЕСКАЯ КРАСОТА – СТИМУЛ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	16
Волков В. Г., Джаббаров И. Р., Анисимов А. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ САМБИСТОВ-«ПАРТЕРОВИКОВ»	19
Волков В. Г. ИЗВЕСТНЫЙ НЕИЗВЕСТНЫЙ ЛАНКАШИРСКИЙ СТИЛЬ КАК БАЗА ЕВРОПЕЙСКИХ ВИДОВ БОРЬБЫ	23
Волков В. Г., Алексеев С. В., Джаббаров И. Р. АСПЕКТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ	28
Володин Р. Н., Скуднов В. М. АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	32
Володин Р. Н. ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	35
Дашкевич Е. В., Болохова К. В., Зарецкий В. С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ	40
Золотарёва М. О., Беляева В. В. ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И РЕЧИ В ПЕНЗЕНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ	44

Иванова А. Ю., Беляева В. В. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА БРЕВНЕ.....	47
Иванов А. Н., Чистякова С. В. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ ДЛИННЫХ МЕТАНИЙ.....	50
Иванов А. Н. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	56
Ильин В. А., Ильин А. В., Суиндикова А. Н. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ.....	60
Исачкин М. В., Чистякова С. В. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА В ФИЛИАЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (г. ПЕНЗА)	64
Кирюхина И. А., Петрунина С. В., Хабарова С. М. СТРУКТУРА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	69
Кирюхина И. А., Петрунина С. В., Хабарова С. М. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	73
Князькина О. В., Хмельков А. Н. ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.....	76
Кодорова М. В., Челюканова И. А., Иванов А. Н. КИНЕЗИОТЕРАПИЯ, ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ. ПОКАЗАНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМ ТЕЙПОМ	81
Крупнов В. А., Чернецов Г. А., Торгашин М. Н., Шерыхалин С. А. О ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ	84
Корчевский А. М., Токарь Е. В. АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА	87
Лавренёв В. Д., Анисимов А. В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА.....	90

Логинов В. П. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КУРСАНТАМ- ПЕРВОКУРСНИКАМ В ПЕРИОД ИХ АДАПТАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.....	97
Лутков А. Н., Червоткин А. А., Терехина О. В., Беляев А. М. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	101
Ляпин Р. И., Трофимов О. Б., Хмельков А. Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.....	104
Марку В. В., Кочеткова Е. Ф., Торгашин М. Н., Куракин В. С. ТРЕНАЖЕР ГРОССА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП	108
Можаров А. И., Мастерова Е. В., Максимова А. Ю. МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	113
Можаров А. И., Советов С. Г., Луткова И. Н. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	116
Боков Г. В., Можаров А. И., Горячева Ю. А., Позднышева Е. А. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	120
Можаров А. И., Пашин А. А. СТРУКТУРНОЕ ОТЛИЧИЕ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ	123
Нестеровский Д. И., Федулеев Р. В., Пашкова Т. А. ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В ФУТБОЛЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	126
Нестеровский Д. И., Федулеев Р. В., Пашкова Т. А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ	130
Парамошкин А. Р., Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Хлудов Г. А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ.....	134
Пашин А. А., Можаров А. И. ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	137

Позднышева Е. А., Горячева Ю. А. АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	141
Потапов Ю. Н., Лызлов А. О. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА.....	143
Роговская С. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	148
Самойлин О. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	150
Сафронова Т. П., Кочеткова Е. Ф. СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	157
Северина И. А., Лутков А. Н., Пашкова Т. А. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ.....	163
Скуднов В. М., Соловьев В. Б. ИЗУЧЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА ГЛЮКОЗЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ	167
Скуднов В. М., Соловьев В. Б. ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КИСЛОТНО-ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ В НОРМЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СПОРТСМЕНОВ	169
Скоросов К. К. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ.....	177
Скоросов К. К. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА	180
Смирнова Е. А., Луткова И. Н., Рогов А. А. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ.....	184
Снаткина О. А., Нестеровский Д. И. К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	187

Тренгулов К. Р., Карпушкин А. А., Шерыхалина Ю. Б., Яковлев В. А.	
СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКА	191
Трескин М. Ю., Бикбаев Р. А.	
ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В БОРЬБЕ.....	194
Трофимов О. Б., Ляпин Р. И., Хмельков А. Н., Елькин И. С.	
ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ	200
Тумеркин Д. И., Беляева В. В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ.....	203
Тятых Д. М., Анисимов А. В.	
ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КОМАНДЫ.....	207
Федосеевская А., Чистякова С. В.	
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	211
Фролов В. А., Лутков А. Н., Лутков М. А.	
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ	216
Хмельков А. Н., Трофимов О. Б., Ляпин Р. И., Елькин И. С.	
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК 6–8 ЛЕТ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	218
Шиндина И. В., Потеев А. Ю., Лисин А. Ю.	
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ.....	223
Шиндина И. В., Катков С. В., Резяпкин В. В.	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИСТСКОГО МНОГООБОРЬЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	226
Шиндина И. В., Борисова И. В., Ипполитов В. С.	
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	229
Живодрова С. А., Мгдсян О. Н.	
ПРАВОВАЯ БАЗА О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ	235

Живодрова Н. А., Семенова И. О.

МОШЕННИЧЕСТВО В СФЕРЕ КРЕДИТОВАНИЯ:
АНАЛИЗ ПРАКТИКИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....239

Замятина И. В., Медведева А. О.

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИСТОРИИ
ГРАФИЧЕСКИХ СИСТЕМ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 243

Наумова Н. И., Ватолина А. С., Гаврилкина М. А.

ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА «МИРОВОЕ КАФЕ» В ОРГАНИЗАЦИИ
ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....246

Научное издание

Воспитание, образование,
спортивная тренировка:
опыт, проблемы и перспектива

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.

Под редакцией
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Материалы представлены в авторской редакции

Компьютерная верстка Р. Б. Бердниковой
Дизайн обложки А. А. Стаценко

Подписано в печать 25.06.2019.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 14,88.
Тираж 100. Заказ № 009402.

Издательство ПГУ.
440026, Пенза, Красная, 40.
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru