9 785907 262683

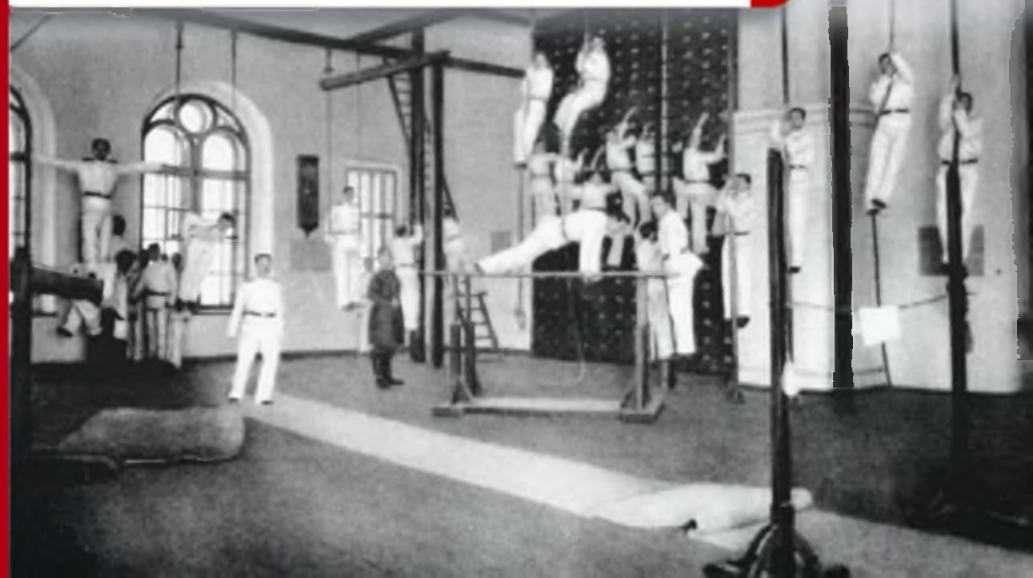
ПензГУ

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ ЦАРСКОЙ РОССИИ С 1909 ДО 1917 г. И В ПЕРВЫЕ ГОДЫ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ ЦАРСКОЙ РОССИИ С 1909 ДО 1917 г. И В ПЕРВЫЕ ГОДЫ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ

Материалы
II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова

г. Пенза,
15–16 апреля
2020 г.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ПГУ)

Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти

Материалы
II Всероссийской научно-практической
конференции обучающихся и научно-педагогических
работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова

г. Пенза, 15–16 апреля 2020 г.

Пенза
Издательство ПГУ
2020

УДК 796(09)+94
С76

С76 **Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти** : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. обучающихся и науч.-пед. работников, посвящ. памяти В. Н. Воейкова (г. Пенза, 15–16 апреля 2020 г.). – Пенза : Изд-во ПГУ, 2020. – 378 с.

ISBN 978-5-907262-68-3

Рассматривается исторический вклад В. Н. Воейкова в процессе становления физической культуры и российского олимпийского движения, современное состояние и проблемы развития ведущих видов спорта, обобщение и применение передового опыта по формированию ценностного отношения к физической культуре и здоровью у населения, внедрение в практику физической культуры и спорта новых научно-методических разработок, теория и практика адаптивной физической культуры и спорта.

Сборник содержит исследовательские материалы по истории физической культуры и спорта, теории и методики физической культуры и спорта и теории и практики адаптивной физической культуры и спорта, предназначен для студентов, преподавателей, научных работников.

УДК 796(09)+94

П р и к а з
о подгтовке и проведении II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова
№ 95 от 31.01.2020

ISBN 978-5-907262-68-3

© Пензенский государственный университет, 2020

Уважаемые участники конференции!



От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников и организаторов Всероссийской конференции «Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 года в первые годы Советской власти», посвященной памяти В. Н. Воейкова.

Владимир Николаевич Воейков сыграл выдающуюся роль в истории России, был основоположником проведения государственной политики в области физической культуры и спорта, развития олимпийского движения в России. Исполняя обязанности главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи, он был организатором первой Российской Спартакиады и физкультурных парадов, внедрения комплекса физических упражнений «Нормального атлета», ставшего прообразом современных норм ГТО.

В. Н. Воейков в 1912 г. в Стокгольме был официальным представителем России, руководителем команды, впервые выступавшей на Олимпийских играх. А уже в 1913 г. была проведена Первая Российская Олимпиада.

Уверена, конференция пройдет на высоком организационном уровне, будет способствовать обобщению опыта в области становления физического развития и спортивного движения в России, определению приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Желаю всем плодотворной работы, достижения намеченных целей и новых успехов!

Т. Г. Фомиченко,
директор Департамента науки
и образования Минспорта России

Дорогие друзья!



Этот сборник посвящен истории развития физической культуры и спорта в России начала XX в. и приурочен памяти одного из основоположников олимпийского движения в нашей стране – Владимира Николаевича Воейкова, чье имя очень тесно связано с Сурским краем.

Энергичный, целеустремленный, свято верящий в правоту порученного ему дела, Владимир Воейков смог заложить основу для будущего величия российского спорта, способствовал формированию ядра, из которого позже выросла спортивная мощь и слава нашей страны.

Сегодня Россия, несмотря на все попытки оспорить ее достижения, является одним из признанных мировых лидеров в области спорта.

Организованные в нашей стране олимпиады и чемпионаты мира, имена наших рекордсменов навсегда вошли в историю спортивного движения планеты.

Но есть и другая задача. Спорт и физическая культура, как хотел Владимир Воейков, должны стать частью повседневной жизни каждого человека. База для этого есть: дворцы спорта и плавательные бассейны, многофункциональные стадионы и ледовые арены, спортивные школы и секции для людей любого возраста.

Уверен, что массовое спортивное движение в нашей стране будет развиваться, а его ряды будут постоянно пополняться людьми, ведущими здоровый и активный образ жизни.

И. А. Белозерцев,
губернатор Пензенской области

Уважаемые коллеги!



Российская история полна великих событий и славится выдающимися людьми, которые повлияли не только на историю России, но и на мировую историю в целом. Отрадно, что судьбу страны творили и выдающиеся пензенцы, одним из которых являлся Генерал-майор Свиты Его Императорского Величества Владимир Николаевич Воейков. Сегодняшняя конференция – это не только историческая память об эпохе конца XIX начала XX в., но возможность показать сегодняшней молодежи, какими надо быть, к чему стремиться. И если каждый будет вкладываться в развитие своей страны, равняясь на выдающихся патриотов нашей родины, то Россия не только будет противостоять вмешательствам извне, но продолжит успешно развиваться.

Надеюсь, что Пензенский государственный университет совместно с Министерством физической культуры и спорта Пензенской области продолжат совместно проводить череду конференций, посвященных выдающимся людям, спортсменам, которые внесли огромный вклад в развитие Пензенской губернии и России!

А. Д. Гуляков,
ректор Пензенского государственного университета

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ

С. Ф. Артемова, А. А. Королев, И. Д. Вазеров

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

СТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В 1923–1924 гг.

Аннотация. Рассматривается процесс реорганизации системы управления физической культуры и спорта (Высший Совет физической культуры, губсоветы физкультуры) и выработки теоретической платформы, методов и форм (кружки физкультуры, Дни и праздники физкультуры и т.п.) советского физкультурно-спортивного движения с целью массового оздоровления населения в 1923–1924 гг.

Ключевые слова: СССР, ВСФК, физическая культура, спорт.

27 июня 1923 г. был принят Декрет ВЦИК РСФСР «Об образовании высшего и местных советов физической культуры трудящихся РСФСР». Данным актом был учрежден Высший совет физической культуры при ВЦИК РСФСР (ВСФК), центральный орган управления физкультурно-спортивной сферой, целью которого были оптимальное управление и координация организаторской, научной и учебной работы в физкультурно-спортивном поле разных министерств и ведомств. Соответственно в регионах создавались местные советы физической культуры, как правило, при исполкомах [1].

Создание ВСФК было решено ознаменовать устройством первого Праздника физкультуры СССР 1 сентября, приурочив его к Международному дню молодежи. Предполагалось показательную часть Праздника провести на стадионе Всероссийской сельскохозяйственной выставки. В торжестве должны были принять участие не только гражданское население, но и Красная Армия, флот, ГУВУЗы и допризывники. В программу празднества включались официальные торжества; массовые показательные выступления кружков физкультуры «Муравей»; демонстрация и митинги в честь Международного Юношеского дня на улицах и площадях Москвы; соревнования футболу, легкой атлетике, баскетболу, городкам, стрельбе, воинскому троеборью; парад

участников воинских частей, допризывников, общегражданских организаций. ВСФК рассчитывал, что Всесоюзный праздник не только продемонстрирует советские достижения в отдельных видах физкультуры, но и даст импульс к дальнейшему развитию и углублению дела физического оздоровления трудящихся на местах [2].

Начинается реорганизация управления физкультурно-спортивного движения на местах. Местные советы физической культуры в своей деятельности должны были быть подотчетны соответствующим исполнительным комитетам и ВСФК [3].

К началу 1924 г. губернские советы физкультуры были образны в 34 губерниях и 9 краевых и областных центрах [4]. При Сибирском совете физкультуры были сформированы методико-пропагандистская и организационная комиссии. Сибсовет инициировал создание на каждом предприятии, вплоть до самого мелкого, кружков физкультуры при ячейках РКСМ; был объявлен «поход» против буржуазной идеологии спорта; преобладал коллективный метод работы, и устраивались состязания между кружками РКСМ и ГСПС [5]. Для укрепления сети физкультурно-спортивных кружков в профсоюзах опытные работники по физкультуре из сильных профсоюзов прикомандировывались к более слабым. В Иркутской губернии вследствие привлечения интереса к физкультуре среди комсомольцев, во второй половине 1923 г. количество членов физкультткружков увеличилось в 40–50 раз [6]. В Автономной области немцев Поволжья властями отмечались значительное оживление и интерес к физкультуре среди рабочих и членов РКСМ. При облисполкоме был создан обсовет физкультуры; в кантонах (уездах) также организованы советы физкультуры. В своей работе советы делали акцент на агитационной работе, активно проводя лекции и доклады, публикуя материалы в местной периодической печати. В Карельской трудовой коммуне массово образовывались пролетфизкультячейки «Спартак». 15 августа 1923 г. провели День физкультуры Карелии.

В Московской губернии постановлением президиума Моссовета от 11 июля 1923 г. был создан губсовет физкультуры и организованы спортивные секции легкой атлетики, спортивных игр, водного спорта, тяжелой атлетики, зимнего спорта и педагогической гимнастики [7]. В Петроградской губернии был создан губсовет физкультуры при финансировании его по смете, подготовленной губфинотделом. В Тамбовской губернии при совете физкультуры функционировали агитпропагандистская, врачебно-педагогическая и техническая секции [8]. В Северо-Двинской губернии был образован губсовет физкультуры в составе 3 сотрудников, планировалось включить также врача, санитарного инспектора и инструктора по физкультуре. В уездах создавались советы физкультуры, но их организация тормозилась из-за дефицита средств в местных бюджетах. В губернии было зарегистрировано 37 спорторганизаций с числом членов в 3000 человек. Здравотдел и осо-

бенно Наробраз в данном процессе практически не участвовали. В губернии была проведена кампания в честь Дня физкультуры: читались лекции и доклады, размещались агитационные материалы в печати, организовывались торжественные заседания и выступления спортсменов, проводились экскурсии для членов спортячейки и пр. С подачи губсовета физкультуры Смоленской губернии в детдомах губоно введены специальные часы занятий по физическому воспитанию по программе местной спортивно-гимнастической организации. Была построена хорошо оборудованная спортплощадка. Губсовет запланировал проведение фронтовой оборонной Олимпиады Западного фронта с числом участников до 800 красноармейцев и комсостава, для чего выделил 5000 золотых рублей [9]. Губсовет физкультуры Харьковской губернии включал секции: организационно-административную, научную, врачебно-контрольную, агитпросветительную и спорттехническую. Одним из первых шагов губернского совета физкультуры Пензенской губернии было обследование всех городских спортобъединений путем распределения их между членами Совета [10].

В ноябре 1923 г. ВСФК разослал на места директивное письмо, в котором говорилось, что «физическая культура ставит себе задачей оздоровление и совершенствование человеческой расы и повышение жизнедеятельности отдельного индивидуума. Физическая культура обнимает собой как широкую культуру быта (личную гигиену, использование сил природы – солнце, воздух и вода, правильный режим труда и отдыха и т.д.), так и физические упражнения в виде гимнастики, спорта, игр и т.п., получившие самое широкое распространение среди рабоче-крестьянской молодежи» [11]. Указывалось, что характер и формы таких упражнений весьма многообразны: от кулачных боев и «стенок» и примитивных незатейливых подвижных игр в деревне до сложнейших упражнений гимнастики и спорта в городе. ВСФК специально акцентировал внимание на проблеме физических упражнений, как одного из важнейших средств физической культуры, направленного к оздоровлению и повышению продуктивности труда рабочего класса и трудового крестьянства. В документе подчеркивалось, что физическое ослабление рабочих в результате жесточайшей капиталистической эксплуатации, невежества и нищеты царского периода уже давно приняло угрожающий характер; мировая война и многолетняя гражданская борьба еще более ухудшили положение: «В таких факторах как физическая отсталость рабочей молодежи, запаздывание развития и обратно – ранее, преждевременное завершение развития рабочей молодежи, понижение сопротивляемости заболеваниям, сокращение средней продолжительности жизни и т.п. нельзя не видеть признаков надвигающегося физического вырождения» [12]. ВСФК заявлял, что борьба за оздоровление пролетариата должна явиться очередной и неотложной задачей не только рабоче-крестьянского государства в целом, но и каждого трудящего-

ся в отдельности, поскольку именно здоровье населения являлось главным ресурсом хозяйственного восстановления страны, организации обороны республики, выработки новых форм культуры пролетариата. Предлагалось использовать все имевшиеся и доступные возможности и средства для физической подготовки подрастающего поколения к активной борьбе и творческому труду. ВСФК уточнял, что физическое воспитание не должно стать обособленной самодовлеющей задачей: оно – лишь неотъемлемая часть советского общекультурного воспитания и образования.

Таким образом, в 1923–1924 гг. протекало организационное оформление структуры управления и шла корректировка содержания и форм физкультурно-спортивного движения в стране.

Библиографический список

1. Царик, В. Т. Физическая культура и спорт в СССР в цифрах и фактах (1917–1961 гг.) / В. Т. Царик, Н. А. Макарцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1962. – С. 8.
2. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 1. Л. 202–203.
3. Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917–1957 гг. / сост. И. Г. Чудинов. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – С. 10.
4. ГАТО. Ф. Р-445. Оп. 1. Д. 1. Л. 1–3, 8, 18.
5. Сарычева, Т. В. Организация военно-физкультурной деятельности в Западной Сибири па этапе становления советской власти (Томская губернии, начало 1920-х гг.) / Т. В. Сарычева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 19–21.
6. ГАНИИО. Ф. Р-294. Оп. 1. Ед.хр. 7. Л. 1–2, 18.
7. Физкультура и спорт в СССР / под ред. Г. Б. Хотянова. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – С. 39–41.
8. ГАТО. Ф. № Р-1483. Оп. 1. Д. 91. Л. 6.
9. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 1. Л. 203.
10. Королева, Л. А. Физкультурно-спортивное движение в Пензенской губернии в 1918–1928-х гг. / Л. А. Королева // Национальное здоровье. – 2019. – № 1. – С. 175–179.
11. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 1. Л. 293.
12. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 1. Л. 294.

С. В. Белоусов, А. С. Белоусов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

«ВОКРУГ ЗЕМНОГО ШАРА НА ВЕЛОСИПЕДЕ…»: ШТРИХИ К БИОГРАФИИ ОНИСИМА ПЕТРОВИЧА ПАНКРАТОВА

Аннотация. Приводятся различные биографические сведения, касающиеся известного российского спортсмена, совершившего первое российское кругосветное путешествие на велосипеде, Онисима Петровича Панкратова.

Ключевые слова: велосипедный спорт, кругосветное путешествие, Первая мировая война, Пензенская губерния.

В начале XX в. имя Онисима Петровича Панкратова было широко известно в Российской империи. Его особенно хорошо знали те, кто интересовался и занимался велосипедным спортом. Перед Первой мировой войной о нем много писала российская пресса. Знают и помнят о нем и сейчас. Правда, его имя более знакомо спортивным историкам. Вместе с тем, человек, совершивший в России первое кругосветное путешествие на велосипеде, заслуживает, по крайней мере, того, чтобы его знали и помнили. И в первую очередь жители Пензенской области [1].

Онисим Петрович Панкратов родился 9 (21) февраля 1888 г. в Пензенской губернии в семье крестьянина. Однако на многих интернет-сайтах можно встретить иную, недостоверную информацию о том, что Панкратов являлся уроженцем Казанской губернии. Она особенно стала распространяться в преддверии Универсиады в Казани 2013 г. и после нее. Вместе с тем, все источники, имеющиеся в нашем распоряжении (послужной список периода Первой мировой войны, журнал «К Спорту!» за 1 июня 1914 г.), свидетельствуют о том, что он родился именно в Пензенской губернии [2; 3, л. 417–419; 4; 5; с. 221–222]. Правда, более точное место рождения не указывается. А весьма распространенная фамилия будет затруднять поиск, если в дальнейшем он будет осуществляться.

Вскоре после рождения Онисима семья, очевидно, переезжает на Урал. Известно, что Панкратов окончил 4-е класса Троицкой гимназии. Уже в раннем детстве у него воспитывается любовь к физкультуре и спорту, которую, по его словам журналистам, он перенял от своего отца, спортсмена и туриста. В частности, Панкратов рассказывает о велосипедных путешествиях отца из Троицка в Челябинск [6; 7, с. 756]. В детстве он научился хорошо плавать, прыгать и ходить на руках. Переселившись с родителями в Уфу, он сделался страстным поклонником цирка, усиленно занимаясь гимнастическими упражнениями и проявляя интерес к французской борьбе.

В 1906 г. (по другим сведениям, в 1908 г.) Панкратов переезжает в Харбин, где становится активным членом Добровольного пожарного общества и Харбинского общества спортсменов. В пожарной дружине он участвует сначала в качестве простого дружинника, а затем – брандмейстера. В любое время суток, и днем, и ночью, и в стужу, и в жару, он выходил на дежурства, получив золотой жетон за 300 дежурств. Особенно он отличился во время чумы, свирепствовавшей на Дальнем Востоке, когда ему вместе с товарищами пришлось сжигать зачумленные фанзы. За отличие он получил почетный знак и медаль «За усердие» на Станиславской ленте [6; 7, с. 756].

Профессия пожарного требовала от него недюжинных физических способностей. Он продолжает увлекаться и вплоть до своего отъезда из города активно заниматься спортом, участвуя во всех состязаниях на местном циклодроме, в велосипедных гонках и во французской борьбе. Журналисты, описывая Панкратова, отмечали, что это был «еще сравнительно молодой человек, высокого роста, широкоплечий, с сильно развитой атлетической фигурой» [8]. Именно в этот период своей жизни Панкратов начинает задумываться над совершением путешествия от Харбина до С.-Петербурга, а может быть и на более дальние расстояния. Подвигли его к этому публикации в спортивной прессе и приезд в Харбин сербского путешественника Райцевича, рассказывавшего о том, что он, опасаясь ехать на велосипеде через Сибирь и Манчжурию, пересел на поезд. Панкратов решает совершить путешествие на велосипеде, не прибегая к какому-либо другому транспорту.

10 июля 1911 г. Панкратов с двумя своими товарищами выехали на велосипедах из Харбина. Журнал «Огонек», поместившим фотографию путешественников и небольшую заметку, сообщал своим читателям: «Члены харбинского общества спортсменов: П. Ф. Воронинов, А. П. Панкратов и Г. И.Сорокин 10 июля отправились из Харбина в Петербург на велосипедах. Велосипедисты предполагают по Манчжурии и Восточной Сибири делать не менее 100 верст за сутки, увеличивая эту дистанцию по мере приближения к Уралу. Весь «багаж» каждого велосипедиста, не превышая 25 фунтов, помещается вместе с запасными шинами и оружием в мешках, одетых через плечо. Велосипедисты снабжены открытыми листами, выданными начальником штаба Заамурского округа отдельного корпуса пограничной стражи ген.-м. Володченко и помощником начальника китайско-восточной жел[езной] дор[оги] ген.-м. Афанасьевым» [9].

Однако вскоре из-за сложностей, встретившихся в дороге, технических поломок и слабой физической подготовки спутники Панкратова вынуждены были отказаться от путешествия. Уже в Чите он остался один и продолжал путь в одиночку.

Путешествие до С.-Петербурга таило в себе множество опасностей. Мало того, что постоянно шли дожди, и дороги становились мало-

проходимыми, Панкратов постоянно встречался с недоверием людей, их непониманием и неприятием его начинания. Крестьяне глухих деревень иногда встречали его градом камней, под Красноярском напали грабители, но отпустили, увидев в портмоне спортсмена всего лишь два целковых с копейками, в Кургане сильно избила пьяная кампания, миасские казаки натравили на него собак, железнодорожные объездчики не разрешали ему ехать по шпалам, подчас единственно возможной дороге. Однако были случаи и другого рода. В Челябинске ночной сторож напоил его чаем и, услышав рассказы путешественника о его приключениях, подарил ему рукавицы на собачьем меху и теплую шапку с козырьком [8].

Лишь в середине ноября Панкратов добрался до Москвы, откуда его уже сопровождал целый эскорт велосипедистов. Прибытие в С.-Петербург 23 ноября (6 декабря) 1911 г. стало настоящим переломным моментом в его дальнейших планах. Панкратов стремится осуществить более грандиозное мероприятие, совершив кругосветное путешествие на велосипеде. Найдя финансовую поддержку со стороны председателя общества «Унион» Шарфа, он продолжает свой путь и направляется в Европу. 2 (15) января 1912 г. Панкратов прибыл в Кенигсберг, а вскоре достиг Берлина.

Здесь, в Берлине, наконец-то был намечен окончательный маршрут кругосветного путешествия. Узнав, что его первоначальный план уже был реализован другими велосипедистами, Панкратов решил воспользоваться намеченной за 20 лет до этого международным спортивным съездом в Берлине программой кругосветного путешествия с включением особого маршрута по Европе, напоминающего цифру «8». В Карлсруэ он познакомился с инженером Урусовым. Эта встреча предопределила успех последующего мероприятия. Урусов не только материально поддержал Панкратова, но и организовал в Германии своего рода штаб-квартиру, куда во время дальнейшего путешествия поступала корреспонденция и различные материалы. Через Урусова Панкратов поддерживал связь со своими родными и близкими.

Путешествие по Европе также не представлялось простой прогулкой. Стартовав в Берлине, Панкратов пересек Германию и Швейцарию. Преодолев Альпы, он продолжил свой путь через Северную Италию, Австро-Венгрию, Сербию, Болгарию, Турцию, Грецию. Затем вновь перебрался в Турцию и снова оказался в Италии. Проехав на велосипеде по дорогам Франции, Испании, Португалии, он пересек Па-де-Кале и 3 (16) января 1913 г. достиг Англии.

Во время путешествия по Европе Панкратову пришлось столкнуться с множеством препятствий. В Австро-Венгрии его неоднократно подвергали обыскам. В Турции, в это время воевавшей с Италией, жандармы приняли его то ли за болгарского, то ли за итальянского шпиона, схватили и жестоко избили. Лишь вмешательство российского консула

помогло ему освободиться из тюрьмы и продолжить свой путь. В Италии Панкратов заболел малярией и целый месяц пролежал в больнице. Выздоровев, чрез несколько дней он столкнулся на дороге с мотоциклистом, получил сильный ушиб и еще целый месяц потратил на лечение. В это время ему помогали известный русский литератор Л. В. Амфитеатров, супруга А. М. Горького М. Ф. Андреева, журналист Осоргин, находившиеся тогда в Италии. Их моральная поддержка позволила Панкратову продолжить путешествие. Проживавшие в Англии русские (дочь князя Кропоткина, профессор Трофимов и др.) оказали ему содействие в публикации в английской прессе его путевых заметок, что дало возможность заработать определенную сумму, позволившую купить билет на пароход и переплыть через Атлантический океан.

Зимой 1913 г. Панкратов, наконец, вступил на территорию Нового Света. Он прибыл в Нью-Йорк, где был тепло встречен архиепископом Алеутским и Североамериканским Платоном. Архиерей предоставил ему на расходы 100 долларов, позволивших продолжить путешествие по Америке. В Чикаго Панкратову материально помог священник Кокулевский. Америка произвела на Панкратова неприятное впечатление. Позднее в общении с журналистами он говорил: «Едешь по дороге, приближаешься к какой-нибудь ферме, хочешь отдохнуть, а тебя встречают с ружьем наготове и с заряженными кольтами. А если даже и дадут приют, то обязательно сдерут вдвое дороже». Оказавшись на западном побережье Америки, для покупки билета на пароход ему пришлось некоторое время работать грузчиком в порту.

Лишь 11 июня 1913 г., преодолев Тихий океан, он достиг Японии, а затем через Чемульпо и Тянзин прибыл в Китай. При переезде из Мукдена в Куанченцзы он был избит японскими солдатами, охранявшими Южно-Манчжурскую железную дорогу, которых вывел из себя российский флаг, бывший у Панкратова [6; 10; 7, с. 757–759].

Наконец 28 июля 1913 г. он прибыл в Харбин. Кругосветное путешествие было завершено. В Харбине Панкратова ждала торжественная встреча. По улицам города стояли толпы народа, приветствовавшего спортсмена громкими криками «ура». Играл оркестр. На циклодроме, где собралось все харбинское общество, комендант города увенчал голову Панкратова лавровым венком. Чествование его завершилось спортивными состязаниями по различным видам спорта. Международный союз велосипедистов удостоил его высшей награды – Бриллиантовой звезды.

Панкратов совершил кругосветное путешествие на велосипеде системы Грицнера. За все время ему пришлось переменить 52 верхних и 36 внутренних шин. 9 цепей, 8 педалей, 4 седла, 2 руля, много фонарей и звонков, не говоря уже о спицах [10; 7, с. 759].

Панкратов не хотел останавливаться на достигнутом. Его увлекла идея совершить кругосветное путешествие на самолете. В июне 1914 г. он добровольно поступает в военную авиационную школу. Но Первая

мировая война разрушила его планы. В августе по окончании курса школы на самолете «Фарман» он назначается в 12-й корпусной авиационный отряд. Панкратову пришлось стать венным летчиком. 4 ноября 1914 г. он был сбит во время проведения воздушной разведки и получил значительные травмы при падении самолета. 28 ноября Панкратов получает свою первую боевую награду. Он был награжден Георгиевским крестом 4-й степени (№ 116225) за то, что «при исполнении служебных обязанностей, был изувечен, 28 ноября 1914, при сильном ветре, вылетел на разведку из м.Дукла и, со 150 метров, сильным вихревым движением воздуха с гор, был сброшен на землю» [11, с. 160]. В апреле 1915 г. Панкратов производится в мл. унтер-офицеры с переводом в 26-й авиационный отряд. Находясь в его составе, он награждается Георгиевским крестом 3-й степени (№ 44565) за то, что, «управляя аэропланом, бросил 8 бомб, причем 6 разорвались в обозах противника» [12, с. 456] и Георгиевской медалью 4-й степени.

В июне 1915 г. Панкратов был переведен в Новогеоргиевский крепостной авиационный отряд. За проведение 10 разведок противника с аэроплана он был представлен к Георгиевскому кресту 2-й степени (№ 2427) [13, с. 325]. Когда Новогеоргиевская крепость была уже осаждена, перед самым ее падением в составе авиационной группы он сумел прорваться из окружения. Летчики пролетели 300 верст ночью, в полном тумане, и, спустившись в расположение русских войск, доставили из крепости штандарты и секретные документы. 24 августа 1915 г. приказом по армиям Западного фронта №1877 за боевые отличия Панкратов был произведен в прапорщики (производство утверждено Высочайшим приказом от 12.02.1916). В феврале 1916 г. он был переведен в 15-й корпусной авиационный отряд, а вскоре – в 5-й авиационный отряд истребителей. 27 августа 1916 г. Панкратов погиб в воздушном бою вместе с лейтенантом французской службы Анри Лораном. За этот подвиг в октябре 1916 г. он был награжден посмертно орденом Св. Георгия 4-й ст. В реляции о его награждении говорилось, что «27-го августа 1916 г., получив известие о появлении в р-не Двинских позиций эскадрильи неприятельских самолетов, вылетев ей навстречу и у оз. Дрисвяты вступил в бой с превосходным по силе противником, результатом коего был быстрый спуск неприятельского аппарата. Во время боя был ранен разрывной пулей и геройской своей смертью запечатлел содеянный им подвиг». Так же посмертно Панкратов был произведен в подпоручики и награжден орденами Св. Анны 4-й степени с надписью «За храбрость» и Св.Станислава 3-й степени с мечами и бантом [3, л. 417–419; 5, с. 221–222].

О. П. Панкратов был похоронен в Казани. Газета «Русский спорт» 11 сентября 1916 г. сообщала: «На минувшей неделе в Казани предано земле тело погибшего военного летчика Онисима (Анисима) Петровича Панкратова. Онисим Петрович умер смертью храбрых, совершив ряд

подвигов, и к искреннему глубокому сожалению невольно примешивается чувство… гордости за русский спорт, давший такого преданного… смелого работника. В мирной жизни Онисим Петрович был ярым, убежденным спортсменом, на войне оказался героем…» [14]. Казань была выбрана местом погребения О. П. Панкратова не случайно. Он, очевидно, был женат на Ксении Дмитриевне Дубяго, дочери известного русского астронома, профессора, в разные годы декана физико-математического факультета и ректора Императорского Казанского университета. Свадьба состоялась либо накануне, либо в начале Первой мировой войны. В браке у Панкратова родился сын Арсений. После смерти мужа, в 1923 г., Ксения второй раз вышла замуж и переехала на постоянное жительство в Америку.

Летом 2019 г. в средствах массовой информации появилась новость о том, что местные активисты на Арском кладбище Казани обнаружили могилу О. П. Панкратова. Данная информация в настоящее время проверяется. Еще в 2013 г., к началу Универсиады, в Казани должен был быть установлен памятник Панкратову. Был разработан проект, выполнены эскизы монумента, определено место. Но в силу определенных причин (не был найден инвестор) памятник О. П. Панкратову так и не появился на улицах Казани. Вместе с тем, вопрос увековечивания памяти известного российского спортсмена, совершившего первое российское кругосветное путешествие на велосипеде, героя Первой мировой войны, уроженца Пензенской губернии Онисима Петровича Панкратова давно назрел. И, думаю, именно Пензенская область должна взять на себя эту почетную миссию.

Библиографический список

1. Белоусов, С. В. Панкратов Онисим Петрович / С. В. Белоусов // Пензенская энциклопедия : в 2 т. / под ред. А. Ю. Казакова. – 2-е изд., уточн. и доп. – Пенза, 2019. – Т. 2. – С. 131.
2. Российский государственный военно-исторический архив (РГВИА). Ф. 2008. Оп. 1. Д. 1850.
3. РГВИА. Ф. 2048. Оп. 2. Д. 129.
4. К Спорту! – 1914. – 1 июня.
5. Авиаторы – кавалеры ордена Св. Георгия и Георгиевского оружия периода Первой мировой войны 1914–1918 годов : биогр. справочник / сост.: М. С. Нешкин, В. М. Шабанов. – Москва : РОССПЭН, 2006. – 360 с.
6. К Спорту! – 1913. – 8 декабря.
7. Суник, А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков / А. Суник. – Москва : Советский спорт, 2004. – 764 с.
8. Утро России. – 1911. – 11 ноября.
9. Огонек. – 1911. – 30 июля.
10. К Спорту! – 1913. – 15 декабря.

11. Патрикеев, С. Б. Сводные списки кавалеров Георгиевского креста 1914–1922 гг. IV степень № 100001–200000 / С. Б. Патрикеев. – Москва : Духовная Нива, 2012. – 992 с.
12. Патрикеев, С. Б. Сводные списки кавалеров Георгиевского креста 1914–1922 гг. III степень № 1–120000 / С. Б. Патрикеев. – Москва : Духовная Нива, 2015.– 1232 с.
13. Патрикеев, С. Б. Сводные списки кавалеров Георгиевского креста 1914–1922 гг. I степень № 1–42480. II степень № 1–85030 / С. Б. Патрикеев. – Москва : Духовная Нива, 2015. – 1012 с.
14. Русский спорт. – 1916. – 11 сентября.

Д. А. Белюков

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Россия

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX вв. (НА МАТЕРИАЛАХ НОВГОРОДСКОЙ ГУБЕРНИИ)

Аннотация. На основе впервые вводимых в научный оборот документов из фондов Государственного архива Новгородской области рассматриваются особенности становления физической культуры и спорта в России в конце XIX – начале XX вв. на примере Новгородской губернии. Конкретизируются вопросы развития физического воспитания в образовательных учреждениях, создания и деятельности первых спортивных обществ, организация военно-спортивной подготовки в годы Первой мировой войны.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, Новгородская губерния, образовательные учреждения, спортивные общества, военно-спортивные комитеты.

Становление физической культуры и спорта в России в конце XIX – начале XX вв. проходило по трем основным направлениям: развитие физического воспитания в образовательных учреждениях, создание и деятельность спортивных обществ и организаций, усиление военно-спортивной подготовки населения в годы Первой мировой войны.

На основе впервые вводимых в научный оборот документов из фондов Государственного архива Новгородской области (ГАНО) рассмотрим особенности становления физической культуры и спорта в России в конце XIX – начале XX вв. на примере Новгородской губернии.

1. ***Развитие физического воспитания*** в учебных учреждениях Новгородской губернии в конце XIX – начале XX вв. проходило в русле общероссийских тенденций. В основном оно сводилось к проведению уроков гимнастики в мужских учебных учреждениях. В женских – гим-

настика фактически не преподавалась. Отметим, что в каждом учебном заведении были свои трудности организации учебных занятий, специфика их проведения.

Ведущим учебным заведением губернии являлась Новгородская мужская гимназия имени Александра I. Согласно документам о деятельности гимназии за 1883–1913 гг. гимнастика фактически не преподавалась [1].

Положение изменилось в 1913–1914 учебном году, когда в гимназии начал работать Франц Брониславович Залесский, имевший специальное физкультурное образование. Серьезно увлекаясь гимнастикой, в 1911–1912 гг. Ф. Б. Залесский являлся руководителем одного из столичных сокольских обществ. В 1913 г. он успешно окончил Гимнастический институт Общества телесного воспитания «Богатырь» в Санкт-Петербурге. В свидетельстве об окончании института отмечалось, что будущий специалист выдержал испытания по следующим предметам: шведская педагогическая гимнастика и подвижные игры, анатомия, физиология, гигиена, теория физических упражнений, подача первой помощи и массаж, педагогика, психология, военный строй, а также изучал немецкую гимнастику, тяжелую атлетику, историю физических упражнений. Выданное свидетельство давало право преподавать гимнастику [2].

Очевидно, что приглашение Ф. Б. Залесского способно было дать серьезный толчок развитию физического воспитания в гимназии, однако на это ему было отведено мало времени. Уже спустя год началась Первая мировая война, и учитель гимнастики был мобилизован на фронт.

Системной и более успешной можно считать работу по физическому воспитанию в Новгородском реальном училище. Согласно отчету о деятельности училища за 1904–1905 учебный год гимнастикой и строевыми упражнениями воспитанники занимались ежедневно по полчаса во время большой перемены – с 12.00 до 12.30 минут. Гимнастические упражнения классифицировались директором училища как «пассивные, на машинах и на приспособлениях гимнастического городка». Для развлечения воспитанников во дворе училища существовал кегельбан (напоминающий современный боулинг), а зимою устраивался каток, на котором по праздничным дням играл оркестр [3].

Качество работы по физическому воспитанию во многом зависело от кадрового состава преподавателей. В основном среди учителей гимнастики были отставные военные или военнослужащие, которые часто сменяли друг друга и не имели специальной спортивно-педагогической подготовки.

В 1912–1913 гг. положение несколько изменилось в лучшую сторону. Преподавание гимнастики было вверено Артуру Федоровичу фон Фитингоф-Шелю, барону, поручику Гвардейского запасного кавалерийского полка. Он имел подготовку в виде прослушанных 4-месячных

курсов по фехтованию и гимнастике Санкт-Петербургского военного округа и курс Главной гимнастическо-фехтовальной школы [4].

С 28 августа 1913 г. по день призыва в армию в связи с мобилизации в июле 1914 г. преподавателем гимнастики училища являлся Франц Брониславович Залесский (одновременно работавший в мужской гимназии) [5].

Обращает на себя внимание постановки физического воспитания в Алексеевском реальном училище г. Старая Русса Новгородской губернии в начале 1910-х гг.: проведение уроков гимнастики, военного строя, фехтования, проведения летних пеших экскурсий [6].

В женских учебных заведениях губернии, как и по всей стране, могли преподаваться на выбор гимнастика или рукоделие. Согласно документам гимнастика нигде не упоминается, преподавалось только рукоделие [7].

2. ***Создание и деятельность спортивных обществ и организаций*** ускорилось после Манифеста 17 октября 1905 г. «Об усовершенствовании государственного порядка» и «Временных правил об обществах и союзах», упрощавшие порядок создания обществ и союзов в Российской империи [8].

О создании и деятельности спортивных обществ на территории Новгородской губернии мы можем узнать как из опубликованных источников, так и из неопубликованных архивных документов.

В фондах Новгородской областной универсальной научной библиотеки имеется интересная брошюра – «Краткая памятка Новгородского спортсмена о деятельности Новгородского спорт-клуба (Спортивного кружка) за десятилетие 1910–1920 гг.» Памятка была составлена в конце 1920 г. Г. С. Засечкиным, членом-учредителем кружка. Кроме того, отдельными брошюрами были изданы Устав Новгородского спортивного кружка и отчеты о его деятельности за 1910–1912 гг.

Устав Новгородского спортивного кружка (НСК) был утвержден 20 августа 1910 г. Деятельность кружка была направлена на развитие различных видов спорта, как зимних, так и летних. Среди зимних видов особое внимание уделялось хоккею, конькобежному, лыжному и буэрному спорту.

Толчком к оживлению конькобежного спорта и хоккея стало открытие первого катка 29 декабря 1910 г. Всего членами кружка было проведено 26 состязаний, в которых приняли участи 132 конькобежца. Хоккейная история Новгорода берет свое начало с 4 декабря 1911 г., когда состоялся первый матч. Всего же было проведено 125 игр, в которых участвовало 107 хоккеистов. Состязания по лыжному спорту проводились всего два раза в 1911 г. Число участников – 5 человек. Членами кружка устраивались и лыжные прогулки. Причем количество их участников было значительно больше, чем участников соревнований: в шести прогулках было задействовано 52 человека.

Среди летних видов спорта в дореволюционном Новгороде особой популярностью пользовались футбол, легкая атлетика, водный спорт, а также велосипедный и мотоциклетный спорт. Пик футбольных баталий пришелся на 1912–1913 гг., когда состоялось 44 матча. В составе команд Новгородского спортивного кружка (НСК) играло 77 человек. Кроме внутренних товарищеских матчей было проведено 7 встреч с иногородними футбольными коллективами. В дореволюционный период было проведено более 10 соревнований по легкой атлетике, в которых участвовало около 40 человек. Водный спорт получил развитие в Новгороде благодаря тому, что НСК с 1911 г. по 1915 г. имел свою гавань на Торговой станции. НСК провел в 1911–1915 гг. серию гонок между яхтами, лодками и моторными судами, причем в 1912 и 1914 гг. совместно с Соединенной гоночной комиссией и Новгородским Яхт-Клубом. В 1915 г. были проведены единственные в дореволюционный период соревнования по плаванию. НСК уделял внимание и развитию лаун-тенниса. В 1912–1917 гг. состоялось 35 турниров с участием 72 игроков. Не меньшей популярностью среди новгородских спортсменов пользовались гонки велосипедистов и мотоциклистов, проходившие в 1911 по 1916 гг. на ипподроме и шоссе. За этот период состоялось 16 гонок с общим количеством участников в 38 человек. Отметим, что кроме гоночных заездов устраивались и велосипедные прогулки [9].

Такова краткая характеристика деятельности Новгородского спортивного кружка в 1910-1917 гг.

Однако спортивная жизнь губернии не ограничивалась деятельностью только Новгородского спортивного кружка. В конце XIX – начале XX вв. по всей России стали создаваться Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ). На заседании Новгородского губернского по делам об обществах и союзах присутствия 16 октября 1906 г. было зарегистрировано Боровичское общество содействия физическому и нравственному развитию детей и взрослых численностью 25 человек [10].

20 ноября 1913 г. было зарегистрировано Валдайское общество содействия физическому развитию детей [11].

3. ***Усиление военно-спортивной подготовки населения в годы Первой мировой войны*** было связано со своевременной допризывной подготовкой и военным обучением населения.

Осуществление идеи подготовки новобранцев на государственном уровне получило название «Мобилизация спорта». «Положение о мобилизации спорта» было разработано Главнонаблюдающим за физическим развитием народонаселения Российской империи, генерал-майором Свиты Его Величества В. Н. Воейковым и утверждено императором Николаем II 8 декабря 1915 г.

Разрешение от Главнонаблюдающего о создании Новгородского военно-спортивного комитета (ВСК) поступило 27 января 1916 г. [12].

24 февраля 1916 г. был образован Новгородский ВСК под председательством директора Новгородской мужской гимназии Н.В. Волкова, представителем военного ведомства в комитете стал комендант г. Новгорода подполковник А. И. Михайлов [13]. Заседания Новгородского ВСК проходили в здании мужской гимназии [14].

Согласно отчету Новгородского ВСК за период с 14 февраля 1916 по 1 января 1917 г. для осуществления военно-спортивной подготовки к комитету были приписаны девять учебных заведениях и спортивных обществах: Новгородская мужская гимназия, Новгородское реальное училище, Новгородская мужская учительская семинария, Старорусское Алексеевское реальное училище, Кандавское высшее начальное училище, Новгородская Григорьевская семинария, 1-е и 2-е Новгородские высшие начальные училища, а также Новгородский спортивный кружок [15].

В целом, допризывную подготовку в Новгородской губернии за 1916–1917 гг. прошло около 200 учащихся из разных учебных заведений. По имеющимся в нашем распоряжении данным можно установить, что успешно закончили обучение и получили соответствующие свидетельства не менее 117 человек.

Согласно уведомлению Уполномоченного по допризывной подготовке от 15 июня 1917 г., в виду финансовых затруднений, которые испытывало государство, дальнейшую подготовку новых выпусков было предложено остановить [16].

Библиографический список

1. Государственный архив Новгородской области (ГАНО). Ф. 385. Оп. 1. Д. 2. Л. 1–7 ; Д. 3. Л. 1–17 ; Д. 18. Л. 1–22 ; Д. 29. Л. 7–7 (об) ; Д. 41. Л. 1–15 ; Д. 79. Л. 1–46 ; Д. 88. Л. 1 ; Д. 152. Л. 1–239.

2. ГАНО. Ф. 385. Оп. 1. Д. 195. Л. 1–5.

3. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 140. Л. 41–42.

4. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 384. Л. 1–5.

5. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 307. Л. 1–16.

6. ГАНО. Ф. 392. Оп. 1. Д. 7. Л. 58–69.

7. ГАНО. Ф. 386. Оп. 1. Д. 1. Л. 4 ; Д. 10. Л. 71 (об) ; Оп. 2. Д. 28. Л. 1–4 ; Ф. 387. Оп. 1. Д. 1. Л. 1–52 ; Ф. 388. Оп. 1. Д. 18. Л. 1–83 ; Оп. 2. Д. 3. Л. 7 (об) ; Ф. 389. Оп. 1. Д. 1. Л. 13–32 ; Ф. 621. Оп. 1. Д. 1. Л. 1–10.

8. Собрание узаконений и распоряжений правительства, издаваемое при правительствующем Сенате № 48 от 7 марта 1906 г. // Государственный архив Новгородской области (ГАНО). Ф. 138. Оп. 1. Д. 3722. Л. 43–50.

9. Краткая памятка Новгородского спортсмена о деятельности Новгородского спорт-клуба (спортивного кружка) за десятилетие 1910–1920 гг. / сост. Г. С. Засечкин. – Новгород, 1921. – 8 с.

10. ГАНО. Ф. 138. Оп. 1. Д. 3604. Л. Л. 109, 113 ; Д. 3623. Л. 7 (об) –11, 132.

11. ГАНО. Ф. 138. Оп. 1. Д. 3814а. Л. 170 (об)–186.
12. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 406. Л. 9.
13. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 406. Л. 14 ; Ф. 392. Оп. 1. Д. 39. Л. 26.
14. ГАНО. Ф. 385. Оп. 1. Д. 159. Л. 38.
15. ГАНО. Ф. 385. Оп. 1. Д. 159. Л. 1–5, 6–24.
16. ГАНО. Ф. 391. Оп. 1. Д. 899. Л. 2.

С. Н. Беляев

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

УЧАСТИЕ ПЕНЗЕНСКИХ КОМАНД В ТРАДИЦИОННОЙ ЭСТАФЕТЕ НА ПРИЗЫ ГАЗЕТЫ «УЛЬЯНОВСКАЯ ПРАВДА» В XX в.

Аннотация. Рассматривается участие эстафетных команд г. Пензы, в основном неоднократного победителя и обладателя главного приза – команды Пензенского государственного педагогического института (с 1993 г. – университета) им. В. Г. Белинского в соревнованиях на призы газеты «Ульяновская правда» во второй половине XX в.

Ключевые слова: традиционная эстафета в г. Ульяновске, студенты Пензенского педагогического института, главный приз.

Своё начало эстафета в Ульяновске берёт в 1943 г. – в суровые годы ВОВ. 17 апреля 1966 г. в традиционной легкоатлетической эстафете на приз газеты «Ульяновская правда» впервые приняли участие легкоатлеты Пензенского пединститута.

В то время участники выступали пятью группами. Первыми принимали старт мужчины третьей и четвертой групп. Через пять минут уходили на дистанцию женщины пятой группы. В 11.35 начинали борьбу первые команды школьников, через пять минут – вторые команды. А самый интересный забег начинался в 12.10. Первая и вторая группы бежали по «большому кольцу», остальные – по «малому». На старт в тот год вышло около трех тысяч бегунов.

23 апреля 1972 г. Кубок отправляется в Чувашию. Как писал Владимир Лучников (спортивный обозреватель «Ульяновской правды»: «Легкоатлеты Чебоксарского пединститута бурно финишировали и буквально украли из-под носа победу у Пензенского пединститута. Привел их к успеху тренер – легендарный Ардальон Игнатьев, обладатель всесоюзных и европейских рекордов, бронзовый призер Олимпиады в Мельбурне. Впервые в эстафете участвовали легкоатлеты из Сызрани, из филиала Куйбышевского политеха. А пензяки привезли сразу три команды – педагогического и политехнического институтов, часового

завода. Пять групп. Протяженность «большого кольца» составляла 10 680 м. Его преодолевали спортсмены первой группы (21 этап) и школьные команды (34 этапа). По «малому кольцу» бежали спортсмены третьей, четвертой и пятой групп (6820 м)» [1].

В 1977 г. был несколько изменен маршрут эстафеты. Протяженность «большого кольца» увеличилась до 11 065 м. Длиннее стал первый этап (1100 м), который спортсмены первой группы бежали по площади Ленина, эспланаде, мимо зданий пединститута до общежития. 990 м стал составлять 11-й этап. Спортсмены третьей, четвертой и пятой групп бежали по «малому кольцу». Его протяженность тоже увеличилась до 7950 м (21 этап). На старты эстафеты вышло четыре тысячи участников.

В главном забеге уверенно выступала в 80-е гг. команда УГПИ, но дважды (в 1982 и 1983 гг.) ей приходилось уступать хорошо подготовленной сборной Чебоксарского пединститута. А через три года переходящий кубок впервые уехал в Пензу в местный пединститут, который являлся в эти годы основным соперником ульяновских студентов в борьбе за главный приз.



Команда ПГПИ – победительница 1987 г. В её составе выступали студенты факультета физического воспитания А. Локтев, И. Лихоманов, В. Пахомов, С. Марьясов, В. Казеев, О. Безногов, Р. Фахрутдинов, О. Клочков, А. Персев, И. Царёв, Д. Калмыков, Э. Валеева, М. Веселова, С. Пылаева, Т. Качурина и др.

Протокол 1992 г. 6-й забега зафиксировал 2 место пензенской команды:

1-я группа – вузы и гости

Ульяновский пединститут (1)	27.43
Пензенский пединститут	28.11

Физкультурное училище	28.46
Ульяновский пединститут (2)	29.31
Чебоксарский пединститут	30.12
Канашское педучилище	30.46
Ульяновский пединститут (3)	30.51
Ульяновский сельскохоз. институт	31.43
Чувашский университет	32.23
Ульяновский филиал МГУ	34.09
Ульяновский политех. институт	сошла [1].



Игорь Лихоманов получает Главный приз эстафеты 1988 г.



Команда ПГПИ – победительница 1988 г.: И. Лихоманов, В. Казеев, А. Локтев, В. Пахомов, С. Пылаева, И. Савенкова, В. Курносов, О. Клочков, А. Персев, Л. Филипова, М. Шипелёв, Э. Чупрунов, А. Гор-

ланов, С. Беляев, А. Ирушкин, Е. Корчагина, Т. Самсонова и др. Тренеры: А. А. Логинов, М. Н. Торгашин, А. Б. Андреев, В. М. Скуднов, А. Н. Иванов.

Кроме того, на эстафете фиксировались рекорды пробегания отдельных этапов. Среди них есть и пензенская спортсменка Наталья Борисова.

Выдержка из списка обладателей Главного приза

1968 г. – Ульяновский политехнический институт
1969 г. – Ульяновский политехнический институт
1970 г.– Ульяновское физкультурно-педагогическое училище
1971 г. – Ульяновское физкультурно-педагогическое училище
1972 г. – Чувашский пединститут
1973 г. – Ульяновское физкультурно-педагогическое училище
1974 г. – Ульяновский пединститут
1975 г.– Ульяновский пединститут
1976 г. – Ульяновское физкультурно-педагогическое училище
1977 г. – Ульяновский пединститут
1978 г. – Ульяновский пединститут
1979 г. – Ульяновский пединститут
1980 г. – Ульяновский пединститут
1981 г. – Ульяновский пединститут
1982 г. – Чебоксарский пединститут
1983 г. – Чебоксарский пединститут
1984 г. – Ульяновский пединститут
1985 г.– Ульяновский пединститут
1986 г. – Ульяновский пединститут
1987 г. – Пензенский пединститут
1988 г. – Пензенский пединститут
1989 г. – Ульяновский пединститут
1990 г. – Ульяновский пединститут
1991 г. – Пензенский пединститут
1992 г. – Ульяновский пединститут [1].

На 49-й эстафете (1992), кроме дипломов и переходящих кубков, лучшие команды получали более весомые призы – часы, денежные вознаграждения, наборы книг.

В 1993 г. на 50-й юбилейной эстафете впервые за всю историю был установлен призовой фонд для награждения победителей. Главный эстафетный трофей – старинный серебряный кубок – был передан на вечное хранение Ульяновскому пединституту, легкоатлеты которого к тому моменту побеждали в эстафетных стартах 29 раз.

На эстафете в 1994-м впервые был разыгран новый главный хрустальный кубок, который был изготовлен в Пензенской области.

На 52-й эстафете (1995) администрация области учредила особенный приз – автомобиль УАЗ-2206 для лучшей школьной команды и цветной телевизор – для лучшей команды вузов.

В этих эстафетах пензенские команды были представлены не только студентами вузов, но и школьники принимали активное участие.

Пензенские спортсмены собрали почти весь призовой фонд, выиграв соревнования в своих группах.

Хорошей традицией было и то, что на все соревнования с командой ездили и руководители института: ректор Казаков А. Ю., декан ФФВ Куракин В. С., зав. кафедрой Логинов А. А., председатели спортклуба института.



Команда ПГПИ 1991 г. – победитель эстафеты в г. Ульяновске: В. Фаюстов, С. Смирнов, Э. Чупрунов, М. Шипелёв, А. Сверчков, А. Булышев, В. Шишкин, С. Данилов, С. Солдатёнков, В. Ладунов, М. Золина, Н. Нехлебова, Т. Поликутина, Е. Андрианова, Г. Николаева, А. Бодрова, А. Иконенко, Л. Филиппова, В. Томилина и др. Тренеры: Беляев С. Н., Локтев А. В., Логинов А. А. Руководители: декан Куракин В. С., зам. декана Торгашин М. Н.

Поколения студентов Пензенского государственного педагогического института им. В. Г. Белинского менялось, но традиции бороться только за победу оставались вплоть до конца XX века.

Библиографический список

1. Лучников, В. 50-я Традиционная легкоатлетическая эстафета / В. Лучников // Ульяновская правда. – 1993. – 28 с.

В. Г. Волков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПЕНЗЕНСКОЙ ГУБЕРНИИ

Аннотация. Рассматривается период формирования «официального» физкультурного движения в Пензенской губернии в конце XIX – начале XX вв. Приводятся материалы архивов и периодики того времени.

Ключевые слова: учебные заведения, преподаватель гимнастики, Министерство народного просвещения Российской империи, учитель-офицер, А. Д. Бутовский, военная гимнастика, «усиленные упражнения», Первая гимназия.

Официальная система физического воспитания в дореволюционной России, называвшаяся в ту пору "гимнастикой", во многом зависела от культурных связей со странами Западной Европы. Ещё в конце XVIII века в Россию активно стали приглашаться иностранные преподаватели гимнастики, фехтования, танцев для работы в отдельных привилегированных учебных заведениях, где воспитывались дети дворян. Занятия имели целью не достижение высоких спортивных результатов, а лишь развлечение, отдых и привитие аристократических манер воспитанникам. С 1785 г. было введено преподавание гимнастики в воспитательном училище в Москве. А устав учебных заведений, утвержденный внуком Екатерины II - Александром I, уже предусматривал возможность введения занятий физическими упражнениями (заниматься этими упражнениями рекомендовалось в середине дня). В ноябре 1864 г. вышел новый устав гимназий и прогимназий Министерства народного просвещения, который уже предусматривал штатного преподавателя гимнастики. Учебные заведения должны были иметь гимнастические снаряды, а врачам вменялось в обязанности наблюдать за занятиями с тем, чтобы упражнения содействовали правильному физическому развитию и укреплению сил молодежи. Однако, занятия гимнастикой не были обязательным предметом и проводились только для желающих [1].

Именно в этом «необязательном» отношении к физическим упражнениям нужно, на наш взгляд, искать субъективные причины того, что в течение долгих лет спортивные соревнования, самый дух состязательства на спортивных аренах были чужды российскому обывателю, а следовательно, о развитии спорта в нашей стране в то время можно было только мечтать. С другой стороны, интерес к физическому воспитанию, возросший в шестидесятые-семидесятые годы XIX в., объ-

яснялся буржуазными реформами, проводившимися в то время во всех областях культурной жизни страны. Многое передовое было заимствовано из государств Западной Европы, да и деятельность представителей российской науки и культуры, стремившихся способствовать прогрессу страны, активизировалась. Не последнюю роль играло развитие естественных наук, в которых утвердилось мнение о том, что для нормальной жизнедеятельности человек должен достаточно двигаться и поддерживать организм в состоянии физической тренированности. С 1871 г. гимнастика становится обязательным предметом для пансионеров (детей, живущих во время учебы не дома, а при учебном заведении), для остальных же учащихся она оставалась необязательной. Зато преподавалась для всех учащихся бесплатно.

Для распространения физической культуры (конкретно – гимнастики) в учебных заведениях России большое значение имели военные реформы царя – освободителя крестьян. В связи с принятием закона о всеобщей воинской повинности (1874) резко возросло количество людей, которые должны были пройти воинскую службу. Именно тогда, с целью подготовки учащихся к службе в армии руководители военного ведомства ввели обязательные занятия гимнастикой во всех видах средних школ.

Попытки ввести в учебных заведениях Пензенской губернии элементы физкультуры были и гораздо раньше [2]. Автором не найдено в архивах материалов освещающих введение уроков гимнастики в пензенских учебных заведениях в 1874 г., но по сведениям О. И. Пучкова и В. З. Суровицкого, в Пензенской губернии впервые занятия по физическому развитию на государственной основе были организованы в Пензенском Александрийском детском приюте в 1874 г. Эти занятия были введены в учебный процесс согласно циркуляру инспектора гимнастики при Санкт-Петербургском совете приютов. Проводились они в соответствии с пособием «Руководство по гимнастике для детских приютов, народных семинарий и школ со стенными таблицами» [3]. Но отсутствие необходимого количества преподавателей не позволило сразу же начать проводить уроки физической культуры (гимнастику) в большинстве школ. Однако в 1876 г., вследствие перегруженности учебного плана часы на военную подготовку и гимнастику были сняты и было предложено проводить занятия с учениками физическими упражнениями в большую перемену между уроками ежедневно по полчаса.

Гимнастика, как она представлялась тогда, начала преподаваться в I Пензенской гимназии во исполнение предложения министра народного просвещения от 13 декабря 1879 г. за № 13869 [4].

В то время огромной популярностью среди русской интеллигенции, увлекавшейся физкультурой, пользовались труды основоположника шведской гимнастической системы П. Х. Линга. Однако автору не

удалось обнаружить следов изучения в пензенских учебных заведениях XIX века ни трудов Линга, ни трудов А. Д. Бутовского осветившего шведскую и другие системы гимнастики для россиян. Таким образом, гимнастика в I Пензенской мужской гимназии появляется в 1879 г., причём, директор усматривал нехватку одного учителя-офицера гимнастики на 500 учащихся и просил попечителя округа разрешить приглашение в заведение ещё двух унтер-офицеров из местного батальона уже в марте 1880 г. [5].

Оживление в среде пензенских педагогов вызвал циркуляр попечителя Харьковского учебного округа (далее ХУО) об обязательном введении военной гимнастики в гражданских учебных заведениях и не только гимназиях, но и в народных училищах, учительских семинариях, институтах, если на местах изысканы будут средства на преподавателей. Деятельность русского основоположника олимпизма А. Д. Бутовского, автора серьёзных исследовательских публикаций в области физвоспитания, побудило военное руководство пригласить его для работы в Главное управление военных учебных заведений. В 1888 году по инициативе соратников Бутовского, при Министерстве народного образования была создана комиссия с целью введения преподавания гимнастики, как учебной дисциплины в гражданских учебных заведениях[6]. «Ввести с начала 1889/1890 учебного года во всех учебных заведениях, где преподавание гимнастики уже производилось, новую программу преподавания, согласно препровождаемой инструкции…» [7], – гласил циркуляр. В столице взялись за дело настолько серьёзно, что даже открыли временные гимнастические курсы учителей военной гимнастики. Министр народного просвещения утвердил 26 апреля 1889 г. инструкцию для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях. Не знакомые с данным видом преподавательской деятельности учителя, видимо от волнения или по усмотрению, утеряли инструкцию. И директор гимназии А. Е. Соловьёв вынужден был отношением просить Управление округа выслать дополнительный экземпляр, что и было сделано. Несмотря на то, что руководство округа рекомендовало заказывать преподавателей гимнастики с петербургских курсов, Пенза, скорее всего из-за неимения средств, не получила тогда в своё распоряжение первых российских выпускников заведения для подготовки инструкторских кадров в области физвоспитания.

Среди книг используемых для преподавания в гимназии нами не было найдено вышедшего в 1889 г. из печати «Наставления для производства строевых (порядковых) упражнений в гражданских учебных заведениях». Это наставление было рекомендовано руководством округа директору I Пензенской гимназии для приобретения. Данное пособие было составлено генералом-майором Колбе, одобрено министром народного просвещения и являлось первой частью общего руководства

по военной гимнастике для средних и низших учебных заведений [8]. Для I гимназии было предложено новое распределение уроков, удобное для ведения 50-минутных занятий по гимнастике, с учётом следующего: не назначать гимнастику на последние уроки, так как, выходя после урока в холодное время на улицу после «усиленных упражнений» учащиеся легко могли простудиться, не устраивать занятия одновременно для нескольких классов, так как нет достаточного помещения, занятия не должны превышать по времени более получаса, т. к. нужно время для приготовления и отдыха после них. Известно, что занятия по уже проводимой гимнастике и танцам вёл учитель Зубков, а военную гимнастику офицер, причём инструкция ХУО требовала, чтобы «ни под каким видом не должны быть рекомендуемы в учителя люди нетрезвого поведения или замеченные в …предосудительных поступках» [9].

Средства, выделяемые на первые шаги по развитию физкультуры, были весьма незначительны. Качество знаний преподавательского состава по военной гимнастике оставались на низком уровне. Не были заложены в предварительных сметах расходы по финансированию учебного процесса с учётом уроков военной гимнастики. Руководство гимназии отношением запрашивало о возможности выделить из специальных средств гимназии суммы сбора за учение – 200 рублей в год. Именно такую плату за занятия с учениками получил в 1889/1890 учебном году поручик Абхазского полка Гринёв [10].

В отношении преподавательского состава, проводимых уроков гимнастики (военной гимнастики), помимо нравственных качеств директорам учебных заведений также предписывалось: «…отдавать преимущество людям последнего увольнения; относительно же родов войск, первенством должны пользоваться: прежде всего, унтер-офицеры и ефрейторы гвардейской пехоты, затем стрелковых, гренадёрских, полевых армейских и линейных частей, сапёрных батальонов, резервных и местных войск. Унтер-офицеры, занимавшие перед увольнением нестроевые должности – нежелательны, без крайней необходимости» [11].

Таким образом, уже с 1889 г. по предложению военного министерства гимнастика стала обязательным предметом в средних и рекомендующимся предметом в начальных учебных заведениях. Вот только существовавшие в ту пору циркуляры, наставления и инструкции по гимнастике сводили ее фактически к строевым упражнениям и военной муштре, которая отбивала всякое желание к занятиям у учеников и не приносила никакой пользы их физическому развитию. Показателен в этом отношении циркуляр попечителя Харьковского учебного округа Воронцова-Вельяминова директору I Пензенской мужской гимназии от 13 ноября 1889 г.: «Попечитель Санкт-Петербургского учебного округа вошёл в Министерство народного просвещения с представлением, в коем заявлял, что из числа упражнений, вошедших в программу гимна-

стики, упражнения на деревянной лошади или козле представляют для обучающихся немалую опасность, а потому ходатайствует об отмене означенных… Принимая во внимание, что таковые упражнения отменены при обучении гимнастики в войсках, господин министр народного просвещения нашёл необходимым исключить оные из программы гимнастики в средних учебных заведениях» [12]. Данные изменения происходили лишь из понимания отсутствия опытных и знающих специалистов по гимнастике. Значительно позже элементы гимнастики и физкультурного движения стали появляться в уездах Пензенской губернии. Не стремление содействовать физическому развитию учащихся, а стремление воспитать их в духе преданности существующему общественному строю руководило всеми мероприятиями царских чиновников. Таким образом, недостатки в физическом воспитании молодежи закрывали перед ней перспективы увлечения спортом.

Развитие физической культуры в системе народного просвещения России шло параллельно с развитием самой системы образования. Нехватка средств, бедность приводят к замедлению развития земской школы в конце 1880-х–1890-х гг., что объясняется откатом в проведении реформ в России, ориентацией правительства на церковноприходские школы. В таких школах не могло идти и речи о занятиях физкультурой. Однако с начала 1900-х годов начинается рост, а после 1910 г. в связи с реализацией земствами курса на всеобщее начальное образование – резкий рост количества учеников. Увеличение числа учеников в народных училищах способствовало общему росту грамотности населения. В 1884 г. число умеющих читать и писать в Пензенской губернии не превышало 4 % от общего числа населения. В 1897 г. по данным переписи населения уже 19 % лиц обоего пола (31 % мужчин и 8 % женщин) были грамотными [13]. Тем не менее, Пензенская губерния оставалась одной из самых неграмотных в России. Для сравнения: в Петербургской губернии были грамотными 62 % населения, Московской – 49 %, Ярославской – 40 %, Саратовской – 31 %, Самарской – 29 %, Рязанской – 27 %, Тамбовской – 21 %. На эти показатели влияла не только экономическая, но и культурная отсталость губернии.

Позволить выплату зарплаты преподавателю физкультуры в губернии могли лишь некоторые учебные заведения Пензы. Таким образом, военной гимнастикой (физкультурой) была охвачена незначительная часть подрастающего поколения губернии. В конце 1890-х – начале 1900-х гг. в Пензе обучалось в средних и специальных учебных заведениях около двух тысяч человек, что составляло 0,8 % от общего числа по России [14]. В губернском центре существовали две мужских, четыре женских гимназии, одно реальное училище, духовная семинария, учительская семинария, художественное училище, школа садоводства и железнодорожное училище. Самыми привилегированными учебными

заведениями были гимназии: только их выпускники могли поступать в университет. Плата в гимназиях была самой высокой, поэтому обучались там, в основном, дети состоятельных горожан. Более демократичными были реальные училища, доступ из которых в университеты был закрыт.

Библиографический список

1. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва, 1970. – 114 с. ; Фейгин, С. Л. Развитие систем гимнастики в новое время / С. Л. Фейгин. – Москва ; Ленинград, 1940. – 97 с.
2. Волков, В. Г. Физическая культура Пензы в XIX веке / В. Г. Волков // Записки краеведов. – 2003. – Вып. 1. – С. 92–96.
3. Пучков, О. И. Пензенский спорт: история и современность / О. И. Пучков, В. З. Суровицкий. – Пенза, 1996. – 215 с.
4. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 95. Л. 1.
5. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 95. Л. 1.
6. Мельникова, Н. Ю. У истоков олимпийского движения / Н. Ю. Мельникова, С. Н. Мягкова, А. В. Трескин. – Москва, 1999. – С. 21.
7. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 176. Л. 1.
8. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 176. Л. 17.
9. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 176. Л. 5.
10. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 176. Л. 17.
11. ГАПО. Ф. 58. Оп. 1. Д. 176. Л. 5.
12. ГАПО. Ф. 58. оп. 1. Д. 176. Л. 16.
13. Гошуляк, Л. Д. Учащиеся земских школ Пензенской губернии / Л. Д. Гошуляк // Исторические записки. – Пенза, 1997. – Вып. 1. – С. 187.
14. Малышева, Н. В. Основные тенденции развития молодёжного движения в провинциальной России на рубеже XIX–XX столетий // Исторические записки. – Пенза, 1997. – Вып. 1. – С. 217.

Р. Н. Володин

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

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА

Аннотация. Представлены исторические аспекты развития легкоатлетического бега; описываются тренировки легкоатлетов Древней Греции, беговые дистанции Олимпийских игр древности; указываются истоки развития легкой атлетики современности, зарождения бегового движения России, современное развитие бега.

Ключевые слова: бег, дистанция, спортсмен, легкая атлетика, тренировка.

В Древнем мире бег считался одним из показателей подготовленности человека. Как известно, задолго до нашей эры соревнования по бегу проводились в древних странах Переднего Востока (Египте, Месопотамии, Междуречье). Данные состязания обычно приурочивались к праздникам. В Греции на одной из скал была обнаружена надпись: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Ученые определили, что эти слова высечены древними эллинами около 2,5 тысячи лет назад.

Ряд художественных и литературных источников прошлого свидетельствуют о том, что бег являлся одним из любимых упражнений древних греков, а состязания в беге являлись у них своеобразным праздником и ритуалом. В поэмах Гомера «Одиссея» и «Илиада», которые созданы в 8–7 веках до н.э., описывается, что соревнования в беге проводились в знак определенных событий или в честь героев. В течение трех столетий проводились игры, которые позже назвали олимпийскими. Каким образом участники бегали на древних Олимпиадах, можно определить по описаниям и рисункам древних авторов. Имеются записи, подтверждающие, что уже тогда у древних греков имелись системы тренировок в беге. Применялись тренировки в смешанном режиме, специальные беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, бег прыжками). Древние греки использовали немало рациональных способов тренировки в беге, ими они упражнялись, начиная с детского возраста. Одним из видов тренировки был бег по неглубокой воде и песку. Победители в состязаниях становились героями в своих городах, их воспевали в стихах, ставили памятники.

Свое существование античные олимпийские игры прекратили в 394 г. н.э. Далее забеги на скорость проводились в основном во время продолжительных средневековых празднеств, но не были так многочисленны и популярны, как в древние времена. Первые **Олимпийские игры** древности относятся к 776 г. до н.э., о чем свидетельствуют сохранившиеся записи. Программа состязаний включала только одну дистанцию 192,27 м. В 724 г. до н.э. была введена вторая дистанция, которая была равна двум стадионам (384,54 м). С 632 г. до н.э. была введена короткая дистанция равная 96,114 м [1].

Развитие современной **легкой атлетики** берет свое начало на Британских островах. Уже в XII в. идет упоминание о легкоатлетических соревнованиях лондонцев. Состязания обычно проводились между городами на больших дорогах. Регулярные соревнования по бегу в Англии стали проводиться во второй половине XIX в. Триумфом спорта, и бега в том числе, можно считать 1896 год, тогда под руководством Пьера де Кубертена были открыты в Афинах первые Олимпийские игры со-

временности. На соревнованиях были представлены дистанции – 100, 400, 800, 1500, 110 м с барьерами и марафон. Так в программу игр постепенно добавлялись новые и новые виды бега. С каждым годом в развитие легкой атлетики стали вносить свой вклад американцы, французы, итальянцы, немцы, поляки, японцы и спортсмены других стран.

Зарождение бегового движения в России, прежде всего, связано с созданием кружка любителей спорта в 1888 г. Его основателем был Петр Москвин из местечка Тярлево под Санкт-Петербургом. Он привлекал к занятиям молодежь, отдыхавшую на каникулах. Официально первые соревнования прошли уже через год. Впервые члены кружка приняли участие в международных соревнованиях в Швеции в 1901 году.

В 1908 году в Санкт-Петербурге в первом чемпионате страны приняли участие 50 атлетов. В 1910 г. в России состоялось первое соревнование по легкой атлетике с участием студентов нескольких петербургских высших учебных заведений. В этом же году были проведены первые соревнования для женщин. Впервые российская делегация легкоатлетов приняла участие в Олимпийских играх в 1912 году. Однако, в связи с низким уровнем развития бега, недоукомплектованностью команды, никто из российских легкоатлетов не занял призовых мест. В дореволюционной России бегом занимались в основном состоятельные граждане.

В советское время бег становится массовым явлением. В 1923 году в СССР на первом чемпионате по легкой атлетике приняли участие 389 легкоатлетов из 40 городов. Уже в 1928 г. в спартакиаде приняли участие 1300 спортсменов не только из Советского Союза, но и из 15 зарубежных стран. С 1928 г. в борьбу за олимпийские награды выступают женщины, усиленно начинает развиваться женская легкая атлетика. Хотя женщины выступали в легкоатлетических соревнованиях и раньше.

В 1952 году легкоатлеты СССР впервые приняли участие в Олимпийских играх. В 1960 году на Олимпийских играх советская сборная бегунов одержала победу над американскими легкоатлетами. В дальнейшем главными международными соревнованиями считались встречи СССР – США, в ходе которых побеждали поочередно оба соперника.

В настоящее время бег продолжает развиваться. Тренеры разрабатывают новые подходы для улучшения техники бега, совершенствования тренировочного процесса, все это, несмотря на то, что основы техники бега были заложены более века назад [2]. Совершенствуются также и средства восстановления, благодаря этому легкоатлеты приобретают большую выносливость.

Беговые дорожки античных олимпийских игр были грунтовыми. Атлеты стартовали и бежали по мраморным плитам. Беговые дорожки первых Олимпийских игр современности состояли из уплотненного

грунта. В дальнейшем дорожки стали покрывать слоем гари, беговые поверхности изготавливали из бетона, асфальта, резинобитума.

В настоящее время покрытия изготавливаются из полиуретана на асфальтовой основе. Беговая обувь также совершенствуется. С появлением гаревой дорожки применялась обувь с длинными острыми шипами для лучшего сцепления. С появлением дорожек на стадионе из полиуретана и резинобитума длина шипов на беговой обуви уменьшилась. Современная тренировочная обувь обеспечивает смягчение ударного действия при беге на связки и суставы, полностью повторяет изгибы стоп. В прошлом остаются длинные шорты и футболки. Современная тренировочная одежда претерпевает значительные изменения в сторону уменьшения ее площади. Целые спортивные лаборатории трудятся над улучшением характеристик материалов. На смену ручных секундомеров пришли системы автоматических датчиков, которые позволяют измерить результат с точностью до сотых долей секунды.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие легкоатлетического бега продолжается. С каждым годом число участников массовых забегов растет, спортсмены объединяются в клубы любителей бега, которые есть практически в каждом крупном городе России. Бегать по городским улицам, тротуарам, паркам является привычным делом. Наибольшее развитие любительского бега наблюдается на длинных дистанциях и в марафоне [3]. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания учащихся всех учебных заведений, в план тренировочной работы во всех видах спорта, а также в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Библиографический список

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2003. – 464 с.

2. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсмена / ред. М. Я. Набатникова. – Москва : ФиС, 1972. – 259 с.

3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.

А. Н. Гребенкин

Среднерусский институт управления –
филиал РАНХиГС при Президенте РФ,
г. Орел, Россия

УЧРЕЖДЕНИЕ ВРЕМЕННЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ПРИ 1-м КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ В 1890 г.

Аннотация. Рассмотрен процесс учреждения в 1890 г. курсов для подготовки офицеров кадетских корпусов к руководству физическим воспитанием обучающихся. Автор анализирует обстоятельства создания курсов и их задачи, дает подробное описание программы курсов, характеризует организацию занятий на них, показывает влияние курсов на постановку физического воспитания в кадетских корпусах.

Ключевые слова: Российская империя, кадетские корпуса, физическое воспитание, временные курсы по физическому образованию.

В конце 1880-х гг. в связи с разработкой нового Наставления для физических упражнений и внеклассных занятий в кадетских корпусах в Главном управлении военно-учебных заведений был возбужден вопрос об организации подготовки офицеров к руководству физическими занятиями воспитанников. В соответствии с приказом по военно-учебным заведениям от 28 февраля 1890 г. № 13, при Главном управлении военно-учебных заведений предполагалось учреждение временных курсов для изучения: «а) теории гимнастики, б) гимнастики с подвижными играми, в) фехтования, г) плавания и д) ручного труда, с целью ознакомления лиц из воспитательного состава кадетских корпусов с новыми по сему предмету требованиями и сообщения им теоретических и практических сведений, необходимых для руководительства различными отраслями физического образования» [1]. Организация курсов поручалась состоявшему при Главном управлении военно-учебных заведений полковнику А. Д. Бутовскому. Занятия на курсах предполагалось проводить в течение каникулярного времени, с 1 июня по 20 августа. На эти курсы от каждого кадетского корпуса, кроме Финляндского и 3-го Московского, должен был быть командирован один ротный командир или офицер-воспитатель. Командированным на курсы офицерам возмещались путевые издержки, выплачивались суточное довольствие в размере 2 р. в день и квартирные деньги по положению. Кроме того, для занятий на курсах приглашались все желавшие, которым, правда, предлагалось ехать в Петербург и жить там за собственный счет.

В марте 1890 г. директора корпусов получили циркулярное предписание обсудить совместно с ротными командирами вопрос о том, ко-

го из офицеров-воспитателей следует командировать на эти курсы. К предписанию прилагалась составленная в Главном управлении записка по вопросу об учреждении временных курсов для подготовки руководителей по различным отраслям физического образования кадет. Данный документ представлял собой развернутое обоснование необходимости курсов для российской военной школы. В записке говорилось о том, что обеспечение кадетских корпусов надежным составом учителей – это важная предварительная мера, которую следовало принять для успешной организации физической подготовки кадет. Корпуса не располагали необходимым числом специалистов, способных обучать воспитанников гимнастике, фехтованию, плаванию и ремеслам, ибо, «по установившемуся в последнее время взгляду, гимнастика, фехтование и плавание не составляют таких специальностей, которые требовали бы для преподавания их особого разряда учителей» [2, л. 6]. Между тем, по мнению членов комиссии по подготовке наставления для физических упражнений и внеклассных занятий, успех обучения гимнастике находился в прямой зависимости от степени интеллигентности учителей. Подобный подход, в частности, нашел применение на Западе, где обучением гимнастике весьма результативно занимались наиболее интеллигентные преподаватели наук, и уже был поддержан Министерством народного просвещения Российской империи, выступившим за поручение занятий гимнастикой с обучающимися преподавателям научных предметов.

В то же время кадетские корпуса, несмотря на массу приложенных в течение более чем 50 лет усилий по организации физического воспитания будущих офицеров, не достигли ожидаемых результатов. В помещениях рот и на дворах отсутствовали гимнастические машины, и кадеты смотрели на занятия гимнастикой не как на спорт, а как на обременительную повинность. Руководить же их физическими занятиями было некому: последние учителя из кантонистов николаевской эпохи, подготовленные в начале 1830-х гг. доктором Людвигом Мандилени, скоро должны были оставить службу, а от учеников профессора П. Ф. Лесгафта, которые из-за низкого уровня их общеобразовательной подготовки не могли являться авторитетом для кадет, военно-учебному ведомству пришлось отказаться. Авторы записки отмечали: «…не подлежит сомнению, что как бы тщательно ни была выработана инструкция по гимнастике и как бы определительно ни были поставлены требования и контроль, благие стремления к поднятию уровня физического образования кадет не увенчаются успехом, пока заведения не будут обеспечены руководителями просвещенными и авторитетными» [2, л. 7–7 об.]. Кроме учителей гимнастики, кадетским корпусам были нужны преподаватели фехтования и плавания. Еще более насущной являлась потребность в учителях ручного труда и ремесел. Обучение ремеслам находилось в весьма плачевном состоянии: им занимались простые мастеро-

вые, не имевшие ни малейшего представления о дидактике, поэтому занятия, вначале имевшие успех, быстро пришли в упадок. Поскольку уроки ручного труда имели большое педагогическое значение, в учебных заведениях ведомства Министерства народного просвещения они были, как и занятия гимнастикой, поручены преподавателям научных предметов. Такой же подход предлагалось реализовать и в кадетских корпусах. Уроки фехтования и плавания, по мнению авторов записки, следовало поручить офицерам-воспитателям, прошедшим курс необходимой подготовки.

Общий вывод сводился к тому, что руководство физическими упражнениями в кадетских корпусах должно было находиться в руках просвещенных и авторитетных руководителей. На эту роль вполне подходили офицеры-воспитатели, которые уже обладали надлежащим запасом сведений по гимнастике; «что же касается остальных упражнений, за исключением фехтования, то нетрудно будет офицерам-воспитателям ознакомиться с ними настолько, чтобы затем быть надежными руководителями кадет» [2, л. 8 об. – 9]. В отношении гимнастики требовалась переподготовка: в корпусах нужно было обучать не солдат, являвшихся уже физически развитыми молодыми людьми, а детей, что было немыслимо без знания анатомии и физиологии.

Преподавание теории гимнастики должно было основываться на программе, составленной доктором медицины Ивановым для военно-гимнастических курсов министерства народного просвещения. Ее предполагалось дополнить сведениями из истории военных упражнений. Обучение методике подвижных игр и прочих физических упражнений следовало вести в соответствии с новыми инструкциями для кадетских корпусов. Чтение теории гимнастики предполагалось поручить доктору Иванову или другому известному физиологу, а ведение практических занятий гимнастикой и ручным трудом – учителю гимнастики 2-го кадетского корпуса Соколову и двум учителям по выбору директора Учительского института.

Программа занятий была рассчитана на 9–10 недель с учетом того, что офицеры, в отличие от гражданских педагогов, были достаточно хорошо знакомы с гимнастикой. Она выглядела следующим образом: «а) на лекции по теории гимнастики 50 уроков (по 1 ч), б) на гимнастику 50 уроков (по 1 ч), в) на подвижные игры – 20 уроков (по 1 ч), г) на плавание – 20 уроков (по 1 ч) (предполагается, что в течение часа можно дать урок плавания 10 человекам и что для каждого слушателя потребуется не менее 10 уроков), д) на ручной труд 50 трехчасовых уроков и е) на фехтование 54 урока (по 2 ч. при одном учителе фехтования) (каждый слушатель курсов должен ежедневно упражняться 10 мин, следовательно в 1 ч будут иметь урок от 5–6 человек, а в 2 ч до 12 челловек ежедневно)» [2, л. 12 об.]. Общий бюджет времени, в который не входили занятия фехтованием и плаванием, составлял около

270 ч. По мнению Главного управления военно-учебных заведений, этого было вполне достаточно для подготовки сведущих и надежных руководителей по обучению гимнастике, играм и плаванию, а подготовку по ручному труду, программа которого на курсах осваивалась лишь наполовину, следовало завершить в течение года под руководством опытного учителя. Закрепление навыков фехтования также предлагалось осуществить в индивидуальном порядке после окончания курсов. Поскольку ротные командиры в большинстве своем находились в солидном возрасте и не могли являться руководителями физического воспитания, на курсы предлагалось командировать в первую очередь более молодых офицеров-воспитателей.

В приложении к записке содержались краткие программы всех преподаваемых дисциплин. Так, курс гимнастики состоял из следующих отделов: 1) сведений по анатомии и физиологии, необходимых для объяснения законов движений человеческого тела и влияния гимнастики на деятельность и развитие организма, 2) исторического обзора состояния физического образования с древнейших времен до современности и истории гимнастики на Западе и в России, 3) методических и практических указаний по педагогической гимнастике и 4) обзора литературы и практических руководств по гимнастике [2, л. 15–15 об.]. Историческая часть курса включала очерк развития упражнений военного характера. После изучения существующей литературы каждый слушатель должен был представить письменный анализ одного из руководств по гимнастике или играм. Курс игр предполагал изучение упражнений с мячом и с шаром, метания палок, лапты, городков, баров и др. Обучение фехтованию велось на рапирах. Наконец, ручной труд изучался по системе, принятой в Учительском институте: слушатели изготавливали модели, причем к концу изучения они должны были выполнить 30 моделей из 55. Оставшиеся модели (из металла) делались под руководством особого наставника уже по окончании курсов.

В апреле-мае 1890 г. были осуществлены все необходимые приготовления к открытию курсов. На первый раз они учреждались при 1-м кадетском корпусе. Гимнастический городок, плац и прочие помещения были заблаговременно осмотрены полковником Бутовским и преподавателями. Директору корпуса генерал-майору В. П. Верховскому вменили в обязанность изготовить рюхи и палки для игры в городки, подготовить помещения к передаче Бутовскому не позже 28–29 мая и выделить служителя для их уборки.

Анализ документов показывает, что офицеры-воспитатели неохотно шли на курсы, не желая жертвовать летним отдыхом. Зато находились педагоги, готовые заниматься там добровольно. Так, желание стать вольным слушателем курсов изъявил преподаватель пения и гимнастики 1-го кадетского корпуса коллежский асессор Комисаренко.

Занятия на курсах начались, как и было предположено, 1 июня 1890 г. С 16 по 18 августа особая комиссия под руководством генерал-лейтенанта В. П. Коховского осуществила проверку результатов занятий. Опыт был признан успешным. В следующем году курсы были открыты при 2-м кадетском корпусе, причем офицерам-воспитателям, занимавшимся на курсах в 1890 г., предоставили право присутствовать на всех занятиях, а допуск вольнослушателей был поставлен в зависимость от размера помещений и количества имевшихся пособий [3]. К сожалению, приходится констатировать, что воспитатели, как и в прошлом году, не изъявляли желания пройти курсы: так, в 1-м кадетском корпусе из 12 воспитателей отказались от командировки 11, и лишь один офицер – штабс-капитан Ваулин – согласился отправиться на учебу [2, л. 36 об.].

В дальнейшем временные курсы по физическому образованию открывались ежегодно. Результаты их деятельности, несмотря на непопулярность курсов среди офицеров-воспитателей, быстро дали о себе знать. Уже в 1897 г. главный начальник военно-учебных заведений генерал от инфантерии Н. А. Махотин отметил в своем приказе: «По мере возрастания учебных сил в лице офицеров-воспитателей, прошедших чрез временные курсы, гимнастика постепенно приобретает то значение, какое она должна иметь и как средство всестороннего физического развития в учебно-воспитательном заведении, и как военно-подготовительное занятие» [4].

Библиографический список

1. Приказ по военно-учебным заведениям от 28 февраля 1890 г. № 13.
2. Российский государственный военно-исторический архив. Ф. 314. Оп. 1. Д. 6683.
3. Приказ по военно-учебным заведениям от 30 апреля 1891 г. № 25.
4. Приказ по военно-учебным заведениям от 31 июля 1897 г. № 62.

К. Ю. Евсеева, Л. А. Беспятова

Училище олимпийского резерва Пензенской области,
г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «МАККАБИ» НА ТЕРРИТОРИИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Роль в формировании физической культуры и спорта на территории области должна была возлагаться на органы власти, которые мог-

ли бы направить идеологию о здоровом образе жизни в массы, таким образом, мотивировать население для занятий спортивной направленности.

Ключевые слова: архив, история, формирование, этап, совет, комитет, физическая культура и спорт, секции, кружки.

Актуальность данной темы заключается в развитии физической культуры и спорта на территории Пензенской области является интересным и значимым историческим моментом, так как затрагивает этапы, при которых формировались направления по видам спорта и сама физическая культура, что было важным на территории области и города. Влияние спортивной направленности на население области было положительным и неоспоримым. В секции шли заниматься все слои населения не зависимо от возраста и вида своей трудовой деятельности, в основной массе это были представители рабочего класса.

Целью работы: изучить этап формирования на территории Пензенской области «Совета по физической культуре и спорту», а также рассмотреть исторически значимый момент по введению кружков спортивной направленности, инициаторами которых стал еврейский футбольный клуб «Маккаби» и его роль в дальнейшей работе спортивных секций для населения.

Объектом данного исследования являются материалы Пензенского областного и городского архивов.

Предмет исследования история формирования на территории Пензенской области «Совета по физической культуре и спорту», а также значимость спортивного футбольного клуба «Маккаби» в организации органа управления и непосредственное участие в решении организационных вопросах касающихся спортивной направленности.

Задачи исследования:

1. Ознакомится с литературными источниками, интернет – ресурсом по заданной теме.
2. Изучить архивный материал Пензенской области и г. Пензы по заданной теме.
3. Дать оценку работы «Совета по физической культуре и спорту» на основе полученных архивных данных.

В мае 1918 г. на основе декрета Совета народных депутатов от 22 апреля «О всеобщем обучении населения от 16 до 40 лет в Пензенской губернии» были созданы отделы Всеобуча, которые с большой ответственностью и серьезностью занялись военно-физическим развитием населения, закладывая основы будущего массового спорта и физической культуры. Летом 1918 года в Пензе было организовано 7 спортивных кружков и 1 спортивный клуб (кружок любителей спорта, спортивный кружок красных печатников и другие), а в конце 1920 года в Пензенской губернии уже функционировало 20 спортивных клубов и кружков, в которых насчитывалось более 2-х тысяч физкультурников.

Губернский отдел всевобуча призвал население г. Пензы записываться в спортивные секции по гимнастике, лёгкой и тяжёлой атлетике, стрельбе [3].

5 июля 1918 года в Пензе на территории летнего парка им В. Г. Белинского была открыта спортивная площадка, при которой работали секции лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр. На территории Летнего театра им. В. Г. Белинского начинаются занятия кружка физического развития, организованного при Пензенском Обществе Содействия Внешкольному образованию. В программе кружка предполагается легкая атлетика (бег, прыжки, метание диска, ядра и копий), гимнастика, французская борьба, игры (лаун – теннис, фаус – бол, футбол и крокет). В сад допускались только члены Кружка физического развития по предъявлению членских билетов.

В 1918 году пензенцы были свидетелями первого футбольного матча на звание чемпиона города, игры длились почти месяц. Финал состоялся 26 июля, на футбольном поле завода «Экспедиции заготовления государственных бумаг», эвакуированного из Петрограда, хозяева встретились с командой «Клуба любителей спорта». Со счетом 4:1 команда «Клуба любителей спорта» выиграла матч и стала первым чемпионом города Пензы по футболу. Первые соревнования в Пензе были проведены в 1918 году.

Небольшая, в шесть страниц книга с надписью на титульном листе: «Календарь открытых состязаний по легкой атлетике. II сезон. 1919 год. г. Пенза», в книге перечислены виды состязаний, фамилии судей и результаты. К концу 1919 года были утверждены и опубликованы губернские рекорды мужчин по легкой атлетике [3].

С целью «согласования и объединения научной, учебной и организационной деятельности различных ведомств и организаций РСФСР по физическому воспитанию трудящихся» в июне 1923 года в стране был образован при ВЦИК Высший Совет Физической культуры (ВСФК), а в Пензенской губернии Совет физической культуры, который был создан 11 июля 1923 года. 23 июня 1923 года был принят Декрет ВЦИК РСФСР "Об образовании высшего и местных советов физической культуры трудящихся РСФСР". На Высший совет физической культуры возлагались согласование и объединение научной и организационной деятельности различных ведомств и организаций по физическому воспитанию и развитию учащихся. Для направления дела физического развития трудящихся на местах и проведения постановлений Высшего совета физической культуры в жизнь, при губисполкомах создаются губернские Советы физической культуры, а в наиболее крупных центрах при исполкомах – уездные Советы физической культуры. Первым Председателем ВСФК был утверждён народный комиссар здравоохранения Н. А. Семашко.

5–8 августа 1925 года состоялось заседание Пленума Пензенского городского комитета РКП (б) совместно с пленумом губкома КК и губкомом РЛКСМ, где обсуждался вопрос о дальнейшем развитии физической культуры в губернии.

В июне 1936 года ВСФК и местные советы физической культуры, в том числе и в Пензенской губернии были упразднены. Вместо них был образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных комиссаров СССР, а на местах областные, городские и районные комитеты при исполкомах.

В 1941 год вся деятельность физкультурных организаций была перестроена. В военные годы, весной 1944 года в Пензе проводятся курсы по подготовке спортивных работников, а осенью этого же года открывается областной техникум физкультуры, который в 1947 году дал пензенской области первых 47 квалифицированных специалистов [2].

Интересным историческим фактом о формировании комитета физической культуры и спорта на территории Пензенской области явилось то, что обладая хорошими организаторскими способностями спортивный кружок «Маккаби», специализирующийся в спортивной игре футбол в своих проявлениях чётких интересов по отношению к физической культуре и спорту смог аргументированно на общем собрании обозначить цели и задачи для организации в области физической культуры для населения работы, которая способствовала бы улучшению здоровья и вовлечению населения в различные виды спорта. Особое внимание в формировании администрации в области физической культуры на территории Пензенской области было отдано еврейскому кружку «Маккаби», ввиду того, что кружком была снята площадка для занятий спортом, «Маккаби» переходит к активной работе. Временный комитет просит товарищей членов «Маккаби» пожаловать на общее собрание. Не явившиеся были лишены возможности вступить в ближайшее время в кружок, так как на этом собрании будут окончательно сконструированы все секции «Маккаби».

На последнем общем собрании был избран постоянный Комитет и комитет футбольной секции.

16(3) июня 1918 г., на площадке у Московско-Казанского вокзала Саранская ул., состоялся футбольный матч: команда К.Л.С. (Кружок любителей спорта) против команды Еврейского спортивного кружка «Маккаби». Матч ни в коем случае не отменяется. Комитет еврейского спортивного кружка «Маккаби» (ул. Троицкая, 27, Еврейское училище) сообщал об открытии крокетной секции, и приглашает всех желающих. В это же время открываются: футбольная и гимнастическая секция. Предполагалось открыть секции по всем видам спорта, куда приглашаются опытные инструкторы в области физической культуры.

В четверг 20(7) июня 1918 г. состоялось первое организационное собрание футбольной лиги. На заседании присутствовали: Скоморохов,

Вязов (Кружок любителей спорта), Д. Шаргородский (Маккаби), Соловьев (Команда фабрики Сергеева), Бруневич и Старковский (спорт-клуб экспедиции заготовления государственных бумаг). Председателем был избран Старковский, секретарем – Д. Шаргородский. Частично был разработан устав. В заключение собрание избрало комитет, который просит все кружки, имеющие футбольные команды, прислать своих представителей на второе собрание. Каждая команда, вошедшая в лигу, должна была прислать списки игроков, вошедших в первую команду (11 человек) и 6 запасных. Начало лиговых состязаний должно состояться 31(18) июня.

22(9) июня 1918 г. в помещении клуба «Маккаби» состоялось собрание крокетной секции, а затем Еврейский спортивный кружок «Маккаби» приглашает всех желающих записаться в женскую группу по гимнастике 24 (11) июня [4].

Таким образом, вышеизложенная архивная информация дает право утверждать, что развитие физической культуры и спорта на территории Пензенской области по различным направлениям берут свое начало в XX веке. Футбольный еврейский клуб «Маккаби» изначально был мотивирован в своей работе на здоровый образ жизни тем самым смог сформировать на территории Пензенской области часть направлений в спорте, которые ранее не входили в площадки спортивной направленности. Участники клуба «Маккаби» смогли заинтересовать население города своей спортивной азартностью и профессионализмом предложив занятия в доступных, спортивных секциях тем самым увеличить массовость посещений, в том числе молодежи.

Библиографический список

1. Архивные материала Пензенской области и г. Пензы.
2. Известия Пензенского Совета рабочих и крестьянских депутатов.
3. Годин, В. Пенза спортивная / В. Годин, В. Лебедев. – Пенза, 1959.
4. URL: http://arhiv-pnz.ru/

С. А. Золотченко, Е. А. Калинина

Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск, Россия

ФИННЫ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ – РОДОНАЧАЛЬНИКИ БОКСА В КАРЕЛИИ

Аннотация. Показано становление и развитие карельского бокса в 1930–1940 гг. На основе документальных материалов и архивных источников, которые впервые вводятся в научный оборот, авторы показывают сложную судьбу основоположников бокса в Карелии. Финны по происхождению,

эмигрировав в Советскую Карелию в 1934 г., начали развивать ранее неизвестный здесь вид спорта – бокс. Тренер секции бокса Ю. Паакки и его воспитанники были призерами Чемпионатов СССР, первенств ВЦСПС и ДСО «Спартак» по боксу. В 1937 г. Паакки и многие его ученики были репрессированы органами НКВД КФССР.

Ключевые слова: спорт, бокс, Карелия, Финляндия, финны-переселенцы, репрессии.

Основоположником карельского бокса является Ю́рьё Матвеевич Па́акки. Он родился 24 февраля 1907 г. в г. Хельсинки в рабочей семье. В августе 1928 г. Юрьё Паакки, несмотря на запрет финских властей, в составе команды рабочих-боксеров из Финляндии, участвовал на Всесоюзной спартакиаде в Москве, одержав победу в легчайшем весе.

В августе 1932 г. Юрьё на моторной лодке переправился в Эстонию, а затем нелегально пересек границу СССР. Здесь необходимо отметить, что в Карелии в 1918–1935 гг. было три иммигрантских волны: политэмигранты «красные финны», перебежчики и североамериканские переселенцы. На первую половину 1930-х гг. пришлась иммиграция из Финляндии, которая была следствием экономического кризиса в стране. Начиная с 1930 г. большие группы финнов в поисках работы, и спасаясь от политических преследований, переходили финляндско-советскую границу [1].

В течение двух лет Ю́рьё Матвеевич Па́акки работал в одном из совхозов Ленинградской области. В 1934 г. он переехал в Петрозаводск, где с октября того же года стал тренером секции бокса, организованной в Школе мастеров спорта при республиканском Совете физкультуры и спорта.

В Национальном архиве Республики Карелия сохранились «Правила внутреннего распорядка спортивной школы отделения борьбы и бокса», составленные в 1934 г. [4, л. 1]. В них указывалось, что слушатели спортивной школы были обязаны аккуратно посещать и не опаздывать на занятия. Непосещение двух занятий без уважительной причины влекло за собой исключение из школы. Соблюдать установленную дисциплину в школе. Беспрекословное выполнение всех указаний преподавателя и подчинение последнему. Приходить на занятия в чистом опрятном виде и в спортивном костюме.

Правила также устанавливали внутренний распорядок. В начале занятий «староста группы строит группу и сдает рапорт (устный) преподавателю о количестве присутствующих и отсутствующих на занятии. При теоретических занятиях все слушатели должны вести записи проводимых теоретических занятий» [4, л. 2].

Тренировки секции бокса проходили в центральном павильоне бывшего стадиона «Спартак», где в зале с печным отоплением был установлен ринг, самодельный душ, висели простейшие «снаряды». По

воспоминаниям петрозаводчанина Б. Зубковича, «тренер плохо говорил по-русски, и обучал питомцев исключительно своим примером, наглядно показывая технику ударов и движений, сопровождая показываемое английскими терминами: апперкот, кросс, хук, сайдстэп» [9].

В архиве сохранился список, поступивших в школу борьбы и бокса. Первоначально было принято 15 человек, в том числе четыре женщины, которые занимались гимнастикой [4]. В списке русские, украинские и еврейские фамилии, из чего можно сделать вывод о национальном составе пришедших в секцию.

Однако, спустя некоторое время около половины занимающихся стали составлять финны, приехавшие в СССР из Финляндии, Швеции, США, Канады. У них не было языковых препятствий ни в общении с тренером, ни между собой.

С 10 по 12 марта 1935 г. в Петрозаводске проводилось III Всекарельское тяжелоатлетическое первенство по борьбе и боксу, причем соревнования боксеров были организованы впервые. Одной из целей первенства, как указывалось в Положении, являлась «выявление лучших мастеров по борьбе и боксу на 1935 г. и составление сборной команды Карелии по борьбе и боксу для участия в первенстве ВЦСПС по тяжелой атлетике» [5, л. 3].

Здесь следует отметить, что в данных соревнованиях из 43 участников соревнований 35 составляли финны. По результатам состязаний была составлена сборная команда Карелии для участия в первенстве ВЦСПС в Москве [5, л. 2]. Карельские боксеры успешно выступили на этих соревнованиях. Юрьё Паакки победил в легчайшем весе (54 кг), полутяжеловес Вейе Енккель стал вторым, проиграв лишь многократному чемпиону страны Виктору Михайлову, а тяжеловес Вилье Веса, уступив по очкам ленинградскому чемпиону Николаю Беляеву, занял третье место.

В мае-июне 1936 г. на V Чемпионате СССР по боксу в г. Москве Ю. Паакки в легчайшем весе занял II место [12].

В 1935 г. финское правительство Э. А. Гюллинга было смещено, развернулась борьба с финским национализмом. Финнов обвиняли в контрреволюционной деятельности с целью отторжения Карелии от СССР и присоединения к Финляндии. В период 1937–1938 гг. в результате репрессий численность финнов в Карелии сократилась почти на треть [1]. В числе репрессированных был и Ю́рьё Матвеевич Па́акки.

15 декабря 1937 года Паакки был арестован по ст. 58–10 УК РСФСР («пропаганда или агитация, содержащие призыв к свержению, подрыву или ослаблению Советской власти…»). 7 января 1938 г. он был приговорен к расстрелу, а 20 января расстрелян в окрестностях Петрозаводска [7, 797]. Первому боксеру Карелии было всего 30 лет. Юрьё Матвеевич Паакки был реабилитирован 22 мая 1989 г. Вместе с трене-

ром были осуждены и расстреляны его воспитанники: О. Рунделин, П. Ваасанен, В. Лиуканен.

Это значительно изменило ситуацию в карельском боксе. Команда Карелии лишилась своих спортивных лидеров и тренера, сократился численный состав занимающихся боксеров. 17–18 ноября 1938 г. в Петрозаводске состоялись очередные Всекарельские соревнования по борьбе и боксу. Судя по анкетам, национальный состав участников этих соревнований разительно отличался от первенства 1935 г. Из 32 спортсменов, 24 были русскими, 6 карелов, 2 вепса и только один финн [6, л. 140].

Среди немногих учеников-финнов Ю. Паакки, избежавших репрессий в 1937 гг., необходимо отметить Вильё Матвеевича Веса. Он родился 31 марта 1912 г. в провинции Онтарио (Канада). Осенью 1932 г. семья Веса с двумя взрослыми сыновьями – Ээро 22-х лет и Вилье 20-ти лет – приехала на работу в леса Карелии. Это была очень спортивная семья: отец и оба сына увлеченно занимались легкой атлетикой, лыжами, спортивными играми. В книге «Sportsspioneers» о финско- скандинавской федерации спорта в Канаде с 1906 по 1986 год, имя младшего Веса открывает список рекордсменов страны по толканию ядра.

Через год семья переехала в Петрозаводск, и Вилье поступил в драматический техникум, где готовились кадры для Финского театра.

Уже в Советской России В. Веса стал чемпионом Карелии по боксу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Участвовал в чемпионатах СССР по лыжным гонкам (1933), по лёгкой атлетике (1935)

В 1934-м Вилье занялся боксом у Юрье Паакки. Уже через год он бронзовый призер чемпионата ВЦСПС по боксу в тяжелом весе (1935) [10; 10, 10].

В декабре 1937 г. Вилье Веса, как и многих членов его команды, должны были арестовать. Однако, он вместе с артистом Ханнесом Салми на это время скрылся в лесах, где и пропадал три месяца. Тогда забрали старшего брата. Его брат, чудом сохранивший канадский паспорт, был освобожден и в 1938-м вернулся в Канаду.

В 1938 г. Вилье Матвеевич закончил техникум и стал артистом Финского театра, в котором и проработал до 1984 г., исключая период 1939–1948. Но и про бокс он не забывал никогда. На протяжении многих лет, вплоть до кончины в 1996 г., Вильё Матвеевич Веса являлся судьей Карельской федерации бокса.

Подведем итог. Основоположником карельского бокса стал Юрьё Паакки. Первые успехи в новом для Карелии виде спорта были достигнуты благодаря финнам-переселенцам. После расстрела Ю. Паакки дело тренера продолжили оставшиеся в живых его ученики.

Библиографический список

1. Бирин, В. Н. Финны в Карелии / В. Н. Бирин // Коренные народы Карелии. – URL: http://knk.karelia.ru/site/birin/birin (дата обращения: 17.12.2019).

2. Градополов, К. В. Бокс / К. В. Градополов. – Москва : Физкультура и спорт, 1965.
3. История советского бокса – этапы становления и развитие бокса в СССР. – URL: https://topblognews.ru/sport/istoriya-sovetskogo-boksa-etapy-stanovleniya-i-razvitie-boksa-v-sssr/ (дата обращения: 20.12.2019).
4. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 1/16. Л. 1.
5. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 2/21. Л. 2.
6. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 9/166. Л. 140.
7. Поминальные списки Карелии. Уничтоженная Карелия. – Петрозаводск : б/и, 2000. – Ч. 2. Большой террор.
8. Прошутинский, С. П. Война. Спорт. Жизнь / С. П. Прошутинский. – Петрозаводск : б/и, 2017.
9. Прошутинский, С. П. Первый карельский боксер и тренер / С. П. Прошутинский // Страницы истории карельского спорта. – URL: http://lion.karelia.ru/karelia/sport/history (дата обращения: 20.11.2019).
10. Прошутинский, С. П. Река жизни Вилье Веса / С. П. Прошутинский // ТВР-Панорама. – 2012. – 28 марта (№ 13). – С. 23.
11. Прошутинский С. П. Спорт и театр Вилье Веса: к 100-летию со дня рождения / С. П. Прошутинский // Карельский спорт. – 2012. –№ 4. – С. 10.
12. Чемпионы и призеры чемпионатов СССР по боксу // Воинское искусство и путь воина. – URL: https://www.vipv.ru/luchshie-edino-bortcy/chempiony-i-prizery-chempionatov-sssr-po-boksu (дата обращения: 29.12.2019).

Е. А. Калинина, В. А. Смирнов

Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск, Россия

РАЗВИТИЕ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ В КАРЕЛИИ В 1919–1930-е гг.

Аннотация. Показана история развития французской борьбы в Карелии в 1930-е гг. На основе архивных документов и материалов периодической печати авторы представили этапы развития этого вида спорта от введения борьбы в курс обучения допризывников в 1919–1930-е гг., когда успехи карельских борцов стали проявляться на всесоюзных первенствах.

Ключевые слова: французская борьба, соревнования, спортсмены, борцы, Карелия.

С первых дней существования СССР физическая культура и спорт были поставлены на службу укрепления здоровья людей, воспитания всесторонне развитого человека, подготовки молодежи к высокопроиз-

водительному труду и защите Родины. Особое внимание уделялось вопросу развития борьбы.

Первое упоминание о французской борьбе на территории Карелии, как одного из видов спорта, среди архивных документов встречается в донесении Лодейнопольского уездного военного комиссара А. Ядрова в марте 1919 г. Он, в частности писал, что в Лодейном Поле «для допризывников на спортивных занятиях организовано изучение приемов французской борьбы» [5]. Но дальнейшего развития борьба в Карелии в 1920-е годы не получила.

В 1920-е годы в Петрозаводске для привлечения населения к физической культуре стали проводить показательные бои. Один из таких боев был проведен на спортивном вечере в театре «Триумф» 13 февраля 1924 г. В программе праздника был заявлен поединок по французской борьбе между темнокожим спортсменом Д. Пирсом и петрозаводчанином И. Тетериновым. «Схватка окончилась вничью, так как не соблюдались элементарные правила борьбы, хотя стоит признать, что симпатии публики были на стороне Тетеринова» [14]. Следует отметить, что подобные культурно-массовые мероприятия имели большое агитационное значение, вовлекая молодых людей в занятие физической культурой и спортом.

Развитие французской борьбы в Карелии, как вида спорта, началось в 1930-е годы. Ее основоположником стал борец Суло Кокко (1895–1938), мастер спорта, абсолютный чемпион СССР по классической борьбе, тренер, финн по национальности. Здесь важно упомянуть, что в Карелии в 1918–1935 гг. было три иммигрантских волны: политэмигранты «красные финны», перебежчики и североамериканские переселенцы. На первую половину 1930-х гг. пришлась иммиграция из Финляндии, которая была следствием экономического кризиса в стране. Начиная с 1930 г. большие группы финнов в поисках работы, и спасаясь от политических преследований, переходили финляндско-советскую границу [1].

В августе 1934 г. в Петрозаводске открылась спортивная школа, где занятиями по французской борьбе руководил Суло Кокко. Помещение арендовалось в Доме народного творчества добровольного спортивного общества (ДСО) «Спартак» [9]. Республиканский комитет по делам физкультуры и спорта предоставлял для занятий школы борьбы и бокса «отопление, чистый, освещенный и оборудованный спортзал, раздевалку и массажную комнату» [10]. Борцы занимались два дня в неделю с 20 до 22 часов.

В Национальном архиве Республики Карелия сохранились «Правила внутреннего распорядка спортивной школы отделения борьбы и бокса», составленные в 1934 г. В них указывалось, что слушатели спортивной школы за время пребывания в школе были обязаны посещать и

не опаздывать на занятия в школу, непосещение двух занятий без уважительной причины влекло за собой исключение из школы. Приходить на занятия без опоздания за 10 минут до их начала. Соблюдать установленную дисциплину в школе. Беспрекословное выполнять все указания преподавателя. Приходить на занятия в чистом опрятном виде и в спортивном костюме [6].

Помимо Петрозаводска борьба успешно развивалась и в Кондопоге. Несмотря на то, что для борьбы и бокса там не было «ни помещений, ни мата, ни круга, ни боксерских рукавиц и другого инвентаря, но физкультурники… приобрели и сами изготовили нужный им инвентарь», нашли помещение для занятий. Занятиями по борьбе руководили также финны: Саукканен, Кархунен, Суомалайнен и Пуустинен [17]. Отметим, что борьбой занимались одни финны, создавая национальную корпорацию в этом виде спорте.

В марте 1935 г. состоялись в Петрозаводске III Всекарельские тяжелоатлетические соревнования. Судя по сохранившемуся «Положению о III Всекарельском тяжелоатлетическом первенстве борьбе и боксу» задачами первенства являлось «повышение и смотр спортивно-технических достижений борцов и боксеров, выявление способной молодежи и дальнейшее ее совершенствование, популяризацию тяжелой атлетики среди широких масс трудящихся» [7]. Победители соревнований становились членами сборной команды Карелии по борьбе для участия в первенстве ВЦСПС по тяжелой атлетике. Для участия в первенстве приглашались борцы из Ухты, Матросов, Вилги, Кондопоги, Лососиного и Петрозаводска. Подавляющее большинство – 35 из 43 участников соревнований – составляли финны. В результате в команду карельских борцов вошли Кархунен, Мяккекен, Мустонен, Кауппи, Канерва, Кокко, Кари [15].

На Всесоюзных тяжелоатлетических соревнованиях 1935 г. борцы из Карелии показали неплохие результаты из 24 встреч: 17 было выиграно и 7 проиграно. Интересно, что среди проигравших были Кауппи и С. Кокко – «известные карельские мастера французской борьбы» [4].

IV Всекарельские соревнования по борьбе были проведены в Петрозаводске 11–12 февраля 1936 г. Победители Хиэта, Анттила, Кауппи, Канерва, Карвонен, Линберг, Тубин и Кескинен стали участниками первенства СССР между сборными командами Карелии, Горьковской области. В результате упорных схваток карельские борцы одержали победу со счетом 4,5:3,5 и получили право встречи со сборной командой борцов из Ленинграда [16].

12 марта 1936 г. в Петрозаводском Доме культуры состоялась встреча лучших борцов Карелии и Ленинграда. Еще задолго до самого мероприятия зрительный зал был переполнен, а входные билеты распроданы. Спортсмены из Ленинграда имели более высокий уровень подготовки. Главный судья Астрахович, открывая соревнования, обра-

тился с приветственной речью к борцам Ленинграда и сказал, что тот опыт, которым они поделятся с карельскими спортсменами, будет полезен в дальнейшем развитии спорта. В итоге Ленинград победил со счетом 5,5:2,5 [11].

В целях популяризации борьбы Комитет по делам Физической Культуры и Спорта продолжал устраивать показательные выступления борцов. Одним из них был вечер борьбы и бокса на Сунском лесозаводе, где «борьбу продемонстрировали Паулсон, Суомалайнен, Корхонен и Хендриксон. Зрители были очень удовлетворены этим спортивным зрелищем» [2].

Соревнования карельских борцов проходили не только в столице республики, но и в лесных поселках Кондопоге, Матросах и др. Так, в декабре 1936 г. в Матросах прошли соревнования по борьбе, в них участвовало 26 борцов: 12 из Матросов, 7 из Кондопоги, 4 из Петрозаводска и 3 из Лососинского лесопункта [12].

Несомненно, главными состязаниями для карельских спортсменов являлись соревнования всесоюзного масштаба, которые проходили в Москве в апреле 1937 г. Однако для трех карельских борцов Хиета, Анттила и Мустонен эти соревнования закончились поражением. Как отметил корреспондент газеты «Комсомолец Карелии», «За три минуты 16 секунд киевский борец Турунен победил чемпиона Карелии в легчайшем весе Анттила. Чемпион СССР москвич Чередниченко победил Мустонена за две минуты пять секунд. Борец Карапетян (Баку) выиграл двадцатиминутную схватку у Хиета» [13].

С большим интересом для публики прошел чемпионат Карелии по борьбе в августе 1937 г. Соревнования показали существенный рост численности борцов в республике. В списке команд-участников значились: Петрозаводск, Калевала, Кестеньга, Кемь, Ругозеро, Кондопога, Прионежье, добровольные спортивные общества «Энтузиаст», «Спартак», «Динамо», «Темп», «Рот-фронт» и др. Всего принимало участие 42 борца и 19 боксеров, из которых 17 русских, 11 карелов, 28 финнов и 5 человек других национальностей. Звание чемпиона Карелии завоевали: Хиета, Анттила, Сеппеля, Канерва, Ермолайнен, Харью, Кууселя [3]. Здесь следует отметить, что эти соревнования для борцов-финнов стали заключительными.

Переломным моментом в развитии борьбы в Карелии стал период политических репрессий 1937-1938 гг. В эти годы финнов, проживающих на территории Карелии, обвинили в стремлении отделить часть Карелии от СССР. Под лемех репрессий попали многие карельские спортсмены. Суло Кокко, судя по документам, в 1936 г. переехал в Горький, где работал тренером по борьбе в ДСО «Торпедо». Но в 1938 г. был арестован по ст. 58 УК РСФСР и расстрелян в ноябре 1938 г. В. Э. Пуустинен, Н. И. Мяккенен, Б. А. Сеппяля, Р. К. Хиета, Т. Ф. Кауппа также были осуждены и расстреляны сентябре 1938 г. О судьбах

остальных спортсменов информацию найти не удалось. К Антилла удалось вернуться в Финляндию. В 1938 г. на VI Всекарельских соревнованиях выступали 27 русских, 3 карела [8]. Финны в составе участников этих состязаний не значились.

Таким образом, в 1920-х годах первоначальные показательные выступления по французской борьбе агитировали и вдохновляли молодежь на занятия спортом. Этот вид спорта начал активно развиваться в Карелии к середине 1930-х годов. Карельские борцы показывали хороший уровень своих навыков в состязаниях с другими регионами страны. В то же время стоит отметить, что борьбой занимались по большей части финны. Однако массовые репрессии 1937–1938 гг. отрицательно повлияли на дальнейшее развитие карельского спорта, многие из сильнейших спортсменов республики были расстреляны или отправлены в ГУЛАГ.

Библиографический список

1. Бирин, В. Н. Финны в Карелии / В. Н. Бирин // Коренные народы Карелии. – URL: http://knk.karelia.ru/site/birin/birin (дата обращения: 17.02.2020).
2. В. Н. Вечер борьбы и бокса на Сунском лесозаводе // Красный страж. – 1936. – № 20. – С. 33.
3. Итоги Всекарельских соревнований по борьбе и боксу // Комсомолец Карелии. – 1937. – 24 августа.
4. Карел ТАСС. Карельские тяжелоатлеты на Всесоюзном соревновании // Комсомолец Карелии. – 1935. – 24 марта.
5. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-573. Оп. 1. Д. 85/710. Л. 4.
6. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 1/16. Л. 1.
7. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 2/21. Л. 2.
8. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 5/81. Л. 50.
9. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 6/90. Л. 8.
10. Национальный архив Республики Карелия. Ф. Р-860. Оп. 1. Д. 9/159. Л. 50.
11. Ленинград-Карелия // Красный страж. – 1936. – №6.
12. М. В-НСК. Соревнования по борьбе в Матросах // Красный страж. – 1936. – № 24.
13. Поражение Анттила // Комсомолец Карелии. – 1937. – 9 апреля.
14. Спортсмен. Вечер спорта // Красная Карелия. – 1924. – 17 февраля.
15. Успехи молодых борцов и боксеров // Комсомолец Карелии. – 1935. – 16 марта.
16. Х. Всесоюзные соревнования по борьбе // Красный страж. – 1936. – № 5.
17. Борьба и бокс в Кондопоге // Красный страж. – 1936. – № 9.

Е. А. Калинина, Д. О. Филькин

Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск, Россия

РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ПО ВВЕДЕНИЮ УРОКОВ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В XIX–НАЧАЛЕ XX в.

Аннотация. На основе законодательных актов и документальных материалов рассматривается вопрос о введении уроков гимнастики в российские учебные заведения в XIX – начале XX в. Авторы показывают постепенное введение гимнастики в школьные программы обучения, а также усиление внимания к физическому воспитанию со стороны Министерства народного просвещения на протяжении изучаемого периода.

Ключевые слова: Российское законодательство, физическое воспитание, Министерство народного просвещения, учебные заведения, уроки гимнастики.

Система российского народного образования формировалась в течение длительного времени. Первые общеобразовательные школы появились в 1786 г. в период правления Екатерины II. Это были Главные и Малые народные училища в губернских и уездных городах Российской империи. В начале XIX в. Александр I вводит «Устав учебных заведений, подведомых университетам» (1804), в котором предполагалось открывать школы и в сельской местности. Так, в России появились гимназии, уездные и начальные приходские училища.

Новый Устав определял программу обучения учащихся в общеобразовательных учебных заведениях. Ученики изучали Закон Божий, русский язык, арифметику, чтение, историю, географию, чистописание и другие предметы. Однако уроки физической культуры в это время введены не были. Министерство народного просвещения в начале XIX в. обращало значительное внимание на умственное развитие учащихся, а вопросы физического развития школьников не являлись предметом обсуждения организаторов реформы образования. Уроки гимнастики в школах России вводились постепенно на протяжении XIX – начала XX века.

Мы попытаемся проследить этапы развития российского законодательства по введению в учебные планы российских школ уроков физической культуры.

Впервые о введении уроков гимнастики было заявлено в «Уставе учебных заведений, подведомых университетам» 1804 г. В нем, в частности говорилось, что «Гимназия может также содержать учителей тан-

цования, музыки и телесных упражнений (гимнастики), если на то позволят доходы» [1, 627]. Это означало, что уроки гимнастики могли вводить только средние учебные заведения (гимназии) по-своему усмотрению, при наличии финансовых средств. Гимнастика не являлась обязательным предметом обучения, а заниматься «телесными упражнениями» предписывалось во время проведения прогулок с учениками на свежем воздухе. Государственные финансовые средства на организацию этого предмета не предусматривались. Отметим, что в начале XIX в. гимнастика вводилась только в некоторых гимназиях Москвы и Санкт-Петербурга, где были меценаты, способные выделить благотворительную помощь на ее проведение. На окраинах России, в губернских и уездных городах, а также в сельской местности вопрос о введении гимнастики не рассматривался.

«Устав гимназий и училищ уездных и приходских» 1828 г. не внес никаких серьезных изменений в преподавание физической культуры в российские школы. Он также предлагал «к преподаваемым в гимназиях предметах могут, по мере возможности и усмотрению начальства быть добавлены: пение и вообще музыка, танцевание и фехтование» [2, 1119]. В данном случае, под фехтованием подразумевались уроки физической культуры, где учеников могли обучать приемам борьбы на шпагах и рапирах.

Таким образом, в первой половине XIX в. проблема введения уроков гимнастики оставалась не решенной. Устроители реформы народного просвещения считали этот учебный предмет необязательным, факультативным.

Как изменилось отношение Министерства народного просвещения к введению в учебные планы российских учебных заведений уроков физической культуры во второй половине XIX в.?

Первоначально уроки гимнастики оставались по-прежнему необязательным предметом. Так, в «Уставе гимназий и прогимназий» (1864 г.) указывалось: «К числу учебных предметов относится гимнастика и пение для желающих» [3, 659] Несомненно, введению уроков гимнастики препятствовало отсутствие подготовленных преподавателей, специальных помещений и спортивного инвентаря.

Следует отметить, отношение к физическому развитию и спорту среди просвещенных граждан России во второй половине XIX в. изменилось. В 1869 г. в Петербурге было создано Врачебно-гимнастическое общество. Это был важный шаг на пути развития физической культуры. «Гимнастика была известна еще древним, но у них она имела совсем другое значение. Правда, она пользовалась большим уважением и считалась одним из существенных условий воспитания юношества, но целью ее было собственно только развитие силы, ловкости и красоты» – говорилось в Уставе общества [4, 15]. Одной из задач Врачебно-гим-

настического общества являлась подготовка специалистов для преподавания уроков гимнастики.

Министерство народного просвещения решило использовать Врачебно-гимнастическое общество по подготовке учителей гимнастики. В 1871 г. оно обратилось к Обществу с просьбой – подготовить 15 учителей гимнастики для российских школ, на что предполагалось из казны ежегодно выделять, в течение 1871–1877 гг., по 3000 руб. [5, 88]. Всего за шесть лет было отпущено 32 327 руб. для подготовки 90 учителей из числа студентов Санкт-Петербургского Историко-филологического института. Но эта мера была временной и не могла решить кадровую проблему по преподаванию гимнастики.

Необходимо отметить, что во второй половине XIX в. в России высшее училищное начальство обратило внимание на проблему перегрузки учащихся во время учебных занятий, решение которой напрямую зависело от физическое развития воспитанников. В связи с этим на местах предлагалось активнее распространять гимнастические упражнения [6]. Тем более что в этот период преподавалась во многих российских городских училищах. Однако гимнастика, по-прежнему, не относилась к обязательным предметам обучения в российских учебных заведениях.

Например, в «Отчете о состоянии Олонецкой губернской гимназии в г. Петрозаводске за 1886–87 учебный год» указывалось, что «Гимнастика преподавалась по 30 мин, ежедневно во время большой перемены, все учащиеся были разделены на четыре отделения по 50 человек. Гимнастике обучались обязательно все воспитанники, за исключением тех кому запретили врачи. Гимназия не имела особого помещения для занятия гимнастикой, все занятия происходили в актовом зале, там не было всех необходимых приспособлений. Всего из 234 учеников гимнастике (которая была необязательной) обучалось 209 человек (89 %)» [7, 69].

В 1888 г. военный министр П. С. Ванновский стал инициатором введения гимнастики в российских учебных заведениях. В это время при Министерстве народного просвещения была создана Комиссия по разработке вопроса по введению военной гимнастики в гражданские учебные заведения. Комиссия указала, что для успешного решения данной проблемы необходимо подготовить преподавательский состав для обучения гимнастики. Министерством было предложено: организовать подготовку учителей в высших учебных заведениях и на временных курсах для желающих стать преподавателями гимнастики [8, 39]. В итоге в Петербурге открыли шестимесячные курсы для желающих стать преподавателями гимнастики.

В 1889 г. Министерством народного просвещения была утверждена «Инструкция и программа преподавания гимнастики». В ней главной целью физического воспитания объявлялось укрепление здоровья и содействие физическому развитию, а уроки гимнастики определялись обя-

зательным предметом в средних учебных заведениях. В начальных училищах она могла вводиться там, где «на это найдутся средства для оплаты преподавателей».

По инструкции все гимнастические упражнения делились на четыре типа: 1) вольные движения, приучающие ученика управлять своими частями тела и с укреплением физических сил вырабатывать рациональные движения; 2)упражнения с подвижными снарядами: палками, мячами, деревянными шарами и др.; 3) упражнения на неподвижных снарядах: шесте, канате, наклонной лестнице, имеющие целью отягощением собственного тела исполнять движения с наименьшею затратою сил; 4) отдел строевых упражнений, дающих основы воинской дисциплины.

Однако на практике уроки гимнастики сводились к строевой подготовке из-за того, что многие преподаватели гимнастики были отставными унтер-офицерами и не имели специального образования в области физического воспитания.

В начале XIX в. внимание высшего учебного училищного начальства было обращено на образовательные прогулки и путешествия учащихся. В августе 1904 г. вышел в свет циркуляр Министерства народного просвещения о физическом развитии, в котором говорилось об улучшении гигиенических условий и содействию гармоничному физическому воспитанию учащихся. Министерство предлагало приступить к организации детских лагерей, а в них оборудовать бассейны или безопасные места для плаванья [9, 97].

Таким образом, в первой половине XIX в. в российском законодательстве не уделялось внимания вопросу физического воспитания учащихся. В учебных программах уроки гимнастики являлись факультативным курсом и вводились по усмотрению учебного начальства. Появление «Инструкции и программы преподавания гимнастики» в 1889 г. несколько оживило интерес к развитию физической культуры учащихся. Однако, как правило, уроки гимнастики подменялись военной муштрой и строевой подготовкой. Перед Первой Мировой войной Министерство народного просвещения обязывало директоров гимназий вводить уроки военного строя по обучению учащихся военному делу [10, 9]. Но единой, доступной системы физического воспитания в учебных заведениях России на государственном уровне выработано не было. Преподавание гимнастики было обязательным только в гимназиях, а в уездных и начальных школах оставалось на уровне факультатива и зависело от желания и возможности учителей обучать этому предмету учащихся.

Библиографический список

1. Устав учебных заведений, подведомых университетам // ПСЗРИ. – Собр. 1. – Т. 28, № 21501. – С. 626–647.

2. Устав гимназий и училищ уездных и приходских // ПСЗРИ. Собр. 2. – Т. 3, № 2502. – С. 1097–1127.

3. Устав гимназий и прогимназий // Сборник постановлений по Министерству народного просвещения. – Санкт-Петербург, 1864. – Т. 3. – Стб. 1309. – С. 659.

4. Грот, Я. К. По поводу учреждения гимнастического общества / Я. Грот. – Санкт-Петербург : Тип. А. Краевского, 1869. – 15 с.

5. Об уплате Врачебно-гимнастическому обществу по 3000 рублей в год за стипендиатов Министерства народного просвещения : сб. постановлений по Министерству народного просвещения. – Санкт-Петербург, 1871. – Т. 5. – Стб. 88–89.

6. О введении гимнастических упражнений в средних мужских учебных заведениях : сб. постановлений по Министерству народного просвещения. – Санкт-Петербург, 1883. – Т. 7. – Стб. 1591.

7. Отчет о состоянии Олонецкой губернской гимназии в г. Петрозаводске за 1886–87 учебный год. – Петрозаводск, 1888. – 67 с.

8. Белокопытов, Н. А. Руководство для народных училищ, церковно-приходских школ, городских приходских и других начальных училищ разного наименования: с программой гимнастических упражнений и инструкцией для преподавания военной гимнастики / Н. А. Белокопытов. – Харьков, 1889. – С. 35–55.

9. Циркулярное предложение Министерства народного просвещения о физическом развитии : журнал Министерства народного просвещения. – 1904. – Ч. 354. – Август. – С. 97.

10. О введении в школах военного строя и гимнастики : журнал Министерства народного просвещения. – 1910. – Ч. 28. – С. 9.

Н. А. Карпушко

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича
и Николая Григорьевича Столетовых,
г. Владимир, Россия

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ КОНЦА XIX – НАЧАЛА XX вв.

Аннотация. В исследовании анализируется проблематика физического воспитания в русской педагогике и в общественно-педагогическом движении Российской империи конца XIX – начала XX вв. Предпринят статистический анализ материалов ведущих педагогических журналов России «Русская школа», «Вестник воспитания», «Педагогический сборник», а также анализ публикаторской деятельности врачей и педагогов по вопросам физического воспитания учащихся Российской империи.

Ключевые слова: физическое воспитание, Российская империя, общественно-педагогическое движение, публикации периодической печати, достижения врачей и педагогов.

Введение. В последней трети XIX – начале XX вв. в Российской империи в контексте динамичных политических и экономических изменений стало интенсивно развиваться и общественно-педагогическое движение. Причин для этого было немало. Рельефно обострился кризис официальной школы и педагогики. Все отчетливей становилось несоответствие между потребностями бурно развивающейся промышленности, профессиональным обучением, трудовым воспитанием и образованием, подготовкой технических кадров, запросами российской армии и военно-морского флота. Многих врачей крайне беспокоило состояние здоровья детей, молодежи, взрослого населения страны. При этом вопросы физического воспитания не были исключением. Более того они всегда находились в эпицентре внимания лучших представителей общественно-педагогического движения России. Характеризуя возросший общественный интерес к вопросам физического воспитания, видный врач и педагог В. В. Гориневский, выступая на первом всероссийском съезде по семейному воспитанию в 1913 г. подчеркивал, что «…в течение последних десятилетий он не снимался с очереди и всегда был жгучим вопросом современности» [1, с. 66].

Проведенное разыскание и историко-сравнительный анализ материалов названного периода убеждает, что именно в этот период резко возросло число работ по проблематике физического воспитания – монографий, учебных и методических пособий и т.д. В конце XIX – начале XX вв. было подготовлено не менее 300 работ отечественных ученых, причем большая их часть была издана в 1911–1916 гг. Для сравнения стоит отметить, что по данным указателя Г. А. Дюпперона (член МОК для России, известный педагог, публицист и переводчик) «Библиография спорта и физического развития», изданного в военном 1915 г., аналогичных работ, подготовленных в России к началу 1890-х гг. насчитывалось всего 58 [2].

Врачи, педагоги, представители офицерского корпуса России – П. Ф. Лесгафт, А. Д. Бутовский, В. Н. Воейков, Е. А. Покровский, Е. М. Дементьев, В. Е. Игнатьев, В. В. Гориневский, В. Ф. Краевский, А. С. Вирениус, П. Н. Бокин, Н. В. Зак, И. Я. Герд, В. И. Срезневский, Н. С. Филитис, В. С. Пирусский, В. К. Крамаренко, Е. Н. Залесова, А. К. Анохин и многие другие внесли огромных вклад в разработку психолого-педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, в создание научных отечественных систем физического воспитания и физического образования, в практическую реализацию и поиск эффективных форм физического воспитания в образовательных и иных учреждениях.

Их усилиями создавались первые спортивные кружки и общества, а позже спортивные лиги и союзы, формировался всероссийский календарь спортивных соревнований. Первые ОСФРУМ (Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи) стали появляться в России в начале 1890-х гг. В 1892 г. в Киеве и Одессе, в 1893 г. в Санкт-Петербурге и Кишиневе, в 1895 г. в Москве, в 1896 г. в Томске, а к 1917 г. ОСФРУМ были созданы не менее чем в 104 городах. Наиболее активно ОСФРУМ создавались в период 1910–1913 гг.

Весьма успешно по возможностям своего времени, в лоне развития спортивного движения в стране развивался, и школьный спорт и начала складываться система соревнований учащейся молодежи. Об этом регулярно информировал российскую общественность и активно публиковал свои заметки весьма уважаемый и авторитетный еженедельный журнал «Русский спорт». В это же время динамично развивалось экскурсионное дело, пеший и водный туризм, скаутское движение и многие другие формы физического воспитания учащейся молодежи.

При этом исследовательская и опытная работа велась не только в Санкт-Петербурге, Москве, Киеве или в других крупных городах Российской империи. Не умаляя важности и значимости уникальных, широко известных сегодня педагогических трудов ведущих ученых России того времени, лишь в качестве примера правомерно обратиться к опубликованным экспериментальным материалам врача В. В. Рудина. Работая в небольшом российском городе Молога, В. В. Рудин в учреждении «Школа правильного физического развития» на протяжении шести лет апробировал экспериментальную методику преподавания «Телесных упражнений», основанием которой являлась динамика показателей физического развития учащихся. В. В. Рудин писал: «Боже Вас упаси от «среднего» человека при назначении упражнений, иначе выйдет вроде того, что мы сшитые на среднюю ногу сапоги будем насильственно пялить на всякую» [3, с. 187]. Своих учеников В. В. Рудин распределял на четыре группы «хорошо развитых», «средне развитых», «слабогрудых» и «слабосильных» [4].

При этом В. В. Рудин подчеркивал, что успеваемость по физическому воспитанию не должна оцениваться «баллами по предметам физических упражнений, а должна производиться антропометрически» [5, с. 12]. В. В. Рудин, как и многие его коллеги, был сторонником ежедневных организованных занятий физическими упражнениями, с постоянным их местом в учебном расписании. Таким образом были организованы занятия в кадетских корпусах, в частных, опытных школах Российской империи – училище В. Н. Тенишева, гимназиях М. Н. Стоюниной, К. И. Мая, М. Д. Могилянской, в школе Е. С. Левицкой и в других передовых (негосударственных) инновационных учебных заведениях.

Тематический анализ материалов журнала «Русский спорт» за 1890–1913 гг. убеждает в том, что наиболее популярными видами двигательной активности среди учащейся молодежи Российской империи были следующие: занятия подвижными играми на площадках ОСФРУМ (в своем большинстве они были платными), занятия в скаутских школах или других скаутских центрах, пеший и водный туризм, велосипедная езда; а в военных учебных заведениях – гимнастика, стрельба, гиревый спорт, фехтование, конный спорт, плавание, танцы, легкая атлетика.

В последней трети XIX – начале XX вв., как и в настоящее время, вопросы физического здоровья, физического развития, физического воспитания не сходили с повестки дня в материалах периодической печати. Общие, медицинские, педагогические и спортивные журналы публиковали десятки статей, посвященных самым различным проблемам физического воспитания. Развернутые статьи, небольшие заметки, хроникальные сообщения размещались в общественно-политических и литературных журналах «Отечественные записки», «Современник», «Вестник Европы», в медицинских журналах «Врач», «Русский врач», «Здоровье», в изданиях спортивной печати «Русский спорт», «К спорту», «Геркулес», «Циклист» др. Самое большое число статей было опубликовано в педагогической журналах «Русская школа», «Вестник воспитания», «Педагогический сборник», «Народное образование», «Воспитание и обучение», «Жизнь и школа». При этом наибольшее число публикаций приходится на три передовых педагогических журнала «Русская школа», «Вестник воспитания», «Педагогический сборник». Удельный вес же публикаций наиболее значим в 1890-е гг. от 8 до 16 % от числа всех опубликованных статей в названных журналах и в период с 1910 до 1014 гг. около 9 %.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделяли и на форумах педагогической и медицинской общественности, им посвящались крупные научные труды, специальные доклады, выставочные павильоны, анализировались, критиковались правительственные циркуляры, указы, распоряжения, предлагались обоснованные и детально продуманные конструктивные предложения. Здесь лишь следует подчеркнуть, что ни один из 13 Всероссийских педагогических съездов, состоявшихся на рубеже XIX–XX вв. не обошел молчанием вопросы физического воспитания. Всегда эти вопросы обсуждались остро и ярко, с большой и неподдельной заботой о физическом здоровье учащихся.

Вопросы физического воспитания находились в центре внимания всех социально-педагогических направлений. Определению целей, задач, средств, методов и форм физического воспитания представители официальной, либерально-буржуазной, буржуазно-демократической и пролетарской педагогики придавали исключительно важное значение.

Прошло более 100 лет, ушло в историю и советское время, но эти вопросы не потеряли своей актуальности и в современное время. В те-

кущем XXI в. вопросы физического здоровья, поиска эффективных технологий физического воспитания школьников, спортивной подготовки, мотивации занятий спортом, также важны и актуальны, тревожны и чрезвычайно значимы.

Библиографический список

1. Гориневский, В. В. Современные задачи физического образования / В. В. Гориневский // Труды первого всероссийского съезда по семейному воспитанию. – Санкт-Петербург, 1914. – С. 64–75.

2. Дюпперон, Г. Г. Библиография спорта и физического развития / Г. Г. Дюпперон. – Петербург : Канцелярия Совета при Главнонаблюдающим за физическим развитием народонаселения Российской империи, 1915. – 263 с.

3. Рудин, В. В. Мологская Подосеновская гимнастическая школа / В. В. Рудин // Русская школа. – 1892. – № 1. – С. 185–191.

4. Рудин, В. В. Школа правильного физического развития / В. В. Рудин // Объяснительная записка к экспонатам на I Всероссийской гигиенической выставке. Санитарное устройство г. Мологи. – Рыбинск, 1893. – С. 7–11.

5. Рудин, В. В. Что нужнее: гимнастика, спорт, игры или физический труд для физического образования? / В. В. Рудин. – Рыбинск : Б.и., 1893. – 60 с.

Л. А. Королева, А. Г. Вазерова, Н. В. Мику, А. С. Давыдов

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

КОМСОМОЛ И СОВЕТСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ 1920-х гг.

Аннотация. Рассматривается физкультурно-спортивная работа комсомола по оздоровлению населения и воспитанию его в духе коммунистических идеалов (увеличение количества физкультурных кружков, проведение физкультурно-спортивных праздников и соревнований, подготовка инструкторов физкультурно-спортивной направленности и т.п.) в 1920–1924 гг.

Ключевые слова: СССР, ВСФК, РКСМ, физическая культура, спорт.

В начале 1920-х гг. ведущую роль в развитии советской физической культуры и спорта наряду с профсоюзами стал играть комсомол [1]. Еще в октябре 1919 г. II съезд РКСМ принял решение о распространении среди молодежи идей физической культуры и наметил практические мероприятия по физкультурно-спортивному воспитанию подрастающего поколения. На III съезде комсомола в 1920 г. были определены ключевые задачи по физическому воспитанию молодежи. Значительную роль сыграл РКСМ в организации и развитии Всевобуча.

По окончании гражданской войны физкультурно-спортивное движение вышло за пределы военных рамок. В 1921 г. комсомол выдвинул идею о реорганизации Всевобуча и создании новых руководящих физкультурных структур – советов физической культуры [2].

На первом Всесоюзном Совещании советов физкультуры, состоявшемся в апреле 1924 г., были заложены базовые принципы дальнейшей работы в области оздоровления трудящихся советской республики. Одним из ключевых вопросов, рассматривавшихся на форуме, был о роли и месте РКСМ в физкультуре. С докладом выступал член ВСФК А. Г. Иттин, представитель ЦК РКСМ.

На места были разосланы «Тезисы ЦК РКСМ к I-му Всесоюзному Совещанию союзов физкультуры ″Место и роль РКСМ в физкультуре″»: «Комсомол с начала своего существования является становым хребтом всей работы по физической культуре и инициатором ее новых форм и методов, так как она рассматривается им не только как способ оздоровления, но как мощное средство и наилучший метод вовлечения рабоче-крестьянской молодежи в коммунистическое воспитание, частью которого она является» [3]. В 1922–1923 гг. вовлечение молодежи в физкультуру комсомол осуществлял через свои организационные формы губернские бюро, спортивные комитеты – «Спартак», «Муравей», «Красный молодняк» и т.п.

РКСМ, поддерживая организацию ВСФК, что способствовало укреплению организационных форм и материально-технического обеспечения физкультурно-спортивного движения, развернул активную работу по привлечению различных заинтересованных организаций и ведомств, по ликвидации частных спортивных обществ, повсеместному переходу к кружковому методу работы и т.д.

В то же время А. Г. Иттин подчеркивал, что некоторая замкнутость фабрично-заводских кружков порождала определенную вялость их работы; недостаточно серьезная оценка значимости физкультуры в жизни у комсомольского актива определяла такое же несерьезное отношение к занятиям физкультурой и спортом у рядовых членов РКСМ, что значительно снижало интерес и инициативы физкультурников и порождало неудовлетворенность молодежи в спорткружках.

А. Г. Иттин призывал: «Комсомолу необходимо, чтобы не было ни одного сознательного члена, который не занимался физкультурой. Переутомленный огромной заботой в большинстве своем актив должен стараться использовать ее в целях оздоровления, профилактики и создания серьезного отношения всей массы членов РКСМ к физкультуре. Наш минимум – в ближайший же год не должно быть ни одного комсомольца вне физкультуры» [4]. Комсомол должен был активизировать работу по вовлечению всей массы рабочей молодежи в физкультуру через расширение сети фабрично-заводских кружков, всемерно поощрять самодеятельность и развитие здорового соревнования.

Особой проблемой было вовлечения в занятия физкультурой и спортом сельского населения. На совещании указывалось, что физкультура должна стать еще одним мостиком, связующим город и деревню. На первое время в крупных сельских пунктах следовало начать организовывать крестьянскую молодежь в кружки физкультуры РКСМ, «прививая ей здоровые игры и навыки, используя всеми мерами ″красные уголки″ изб-читален» [5]. Необходимо было установить шефство фабрично-заводских ячеек над селами в целом, и шефство над кружками физкультуры, в частности. Предлагалось систематически организовывать агитпоездки спортивных городских команд в сельскую местность, направлять в крупные центры инструкторов для краткосрочного обучения, устраивать физкультурно-спортивные «недели» и праздники и пр.

Пристального внимания заслуживало развивающееся движение юных пионеров. Члены РКСМ «должны самым энергичным образом использовать силы и средства, а также знания специалистов для помощи и направления детского движения по правильному руслу с точки зрения физкультуры» [6].

Развитие физкультурно-спортивного движения сдерживалось недостатком квалифицированных инструкторов физкультуры. Для решения данной проблемы при ГСФК создавались курсы по подготовке и переподготовке инструкторского состава [7].

Собравшийся в 1924 г. VI съезд РЛКСМ в своем решении вновь подчеркнул значимость для рабоче-крестьянской молодежи физической культуры, как мощного фактора не только оздоровления, но и коммунистического воспитания и широкого охвата беспартийной рабоче-крестьянской молодежи комсомольским влиянием [8].

Таким образом, комсомол проводил системную и комплексную физкультурно-спортивную работу по вовлечению населения в занятия физкультурой и спортом, привитию привычек здорового образа жизни и т.п.

Библиографический список

1. Столбов, В. В. История и организация физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – Москва : Просвещение, 1982. – С. 107.
2. Комсомол физическая культура в СССР. – Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1948. – С. 8–9.
3. Громов, Б. Всесоюзное совещание советов физкультуры / Б. Громов // Смена. – 1924. – № 9. – С. 32.
4. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 4. Л. 32–33.
5. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 4. Л. 33.
6. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 4. Л. 33–34.
7. ГАПО. Ф. р-349. Оп. 1. Д. 4. Л. 32–34.
8. Комсомол физическая культура в СССР. – Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1948. – С. 9.

В. Д. Лавренёв, А. В. Анисимов

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

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВЕТСКОЙ РОССИИ И СССР В 1920–1940 гг.

Аннотация. Рассматривается развитие физической культуры и спорта в Советской России и СССР в 1920–1940 гг.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая подготовка, физические упражнения, физическая культура.

Физическая культура часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений.

Физическая культура и спорт возникли не на пустом месте, а появились из потребностей людей в подготовке к какому-то роду трудовой деятельности.

Начало возникновения физических упражнений и игр относится еще к первобытному обществу. Чтобы добыть пищу приходилось тренироваться в умении пользоваться луком, копьем, бороться с хищниками. Проводились различные состязания в виде игр: кто сильнее и ловчее. К этим состязанием готовились, тренировались, перенимая опыт. Постепенно из-за многочисленных войн, стали популярны борьба, верховая езда, стрельба из лука, кулачные бои, плавание, гребля. Особое место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами и церковными праздниками, где можно было показать свое умение, ловкость, силу. Физическими упражнениями эти умения стали в результате сознательного их использования. Превращение трудовых действий в физические упражнения повлияло на физическое совершенствование человека и на повышение его трудоспособности [1].

Период становления физической культуры и спорта в России и СССР наступил с победой Октябрьской революции в 1917 г. Началось строительство нового государства – социалистического. Наряду с задачами переустройства общества, необходимо было поднять экономику, строить заводы, фабрики, а они нуждались в квалифицированных кадрах с крепким здоровьем. Правительство понимало, что сильных и крепких кадров можно вырастить только с помощью физического воспитания и спорта. Поэтому огромное значение уделялось преобразованию физической культуры. Физическое воспитание было признано важным средством коммунистического воспитания. В ноябре 1917 года в школах было введено обязательным предметом физкультура. Из-за гражданской войны и иностранной интервенции приостановилось стро-

ительство нового государства, снизилась роль физического воспитания. Первейшей задачей партии становится всеобщее обучение населения военным знаниям. В апреле 1918 года ВЦИК издал декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан – Всеобуч. В содержание программы Всеобуча включили гимнастику, фехтование, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжная подготовка. Органы Всеобуча руководили всей физической работой страны. Организовывались военно-спортивные клубы, где занимались различными видами спорта. В Москве в 1918 году открылся одногодичный институт физической культуры, который в 1920 году преобразовался в высшее учебное заведение. Одновременно и в Ленинграде институт Высших курсов П.Ф. Лесгафта преобразовался в институт физического воспитания (ГИФО) [2, 3, 5]. Первый Всероссийский съезд по физической культуре состоялся в 1919 г. На нем выработали программу развития советского физического воспитания на военный период и принято решение провести в стране областные соревнования, так как из-за военного положения в стране наших спортсменов не пригласили на Олимпийские игры в Антвергене. В 1920 году при Всеобуче организовали Высший совет, который разрабатывал программы, уставы и другие документы по физическому воспитанию.

Итак, 20-е годы это начало систематической и целенаправленной работы по внедрению в жизнь задач по физическому воспитанию. К концу гражданской войны количество занимающихся физической культурой насчитывало уже 113 тысяч человек. Страна вновь приступила к мирному строительству. Задачи военно-физической подготовки были уже не так актуальны. Встал вопрос о восстановлении здоровья населения, которое было подорвано голодом, болезнями. Нужны были новые формы организации физкультурного движения. Всеобуч был расформирован. Комсомол стал создавать свои физкультурные общества – «Муравей», «Спартак» и другие. Советское правительство 27 июня 1923 года вынесло решение о создании Высшего Совета физической культуры (ВСФК), председателем которого стал Н. А. Семашко – Нарком здравоохранения. Такие Советы были созданы во всех республиках СССР. Высший Совет сразу ввел обязательное преподавание физкультуры в школах. Из-за экономических трудностей не хватало залов, стадионов преподавателей. Однако работа по совершенствованию физического воспитания продолжалась. Высший Совет физической культуры определил основное содержание физической культуры – гимнастика, спорт, подвижные игры [5, 6]. В 1927 году была выпущена программа по физической культуре, в которой были сформулированы задачи, средства, формы организации физического воспитания. Согласно этой программе физическое воспитание было включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов, в дальнейшем и в высшие учебные заведения. В эти годы проводится работа по переустройству

и организации физкультурного движения. Первоочередной задачей стало повышение роли физкультурных организаций их участие в практике социалистического строительства. В сентябре 1929 года ЦК ВКП (б) принял постановление «О физкультурном движении», который предусматривал усиление руководства физической культурой в стране, вовлечение в физкультурное движение широкой рабочей общественности. В апреле 1930 года Президиум ЦИК СССР внес постановление об учреждении Всесоюзного Совет физкультуры с правами государственного руководства и контроля. В конце 30 годов физическое воспитание и спорт занимает прочное место в системе средних и высших учебных заведениях. Большие изменения произошли и в школьных программах, введена начальная и допризывная военная подготовка. Значительное место отводилось внеклассным и внешкольным формам занятиям спортом. Проводятся регулярно соревнования, спортивные праздники. В стране строятся спортивные сооружения, стадионы, бассейны. Первый в стране бассейн был построен в Ленинграде в 1927 году, а в Москве стадион «Динамо». Первая Всероссийская спартакиада проходила в Москве в 1928 году. В соревнованиях приняли участие 7225 человек из всех республик СССР. Соревнования проводились по 21 виду спорта. Было установлено 80 новых всесоюзных рекордов. Спартакиада вызвала подъем физического движения, помогла выявить много талантливых спортсменов. По всей стране началось внедрение физических мероприятий и в производственный процесс – производственная гимнастика. Важным вкладом в создании Советской системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный в 1931 году. Нормы ГТО учитывали возрастные особенности человека. Они пригодны для школьников и взрослых, в них входили: гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба, национальные виды спорта [6].

В сдачу норм ГТО 1 ступени входили нормативы по бегу, прыжкам, метанию, подтягиванию, лазание по канату, плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе, оказание первой медицинской помощи В нормы ГТО 2 ступени были включены: прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование, преодоление полосы препятствий и др. В 1934 году был введен еще один комплекс БГТО (будь готов к труду и обороне), который носил оздоровительный характер. На этом завершилось оформление всей системы комплекса ГТО. Комплексы ГТО и БГТО приобщали молодежь к систематическим занятиям физкультурой и спортом. За 1933–37 годы нормы ГТО 1 ступени сдали 4 млн 458 тыс. человек, 2 ступени – 35 тыс. человек, БГТО – 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы, заложенные в ГТО, получили свое развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935–37 г., которая дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки. Конституция 1936 года закрепила право трудящихся на создание спортивных обществ. В течение 1935–

1936 годов в СССР создается система ДСО. Период с 1937 по 1940 гг. – время успешного развития физкультуры и спорта в стране и СССР. Выросло число построенных стадионов (378), спортивных площадок (70 тыс.), залов (6 тыс.). Проводятся различные спортивные мероприятия, праздники, участвуют в международных соревнованиях, Олимпиадах. Праздник «Всесоюзный день физкультурника» отмечается ежегодно, являясь смотром достижений физкультуры и спорта. Но в конце 30 годов обостряется международная обстановка [3, 5, 6]. В связи с угрозой войны на первый план опять встала задача повышения обороноспособности страны и в этом главную роль отводили физкультурным организациям. Комитет по делам физкультуры и спорта пересматривают формы и методы физической работы, усиливая военную направленность.

В армии вводится «наставление по физической подготовке». Физическая подготовка становится обязательной частью строевой и тактической подготовки всех родов войск. В комплексе ГТО пересматриваются нормативы. В ноябре 1939 г. СНК СССР принимает постановление о введении с 1 января 1940 года нового комплекса ГТО. В нём сокращается общее количество норм, а в каждой отдельной ступени вводилось два раздела – обязательные нормы и нормы по выбору [3, 6].

В обязательные нормы входили: гимнастика, бег, плавание, преодоление полосы препятствий, стрельба, ходьба на лыжах и теоретические сведения об основах современного физкультурного движения и гигиене.

Нормы по выбору состояли из групп упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств – силы, ловкости, быстроты и выносливости. В связи с новым комплексом ГТО были пересмотрены программы по физическому воспитанию и в учебных заведениях. Большее внимание стало уделяться занятиям военно-прикладным видам спорта, стали создаваться клубы автомотоспорта, парашютные и другие. В 1939 году состоялся Всесоюзный праздник по оборонным видам спорта. На празднике проводились военизированные игры на местности, состязания конников, мотоциклистов, стрелков, лыжников. С началом Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций была подчинена нуждам военного времени. Повсеместно висели лозунги «Все для фронта, все для победы».

В заключении с уверенностью можно отметить, что 20–40 годы для нашей страны и СССР в целом были периодом становления и развития физической культуры и спорта. Несмотря на невероятно трудные условия, разруху, военную интервенцию, нищету и голод, наша страна сумела выстоять, поднять и развить физическую культуру и спорт на должную высоту, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья населения. В этом огромная заслуга правительства, которое правильно определяло задачи на каждый период, исходя от внешних и внутренних

условий. Ведь недаром говорят: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» или «В здоровом теле – здоровый дух».

Библиографический список

1. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штининца, 1989. – 158 с.

2. Пельменев, В. К. Всеобщая история физической культуры и спорта / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Москва : Радуга, 1982. – 187 с.

3. Пельменев, В. К. История физической культуры / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Калининград, 2000. – 186 с.

4. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.

5. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 320 с.

6. Столбов, В. В. История физической культуры : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. «Физическое воспитание» / В. В. Столбов. – Москва : Просвещение, 1990. – 175 с.

П. М. Морозова, Е. В. Соловьева

Лицей № 55,
г. Пенза, Россия

СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ – СОЛДАТЫ ПОБЕДЫ

Аннотация. Представлен анализ форм развития массовой физической культуры и спорта в СССР накануне 1941 г. в Пензенской области. Приведены различные данные о вкладе спортсменов Пензенской области в победу в годы Великой Отечественной Войны (ВОВ). Содержится значительный исторический материал о Пензенских спортсменах-героях и их подвигах во время ВОВ, о роли Пензенской области в военно-физической подготовке населения, массовой подготовки боевых резервов и реабилитации бойцов для фронта.

Ключевые слова: Великая Отечественная война, комплекс «Готов к труду и обороне», военно-физическая подготовка, спортсмены-герои Пензенской области.

В 2020 году наша страна будет праздновать 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Важно сохранить на века и передавать из поколения в поколение память о трагических событиях и героических поступках наших предков, воспитывать уважение к ветеранам – участникам Великой отечественной войны.

Всегда будущие поколения будут интересовать те люди и те события, что тесным образом переплелись в исторических событиях самого страшного для нашей страны времени – Великой Отечественной Войны. И роль Пензенской области в общей Победе будет актуальная и интереса всегда. Особенно интересен материал о физкультурно-спортивной подготовке населения Пензенской области с первой половины 1941 г., и до окончания ВОВ. Поэтому в качестве эпиграфа к своей работе мы выбрали цитату Героя Советского Союза, заслуженного мастера спорта, известного легкоатлета Николая Копылова: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!».

Накануне войны вся работа была направлена на милитаризацию населения, на военно-физическую подготовку молодежи. В Пензенской области реализацией спортивной политики занимался областной комитет по физической культуре и спорту при Пензенском облисполкоме. Всего в 1940 году в области было 152 физкультурных коллектива, из них 61 – в колхозах. Одним из самых доступных видов спорта в зимний период был лыжный. 10-12 января 1941г. проводились областные лыжные соревнования рабоче-крестьянской милиции. Был проведен военизированный поход на 30 км. Участники шли в полном боевом снаряжении – в шинелях с винтовками, вещмешками, фляжками, подсумками. По ходу движения лыжники выполняли стрелковую задачу, преодолевали препятствия-изгороди, зараженную отравляющими веществами зону и т.п. [1].

Широкое распространение получили в регионе лыжные походы на длинные дистанции. Так, 20 февраля лыжники Сердобского ремесленного училища № 2 совершили переход на 120 км; 21 февраля призывники прошли 180 км по маршруту «Николаевка–Кузнецк–Городище–Пенза». Летний спортивный сезон по всей стране открывался массовыми легкоатлетическими кроссами – в мае, июне.

В эти годы на велозаводе им. Фрунзе спортобщество сформировало несколько хоккейных команд, в тренировки которых входили лыжные походы.

В 1941-м году вся деятельность физкультурных организаций была перестроена на военный лад. Роль физкультурных организаций в проведении военно-физической подготовки населения особенно возросла после постановления Государственного комитета обороны (ГКО) от 17 сентября 1941 г. «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР». В соответствии с приказом все мужчины в возрасте от 16 до 50 лет обязаны были пройти краткосрочный курс военно-физи-ческого обучения без отрыва от работы на предприятиях, в колхозах и учреждениях [2].

В октябре 1941 г. в Пензе и районах области стали создаваться военно-учебные пункты. Занятия проводились по 110-часовой программе и изучались рукопашный бой, преодоление полосы препятствий, мета-

ние гранаты, плавание, переходы по закрытому маршруту, навыки по санитарному делу, бег в противогазах. Регулярно проводились сборы по подготовке инструкторов-общественников, длившиеся 25 часов. К обучению было привлечено более 35 тыс. чел. Всего по области было сформировано 1585 отделений, 584 взвода, 181 рота, 46 батальонов и 2 полка. Областной комитет по делам физкультуры и спорта закрепил за каждым батальоном бойцов Всеобуча инструкторов. Среди них были И. В. Слаба, В. С. Алтарева, Е. С. Землякова, Н. О. Кайзер, А. М. Борисова и др. На пунктах Всеобуча призывники получали первые знания по военному делу и минимум физической подготовки.

Итогами первой очереди всеобщего военного обучения стали подготовка 308 снайперов, 1294 пулеметчика, 722 минометчика, 1170 истребителей танков; область дала стране 95 тыс. бойцов-стрелков; 21 тыс. бойцов-специалистов, в том числе 4 тыс. женщин; подготовлено более 60 тыс. лыжников, около 20 тыс. бойцов рукопашного боя, научили плавать более 20 тыс. человек [3].

В 1941–1945 гг. была проведено 7 очередей Всеобуча. В годы войны в области было сформировано около 90 эвакогоспиталей, в которых были приняты меры по обеспечению занятий по лечебной физкультуре (ЛФК). Из лечившихся в пензенских госпиталях 190 тыс. раненых и больных воинов, около 70 % вернулось в строй.

В городах и районах области, как и в мирное время, старались проводить массовые спортивные праздники, состязания, матчевые встречи. Наиболее популярными в годы войны были профсоюзно-комсомольские кроссы – это легкоатлетический бег или передвижения на лыжах с преодолением естественных препятствий. За период войны в Пензенской области в зимних и летних кроссах приняло участие более 500 тыс. человек. Особое внимание уделялось подготовке значкистов комплекса ГТО. Изменения в комплексе ГТО приблизили его содержание к военно-физической подготовке Всеобуча. В пензенских спортивных организациях в период войны было подготовлено более 150 тыс. значкистов ГТО [2].

В годы войны на предприятиях Пензы работали 77 коллективов физической культуры с охватом 4350 человек. Они имели: футбольных полей – 50, спортивных площадок – 573, волейбольных площадок – 209, баскетбольных площадок – 29, гимнастических городков – 46, спортивных залов – 2. Зимой на площадках заливались катки, создавались лыжные станции.

Несмотря на трудности военного времени, в области открывались новые секции, детские спортивные школы. Так, например, в апреле 1942 г. при областном Доме обороны были организованы секции гимнастики, штыкового боя, фехтования, спортивных игр, легкой атлетики, плавания. Возобновил свою работу стадион при Пензенском парке им.

В. Г. Белинского. В 1944 г. открылись детские спортшколы (две в Пензе и одна в Кузнецке). Введен в строй новый стадион «Динамо», открылся областной техникум физической культуры [4].

Многие уходили на фронт добровольно, в том числе и спортсмены, физкультурники, значкисты. Ушли на фронт известные пензенские футболисты Е. Басулин, А. Сергиевский, А. Дулин, лыжник и велосипедист В. Шапошников, городошник С. Самойлов, спортсмены Я. Иванов, А. Виноградова, В. Семенов и другие. В госпитали и санитарные дружины пошли девушки-спортсменки. Ведущие пензенские тренеры и опытные спортсмены были направлены на подготовку резервов для фронта. Всего за годы войны из Пензенской области воевало 312 тыс. человек, из них 190,4 тыс. не вернулись домой. Те же кто остался в это тяжелое для страны время в тылу, заменили ушедших воинов у станков, в поле, на фермах. В Пензу и область было эвакуировано за годы войны порядка 70 предприятий, детские дома и другие учреждения [2].

В Пензе на Проспекте Строителей д. 7, находится механический техникум (ныне колледж) им. Героя Советского Союза Евгения Дмитриевича Басулина. Смелым, находчивым и мужественным знали Е. Басулина в части. «Когда в небе Басулин – немцу не уйти», – с гордостью говорили о нем боевые товарищи. До войны он был одним из лучших спортсменов сообщества завода им. Фрунзе.

Неувядаемой славой покрыли свои имена народные мстители. В 1941–1942 годах партизанский отряд Д. Ф. Косицына считался самым неуловимым. Враги называли его участников «белыми призраками», за голову командира и комиссара объявили большую награду. Кинооператор Н. Голод ещё в 1941 году получил задание снять фильм про легендарный 5-й партизанский отряд Д. Ф. Косицына [1].

В. Д. Шапошников – комиссар отряда и лучший пензенский велосипедист и лыжник, был огромного роста (почти два метра) и имел звание «Чемпион Ленинграда по дорожным гонкам». Он был преподавателем института физкультуры имени П. Ф. Лесгафта и в годы войны вместе с преподавателями и студентами воевал в 5-м партизанском отряде. Приказом войскам Ленинградского фронта № 0337/н от 11 февраля 1942 года Д. Ф. Косицын и В. Д. Шапошников награждены орденами Красного Знамени.

Одним из тех, кто сфотографировался в первый день у рейхстага, был пензенец Алексей Дулин, лидер спартаковцев, многократный чемпион области по многим видам спорта. Участвовал должности командира особой стрелковой роты в освобождении Воронежа, Харькова, Праги, Варшавы. Домой А. Дулин возвратился на мотоцикле, проехав по местам отгремевших сражений. Этот пробег был уникальным для того времени. Пензенцы тепло встретили своего земляка, устроив ему торжественный прием на стадионе «Динамо» [4].

Героически сражался на фронтах ВОВ Анатолий Фролов, в послевоенные годы неоднократный чемпион области по гимнастике. Он участвовал в освобождении Западной Украины, Польши и Чехословакии. Нелегкая судьба выпала на его долю (он был в разветроте). За ратные подвиги награжден орденами и медалями.

Ушел на фронт спортсмен-пензенец Василий Сереватов. Как отличный лыжник он был зачислен в группу лыжников-разведчиков. Фронтовая закалка помогла ему после войны стать чемпионом области в беге на 5000, 10 000 м и лыжном спорте.

Много километров прошагал Сергей Самойлов – известный пензенский городошник. После войны он много сил и энергии отдал развитию городошного спорта. Самойлов на протяжении ряда лет был бессменным председателем областной городошной секции.

Храбрым разведчиком показал себя на фронте ведущий пензенский спортсмен Марк Верховский (после войны чемпион РСФСР по фехтованию. Он участвовал в освобождении Венгрии, Австрии.

Отважно сражались с врагами В. Мамонтов, Е. Долгов, В. Иванов, А. Виноградов, А. Сергеевский, Г. Терновский, Е. Хохлов, В. Гайдуков. А. Бородин.

Грудь многих ветеранов Пензенского спорта украшают ордена и медали, полученные ими за подвиги, совершенные на полях сражений в годы Великой Отечественной войны. Там, где всего труднее, где требовались колоссальное физическое напряжение и выдержка – и на передовой линии, и в глубоком вражеском тылу, – находились эти закаленные, мужественные люди. Они служили примером, по ним равнялись остальные. Для них спорт стал отправной точкой, сформировал навыки, выдержку, характер.

Это – Сильные люди – солдаты Победы!

Библиографический список

1. Годин, В. С. Пенза спортивная / В. С. Годин. – Пенза : Кн. изд-во, 1959. – 76 с.

2. Пронёсшие знамя Победы / Т. А. Евневич и др. ; ред. В. Н. Зименков / Мин-во культуры Пензенской обл. ; Пензенский Государственный краеведческий музей ; Архивный отдел Пензенской обл. – Пенза, 2005.

3. Пучков, О. Пензенский спорт: история и современность / О. Пучков, В. Суровицкий. – Пенза, 1996.

4. Пашинин, В. А. Герои среди нас / В. А. Пашинин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970.

Ю. Н. Мягков

Международный институт компьютерных технологий,
г. Воронеж, Россия

С. Н. Мягкова

Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
г. Москва, Россия

ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОФИЦЕРСКОГО КОРПУСА РУССКОЙ АРМИИ В СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ НА РУБЕЖЕ XIX–XX вв.

Аннотация. Интерес к спорту, физическому совершенствованию в конце XIX – начале XX вв. захватывал все более широкие слои российского общества. Тем не менее имелось немало причин и обстоятельств, тормозивших развитие спорта в Российской Империи. Из основных можно выделить следующие: достаточно пренебрежительное отношение к вопросам физического развития со стороны ряда государственных (в том числе и самого высокого уровня) и местных бюрократических структур, сословное устройство государства, становление и борьба национальных систем гимнастики, нехватка и низкий социальный статус преподавателей и инструкторов по физическому воспитанию, особенности и традиции некоторых социальных групп.

Ключевые слова: сословность, офицерский корпус русской армии, международное и российское спортивное движение, история.

«Спорт зарождался в несовершенном обществе, в котором господствовали несовершенные рыночные отношения, действовали жесткие, нередко жестокие условия конкурентной борьбы… Спорт нес родимые пятна того общества, в котором зарождался. Уже на стадии становления спортивного движения… выделяются три направления в развитии спорта: аристократический (любительский), рабочий, профессиональный… Лишь в начале 20-го века спортивные клубы становятся более открытыми и демократическими по составу…» [1].

Наиболее активное и настойчивое участие в вопросах физического развития и воспитания населения России принимало Военное ведомство, прежде всего в области обучения и воспитания. Другие ведомства относились к этим вопросам весьма прохладно. Как отмечает Н. А. Карпушко, «начиная с 60-х годов XIX в., военно-учебное ведомство и его орган находились в своеобразной оппозиции к официальному школьному курсу, проводимому министерством народного просвещения» [2, с. 22].

К началу 1910-х годов совершенно очевидным становилось, что настало время объединить все усилия, и государственные, и общественные, для создания единой и стройной системы физического воспитания, развития спортивного и олимпийского движения и единого руководства этим процессом.

«Общественность России, пресса заговорили… о перспективе создания в ближайшее время Министерства спорта и физического развития или Главного управления спорта, финансирование которого могло взять на себя государство…» [3, с. 122].

Но даже после относительно неудачного первого официального участия России в играх V Олимпиады 1912 года в Стокгольме сопротивление было необычайно велико.

«Председатель Совета министров России В.Н. Коковцов вернул… проект т.н. Министерства спорта, отказавшись допустить этот проект к обсуждению на официальном заседании Совета министров» [3, с. 123].

В ситуацию вмешался сам Император, но подготовленные предложения, представленные в Совет министров военным министром В. А. Сухомлиновым, взявшим на себя роль посредника, вновь были отказаны к рассмотрению. (Это к вопросу о самодержавии…).

«Именно тогда В. А. Сухомлинов официально обратился к Императору с просьбой, не ожидая решения Совета министров, назначить В. Н. Воейкова «Наблюдающим за планомерным развитием физического воспитания юношества». Николай II согласился. …Таким образом, … в порядке Верховного управления, минуя Государственную Думу и Государственный Совет, было учреждено новое ведомство – Канцелярия Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения России» [3, с. 124].

О пренебрежительном отношении к спорту ряда структур Империи говорит широко известный факт из жизни великого спортсмена, первого российского олимпийского чемпиона Н. А. Панина-Коломенкина. Псевдоним «Панин», по мнению большинства исследователей, ему пришлось взять в связи с тем, «что не принято было в царской России лицам, состоящим на государственной службе, демонстрировать свои достижения в официальных спортивных выступлениях [3, с. 53–54].

В конце 19-го – начале 20-го веков в поисках наиболее рациональных форм и средств физического воспитания, для решения как оздоровительно-гигиенических, так и военно-прикладных задач возникают национальные системы гимнастики: немецкая, шведская, французская, сокольская. В России изучаются все эти системы, работают тренеры и инструкторы-иностранцы, но в правящих кругах наблюдается склонность к чешской сокольской системе распространившейся и в других странах с преимущественно славянским населением. Это объясняется тем, что правящие круги воспринимали Россию как лидера и объеди-

нителя славянского мира. В конце концов сокольская система в армии и гвардии была введена соответствующими приказами.

«Государь… отдал приказ ввести сокольскую гимнастику во все военные училища и в армию» [4, с. 39].

На Играх V Олимпиады команда Главной гимнастическо-фехтовальной школы (первого спортивного образовательного учреждения России) выступила вне конкурса с демонстрацией сокольской гимнастики, которая прошла с огромным успехом.

В то же время и другие системы широко применялись в войсках. Вот что пишет генерал, известный военный педагог Н. Д. Бутовский, младший брат А. Д. Бутовского, в своей статье «Добрый почин в Петербургском военном округе»:

«Нельзя не приветствовать проектированные в этом округе меры для поднятия умственного, физического и религиозно-нравственного развития нижних чинов… Мы не можем еще судить о рациональной постановке умственного развития… Но система физического развития намечена вполне и рациональность ее заслуживает большого внимания: шведская гимнастика, развертывающаяся в систему красивых и увлекательных игр и соображенная во всех отношениях с требованиями врачебной науки – это последнее слово, преподанное нам авторитетами европейских школ» [5, с. 75].

Впоследствии чрезмерное увлечение спортивными упражнениями, выполняемыми одновременно большим количеством солдат или спортсменов, подвергалось неоднократному осуждению. Так, в 1924 году Военный сборник О.Р.В.З писал:

«При таких условиях приходилось дорожить каждым часом и увлечение, каким-либо отделом в ущерб другим становилось особенно вредным. Этой ошибки не избежали. Начиная с 1908 г. стали вводить сокольскую гимнастику. На нее тратилось много времени, которое могло быть употреблено с большей пользой. Иногда целые полки разучивали под музыку упражнения сокольской гимнастики. Был и период увлечения сельским хозяйством» [6, с. 206].

По мере развития спортивного движения все острее чувствовалась нехватка опытных педагогов и инструкторов. Как упоминалось выше, спортсменов-педагогов разных школ приглашали из-за границы. Назрела необходимость создания собственного учебного заведения.

«Чтобы выработать опытных инструкторов и учителей гимнастики, на это в России обращалось внимание только в среде военных» [4, с. 36].

«В 1909 г. по Высочайшему приказу для офицеров русской армии открыта в Санкт-Петербурге главная гимнастическо-фехтовальная школа с десятью месячным курсом обучения под начальством подполковника Мордовина. В этой школе, кроме обучения фехтованию и легкой атлетике, введена сокольская система гимнастики, под руководством

приглашенного из Праги наилучшего руководителя “Чешской сокольской общины” г. Фр. Эрбена» [4, с. 38–39].

А. Д. Бутовский писал: «До сих пор еще человек с известным общественным положением неохотно принимает на себя звание учителя гимнастики. В одном только военно-учебном ведомстве теперь уже нет такого предубеждения, и этим оно много сделало для упорядочения вопроса о физическом развитии» [7, с. 36].

Проблема продолжала быть злободневной до конца существования Империи (да и после). Так, журнал «Русский спорт» постоянно, уже во время войны, публиковал статьи на эту тему:

«1915 г. № 18, 3.05 – Неотложные нужды русского спорта – О нехватке преподавателей гимнастики, руководителей физического воспитания и тренеров по спорту, отсутствии «правильно и широко поставленных институтов. С.3», «1915 г. № 22, 31.05 – Бесправные пасынки судьбы – об учителях гимнастики».

Одним из неожиданных для современного человека препятствий для развития спорта в армейской среде, прежде всего среди офицеров, являлась военная форма одежды. Вступив в эту особую социальную группу дворянства, офицер на весь период своей службы забывал о другой одежде, кроме формы. Она практически становилась его второй кожей. Любопытно, что даже в наше время экскурсоводы музея-заповедника М. Ю. Лермонтова «Тарханы», демонстрируя знаменитый памятник великому поэту, сразу упоминают о неточности скульптора, изобразившего поручика Лермонтова в «цивильной» одежде. «Для русского военного главным затруднением при отъезде за границу являлось переодевание в штатскую одежду и особенно завязывание галстука. Снимать форму в ту пору в России было строго запрещено даже в отпуску» [8, Т. 1, с. 370]. Несмотря на то, что Военное ведомство лучше других понимало пользу спорта, в том числе для военной службы, считалось, что все упражнения и вообще варианты занятия спортом можно и нужно выполнять в форме, собственно, для того и созданной. Сюда прекрасно ложится понятие прикладности спорта.

Что интересно, за пределами Российской Империи офицеры, напротив, категорически не имели права носить военную форму, за исключением участия в официальных, на высшем уровне, мероприятиях, а также исполнения служебных обязанностей по международной линии, например, военного агента или атташе. В частности, поэтому генерал А. Д. Бутовский на фотографиях МОК всегда в гражданском костюме.

В конце концов, уже в 1913 году, Военное ведомство пришло к необходимости установить для офицеров отдельным приказом:

«…спортивные одежды для офицеров

1. Одежда для гимнастики.
2. Одежда для фехтования.
3. Одежда для атлетики и гребли.
4. Одежда для яхтенного спорта.

5. Одежда для лыжного спорта.

6. Одежда для лаун-тенниса».

«…как для офицеров Главной Гимнастическо-фехтовальной школы при учебных занятиях и упражнениях, так и для прочих офицеров…» [9].

Герб разрешено носить только офицерам, остальные спортсмены имеют право носить взамен его прямоугольник с горизонтальными полосками национальных цветов.

Здесь же – «Право льготного проезда сохраняется и в случаях проезда офицеров по железным дорогам в охотничьих и спортивных одеждах».

Последний пункт особенно важен, как говорилось выше, в обществе ранее немыслимо было увидеть офицера не в форме, и претензии на льготный проезд поначалу вызывали понятное затруднение.

Впрочем, приказ состоялся в 1913 году, массового пошива формы не последовало (напоминаем, даже военную форму офицеры шили за свой счет, лишь с частичной и крайне недостаточной компенсацией, и редко кто из армейских офицеров мог позволить себе два парадных мундира (о гвардии – особо), а в следующем году началась Великая война (так ее до сих пор называют в Европе), навсегда изменившая все.

Библиографический список

1. Суник, А. Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков / А. Б. Суник. – Москва, 2004. – С. 65.

2. Карпушко, Н. А. Развитие научно-методологических основ физического воспитания в дореволюционной России : дис. … канд. пед. наук / Карпушко Н. А. – Москва, 1982.

3. Мягкова, С. Н. У истоков российского спорта: вступление России в международное олимпийское движение / С. Н. Мягкова. – Москва, 2013.

4. Оченашек, А. Краткий обзор истории гимнастики. Руководство для преподавателей гимнастики в учебных заведениях и для руководителей в гимнастических обществах «Сокол» / А. Оченашек. – Тифлис, 1911.

5. Бутовский, Н. Д. Добрый почин в Петербургском военном округе : сб. последних ст. / Н. Д. Бутовский. – Санкт-Петербург, 1910.

6. Военный сборник О.Р.В.З. – Белград, 1924. – С. 206.

7. Бутовский, А. Д. Вопросы физического воспитания и спорта на международном конгрессе в Брюсселе летом 1905 года / А. Д. Бутовский. – Санкт-Петербург, 1906.

8. Игнатьев, А. А. Пятьдесят лет в строю / А. А. Игнатьев – Москва, 1959. – Т. 1. – С. 370.

9. Приказ по Военному ведомству № 111 от 16 марта 1913 г. // Приказы по Военному ведомству и Циркуляры Главного Штаба. – Санкт-Петербург, 1913. – С. 322–325.

Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА РОССИИ. ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Аннотация. Представлены сведения по истории развития студенческого баскетбола в России в период с 1996 по 2007 г. Дан анализ структуры Студенческой баскетбольной лиги и спортивного календаря Всероссийских студенческих соревнований под эгидой Лиги. Отмечены наиболее успешные организаторы и спортсмены, составляющие гордость студенческого баскетбола.

Ключевые слова: студенческий баскетбол, Студенческая баскетбольная лига, первенство СБЛ России.

Своим рождением баскетбол связан со студенческой средой. Как спортивная игра он возник 21 декабря 1991 г. в колледже Молодежной христианской ассоциации г. Спрингфилда (штат Массачусетс, США). В настоящее время баскетбол по праву считается одним из самых популярных олимпийских видов спорта. А по-мнению многих спортивных обозревателей «баскетбол – это лучшая игра с мячом».

Баскетбол широко применяется в образовательных учреждениях как эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи на академических занятиях и факультативно.

Студенческие соревнования составляют важное звено в спортивной жизни России, в становлении спортивного мастерства баскетболистов. С одной стороны, они призваны пропагандировать здоровый образ жизни, формировать стойкую потребность в двигательной активности, решать задачу массового привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. С другой стороны, студенческие соревнования – важная составная часть учебно-тренировочного процесса баскетболистов: участие в соревнованиях способствуют росту их спортивного мастерства.

Студенческий этап в спортивной карьере баскетболистов можно рассматривать как переходный между детско-юношеской школой и профессиональной командой. Благодаря выступлению за студенческие коллективы вчерашние выпускники спортивных школ имеют возможность раскрыть свой потенциал, попасть в поле зрения баскетбольных скаутов для дальнейшего продвижения в спорте высших достижений [1].

В советский период истории нашего государства студенческие соревнования по баскетболу проводились под патронажем добровольного спортивного общества (ДСО) «Буревестник». До середины 80-х годов прошлого века в системе ДСО «Буревестник» регулярно проходили

внутригородские, областные, междугородние и зональные соревнования. Популярными были также отраслевые межвузовские соревнования. Устойчивой активности соревновательной деятельности студентов-баскетболистов способствовали должное финансирование, а также высокий профессионализм и энтузиазм педагогов-тренеров.

Однако политические и экономические катаклизмы, потрясшие нашу страну в последнее десятилетие минувшего века, и в конечном итоге разрушившие СССР, катастрофически отразились и на студенческом спорте. Упразднение ДСО «Буревестник» привело к уничтожению всех государственных спортивных студенческих программ. В создавшейся ситуации для возрождения былых студенческих баскетбольных традиций требовалось объединить усилия настоящих сподвижников вузовского спорта в регионах обновленного государства. Инициатором и проводником развития студенческого спорта в новой России стал Н. И. Астахов. Судьбоносным для студенческого баскетбола считается 1996 г., когда на отчетно-выборной конференции Российской федерации баскетбола (РФБ) в г. Казани было решено образовать комиссию по проблемам студенческого баскетбола в составе: С. В. Журавлева (председатель), Ю. А. Арутюнова (заместитель председателя), Г. Г. Удилова (заместитель председателя), Н. И. Астахова (секретарь комиссии), В. В. Кузина (почетный член комиссии).

Комиссия оперативно подготовила и провела учредительную конференцию Студенческой баскетбольной лиги (СБЛ). Были утверждены уставные документы и избран руководящий состав СБЛ. Президентом Лиги стал будущий президент РФБ, первый вице-президент Олимпийского комитета России, вице-президент ФИБА-Европа, депутат Государственной Думы, а в то время ректор Российской академии физической культуры профессор В. В. Кузин. На пост генерального директора СБЛ был избран С. В. Журавлев [2].

На учредительной конференции СБЛ были сформулированы основные пути выхода из кризиса, разработаны предложения и намечены практические меры по возрождению и подъему студенческого баскетбола.

Принятие «Регламента Всероссийских соревнований по баскетболу среди студенческих команд на 1996–2000 гг.» упорядочило иерархическую структуру СБЛ, определило спортивно-территориальный принцип построения календаря годичного цикла соревнований, начиная с низшего звена чемпионата и заканчивая финальными соревнованиями Высшего дивизиона СБЛ, конкретизировало первоочередные задачи и перспективы созданной Лиги.

Подготовка и проведение спортивных соревнований были направлены на:

- возрождение спортивных традиций вузов,

- обеспечение преемственности в работе тренеров СДЮШОР и вузов,
- повышение мастерства спортсменов-баскетболистов,
- выявление перспективных спортсменов и тренеров,
- определение сильнейших студенческих команд,
- формирование сборных команд для участия во Всемирных Универсиадах,
- воспитание у молодежи организаторских навыков в подготовке и проведении спортивных мероприятий,
- гуманизация их спортивной деятельности, создание условий для организации рационального досуга студентов,
- внедрение в практику результатов научных исследований и разработок вузов в области баскетбола,
- повышение ответственности тренеров и преподавателей за результаты своей деятельности, улучшение спортивной базы образовательных учреждений.

Начиная с 1996 г. всероссийские студенческие соревнования по баскетболу проводились ежегодно по дивизионам в сроки, установленные Советом СБЛ:

Второй дивизион

- массовые соревнования в регионах: сентябрь – апрель;
- финальные соревнования в регионах: май – сентябрь;
- финальные турниры второго дивизиона: октябрь.

Первый дивизион

- сроки проведения предварительных и финальных соревнований команд Первого дивизиона на каждый спортивный сезон, определялись «Дополнением к Регламенту»: ноябрь – апрель.

Высший дивизион

- отборочные соревнования (при наличии претендентов): декабрь или по согласованию участников;
- финальные соревнования: май – июнь;

СБЛ включала семь межрегиональных организаций, которые проводили соревнования на местах, выявляя сильнейшие студенческие команды в регионах. Они получали право участвовать в Чемпионате СБЛ. Это – комплексное мероприятие. Проводились состязания в зонах, затем финалы Второго дивизиона, далее – Первый дивизион, финал которого разыгрывался в несколько туров. Причем в этих матчах принимали участие преимущественно студенты-любители, не задействованные в профессиональных клубах. И, наконец, Высший дивизион, уже с участием профессиональных игроков, имеющих статус студентов.

В период с 1996 по 2007 гг. в первенствах СБЛ участвовали 203 команды из 160 вузов России.

Помимо определения сильнейших студенческих команд страны проводились конкурсы в номинациях: «Лучшая межрегиональная организация», «За массовость и мастерство», «Сильнейшая команда», «Лучший тренер», «Лучший игрок», «Лучший молодой арбитр», «Приз прогресса».

Укреплялась правовая база студенческого баскетбола. Признанием высокого уровня мастерства и значимости Студенческой баскетбольной лиги стало включение в «Единую Всероссийскую спортивную классификацию 2001–2005 гг.», нормативов, позволяющих по итогам всероссийских студенческих соревнований присваивать игрокам вузовских команд-победителей и призеров звания «Мастер спорта России» (МС) и «Кандидат в мастера спорта» (КМС). В результате 60 студентов-баскетболистов получили звание МС. 24-м студентам по итогам выступлений на Всемирной Универсиаде присвоено звание «Мастер спорта международного класса».

За годы своего существования СБЛ дала путевку в профессиональный спорт пяти женским и двум мужским командам. Позволила многим перспективным молодым баскетболистам, которые сидели на скамейках запасных в профессиональных клубах, получить ничем не заменимую игровую практику в матчах чемпионатов СБЛ. Большинство из них упрочили позиции в своих командах, а наиболее одаренные призвались под знамена студенческих, молодежных и основной сборной России. Среди них С. Быков, В. Дячок, А. Трушкин, Т. Щеголева, М. Кузина, М. Шаманина и др.

Была проведена огромная работа по привлечению к развитию баскетбола новых университетов и клубов, воссозданию былых традиций в ВУЗах с большой баскетбольной историей.

Заслуга столь значимых успехов в развитии студенческого баскетбола в России в первую очередь принадлежала Генеральному директору СБЛ ее идейному вдохновителю и настоящему лидеру Сергею Владимировичу Журавлеву, а также членам его высокопрофессиональной команды, трудившейся как в центре, так и на местах – в регионах.

Новые социальные и экономические условия, сложившееся в стране, потребовали реформирования студенческого баскетбола. В мае 2007 г. Студенческая баскетбольная лига была преобразована в Ассоциацию студенческого баскетбола (АСБ) при участии Российской федерации баскетбола, Российского студенческого спортивного союза, Суперлиги РФБ и при поддержке Администрации Президента России.

Библиографический список

1. Нестеровский, Д. И. Из студенток в мастера спорта // Пензенский государственный педагогический институт имени В. Г. Белинского. Воспоминания : учеб.-метод. пособие / Д. И. Нестеровский. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 318–327.

2. Соколов, Н. Г. От Студенческой баскетбольной лиги к Ассоциации студенческого баскетбола : справочное пособие / Н. Г. Соколов, К.И. Смирнов. – Санкт-Петербург : СПбГИЭУ, 2010. – 135 с.

Д. И. Нестеровский, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ПЕНЗЕНСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ

Аннотация. Представлены сведения по истории развития студенческого баскетбола в России в период с 1996 по 2007 г. Дан анализ участия баскетбольных команд Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского в соревнованиях Студенческой баскетбольной лиги. Отмечены наиболее успешные спортсмены и тренеры, составляющие гордость студенческого баскетбола Сурского края.

Ключевые слова: студенческий баскетбол, Студенческая баскетбольная лига, Пензенский государственный педагогический университет им. В. Г. Белинского.

Студенческие соревнования значимый фактор становления спортивного мастерства баскетболистов и заметное явление в спортивной жизни России. Воспитание квалифицированных баскетболистов-студентов – длительный процесс, связанный с преодолением соревновательных трудностей и трудностей профессиональной учебы. Специфические особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы – мощное средство мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности. В ходе соревновательной деятельности у студентов-баскетболистов рождается уверенность в себе, раскрываются двигательный и эмоционально-мыслительный ресурсы, спортивный характер, способность последовательно подниматься по лестнице спортивных результатов.

Организованная в 1996 г. Студенческая баскетбольная лига (СБЛ) России была пилотным проектом развития студенческого спорта в России. Когда она создавалась, только самые настоящие оптимисты могли предположить столь значимый и быстрый успех: уже на пятом году существования СБЛ (сезон 2001–2002 гг.) на межрегиональном и общероссийском уровне, без учета районных, городских и областных соревнований, сражалось около 130 университетских команд. Через 2 года их

количество возросло до 175, а в десятом первенстве (сезон 2005–2006) приняло участие уже более 200 коллективов. Впечатляла и география студенческого баскетбола: от дальнего Востока до Северо-Запада страны. Соревнования проводились в 8 регионах России [1]:

Дальний Восток	Хабаровский ГИФК
Сибирь	***ГАФК, Омск***
Урал	Региональное отделение СБЛ «Урал», Екатеринбург
Поволжье	Региональное отделение СБЛ «Поволжье», Самара ГИФК, Волгоград
Юг	КГАФК, Краснодар
Центр	Региональные отделения СБЛ: «Центр-Север», Иваново; «Черноземье», Орел
Москва	***РГАФК***
Северо-Запад	Региональные отделения СБЛ: «Северо-Запад», Санкт-Петербург, «Юго-Запад», Санкт-Петербург

Победители определялись в нескольких дивизионах.

К участию в соревнованиях допускались мужские и женские команды вузов, в том числе ведомственных, которые распределялись на три дивизиона: второй, первый, высший.

На базе команд-победительниц высшего дивизиона СБЛ формировались сборные команды для участия в очередной Всемирной Универсиаде.

Результаты чемпионатов СБЛ России за время ее существования представлены в табл. 1, 2.

Женская и мужская баскетбольные сборные Пензенского государственный педагогический университета (ПГПУ) им. В.Г. Белинского на протяжении существования Студенческой баскетбольной лиги достигли весомых результатов на Всероссийских студенческих соревнований. ПГПУ по праву считался старожилом соревнований среди сильнейших вузов страны [2].

Основные достижения:

- *женская команда*

– двухкратный Чемпион Российской студенческой лиги – 1995 г. и 1996 г. (до реорганизации ее в СБЛ);

– серебряный призер финальных соревнований 1-го Дивизиона СБЛ России – 2002 г.;

– бронзовый призер Чемпионата Высшего Дивизиона СБЛ России – 2003 г.;

победитель Спартакиады вузов Поволжья по стритболу – 2004 г.

• *мужская команда*:

– двухкратный серебряный призер финальных соревнований Чемпионата Высшего Дивизиона СБЛ России – 2000 и 2003 г.;

– трехкратный бронзовый призер финальных соревнований Чемпионата Высшего Дивизиона СБЛ России – 2004, 2005, 2006 г.

– победитель Кубка Поволжья среди студенческих команд – 2002 г.,

– серебряный медалист Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля студентов по стритболу – 2005 г.

Таблица 1

Победители и призеры десяти чемпионатов СБЛ
Мужчины. Высший Дивизион

Команды призеры	Места по годам										Медали			
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	Зол.	Сер.	Бр.	Всего
МГТУ Магн-ск		**3**	**1**	**3**					**1**	**1**	**3**		**2**	**5**
СурГУ Сургут						**1**	**1**	**1**			**3**			**3**
УГТУ Ека-рг	**3**		**3**		**2**	**2**		**2**	**2**			**4**	**2**	**6**
ПГПУ Пенза				**2**			**2**	**3**	**3**	**3**		**2**	**3**	**5**
РГУФК Москва	**1**	**1**									**2**			**2**
ЛТА С.П-рг				**1**							**1**			**1**
УдГУ Ижевск					**1**	**3**					**1**		**1**	**2**
МГУ Москва		**2**	**2**									**2**		**2**
РГПУ Рязань	**2**											**1**		**1**
ВГПУ Киров					**3**								**1**	**1**
КГУ Крас-ск							**3**						**1**	**1**

И мужским, и женским коллективами одержаны также многочисленные победы на местном уровне: в Кубке и чемпионатах области, Кубке Федерации среди вузовских команд.

Достигнутые успехи – это продолжение славных традиций студенческого баскетбола, заложенные предшествующими поколениями. Женская студенческая команда Пензенского государственного педагогического института им. В. Г. Белинского в 1980 г. под руководством

заслуженного работника физической культуры РФ Полякова Виктора Александровича становилась чемпионом Министерства просвещения РСФСР.

Таблица 2

Победители и призеры семи чемпионатов СБЛ.
Женщины. Высший Дивизион

Команды-призеры	Места по года							Медали			
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	Зол.	Сер.	Бр.	Всего
МГУПС Москва		**1**	**1**	**1**				**3**			**3**
МГУС Мос. Обл.	**1**		**3**	**2**	**1**	**2**		**2**	**2**	**1**	**5**
РГУФК Москва				**3**		**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**3**
ЛТА С.Пет-рг							**1**	**1**			**1**
ТГУ Тверь			**2**		**3**				**1**	**1**	**2**
ИГЭУ Иваново					**2**				**1**		**1**
СГАУ Самара	**2**								**1**		**1**
Сталь-Колледж Брянск		**2**							**1**		**1**
БГУ Белгород	**3**	**3**								**2**	**2**
СамГТУ Самара						**3**				**1**	**1**
ПГПУ Пенза							**3**			**1**	**1**

В 90-е годы минувшего века на факультетах педагогического университета обучалось около 30 мастеров спорта России по баскетболу, 4 мастера спорта международного класса. Среди них: члены сборных молодежных команд страны по разным возрастам мс Дмитрий Пивцайкин, мс Сергей Кутищев; мсмк Геннадий Зеленский; мсмк Олег Баранов; мсмк Алексей Кирьянов; мс Георгий Гальцов (последние четверо – чемпионы мира среди армейских команд); бронзовый призер студенческой Универсиады в Сеуле (2003 г.) мсмк Ирина Бараненко; победительница молодежного чемпионата Европы мсмк Ольга Сизякова; кандидат в национальную сборную страны мс Мария Шаманина; мс Оксана Зарецкая; мс Ольга Коровина; мс Татьяна Кухаренко; мс Екатерина Ермакова.

В настоящее время в числе студентов института физической культуры и спорта ПГУ – мс России, член национальной сборной России Альбина Ражева.

К значимым успехам баскетбольные сборные университета приводили педагоги-наставники: канд. пед. наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ Дмитрий Иванович Нестеровский, мастер спорта СССР, «Отличник физической культуры и спорта» Марина Александровна Павлова.

В составах университетских сборных ПГПУ 4 игрока женской команды и 13 игроков мужской команды выполнили норматив «Мастера спорта России»: Мария Шаманина; Ольга Грибанова; Ольга Семерина; Дарья Барабанщикова; Александр Савенков; Антон Белов; Павел Корсаков; Алексей Голяхов; Георгий Гальцов; Сергей Кутищев; Вячеслав Строганов; Владимир Миронов; Илья Донич; Сергей Боцман; Артем Старцев; Павел Корчагин; Дмитрий Потапов.

Лучшие баскетболисты-студенты и выпускники нашего университета успешно выступали и продолжают свою профессиональную карьеру в составах мужских и женских команд мастеров «Союз» г. Заречный, «Нижний Новгород» г. Нижний Новгород, ЦСК ВВС-Самара, «Сибирьтелеком-Локомотив» г. Новосибирск, «Университет-Юрга» г. Сургут, ТЕМП-СУМЗ-УГМК г. Ревда, «Стандарт» г. Тольятти, «Спартак-Приморье» Приморский край, «Спартак-Педуниверситет»–«Юность» Пензенская обл., «Динамо» г. Новосибирск, «Динамо» г. Москва, «Спартак» г. Ногинск и др.

Таким образом, Студенческая баскетбольная лига России, просуществовавшая с 1996 г. по 2007 г., в полной мере и успешно выполнила поставленные задачи по возрождению и преумножению спортивных традиций ВУЗов России, всемерной популяризации и развитию баскетбола в студенческой среде, формированию здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Стала благодатным полигоном для раскрытия и реализации спортивного потенциала студентов-баскетболистов, хорошим трамплином для совершенствования их профессионального мастерства, карьерного роста. Пензенский государственный педагогический университет им. В. Г. Белинского был полноправным, активным и заметным участником этого социально значимого проекта, а игроки университетских студенческих команд – успешными в соревновательной деятельности и востребованными в спорте высших достижений.

Библиографический список

1. Соколов, Н. Г. Студенческий баскетбол: социально-педагогиче-ские и организационно-управленческие аспекты спортивной деятельности учащейся молодежи : монография / Н. Г. Соколов. – Санкт-Петербург : СПбГИЭУ, 2002. – 26 с.

2. Нестеровский, Д. И. Студенческий баскетбол как фактор роста спортивного мастерства / Д. И. Нестеровский // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 2009 г.). – Пенза : ПГПУ, 2009. – Т. 2. – С. 39–42.

Н. И. Новикова

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»)

Аннотация. Спортивно-историческое краеведение студентов Санкт-Петербурга – интерактивная форма изучения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», импульс к исследовательской работе студентов по воссозданию летописи спортивных достижений города, популяризации имен организаторов спорта России для глубокого овладения обучающимися профессиональными компетенциями педагога.

Ключевые слова: спортивно-историческое краеведение, история спорта Санкт-Петербурга, профессиональные компетенции студентов.

Введение. Внимание к регионоведению снова возникает в России: историческая наука отчасти зашла в тупик, и нужны конкретные источники данных о тех или иных событиях, а также формирование стратегии развития государства в целом уже невозможно без изучения региональной истории и современной жизни территорий.

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» для специальности 49.02.01 «Физическая культура» может стать поводом для изучения практически всех направлений развития территории (краеведение), так как на состояние физической культуры и спорта оказывают влияние политические, социально-экономические, географические, этнографические, экологические, топографические, культурные, общественные, научные, военные и иные факторы, а также национальные традиции народов России.

Академик Д. С. Лихачев считал краеведение не только наукой, но и деятельностью и придавал ему большую культурную и воспитательную роль по повышению интеллектуального уровня людей и приучения их к изучению наук, исследованию биографий жителей своего края. «Сразу же преобразуется для нас дом или целый город, чью историю мы познаем… Хранить память о других – это оставлять добрую память о себе», – говорил Дмитрий Сергеевич Лихачёв.

Инновационная деятельность в вузе. Краеведческая деятельность студентов возникла из практической необходимости использования инновационных методов в процессе изучения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», что позволяет студентам преодолевать традиционные трудности при аудиторной форме занятий.

Проведение учебных семинаров студентов в форме разноформатных дискуссий, разбор и анализ исторического материала с акцентом на современную значимость того или иного факта истории спорта вывел нас на интерактивный спортивно-краеведческий путь.

Санкт-Петербург – родина многих отечественных видов спорта. В нашем городе жили и живут многие выдающиеся спортсмены, тренеры, организаторы и реформаторы спорта Российской империи, СССР, современной России. Эти факторы привели нас к подробному изучению исторической карты Санкт-Петербурга–Ленинграда, и сложилась новая образовательная траектория – спортивно-историческое краеведение.

Спортивно-историческое краеведение – это симбиоз спортивного, исторического и топографического методов изучения разделов дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» с учётом многочисленных политических и экономических факторов каждого периода спортивной истории.

Инновационный метод изучения истории спорта стимулирует природную активность молодежи, даёт импульс к их исследовательской работе по воссозданию летописи спортивных достижений города, популяризации имен организаторов спорта России и становится важнейшим образовательным ресурсом овладения обучающимися профессиональными компетенциями для последующей работы тренером, педагогом, учителем, менеджером спортклуба и спортобъекта.

Студенты опросили на выставке «Выбираю спорт» 150 человек (50 % экспоненты и 50 % посетители разного возраста). Знания горожан не изменились за 3 года. Особенно тревожно: историю спорта мало знают как посетители, так и спортсмены и организаторы спорта города.

Так, 85 % опрошенных знали только то, что были Олимпийские игры 1980 г. в Москве и Олимпийские игры 2014 г. в Сочи. Но не знали, что в 1980 г. соревнования проводились в Ленинграде, Киеве, Минске и Таллине. О первом Олимпийском чемпионе Н. А. Панине-Коломенкине слышали 34 %, но не знали, в каком виде он победил и когда. Первые Олимпийские игры с участием советских спортсменов 1952 года знали только пришедшие на открытие выставки наши выдающиеся спортсмены – 3-кратные олимпийские чемпионы Т. В. Казанкина и А. Н. Дитятин, олимпийские чемпионы Ю. И. Нестеров и Л. А. Мухачёва. Не знали, что многие отечественные виды спорта зародились в нашем городе. Кто-то слышал про блокадный футбольный матч, но никто не знал, что во время Великой Отечественной войны в Ленинграде проходили летние и зимние кроссы, соревнования по легкой атлетике, теннису, спор-

тивные праздники. Многие пытались найти на карте Санкт-Петербурга стадион им. С. М. Кирова (который, как известно, был снесен для постройки на его месте стадиона ГазпромАрены).

Все опрошенные знали Артёма Дзюбу и Александра Кержакова (не в укор известным футболистам!), но не знали, в которых мы традиционно были первыми. Ленинградские, а потом и петербургские спортсмены всегда являлись гордостью спорта страны, как и тысячи спортсменов и энтузиастов-тренеров, преданных беззаветно дворовому спорту, спорту детей, спорту старшего поколения и инвалидному спорту.

Предпосылки использования в рамках учебной дисциплины спортивно-исторического краеведения следующие:

– в Санкт-Петербурге Академией наук заложены основы краеведение в 18-м веке (отправлялись экспедиции для изучения регионов и анкетирования населения о прошлом и настоящем территорий);

– Санкт-Петербург – родина многих отечественных видов спорта;

– в Санкт-Петербурге проходят спортивные события мирового уровня, где целесообразно представлять достижения отечественного спорта и спортивной индустрии в их привязке к территории и населению.

Для исследовательской работы важны внутренняя мотивация не только обучающегося, но и педагога, что дает синергетический эффект. Значимость краеведения проявляется в наличии предпосылок для профессионального развития членов всего коллектива исследователей.

Задачи спортивно-исторического краеведения сегодня:

– привлечение большего числа студентов и школьников к проекту;

– использование знаний из многих источников и областей наук;

– выработка нового патриотического самосознания молодежи;

– опрос горожан для формирования летописи спорта города;

– создание исторической спортивной карты Санкт-Петербурга – имиджевого ресурса территории как результат исследований студентов;

– разработка интерактивных технологий в образовании.

Технология краеведения – знакомство студентов с документами, общение с историками спорта, олимпийскими чемпионами, работа волонтерами на соревнованиях, а также практика собственных выступлений. Участие молодежи в проекте увеличивает действенность обучения: страницы учебника оживают летописью их личных находок.

В нашем случае студенты получают на занятиях задания, связанные с каждым периодом развития спорта. Необходимо найти в городе места, которые смогут проиллюстрировать то или иное спортивное событие. На помощь студентам приходят материальные и нематериальные свидетельства эпох, архивы, рассказы горожан.

Студенты прокладывают по карте города маршруты, выходят на конкретные адреса, проводят фотофиксацию мест (территория, здание,

адресный знак), беседуют с горожанами и рассказывают им об истории данного места и формируют краткий отчет на нашем электронном ресурсе, который является зачетным документом по дисциплине.

Проект «Пишем историю спорта Санкт-Петербурга вместе с горожанами» имеет социальную эффективность. Студенты осваивают учебную дисциплину и изучают свой край посредством краеведение, вовлекая в интерактивный проект школьников, с которыми проводят учебную практику. Студенты передают исследования органам власти для их использования при формировании стратегии развития города. Проект привлекает горожан разного возраста, пола, национальностей, спортсменов и любителей спорта. Итоги исследований регулярно публикуются на сайте «Интерактивный музей спорта» (https://museum-sport.spb.ru) и доступны широкой общественности.

Наш пилотный проект – карта исторических мест Санкт-Петербурга, связанных с выдающимися спортсменами, тренерами, организаторами спорта, архитекторами, событиям из мира спорта.

Под патронатом ВОО «Лига здоровья нации» мы проложили маршрут в 10 000 шагов от Петропавловской крепости, где находится Ботик Петра Первого, мимо мемориальной доски основателя футбола России Г. А. Дюперрона, ДС «Юбилейный», стадиона «Петровский» (б.стадион им. В. И. Ленина), центра художественной гимнастики «Жемчужина», комплекса ХК СКА до нашего партнера – школы № 173.

Есть одна историческая загадка – место нахождения Канцелярии Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи В. Н. Воейкова (это здания на Б. Дворянской, 34, около Юсуповского сада…?) Но, студенты уверены, мы найдём ответ!

Наши исследования – основа современного осмысления истории спорта, что может стать имиджевым ресурсом отечественного спорта.

Библиографический список

1. Воейков, В. Н. С царем и без царя: воспоминания последнего дворцового коменданта государя императора Николая II / В. Н. Воейков. – Москва : Воениздат, 1995.

2. Лихачев Д. С. Русская культура / Д. С. Лихачев. – Москва : Искусство, 2000. – С. 159–173.

3. Никонова, М. А. Краеведение : учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / М. А. Никонова. – Москва : Академия, 2009. – 192 с.

4. Попп, И. А. Проектный подход в патриотическом воспитании молодежи (на примере всероссийского патриотического проекта «Живая история») / И. А. Попп, И. С. Шахнович // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 12.

5. Сомова, Т. Н. Детская библиотека: специфика краеведческой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 05.25.03 / Сомова Т. Н. – Москва : МГУКИ, 2004. – 16 с.

6. Суник, А. Б. Очерки отенчественной историографии истории физической культуры и спорта / А. Б. Суник. – Москва, 2010.

7. Четверикова, Д. П. Имиджевые ресурсы территории: географический аспект / Д. П. Четверикова // Современные исследования природных и социально-экономических систем. Инновационные процессы и проблемы развития естественнонаучного образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2014. – Т. 1. – С. 182–188.

8. Шмидт, С. О. Краеведение – это всегда краелюбие : метод. материал в помощь учителю для проведения занятий по краеведению / С. О. Шмидт. – 2004. – URL: https://his.1sept.ru/2004/22/4.htm

В. Н. Паршина

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ЖЕНЩИНЫ И МАССОВОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ В СССР (1920-е – 1930-е гг.)

Аннотация. Рассматривается вопросы участия женщин в зарождении и развитии массовой физкультуры и спорта в советской России в 1920–1930-х гг.

Ключевые слова: женщины, физкультура, спорт.

Развитие массового физкультурного движения в начале XX в. изначально предполагало активное участие женщин. Этот процесс, помимо прочего, был обеспечен тем фактом, что после октября 1917 г. женщинам сразу же были предоставлены равные с мужчинами политические права, что, по мнению О. Рябовой, расширило возможности гендерного «игрового поля», увеличив и сделав более разнообразным палитру женских социальных ролей, изменив конфигурацию взаимоотношений между женщинами, мужчинами и государством. В то время газета «Трудовая правда» писала: «Ясно, что здоровое поколение может быть дано только здоровой женщиной. Поэтому на развитие физкультуры среди женщин и втягивание их в физкультурные кружки должно быть обращено самое серьезное внимание» [1].

Первые годы советской власти, спорт, как и многие прочие сферы жизни общества, был подвергнут государственному регулированию через централизованное управление Спортивной подготовкой трудящихся в 1918 стало руководить Главное управление Всевобуча. Именно он в 1920 году учредил специальный орган для контроля развития физической культуры среди граждан – Высший совет физической культуры (ВСФК). В рамках Совета само понятие спортивной деятельности трак-

товалось как физкультура и культ здорового сильного тела, что важно, вне зависимости от пола.

Энциклопедический словарь по физической культуре, который был издан 1928 г., в статье Спорт за авторством М. Б. Чеснокова, называл спортом всякое занятие, которому отдаются с особым увлечением и страстностью, ставя на первый план развлечение и чувство удовольствия от соревнования. Это относилось и к тем двигательным процессам, которые имеют значение физупражнений [2, с. 475–476].

Культ здорового образа жизни активно распространялся за счет развиваемого коммунистическими идеологами образа «нового человека», в рамках которого шла активная подготовка молодого поколения к труду и обороне. Именно этот период совпал с активным процессом женской эмансипации. Тысячи девушек начинали заниматься спортом, подарив обществу парады физкультурниц в шортах и теннисках, пропагандируя таким образом более здоровое, правильное отношение к человеческому телу.

В то же время стали появляться специальные женские костюмы и рубашки, дамские шаровары, «дамские туфли с гвоздями» или «дамские туфли без гвоздей» (гвоздями называли шипы), которые предназначались специально для спортивных занятий [3, с. 36].

Материалы региональных архивов свидетельствуют об участии женщин и девушек в организации физкультурного движения. Так, например в 1923 г. в г. Пенза в Народном доме №17 был организован вечер спорта и пластики силами спортсменов города и пластиками студии И. З. Быстрениной» [4. Л. 161]. В 1922 пензенская спортсменка Мария Квасникова завоевала титул чемпионки России в прыжках в высоту. На 2 олимпиаде Поволжья одна из сильнейших спортсменок Российской Федерации Вера Рейшахрит стала чемпионкой в метании диска и толкании ядра. В 1923 на 1-м Всесоюзном празднике физкультуры она стала чемпионкой СССР в толкании. В 1924 году на 3 окружной олимпиаде В. Рейшахрит устанавливает три новых рекорда Поволжья: в метании диска, копья и толкании двенадцатифунтового ядра.

В то же время развитие физкультуры и спорта во второй половине 1920-х гг. определялось и положениями постановления ЦК ВКП(б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры». Именно в нем отмечалась острая необходимость расширения массовости, а также широкого привлечения как активности как молодежи, так и взрослых работниц. Фотодокументы, сохранившиеся в фондах Пензенского краеведческого музея, указывают на активное вовлечение женщин в спортивную жизнь, а также на наличие специализированных женских спортивных обществ. Так, в коллекции есть фотография физкультурной женской команды при швейной фабрике К. Цеткин. На фотографии

представлен состав первых курсов по подготовке инструкторов по физической культуре, подготовивших 40 курсистов, в том числе, 25 девушек (рис. 1, 2).



Рис. 1. Фотография «Курсанты инструкторских курсов физической культуры». Пенза, 1919 г. Из фондов Пензенского государственного краеведческого музея

Визуальная репрезентация женщины-физкультурницы поддерживалась и и в культурно-массовой культуре того времени. Живописцы, скульпторы, фотографы обращались к образам спортсменок. Девушки на картинах и плакатах отличались мощной пластикой телесных форм с ярко выраженной мускулатурой. Их образы олицетворяли силу, красоту и здоровье поколения, чья молодость пришлась на ту эпоху, когда каждый молодой человек был всегда готов к труду и обороне. Например, живописные полотна А. Дейнеки: “Кросс” (1931), “Физкультурница” (1933), “Игра в мяч” (1932); работы художника А. Самохвалова: “Спартаковка” (1928), “Девушка в футболке” (1932), “Физкультурница с букетом” (1935). Фотограф И. Шагина вообще создал целую галерею героических образов современниц. Наиболее ярко дух этого направления передаёт скульптура "Женщина с веслом" скульптора Иван Шадра. Моделью для создания образа послужили девушки-спортсменки, а также студентки Московского института физкультуры Вера Волошина и гимнастка Зоя Бедринская (Белоручева).



Рис. 2. Фотография «Первая физкультурная женская команда 1928 год при швейной фабрике имени К. Цеткин». Из фондов Пензенского государственного краеведческого музея

Постепенно на смену структурам Всеобуча пришло Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству. Ключевой задачей физкультуры данного периода стала подготовка советских граждан к войне и повышение их трудового потенциала. Для реализации этих целей в 1931 г. был введен обязательный всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), в последствии дополненный комплексом «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В рамках выполнения поставленных спортивных нормативов граждане страны могли претендовать на получение особого знака. Первоначально значок могли получить мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий. Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание. 5 из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медпомощи. Обладание значком ГТО давало право льготных условий при поступлении в специальное учебное заведение по физкультуре, а также преимущественное право участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

Помимо указанного комплекса в стране в рамках поставленных государством целей создавались добровольные общества различного профиля, деятельность которых была направлена на содействие укреплению обороноспособности. В них мужчины и женщины получали основы военных знаний и физической подготовки. К примеру, аэроклубы Осоавиахима ежегодно выпускали десятки тысяч юношей и девушек: парашютистов, пилотов, планеристов, мотористов, авиаприбористов, которые без отрыва от производства овладевали этими специальностями. Задачи Осоавиахима по работе среди женщин определялись в резолюции пленума Центрального совета Осоавиахима, согласно которой вовлечение в ряды общества работниц, крестьянок, батрачек, домашних хозяек, служащих должно было осуществляться посредством самого широкого осведомления их о военной опасности, о борьбе СССР за мир, о значении Красной Армии и Осоавиахима и т.п. Ставилась задача расширения сети осоавиахимовских секций (отделений) подготовки женщин до округа и района включительно, повсеместная организация уполномоченных, подбор актива женщин-работниц в эти секции, подготовка активисток на руководящую работу в Осоавиахиме и т.д.

Стрелковая работа в кружках военных знаний сочеталась с выходами в поле и маневрами, иногда вместе с частями Красной Армии, где женщины стрелки, связисты, санитары получали практический опыт, проверялось качество их подготовки, на основе чего корректировались учебные программы и намечались дальнейшие планы.

Также, для утверждения спортивного образа советского гражданина, среди мероприятий, проводившихся в праздничные дни, были и спортивные. На них женщины нередко демонстрировали относительность гендерных стереотипов [5, с. 64].

Так, при подведении итогов стрелковых состязаний часто оказывалось, что женщины выступали не только не хуже, но и гораздо лучше мужчин. В 1929 г. Уральский облсовет сообщал в центр, что в Соликамске на стрелковых соревнованиях первенствовали именно женщины, а в Лысьвенском заводе женский стрелковый кружок значительно лучше мужского. Работницы завода стреляли точнее и быстрее, чем стрелки военизированной охраны завода, а комсостав запаса даже отказался соревноваться с ними» [6, с. 74].

К концу 1935 г. в стране работало 140 аэроклубов Осоавиахима и добровольных спортивных обществ. Организация рекордных перелетов и «агитоблетов» была одним из стратегических направлений в деятельности Осоавиахима. Гендерный образец летчицы был чрезвычайно влиятельным. Это было связано с феноменальной популярностью авиации в меж-

военную эпоху. Одной из задач агитационных машин и их экипажей было создание ореола доступности авиации. Самолеты можно было не только посмотреть и пощупать, но и подняться на них в воздух. В 1927 г. среди «полетавших» оказалось 15–20 % женщин» [7, с. 10]. Полеты нередко были платными, что не останавливало массу желающих.

Таким образом, проанализировав, историю массового физкультурного движение на начальном этапе становления следует отметить факт высокой популярности физических упражнений среди населения. Рассматриваемый период характеризуются гендерным равноправием в области массового спорта, участие женщин в физкультурном движении и спорте стало ответом на вызов времени. Спорт внедряется в массы через соревновательные и театрализованные практики пропаганды массового спорта и физкультуры.

Библиографический список

1. Из истории пензенского спорта. Ч. 7 // Трудовая правда. – 1925. – № 43. – URL: http://arhiv-pnz.ru/news/2018/06/9/90951951

2. Чесноков, Б. М. Спорт. Энциклопедический словарь по физической культуре / ред. сост. Б. М. Чесноков ; общ. ред. Н. А. Семашко. – Москва ; Ленинград, 1928. – С. 745–746 .

3. Мирошниченко, М. И. Женщины в физкультуре и спорте на Урале в первой половине 1920-х годов / М. И. Мирошниченко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – № 32. – С. 36–39.

4. ГАПО. Ф. 349. Оп. 1. Д. 1. Л. 161.

5. Кирюшина, Т. А. «Раз война, значит нужно на фронт» / Т. А. Кирюшина, В. Н. Паршина // Военно-исторический журнал. – 2015. – № 3. – С. 64.

6. Новикова, О. Как из крестьянки Гайдиновой сделать Марину Раскову, или о теории и практике воспитания советских патриоток / О. Новикова // Новое литературное обозрение. – 2011. – № 6. – С. 71.

7. Информационно-методический бюллетень президиумов союза Осоавиахим СССР и Осоавиахим РСФСР. – 1927. – № 2. – С. 10.

М. П. Русинова, К. Г. Столярова

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ В. Н. ВОЕЙКОВА В КОНТЕКСТЕ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Аннотация. Рассмотрены основные педагогические идеи В. Н. Воейкова, выявлен его вклад в развитие отечественной системы физического воспитания, военно-спортивной подготовки, а также развития спорта высших

достижений. В результате деятельности В. Н. Воейкова были созданы образовательные заведения по подготовке педагогических и спортивных кадров, что в дальнейшем позволило России принимать участие в крупнейших соревнованиях мирового уровня.

Ключевые слова: физическая культура, система физического воспитания, гимнастика, военно-спортивная подготовка, олимпийское движение.

Развитие физической культуры и спорта в России в начале XX в. носит достаточно противоречивый характер. С одной стороны, этот период характеризуется значительными открытиями во многих областях науки – педагогике, физиологии, психологии, что положительным образом сказалось на становлении теоретических основ физической культуры. С другой стороны, государство практически не участвует в развитии сферы физической культуры и спорта, что приводит к снижению массовости занятий физической культурой, недостаточному развитию спорта высших достижений и олимпийского движения. В данный период наблюдаются попытки создания национальных систем физического воспитания, однако, по сравнению с существующими европейскими системами, практическое развитие физической культуры и спорта значительно отставало.

Одной из актуальных задач физического воспитания данного периода стало создание системы физического воспитания гвардейцев. В 1906 г. по указу Императора Николая II в стране создается комиссия для всестороннего изучения казарменной жизни и физического воспитания нижних чинов гвардии [1]. Создание отдела физического воспитания было передано флигель-адъютанту В.Н. Воейкову.

В. Н. Воейков – приближенный Императора Николая II, военный, проделавший путь от корнета до генерал-майора. Осознавая всю важность поставленной перед ним задачи, Воейков, проанализировав существующие в армии системы воспитания, решает создать свою, собственную систему, включающую в себя обучение гимнастике, организацию спортивных соревнований, а также подготовку руководителей гимнастики и спорта. Идея была одобрена и в 1907 г. в Красносельском лагере был проведен первый спортивный праздник для гвардейцев пехотной дивизии. После успешного проведения мероприятия Воейков начинает работу по разработке проекта наставления об обучении войск гимнастике. Одновременно с этим, он предпринимает попытку создания классификации физических упражнений. В 1910 г. разработанный документ получает государственное утверждение и гимнастическая подготовка официально вводится в состав военно-спортивной подготовки. Это событие становится важным шагом в становлении отечественного физкультурного образования.

Также по инициативе В. Н. Воейкова в 1909 г. создается Главная офицерская гимнастическо-фехтовальная школа. Она стала центром подготовки педагогов в области физической подготовки, а также науч-

но-методической работы. Срок обучения составлял 10 месяцев. За это время обучающимся предстояло освоить большое количество дисциплин – сокольскую гимнастику, спортивные и подвижные игры, фехтование на рапирах и эспадронах, анатомию, физиологию, гигиену, историю и методику физического воспитания. В процессе создания этого образовательного заведения, организаторы столкнулись с проблемой нехватки педагогических кадров необходимой квалификации. В докладе комитета по образованию войск от 9 марта 1909 г. отмечается, что «для достижения таковых целей надо обеспечить школу с первого дня ее существования выдающимися преподавателями. Русских преподавателей почти не имеется. Приходится прибегнуть к найму иностранцев, а следовательно, исчислять размер вознаграждения им, исходя из окладов жалования установившихся в Петербургских школах военного министерства» [2]. Открытие подобного заведения способствовало усилению финансирования спорта на государственном уровне, а также обеспечило подготовку не только подготовку не только офицерского состава, но спортсменов. В свою очередь это положительным образом сказалось на развитии спорта высших достижений, и на развитии олимпийского движения в частности.

До 1908 г. наши спортсмены не принимали участие в Олимпийских играх из-за отсутствия государственной поддержки спорта, недостаточного уровня спортивной подготовки, а также отсутствием в стране Национального олимпийского комитета. В 1912 г. Россия была впервые приглашена на Олимпийские игры в Стокгольм, и, не смотря на довольно скромные результаты – две серебряных медали (в борьбе и стрельбе из дуэльного пистолета) и три бронзовых медали (стрельба, гонки на яхтах), это стало основой для развития массового спорта и спорта высших достижений. В. Н. воейков являлся официальным представителем России на этих играх.

В 1913 г. Воейков становится главнонаблюдающим за физическим развитием народонаселения Российской Империи. Для увеличения спортивных результатов принимается решение о проведении комплексных соревнований – Российских Олимпиад [3]. Киевский олимпийский комитет, принимая во внимание заслуги В. Н. Воейкова в олимпийском движении, избрал его почетным председателем первой Российской Олимпиады.

Эти соревнования позволили открыть большое количество молодых спортсменов, впоследствии успешно выступавших уже за СССР. В. Н. Воейков помогал в проведении второй Российской Олимпиады, проходившей в Риге перед самым началом Первой мировой войны. По его инициативе Военное ведомство подписало указ, согласно которому офицеры, принимающие участие в состязаниях, пребывают в служебной командировке, а не в отпуске. Это увеличило представительство воен-

ных спортсменов на олимпиаде. В качестве одного из поощрений для спортсменов была награда имени Воейкова.

В этот же период начинается строительство первых спортивных сооружений. В. Н. Воейков выступает с идеей создания Центрального высшего института по подготовке учителей физического воспитания. Однако назначение его на должность Коменданта Зимнего дворца не позволяет продолжать активно развивать сферу спорта. В 1914 г. при Канцелярии Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи был учрежден Временный совет по делам физического развития населения – общественная организация, в состав которой входили представители министерств, ведомств, крупнейших спортивных обществ, знаменитые учителя и общественных деятелей. События Первой мировой войны, а затем и революция 1917 г. помешали Воейкову продолжать развитие физкультурного образования и массового спорта в России.

Идеи В. Н. Воейкова во многом опережали свое время. Зачастую ему приходилось преодолевать сопротивление со стороны общественности. Однако ему удалось превратить занятия физической культурой и спортом из досуговой деятельности и развлечения в важную и полезную сферу жизни человека. Благодаря деятельности В. Н. Воейкова, был заложен своеобразный фундамент, позволивший в дальнейшем России, а затем и СССР занять достойное место на мировой спортивной арене.

Библиографический список

1. Владимир Воейков – основатель российского спорта. – URL: https://rulesplay.ru/articles/vladimir-voeykov-osnovatel-rossiyskogo-sporta/ (дата обращения: 27.02.2020).

2. Об учреждении главной гимнастическо-фехтовальной школы / ЦГИА. – Санкт-Петербург. Ф. 1267. О. 5. Д. 631. Л. 2.

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р Голощапов. – Москва : Академия, 2013. – 320 с.

О. В. Самойлин, А. А. Кланщаков, Д. Д. Ефремов

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ ОБОРОНОСПОСОБНОСТЬ СТРАНЫ В ПЕРИОД НАЧАЛА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Аннотация. Указывается на большой вклад физической культуры и спорта в подготовке молодого поколения времен Великой Отечественной

Войны. Основными видами спорта в 40-е гг. XX в. в СССР были лыжные гонки, военизированные походы. Рассматривается вклад жителей Пензенской области в лыжный спорт. Лыжный спорт, военизированные походы – основной способ повышения выносливости в довоенный и военный период.

Ключевые слова: спорт, обороноспособность, лыжное гонки.

Воспитание молодежи в процессе занятий физической культурой составлял огромный фундамент всего советского спортивного движения, это определяло формирование высоких моральных качеств атлетов, качеств, которые имеют большое значение как в мирной жизни так и на полях сражений. В результате занятий физической культурой и спортом воспитывается патриотизм, развивается чувство любви к Родине, преданности своему народу и отечеству, чувство долга перед своей страной и своими товарищами. Воспитание есть стимулирование активности формирующейся личности в организационной деятельности. К началу 1940-х гг. СССР главными целями физкультурно-спортивной работы объявляло пропаганду ЗОЖ (здоровый образ жизни), организацию масштабных спортивных мероприятий, воплощение в жизнь спорткомплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура перед началом Второй Мировой войны играла особое значение в повышении обороноспособности советского народа: корректировались формы и методы физкультурной культуры, повышалась военная направленность данной сферы жизнедеятельности [2].

Перед началом войны деятельность правительства, общественных организаций, в первую очередь, комсомольских, была направлена на милитаризацию населения, особенно молодого поколения. В физкультурно-спортивной работе особой популярностью стали пользоваться массовые гонки на лыжах, марафонские забеги, туристические походы и т.п., т.е. те виды спорта, которые способствовали развитию выносливости, ловкость, столь необходимые в условиях боевых действий [1].

В Пензенской области реализацией спортивной политики занимался областной комитет по физической культуре и спорту при пензенском облисполкоме. Приобщение молодого поколения к занятиям спортом также являлось одной из ключевых задач местной комсомольской организации. Всего в 1940 г. в области насчитывалось 152 физколектива, из них 61 – в колхозах.

Одним из самых «недорогих» видов спорта в регионе зимой были лыжные гонки. Не требуя особого оборудования и снаряжения, лыжные соревнования были очень распространены среди населения города Пенза. 10–12 января 1941 г. в Пензенской области проводились областные лыжные соревнования рабоче-крестьянской милиции. Самым основным моментом соревнований был военизированный поход на 30 км. Участники шли в полном снаряжении – в шинелях с оружием, вещмешками с провизией, противогазами, фляжками, подсумками с боеприпасами.

По ходу движения лыжникам приходилось выполнять огневую задачу, преодолевать препятствия – небольшие заборы, зараженный участок местности и т.д.

2 февраля 1941 г. начался лыжный комсомольский кросс имени XXIII годовщины Красной Армии. Не за долго до проведения кросса в районах области были проведены спортивно-массовые вечера молодежи, карнавалы на льду, гулянья в парках, киносеансы со спортивным уклоном. К 1 февраля 1941 г. по области было создано 4077 лыжных команд, в которые входило 20385 комсомольцев. Всего за период подготовки к кроссу 8406 комсомольцев прошли тренировочный минимум и 5477 человек сдали нормативы комплекса ГТО I ступени по лыжным гонкам и пешим переходам, 1047 человек сдали нормативы на БГТО. Всего в Пензенской области в лыжном кроссе 2–23 февраля приняло участие 31 746 комсомольцев – 57,31 % всей комсомольской организации области, из них 14 623 комсомольца выполнили нормативы комплекса ГТО I ступени – 20 245 человек, ГТО II ступени – 124 человека, БГТО – 4667 человек; нормы по лыжам сдали 8008 человек. Подводя итоги соревнования, ЦК ВЛКСМ отметил: «Кросс превратился в массовый смотр боевой подготовка молодежи, еще выше поднял интерес советской молодежи к занятиям спортом.

9 февраля 1941 г. был дан старт Всеармейскому лыжному кроссу имени Героя и Маршала Советского Союза С.К. Тимошенко. В полном составе все военнослужащие постоянного и переменного состава пензенского артиллерийского училища в боевом обмундировании приняли участие в соревнованиях.

21 февраля пензенские призывники прошли 180 км по маршруту «Николаевка – Кузнецк – Городище – Пенза».

Обком ВЛКСМ обязал секретарей горкомов, райкомов комсомола, первичных комсомольских организаций и председателей военно-физкультурных комиссий начали активно развивать пропагандистскую работу о значении физической подготовки комсомольцев и несоюзной молодежи (проводить семинары, беседы и лекции, физкультурные вечера и т.д.), организовать районные эстафеты и походы. В условиях нарастания угрозы нападения, руководство страны обратила большое внимание на физическую подготовку молодежи в возрасте от 18 до 25 лет. В связи с чем, особо уточнялось, что, в первую очередь, к участию в кроссах следует привлекать комсомольцев производственных и колхозных организаций и учреждений. Постоянно упоминалась военная составляющая и направленность мероприятий.

Уже после начала Великой Отечественной Войны с осени 1941 г. Главной составной частью программы Всеобщего военного обучения стала военно-лыжная подготовка. Для каждого региона предусматривалось плановое задание по подготовке бойцов-лыжников по 20-ти и 30-ти часовой программе и инструкторов-общественников по лыжным гон-

кам. Население, массово вставало на лыжи с появлением снега. В октябре 1941 г. состоялся IV пленум пензенского обкома ВЛКСМ, где комсомольские руководители призвали обратить самое серьезное внимание физической закалке молодого поколения, в особенности лыжной подготовке: «Необходимо добиться такого положения, чтобы каждый комсомолец имел свои лыжи и научился в совершенстве ходить на них». Облкомитет физкультуры начал проведение курсов по подготовке общественников-инструкторов по лыжному спорту. Однако некоторые комсомольские организации (часовой завод, фабрика «Маяк революции» и т.п.) не стали выделять активистов-физкультурников для обучения на этих курсах. Более того, на часовом заводе имелось всего 30 пар лыж и все в неисправном состоянии; на мебельной фабрике не имелось даже неисправных лыж. На заводе им. М. В. Фрунзе к 300 парам лыж было всего 30 пар палок. 24 декабря состоялся военизированный поход комсомольцев Салтыковского района. «Программа» похода включала в себя задачу выбить взвод пехоты «условного противника», который захватил пункт Т., укрепиться и занять рубежи обороны в нем и ожидать подкрепления из другого пункта для дальнейших действий [2].

По решению властей областным организациям было предложено наладить лыжное производство: «Задача, поставленная сейчас перед нашей местной промышленностью, – увеличить производство …лыж, обеспечить …физкультурные организации и всевобуч – лыжами, требует коренного изменения организации производства». На пензенском горпромкомбинате организатором производства стал нормировщик Феоктистов, имевший большой опыт. Феоктистов по чертежам изготовил пробные партии экземпляров пар лыж, после чего началась подготовка шаблонов, инструментов и станков, необходимого оборудования для массового производства лыж. Также наряду с этим шло обучение рабочих чтению чертежей, отдельным операциям и пр. На практике выяснилось, что для эффективного производства лыж необходимо высококачественное сырье (древесина), полная автономности и поточность изготовления. На пензенской фабрике мебели и культтоваров для повышения производительности труда была автоматизирована операция по шлифовке лыж, усовершенствован процесс загиба и т.д. Причем, для торцовки лыжной болванки собственными силами из подручных материалов была собрана маятниковая пила, для обработки скользящей поверхности лыж были перепрофилированы бездействовавшие ранее станки [1].

Также, на всех уровнях говорилось, что «организации физической культуры и спорта не должны забывать и о разъяснительной работе и беседах среди населения. Нужно популяризировать среди масс трудящихся лыжные гонки, разъяснять роль лыжной подготовки в борьбе против немецко-фашистких захватчиков. Для этого необходимо использовать все средства большевистской агитации и пропаганды: радио, ки-

но, газеты, беседы мастеров лыжного спорта, лыжные эстафеты, пробеги и военизированные походы»

Таким образом, накануне войны, перед советско-партийными структурами, комитетами физкультуры и спорта, комсомольскими организациями главная задача заключалась в том, чтобы максимально использовать все доступные средства физического воспитания для подготовки населения к тяготам войны, укрепления обороноспособности страны в целом. Массовая физкультура приобрела ярко выраженную военную направленность. В Пензенской области функционировали пункты обучения лыжным ходам; проводилась работа по подготовке высоко квалифицированных кадров ипланово проводились массовые спортивные акции военной направленности.

Следует отметить, что хотя проводившиеся спортивно-массовые акции в основном имели принудительный характер и ярко выраженную идейно-политическую «окраску», тем не менее, они большой отклик у молодых людей, которые сами стремились укреплять свое здоровье, интересно и полезно проводить свое свободное время. Комсомольцы сами организовывали соревнования, изготавливали спортинвентарь, подготавливали катки, готовили лыжные дистанции, оборудовали полосы препятствия, иногда даже обращались за помощью властей.

Библиографический список

1. Выдрин, В. М. Героизм советских физкультурников в битвах за Родину / В. М. Выдрин. – Ленинград : Знание, 1967. – 40 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2005. – 312 с.
3. Лукашев М. Н. И были схватки боевые: рассказы о неизвест. эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя / М. Н. Лукашев. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 238 с.
4. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : пер. с венг. / Л. Кун ; под общ. ред. В. В. Столбова. – Москва : Радуга, 1982. – 102 с.

О. А. Сухова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР: ФОРМИРОВАНИЕ СОВЕТСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Аннотация. Рассматривается развитие физической культуры и спорта в СССР как фактора формирования советской идентичности. В ходе исследования автор приходит к выводу о трансформации приоритетов и доктринальных основ политики в области физической культуры и спорта в СССР в зависимости от стратегических задач странового развития.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, советская идентичность, история СССР, политические практики

Как известно, к числу социально важных функций физической культуры относится: здоровьесбережение; воспитание гармонично развитой личности, ориентированной на физическое совершенство; физическая подготовка граждан к осуществлению производственной деятельности и выполнению патриотического долга по защите Родины [1, с. 435]. Историческая ретроспектива свидетельствует, что в традиционном социуме, несмотря на воспроизводство подобных практик повседневной культуры (кулачные бои, национальные виды спорта и спортивные игры и пр.), значимость этих функций не была оформлена в качестве приоритетов государственной политики, отсутствовали и специализированные структуры, регламентирующие и направляющие деятельность политических и социальных акторов в этом направлении. Создание и функционирование системы физического воспитания граждан, учреждение профильных государственных органов суть достояние новейшего времени и современного (индустриального) общества.

В российской истории эта завершающая стадия перехода к обществу модерна совпала с созданием советского государства и утверждением соответствующей идеологии, ориентированной на непрерывное совершенствование, в том числе, физическое, личности строителя коммунизма. На начальном этапе складывания системы физического воспитания ведущим фактором выступило масштабное гражданское противостояние. Острейшая потребность в военном строительстве и формировании боеспособной массовой Красной Армии, идеи классовой борьбы определили общий фон принимаемых решений. Так, 22 апреля 1918 г. ВЦИК принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству», действие которого распространялось на рабочих и крестьян, не эксплуатировавших чужого труда [2, с. 151]. В ходе реализации декрета на местах, еще до введения принудительного набора в Красную Армию формируется система регионального управления военным обучением трудового народа (появляются гимнастические и стрелковые общества при волостных, уездных, губернских и окружных военных комиссариатах). Чуть позже в структуре Главного управления всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всеобуч), созданного в 1918 г. при Всероссийском главном штабе, создается специальный отдел физического развития и спорта, под юрисдикцией которого находилась подготовка призывной и допризывной молодежи [3, с. 122].

Как можно заметить милитаризация физического воспитания на начальном этапе советской истории задавала совершенно определенные правила игры, что объяснялось сохранением внешней угрозы и длительным периодом непризнания законности прихода большевиков

к власти, а затем и подготовкой к предстоящему военному конфликту. Тем не менее, с окончанием Гражданской войны власти начинают активную деятельность по строительству системы управления физическим воспитанием населения, что объективно отражало общую тенденцию к демократизации общества в индустриальную эпоху. В 1923 г. в структуре советского государства появляются высший и местный советы физической культуры трудящихся РСФСР. 21 июня 1936 г. при СНК СССР был образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта [3, с. 122]. Деятельность советского государства в сфере масштабирования и трансляции приоритетов физической культуры, отдельных видов спорта, комплекса ГТО посредством системы самых различных средств: наглядной и устной агитации, СМИ, кинематографа – совершенно обоснованно следует признать эффективной. Скажем, советские плакаты 1920-х – 1930-х гг., пропагандирующие совершенствование физической культуры и спортивную подготовку, сегодня выступают самостоятельным феноменом советской эпохи и предметом научных исследований [4].

Одним из самостоятельных средств агитации за физкультуру и спорт становится проведение массовых физкультурно-спортивных торжеств и шествий. Первым подобным мероприятием в российской истории принято считать парад всеобучистов 25 мая 1919 г., который принимал В.И. Ленин [5, с. 14]. В 1927 г. в Москве состоялся Летний праздник физкультуры, продолжавшийся с 20 по 27 августа, в ходе которого было организовано массовое шествие (в советской военной традиции – «парад») под лозунгом: «За наш покой, за нашу власть, коль час придет, пойдем в сраженье. Физкультура – это часть рабочего движенья!» [4, с. 46]. Данный девиз максимально полно и детально отражает магистральные тенденции формирования советской идентичности. Аналогичные парады становятся регулярным явлением советской повседневности 1930-х гг. Так, 12 июля 1937 г. в Москве состоялся I Всесоюзный парад физкультурников, собравший под свои знамена 45 тысяч спортсменов из 11 республик [5, с. 14]. В эти годы в СССР сложилась широкая сеть спортивных обществ, учебных заведений, научно-исследовательских учреждений, разрабатывавших научные основы физического воспитания населения. Так, первый в российской истории специализированный институт физического образования (им. П. Ф. Лесгафта) был образован в 1919 г. В 1931 г. вводится первый спортивный комплекс ГТО, включавший в себя перечень двигательных тестов для определения степени физической подготовленности советских граждан. В 1933 г. в Москве появился Центральный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта [3, с. 123–124].

Доктринальные основы государственной политики в области физической культуры и спорта окончательно оформились уже к середине

1920-х гг., что было закреплено специальным постановлением ЦК РКП (б). Важнейшим принципом политических практик становится всеобщность, тотальный охват населения (посредством профсоюзов, РЛКСМ, Красной Армии, школ, органов здравоохранения и т.д.). Деятельность самостоятельных спортивно-гимнастических объединений (независимых и неконтролируемых властями) априори не допускалась. Массовое закрытие «буржуазных» спортивных обществ и передача их имущества вновь создаваемым физкультурным объединениям рабочей и комсомольской молодежи относится к началу 1920-х гг.

В Пензенской губернии к началу Первой мировой войны насчитывалось 6 спортивных обществ и 10 кружковых объединений. В советской России формально добровольные спортивные общества начинают воссоздаваться только при определенных структурах политической системы, главным образом, профессиональных союзах. Так, пролетарское спортивное общество «Динамо» в апреле 1923 г. было учреждено при ГПУ НКВД РСФСР. В Пензе отделение общества появилось в июне того же года [6, с. 452]. В 1930-е гг. по мере индустриализации и создания новых промышленных предприятий создание спортивных объединений становится делом комитетов профсоюзов. В частности, в Пензе в это время учреждены общества: «Спартак», «Локомотив» (1935 г.), «Буревестник», «Бумажник», «Пищевик», «Зенит», «Красный кондитер» и др. К этому же времени относится появление спортивных школ [6, с. 452].

Во второй половине XX века происходит определенная трансформация принципиальных основ политики государства в сфере физкультуры и спорта. Приоритеты государственной политики сместились в сторону организации досуга и здоровьесбережения. Весьма характерным примером из региональной истории является образование и развитие «города будущего» – Заречного. Необходимость организации культурного досуга жителей города диктовалась и тем обстоятельством, что среди новых горожан было много молодежи, значительная часть которой проживала в общежитиях. На апрель 1959 г. в городе насчитывалось 5 общежитий. Бытовые условия во многих общежитиях были весьма неудовлетворительными: в красных уголках зачастую не было газет, журналов, шашек, шахмат и других настольных игр. Некоторые красные уголки превращались в залы для просмотра телевизора, причем, жителям общежитий туда попасть было трудно, т.к. места зачастую занимали совершенно посторонние лица. В общежитии при ст. Селикса красный уголок нередко использовался для игры в карты и распития спиртных напитков. Воспитательная работа в общежитиях практически не проводилось, во многих комнатах царила полнейшая антисанитария [7, с. 88–89].

Решение проблемы власти города видели в строительстве спортивных сооружений и организации массовых спортивных мероприятий. Так, в 1959 г. крупным культурным событием в жизни города стал

1-й городской фестиваль молодежи. В рамках этого фестиваля проводились спортивные соревнования по боксу, плаванию, городкам, русской лапте, шахматам, шашкам, теннису и др. Состоялся парад участников, на открытых площадках проходили концерты коллективов художественной самодеятельности, выступления духового оркестра, бесплатный показ кино на открытой площадке.

9 января 1959 г. выходит постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О руководстве физической культурой и спортом в стране». Для его реализации бюро горкома КПСС и исполком горсовета г. Заречного принимают решение о создании в городе Союза спортивных обществ и организаций, подконтрольного партийным структурам. Этот год стал датой основания системы спортивных обществ и секций в г. Заречном. Первым председателем добровольного спортивного общества (ДСО) был избран Герман Михайлович Афонин (1959–1962 гг.) В апреле 1959 г. в городе создается Оргкомитет ДОСААФ под председательством Ивана Николаевича Соломина, одной из задач которого являлось развитие военно-прикладных видов спорта [7, с. 90].

Появились и первые спортивные достижения. В 1959 г. на лыжных соревнованиях на приз газеты «Пензенская правда» пионеры школы № 50 показали лучшие результаты и были награждены спортивным кубком. В 1960 г. зареченские спортсмены, выступая в областных соревнованиях, также добились некоторых успехов: юноши заняли 1 место по зимнему двоеборью. Мероприятия по развитию спорта включали в себя как строительство новых спортивных сооружений и создание новых спортивных секций, так и организацию различных направлений физкультурного движения.

Необходимо отметить, что в начале 1960-х гг. в городе имелся только один спортзал, который был занят до позднего вечера тренировочными занятиями секций по волейболу, баскетболу, гимнастике, настольному теннису, боксу. В магазинах не было в продаже нужного спортинвентаря и спортивной формы, отсутствовала прокатная база спортинвентаря.

Важнейшим направлением работы партийное руководство города считало развитие массового спорта. Горсовету было вменено в обязанность при проведении работ по благоустройству города осуществлять строительство простейших спортивных сооружений, на организации возлагались обязанности по строительству волейбольных и баскетбольных площадок, решено было обратиться в Обком партии и Облисполком о выделении 1 штатной единицы для руководства физкультурой и спортом в г. Заречный. Комсомольцы на своем пленуме решили методом народной стройки построить стадион на 112 кв. и каждому комсомольцу отработать на строительстве стадиона не менее 10 часов, оборудовать специальные стенды для пропаганды порта. В итоге силами

молодежной организации города было оборудовано футбольное поле и беговые дорожки, все это обнесено штакетником, устроены скамейки. И спортсмены города, не дожидаясь строительства настоящего капитального стадиона, начали свои занятия на временном. Спортивная жизнь в городе стала оживать: стали работать лыжная, футбольная и шахматная секции, секция по тяжелой атлетике. Был разыгран кубок ГК ВЛКСМ и Горспортсоюза по лыжам, в котором приняли участие 125 человек. Было проведено первенство города по боксу, где 8 человек выполнили спортивные нормативы. В. Ермолаев стал чемпионом области по шахматам, Б. Байгаров по боксу. Хороших результатов достигли воспитанники тренеров Разумова (бокс), Михеева, Зорина (футбол) и др. На базе школы № 1 был открыт филиал детской спортивной школы от г. Пензы, залит каток, были организованы первые занятия по туризму. Здесь только за зимний период было подготовлено 30 обладателей значка «Турист СССР» и 20 – «Юный турист» [7, с. 90].

Постепенно занятия физической культурой и спортом становятся неотъемлемой составляющей советской идентичности, запечатленной и в изобразительном искусстве, визуализированных средствах агитации и пропаганды, и в исторической памяти населения СССР.

Библиографический список

1. Козлова, С. В. Социальные функции физической культуры и спорта / С. В. Козлова, А. С. Бирюкова, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2017. – № 22. – С. 435–437. – URL: https://moluch.ru/archive/156/ 44221/ (дата обращения: 11.03.2020).

2. Декреты Советской власти. Т. II. 17 марта – 10 июля 1918 г. – Москва : Госполитиздат, 1959. – 685 с.

3. Алексеев, С. В. История регулирования физической культуры и спорта в СССР / С. В. Алексеев // Право и государство: теория и практика. – 2016. – № 6 (138). – С. 122–125.

4. Истягина-Елисеева, Е. А. Спортивный плакат как инструмент пропаганды физической культуры и спорта в довоенном СССР / Е. А. Истягина-Елисеева // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2018. – № 4 (81). – С. 45–47.

5. Мягкова, С. Н. Организация и проведение физкультурных парадов в СССР в 30-е годы XX в. / С. Н. Мягкова, С. В. Литвинов // Вестник спортивной истории. – 2015. – № 1. – С. 12–20.

6. Пензенская энциклопедия. – 2-е изд. / гл. ред. А. Ю. Казаков. – Пенза : Облиздат, 2019. – Т. 2. – 812 с.

7. Очерки истории города Заречного : посвящ. 55-летию основания города Заречного / С. В. Белоусов и др. ; под. общ. ред. О. А. Суховой, О. В. Ягова. – Пенза : ГУМНИЦ, 2013. – 432 с.

Е. А. Тимме, К. Ш. Ахмерова

Центр спортивных инновационных технологий
и подготовки сборных команд Департамента спорта г. Москвы,
г. Москва, Россия

К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГЛАВНОМ УПРАВЛЕНИИ ВСЕОБЩЕГО ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В хронологическом порядке описываются события, которые привели к созданию первого органа управления развитием физической культуры и спорта в послереволюционной России – Высшего совета физической культуры при Главном управлении Всевобуча, 100-летие создания которого мы будем отмечать в 2020 г.

Ключевые слова: всеобщее военное обучение, Всевобуч, Высший совет физической культуры, история спорта в России, управление развитием физической культуры и спорта, допризывная подготовка.

Введение. Важнейшим периодом в развитии физкультурного движения в России является временной отрезок с 1918 по 1920 гг. Этот период в отечественной спортивной историографии недостаточно изучен, но именно в это время происходили наиболее значительные события, определившие на много лет вперед вектор развития массовой физической культуры и спорта в нашей стране.

Обстановка в стране в 1918 году и создание Всевобуча

1918 год явился самым напряженным годом гражданской войны, и необходимость в боеспособной армии, мобилизационном ресурсе и управлении была крайне необходима. Постановление ВЦИК от 2 сентября 1918 года Советская республика была объявлена военным лагерем, одновременно был создан Революционный военный совет Республики (РВСР) – высший орган военной власти в стране, поставленный во главе всех фронтов и военных учреждений. Для решения задачи управления мобилизацией, обучением, формированием их на фронт 8 мая 1918 года был создан центральный военно-административный орган – Всероссийский главный штаб (Всеросглавштаб), на который возлагались организационные вопросы военного строительства: мобилизация, формирование, устройство, обучение войск, разработка уставов, руководство местными органами местного военного управления.

Всероссийский центральный исполнительный комитет (ВЦИК) 22 апреля 1918 года за подписью Я. М. Свердлова принял декрет “Об обязательном обучении военному искусству”. В соответствии с этим документом вводилось всеобщее военное обучение трудящихся (всеобуч). Все мужчины и женщины в возрасте от 18 до 40 лет должны были обучаться военному делу по месту работы. Обязательному обучению

подлежали граждане РСФСР в возрасте: 1) школьном, низшая ступень которого определась Народным комиссариатом просвещения, 2) подготовительном от 16 до 18 лет и 3) призывном от 18 до 40 лет [1]. Именно этот документ явился первым юридическим основанием, которое позволило сосредоточить внимание на физической культуре как основной форме развития молодежи. Приказом Наркомвоена № 325 от 7 мая 1918 г. при военно-учебном управлении Всероглавштаба был создан Отдел по всеобщему военному обучению, который по приказу Всероглавштаба № 43 от 6 декабря 1918 г. был развернут в управление, а приказом № 30 от 17 января 1919 г. преобразовано в Главное управление всеобщего военного обучения и формирования красных резервных частей. Его ведению подлежали: разрешение совместно с Наркомпросом вопросов по физическому развитию детей школьного возраста, допризывная подготовка трудящихся, популяризация идей Всевобуча и милиционной системы, организация и устройство местных органов всевобуча и управления ими, организация и формирование из числа прошедших курс военного обучения войсковых единиц на территориальных началах, формирование частей особого назначения.

По предложению В. И. Ленина и Ф. Э. Дзержинского в декабре 1919 г. во главе Всевобуча был поставлен большевик, партийный и военный деятель Николай Ильич Подвойский, который отмечал, что целями Всевобуча являются не только допризывная подготовка молодежи, но и физическое образование трудящихся, распространение физической культуры на все возраста, спортизация и военизация молодежи и детей, всего населения [2].

События, предшествующие созданию ВСФК при ГУ Всевобуч

С 19 по 26 декабря 1918 года в Москве в Художественном электротеатре на Арбатской площади состоялся 2-й съезд Всевобуча [2]. В съезде участвовало 400 делегатов. Съезд выделил 5 секций: организационную, учебную, допризывной подготовки и спорта, агитации и популяризации и снабжения. Секция допризывной подготовки и спорта разбилась на три подсекции: общего физического развития населения и спорта, допризывной подготовки школьного периода и допризывной подготовки подготовительного периода. На заключительном заседание съезда, были приняты документы “Положение о физическом развитии населения”, законопроекты “Об обязательном физическом образовании”, “О допризывной военной подготовке”, “Положение об институте физического развития” и, в том числе проект положения “О Высшем совете по физическому развитию”. На съезде была высказана идея созвать всероссийский съезд работников физической культуры и было создано организационное бюро съезда при Отделе физического развития и спорта ГУ Всевобуч.

2–3 февраля 1919 года состоялось совещание, созванное Подотделом физической культуры при Народном комиссариате здравоохране-

ния, которое сыграло большую роль в создании ВСФК [2]. Совещание проходило в Москве в Институте физической культуры на Гороховской улице дом 20, и было посвящено обсуждению вопроса о рациональной постановке спорта. Из обмена мнениями представителей различных ведомств выяснилось, что что главным тормозом для правильной постановки дела физической культуры является разрозненность и параллелизм в работе. Поскольку на физическое оздоровление широких масс обратили внимание все ведомства, и в каждом из них отдельно ведется та же работа, как и в другом. Было отмечено, что такое дробление наносит большой ущерб делу, так как отвлекает и без того ограниченные силы и каждая организация действует вне связи с другой. По общему мнению, такое положение вещей только вредит делу, и не может дать тех хороших результатов. Президиум совещания пришел к заключению, что для рациональной постановки дела физического воспитания и спорта, необходимо координировать действия всех организаций и обществ, преследующих цели физической культуры, для чего должен быть учрежден Совет, в который вошли бы представители от всех заинтересованных организаций. Был предложен предварительный план структуры этого Совета. Кроме того, было решено созвать в Москве весной 1919 года Всероссийский съезд по физической культуре.

С 3 по 8 апреля 1919 года состоялся 1-й всероссийский съезд работников по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. Съезд проходил в Москве в Институте физической культуры и в нем принимало участие 116 делегатов [3]. Съезд принял «Положение о допризывной подготовке», в котором было предусмотрено дальнейшее совершенствование содержания физической подготовки допризывников и расширение ее программы за счет использования различных видов спорта. Съезд подвел первые итоги военной и физической подготовки населения и пришел к выводу, что одной из главных задач физкультурного движения в стране должно стать увеличение количества спортивных секций и клубов. Одной из обсуждаемых тем на съезде была как раз тема создания всероссийского координационного органа – Высшего совета физической культуры и было решено его создать как междуведомственный совещательный орган, куда входили бы 9 человек, представителей государственных органов, науки и спорта, который имел бы право входить в прямые сношения с Совнаркомом.

29 октября 1919 года на заседании Коллегии Народного Комиссариата по просвещению при председательстве А. В. Луначарского был утвержден первый проект Положения о Высшем совете физической культуры. В этом положении обозначалось, что решения, принятые ВСФК при участии представителей Наркомпроса, Наркомздрава и Наркомвоена единогласно могут вноситься в Совнарком непосредственно. Также было обозначено, что ВСФК является центральным междуведомственным органом, объединяющим, координирующим дея-

тельность всех ведомств и учреждений в деле планомерной организации и интенсивного развития физической культуры среди населения Республики, а также наблюдает и за деятельностью всех общественных учреждений, преследующих те же цели.

Учреждение Высшего совета физической культуры при ГУ Всевобуч

31 октября 1920 года заместитель председателя Революционного Военного Совета Республики Э. М. Склянский, Народный комиссар здравоохранения Н. А. Семашко, Народный комиссар просвещения А. В. Луначарский и Начальник Главного Управления Всевобуч Н. И. Подвойский утвердили Положение о Высшем Совете Физической Культуры при Главном Управлении Всевобуч, и штат научно-технического бюро при Учебно-спортивном отделе ГУ Всевобуч.

9 ноября 1920 года заместителем Председателя РВСР Э. М. Склянским был подписан приказ № 2425 Реввоенсовета Республики об учреждении Высшего Совет Физической Культуры (ВСФК) при ГУ Всевобуч и формировании штатов научно-технического бюро при Учебно-спортивном отделе ГУ Всевобуч [4].

Совет был учрежден как совещательный орган при Главном управлении Всевобуча и ставил себе целью объединить деятельность всех ведомств и учреждений в деле планомерной организации допризывной подготовки и физического развития населения Республики. Медицинские и гигиенические вопросы передавались на рассмотрение и решение в Институт Физической культуры Наркомздрава. Предполагалось, что Совет будет разрабатывать общие мероприятия, направленные на “насаждение” физической культуры и спорта, а также содействовать этому процессу путем издания соответствующей литературы и научных трудов, широкой популяризации идей физической культуры. Все проекты и мероприятия, относящиеся к делу допризывной подготовки и спорта в Республике в обязательном порядке должны были вноситься на обсуждение и заключение Совета.

В задачу Совета входила разработка:

– программ, положений, уставов, инструкций, как для организаций допризывной подготовки, так и для школ и курсов инструкторов спорта;

– специальных руководств, справочников, образцовых лекций, журналов, бюллетеней, брошюр и трудов пропагандисткого характера по вопросам физической культуры, а также отзывы о литературных трудах по тем же вопросам;

– планов изготовления учебных и наглядных пособий по физической культуре;

– проектов и чертежей с описанием моделей всевозможных спортивных и гимнастических снарядов, приборов, принадлежностей, пособий, костюмов;

– типовых планов гимнастических залов, спортивных площадок и городков, домов физической культуры и спортивных сооружений;

– программы фото- и киносъемок по всем видам спорта, изготовление фотографий, кинолент, диаграмм и таблиц.

В состав Совета вошли представители от следующих организаций: Революционного военного совета республики (РВСР), Главного управления Всевобуча, Отдела физического развития Главного управления военных учебных заведений Всероглавштаба (ГУВУЗ), Народного комиссариата просвещения (Наркомпроса), Народного комиссариата здравоохранения (Наркомздрава), Центрального комитета российской коммунистической партии, Союза коммунистической молодежи, Политического управления РВСР, Народного комиссариата социального обеспечения (Наркомсобеса), медицинского факультета 1-го Московского Государственного Университета, Института физической культуры, Главной Школы физического Образования трудящихся, Всероссийского спортивного союза.

Совет был наделен правом входить в отношения с центральными управлениями всех ведомств по вопросу физической культуры, иметь печать с изображением герба РСФСР, а также кооптировать в свой состав деятелей науки и спорта по своему усмотрению. Члены Совета за участие в заседаниях и выполнении отдельных поручений вознаграждались из средств Всевобуча. Председателем Совета был назначен начальник Главного управления Всевобуча Н.И. Подвойский. Из состава совета избирались 4 человека – два товарища председателя и два кандидата, которые вместе с Председателем составляли Президиум совета. Для технического выполнения работ и ведения делопроизводства при Совете было организовано научно-техническое бюро. В Штат бюро входило 29 человек, оно разбивалось на четыре отделения – программное, контрольно-показательное, техническое и общее.

Заключение. Созданный в 1920 году ВСФК при ГУ Всевобуч был первым государственным органом в послереволюционной России, который выступил в качестве централизованного начала, приступил к формированию государственной политики и взял на себя управленческую и координационную работу по взаимодействию между различными органами власти и спортивными организациями в целях развития физической культуры и спорта в стране – это непростое время.

Библиографический список

1. Декрет ВЦИК об обязательном обучении военному искусству, принятый в заседании Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета Совета рабочих, солдатских, крестьянских и казачьих депутатов 22 апреля 1918 г. // Декреты Советской власти. – Москва : Гос. изд-во политической литературы, 1959.

2. РГВА ф. 65 – Главное управление всеобщего военного обучения (Всевобуч), оп. 3 – Отдел физического развития и спорта (1918–1923 гг.).
3. 1-й Всероссийский Съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке // Русский спорт: еженедельный иллюстрированный журнал всех видов спорта. – 1919. – № 14. – С. 2–18.
4. Приказ Р.В.С.Р. № 2425 от 9 ноября 1920 г. С объявлением штатов Научно-Технического Бюро при Учетно-Спортивном Отделе Г.У. Всевобуча и Положения о Высшем Совете Физической Культуры при Главном Управлении Всевобуча.

В. П. Тотфалушин

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия

САРАТОВСКИЙ ОТДЕЛ ИМПЕРАТОРСКОГО ОБЩЕСТВА ПРАВИЛЬНОЙ ОХОТЫ

Аннотация. Рассматривается история развития стрелкового спорта в России в начале XX в., а также деятельность Саратовского отдела Императорского Общества правильной охоты по развитию других видов спорта в Саратове.

Ключевые слова: стрелковый спорт в дореволюционной России, Саратовский отдел Императорского Общества размножения охотничьих и промысловых животных и правильной охоты, Саратов.

С древности важное место в производственной деятельности людей занимала охота. Постепенно она превратилась в любительское занятие, из которого вырос стрелковый спорт, для обозначения которого в России со второй половины XIX в. закрепилось название «садочная стрельба». В 1872 г. для руководства им была создана единая общероссийская структура – «Императорское Общество размножения охотничьих и промысловых животных и правильной охоты», которое находилось под покровительством Императорского дома. Его создание оживило охотничий мир России, в которой стали открываться его Отделы.

Саратовский отдел Императорского общества размножения охотничьих и промысловых животных и правильной охоты открылся 11 января 1910 года. По распоряжению попечителя Общества великого князя Сергея Михайловича его бессменным председателем стал В. М. Беклемишев, а штаб-квартирой – собственный дом председателя на Гимназической (ныне им. Н. А. Некрасова) улице, 34. Районами деятельности Отдела были Саратовская, Самарская и Астраханская губернии, на территории которых проводились охоты, как по своей инициативе, так и по просьбе крестьянских обществ. Так, 30 августа 1914 г. по просьбе кре-

стьян с. Курдюм Отдел провел охоту на волков, в ходе которой было убито пять хищников, в том числе один матёрый. А всего за 1912–1913 гг. охотниками Отдела было убито восемь волков, 17 лисиц и 48 зайцев [1, с. 132].

25 апреля 1911 г. Отдел решил построить в пригороде Саратова стрелковый стенд. Для этого было взято 5000 рублей банковских кредитов, еще по 1546 рублей внесли сам В. М. Беклемишев, Н. В. Агафонов и Н. В. Масловский [2, с. 9]. Более года ушло на переговоры с Саратовской городской думой об отводе места под строительство и только в середине 1912 г. Отдел получил в аренду 4 десятины земли «между кирпичными заводами А. Шумилина и П. Пирогова», сроком на шесть лет [1, с. 132].

Участок прилегал к возвышенности, служившей естественным валом. На этом месте были сооружены большая и малая стрелковые площадки, обнесенные проволочной сеткой, и красивый вместительный дом в три этажа с надворными постройками. Добираться к месту проведения стрельб предполагалось трамваем до Сенной площади, а далее – на транспорте, предоставляемом стендом [2, с. 9].

Торжественное открытие стенда состоялось 2 декабря 1912 года. В этот день были разыграны два золотых жетона с надписями «Приз открытия стенда Саратовского отдела Императорского общества правильной охоты». Первый жетон взял И. П. Никитин, второй – Б. В. Срезневский [1, с. 132].

В дальнейшем здесь практические еженедельно с конца ноября и в течении всей зимы проводились воскресные турниры, что хорошо прослеживается по объявлениям в местных газетах «Саратовский вестник» и «Саратовский листок». Например, 1 декабря 1913 г. были разыграны юбилейные призы «в память годовщины открытия стенда Отдела» [3]. Это время было обусловлено окончанием сезона охоты по пернатой дичи и необходимостью восстановления садочной птицы. В весенне-летний период стрельба велась по искусственным мишеням – стеклянным шарикам и тарелочкам.

14–16 февраля 1914 г. здесь же состоялся чемпионат по садочной стрельбе (25 птиц с 27 м). Победитель получал 100 рублей и золотой жетон, занявший второе место – 75 рублей, третье – 50 рублей, остальные участники – жетоны в память о чемпионате [1, с. 132]. Известно, что в 1915 г. чемпионом Саратова стал П. Г. Лаптев с результатом 23 пораженные птицы из 32 [2, с. 12].

На 1 января 1913 г. в Отделе было 94 члена, а уже к 28 ноября того же года – 172. Были желающие вступить в него и в уездах. Так, 25 июня 1913 г. Саратовский отдел обратился в Императорское общество с просьбой «о разрешении открытия в г. Царицыне просимого подотдела». Но получил отказ, поскольку «учреждение подотделов <…> действующим уставом <...> не предусмотрено» [1, с. 133].

Заметную роль Отдел сыграл и в развитии других видов спорта. Так 15 октября 1913 г. председатель Саратовского общества «Спорт» А. И. Скворцов обратился в правление Отдела с заявлением. В нём говорилось: «Саратовское общество "Спорт" в зимний сезон имеет в виду развить лыжный спорт в Саратове. Для лыжных прогулок необходимо иметь небольшую станцию на окраине города, где лыжники могли бы оставлять свои лыжи, палки и одежу и обогреться по возвращению». В этой связи была высказана просьба «уделить одну из комнат» стрелкового стенда для спортсменов-лыжников [4, с. 146].

В ответ 19 октября совет Отдела не только вынес положительное решение о предоставлении лыжникам общества «Спорт» одной комнаты на стенде «по 1 января 1914 г. безвозмездно», но и дал право «бесплатного входа в остальные помещения стенда и в буфет его...». Этот факт сотрудничества в развитии лыжного спорта нашел отражение и в отчете Отдела за 1913 год [4, с. 146].

С началом Первой мировой войны остро встал вопрос о начальной военной подготовке юношества. На государственном уровне была принята программа «Военизации спорта», которую курировал главнонаблюдающий за физическим развитием народонаселения Российской империи генерал-майор В. Н. Воейков. И если при начале деятельности «ввиду кратковременного существования Отдела...» лекций и других мероприятий для населения не проводилось, то с началом войны появилось его обращение в совет директоров средних учебных заведений Саратова с предложением организовать «в старших классах <...> практическую стрельбу между учениками последних» [5, с. 204].

К 1915 г. стенд Отдела остался единственным местом спортивных состязаний в Саратове, так как, из-за высокой арендной платы за землю ипподром у вокзала закрылся. В сентябре московский журнал писал: «Жалко только, что [в Саратове] нет хорошего поля, есть стенд Общества охоты, на котором происходят все состязания, но размеры его чрезвычайно малы» [6, с. 33].

Это способствовало открытию в том же году при Отделе спортивного отделения «Цикл» (в газетах его иногда называют «Стэнд»), культивировавшего сокольскую гимнастику, легкую атлетику и футбол. Его главой стал В. К. Геминов. Сообщая об этом, журнал «К спорту» 9 августа 1915 г. писал: «Надо признать, дело поставлено серьезно, умело, средствами не стеснено <…> Все легкоатлеты и футболисты усердно занимаются каждый своим делом, готовясь к состязаниям». «Снаряды выписаны из столицы и ожидаются со дня на день». На 14 сентября этим обществом были назначены первые легкоатлетические состязания, приуроченные к футбольному матчу [7, с. 106].

Молодая футбольная команда «Цикла» уступила фавориту сезона 1915 г. команде «Гигант» со счетом 18:0. Однако, когда пять игроков

основного состава «Гиганта» ушли добровольцами на фронт, а три игрока перешли в «Цикл», «охотники» задумали взять реванш над ослабленной командой противника, «не имевшего за 3 года своего существования ни одного поражения». «Публика, в большом количестве собравшаяся на матч», была уверена в победе «Цикла», «но старый „Гигант“ и здесь поддержал свою славу». Игра закончилась со счетом 8:0 в его пользу, «несмотря на то, что растерявшаяся защита „Цикла“ тщетно пыталась применить свое превосходство в физической силе» [6, с. 34].

Из последних матчей сезона 1915 г. журналисты выделили встречу команд Общества охоты и 2-й гимназии, которая закончилась со счетом 2:0. После окончания первенства саратовских клубов, 20 сентября команда Общества охоты встретилась со сборной Саратова. «Хорошая погода, афиши сделали свое дело, и трибуны были полны». Хотя «сборники» сумели открыть счет, в дальнейшем на поле доминировали «охотники», забившие в каждом тайме по четыре мяча. «По окончании матча игроки-победители были награждены В. К. Геминовым – жетонами» [6, с. 34].

За рамками первенства на стенде Отделения 27 сентября и 11 октября состоялись еще две встречи хозяев поля и недавно сформированной команды «Сокол», которые проходили при холодной погоде. Несмотря на отчаянные попытки новичков забить соперникам гол, оба матча завершились победой «охотников» со счетом 11:0 и 8:0 [6, с. 35].

После окончании футбольного сезона тренировки легкоатлетов возобновились, и результаты не заставили себя ждать. Уже в октябре 1915 г. корреспондент констатировал, что «тренировка заметно подвинула» легкоатлетов вперед. «Так теперь А. Федоровский мечет копье за 35 метров, И. Орлов берет с шестом 2 м 50 см и в вышину с разбега 1 м 45 см – 50 см» [7, с. 106].

Однако война с каждым годом все больше осложняла жизнь саратовских спортсменов. Уже в феврале 1916 г. появились слухи, что «Саратов с весны лишится <…> стенда Императорского общества правильной охоты, так как и здание, и поле будут заняты под войска» [5, с. 205–206].

Тем не менее очередной легкоатлетический сезон в Саратове открылся 19 мая на стенде соревнованиями между командами «Стенда» и «Сокола». Они начались бегом на 60 м, где в финале первое место занял Атлас с результатом 7,7 с. Он же первенствовал в прыжках в длину с места, показав 2 м 36 см. Лучший результат в метании диска (27 м 27 см) показал Федоровский, выступавший вне конкурса; результат Красовского, занявшего первое место в общем зачете, был скромнее – 25 м 56 см. Тот же Красовский победил в метании копья – 31 м 32 см, а в метании ядра лучшим был Цытович – 8 м 9 см. Заключительным аккордом соревнований стала эстафета 4 по 60 м, в которой победил «Стенд» [7, с. 106].

В дальнейшем в связи с развертыванием на территории Саратовского Поволжья запасных воинских частей занятия спортом в Отделе были прерваны, во всяком случае информация об этом отсутствует. В целом же Саратовский отдел Императорского общества размножения охотничьих и промысловых животных и правильной охоты за семь лет своего существования, несмотря на отсутствие массовости и высоких спортивных результатов, сыграл важную роль в развитии саратовского спорта.

Библиографический список

1. Тотфалушин, В. П. Из истории стрелково-охотничьего спорта Саратовской губернии / В. П. Тотфалушин // Саратовский краеведческий сб. : науч. тр. и публикации. – Вып. 2. – Саратов : Приволж. кн. изд-во, 2005. – С. 129–137.

2. Храмов, В. В. Эхо над Волгой (к 120-летию стрелково-стен-дового спорта в Саратове) / В. В. Храмов. – Саратов : Волга, 2017. – 80 с.

3. Саратовский вестник. – 1913. – 1 декабря.

4. Тотфалушин, В. П. Зимние виды спорта в дореволюционном Саратове / В. П. Тотфалушин // Саратовский краеведческий сб. : науч. тр. и публикации. – Вып. 5. – Саратов : Наука, 2011. – С. 137–148.

5. Тотфалушин, В. П. Первая мировая война и саратовский спорт / В. П. Тотфалушин // Саратовский краеведческий сб. : науч. тр. и публикации. – Вып. 6. – Саратов : Техно-Декор, 2016. – С. 203–207.

6. Тотфалушин, В. П. Весна саратовского футбола / В. П. Тотфалушин // Центр и периферия. – Вып. 3. – Саранск, 2013. – С. 29–36.

7. Тотфалушин, В. П. Первые шаги «королевы спорта» в Саратове / В. П. Тотфалушин // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: История. Международные отношения. – 2015. – Т. 15, № 2. – С. 104–106.

Е. В. Фролов

Ульяновский фармацевтический колледж Минздрава России, г. Ульяновск, Россия

А. Г. Николаев

Многопрофильный лицей № 11 им. В. Г. Мендельсона, г. Ульяновск, Россия

ГЕНЕЗИС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX в. – НАЧАЛЕ XXI в.

Аннотация. Описаны исторические аспекты становления и развития физической культуры в России в период с первой половины XX в. до настоящего времени.

Ключевые слова: история развития, физическая культура и спорт, гармонически развитая личность, образование.

В настоящее время с увеличивающимся стремлением к физической культуре и спорту в России усиливается и интерес к истории ее развития и эволюции. Заинтересованность ученых к генезису физической культуры и спорта, к истории их формирования выражается в течение достаточно долговременного периода. В особенности главным образом к этой проблеме относятся в новейшее время. Скорее всего, внимание обусловлено общегосударственной политикой, преобладающее значение которой – оживление мер, ориентированных на становление обладающей требуемыми достоинствами человека.

В период времени Советского Союза развитию спорта, физической культуры в стране предоставлялось большое значение. Определенно возникало тенденция на пропаганду разнообразных видов спорта, подвижных игр. Организовывались разнообразные спартакиады, соревнования на самых всевозможных уровнях – дворовом, районном, краевом, и т.д. Историческое понимание положения, форм, методов, традиций спортивного движения прошлых лет устанавливает планы на будущее будущего формирования физической культуры и спорта в России в общем и в отдельных краях в частности.

Февральская и Октябрьская революция 1917 года изменили государственное и общественное устройство России. Преобразования коснулись всех сфер деятельности общества, в том числе, как содержания образования, так и систему его организации. 16 октября 1918 года в «Известиях Всероссийского центрального Исполнительного комитета» № 25 опубликован важнейший программный документ, определяющий цели и задачи образования в новой послереволюционной России – «Положение о единой трудовой школе Российской Социалистической Федеративной Советской Республики» [1].

В единой трудовой школе значительное внимание, по мнению А. В. Луначарского, должно было быть уделено, физическому воспитанию. Преподавание следует осуществлять вместе для мальчиков и девочек с надлежащим учетом их характерных качеств. В уставах о положении единой трудовой школы установлено, что «трудовое начало в школе в большом объеме содействует физическому развитию детей, но само по себе оно для этих целей недостаточно. Гигиеническая ситуация учебного заведения, должным образом ранжирование уроков, обязательное и внимательное причастность доктора, учителя в жизни школы – все это существенное предпосылка верного формирования подрастающего поколения».

Многие статьи данного программного документа, особенно касающиеся материального состояния учреждений образования, остались, к сожалению, на протяжении долгих лет Советской власти. В силу не-

благоприятных условий не было возможности осуществить многие задачи в области физического развития детей, возложенные на школу. Из-за отсутствия у школьников одежды, острой нехватки подготовленных работников в области физической культуры в большинстве школ и детских домов.

С 1923/24 учебного года начинается медленный процесс восстановления разрушенной в период с 1918 по 1922 год структуры образования в России, вырастает объем финансовых средств, выделяемых на образование, что позволило изыскать средства на оплату инструкторов физического образования, организации при школах спортивных кружков, сотрудничество школ с существующими спортивными общественными организациями. В этот период времени необходимо обратить внимание на то, что физическая культура была введена как обязательный предмет в образовательных учреждениях.

К 1927 году остро встает вопрос повышения обороноспособности страны. Военизация школ и всей системы образования стала неотъемлемой частью образовательного направления способствующая военно-патриотическому и физическому воспитанию учащихся. Серьезную помощь в организации военной подготовки школьников оказывали уроки физической культуры. Задачи физического воспитания решались посредством физкультурно-массовой работы (санитарные и физкультурные походы; смотры и конкурсы; месячники здорового быта; праздники здоровья; соревнования; массовые спортивные игры; военно-физкультурные походы и т.п.).

Основными задачами физического воспитания в советской школе 30-х годов XX века являлись:

– правильное физическое воспитание;

– выработка у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых в трудовой, производственной деятельности и службе в рядах Рабоче-Крестьянской Красной Армии;

– укрепление здоровья и закаливание организма.

Для большей успешности проведения намеченных задач на местах проводилась соответствующая переподготовка преподавателей и инструкторов по физической культуре с привлечением для руководства переподготовкой военных специалистов. Исключительную роль в развитии массовой физической культуры и повышении уровня спортивного мастерства сыграл введенный в марте 1931 года Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». ГТО лег в основу программы по физическому воспитанию всех возрастов населения страны. Данный комплекс, стал источником, питающим развитие физической культуры и спорта в нашей стране. На его основе были пересмотрены программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, самодеятельных спортивных организациях.

В 1940/41 учебном году было обращено особое внимание на постановку физического воспитания и начальной допризывной подготовки: школы снабжались физкультурным оборудованием, организовывались физкультурные площадки. Это было связано с предвоенной обстановкой в стране. Особой популярностью в предвоенные годы пользовался футбол, получили развитие военно-прикладные виды спорта. В годы Великой Отечественной войны военизация физической культуры достигла наивысшего пика, тысячи физкультурников героически сражались на фронтах и трудились в тылу.

В 1950 годы школьное физическое воспитание было сориентировано на спортивную подготовку. Ведущей задачей школьной физической культуры являлась образовательная, связанная с освоением учащимися техники основных видов спорта. В данный период времени закладываются традиции физкультурно-массовой работы характеризующаяся следующими чертами:

- появлением развернутой сети ДСО;
- количественным ростом числа физкультурных коллективов;
- проводимых спортивных соревнований;
- улучшением материально-технической базы.

В конце 50-х годов делаются попытки слома авторитарной системы управления физической культуры и замены ее общественной формой в виде союза общественных спортивных организаций. Создаются организационные, кадровые, материально-финансовые предпосылки для дальнейшего развития физической культуры в стране.

В конце 80-х годов реформирование физкультурно-образовательного пространства происходит по остаточному принципу финансирования, низкий уровень материально-технического обеспечения, нехватка учителей физкультуры, формализм в работе не позволили реализовать цели реформы. Кризисные явления в социальной сфере болезненно отразились на физкультурной деятельности, породив в ней застойные явления, процессы спада в ряде видов спорта, разрушения сложившейся общественной системы физического воспитания [2].

В настоящее время в качестве основных стратегических ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации должны стать:

- увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом до 50 %;
- увеличение доли учащихся студентов регулярно занимающихся физической культурой и спортом до 80 %;
- увеличение доли граждан занимающихся, в специализированных спортивных учреждениях, от общей численности данной возрастной категории до 40 %;
- увеличения уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из их пропускной способности до 47 %;

– увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся регулярно адаптивной физической культурой до 25 %.

Последовательная реализация указанных приоритетов и ключевых ориентиров позволит достигнуть устойчивого развития физической культуры и спорта и повышения на этой основе его конкурентоспособности на международной арене.

Библиографический список

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2002. – 312 с.

2. Деметр, Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и Олимпийского движения / Г. С. Деметр. – Москва : Советский спорт, 2005. – 323 с.

А. Н. Хмельков, Р. И. Ляпин, В. В. Хуртова, И. С. Елькин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПЕНЗЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ С 2000 ПО 2019 г.

Аннотация. Рассматривается история развития спортивной гимнастики в Пензенском государственном университете в период с 2000 по 2019 г.

Ключевые слова: Пензенский государственный университет, спортивная гимнастика.

История развития спортивной гимнастики в пензенском государственном университете неразрывно связано с развитием пензенской, Всероссийской и международной спортивной гимнастики. Последние упоминания в официальных источниках датированы 2006 годом – очерки истории о факультете физической культуры пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского [4]. Но спортивная гимнастика в пензенском государственном университете продолжает свое развитие и за последнее время произошли значимые изменения, выдающиеся победы, огромные достижения педагогов и их воспитанников-гимнастов.

Все вышеизложенное определило цель исследования: изучить историю развития и современное состояние спортивной гимнастики в пензенском государственном университете.

С 1996 года по сегодняшний день в пензенском государственном университете проводится турнир, посвященный памяти мастера спорта СССР, первой заведующей Л. М. Грачевой.

Это физкультурно-массовое мероприятие для студентов факультета физической культуры переросло в полномасштабные соревнования по спортивной гимнастике среди городов Поволжья с 2000-х гг. В 2006 г. этот турнир собрал студенческие команды из Оренбурга, Балашова, Кузнецка и Пензы.

С 2010 г. Турнир по спортивной гимнастки из-за его популярности и масштабности, около сотни участников, включая школьников был включен в календарь соревнований, проводимых Комитетом по физической культуре, спорту и молодежной политике города Пензы.

На турнир в разные годы приглашаются выдающие спортсмены-гимнасты (О. Белугина (ЗМС), С. Степанов (МСМК), мастера спорта: П. Павлов, И. Юскаев и др.), ветераны спорта Т. П. Чернова, Г. П. Старкина, Г. В. Захарова и другие, руководители вуза, директора детских юношеских спортивных школ по гимнастике В. Г. Старкин (ГБУ ПО «СШОР по гимнастике им. Н. А. Лавровой» г. Пензы), С. В. Самохвалов (МБОУ ДОД ДЮСШ № 1 г. Кузнецка).

В 2000 г. в вуз приходит работать О. Б. Трофимов; в 2001 г. – мастер спорта А. Н. Хмельков; в 2004 г. – А. В. Золотова и С. А. Новичков, в 2005 г. – мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике О. В. Князькина (Угарова). Молодые преподаватели активно включаются в работу по подготовки студентов к соревнованиям по спортивной гимнастике

С 2005 г. ежегодно студенты массовых разрядов выступают на соревнованиях регионов Поволжья в г. Кузнецк, куда приезжают команды из Самары, Балашова, Тольятти, Ульяновска, Оренбурга. Чемпионами этого турнира в разные годы становились: Н. Раецкая, С. Земенков, Д. Круглова, С. Сураев, Н. Нехорошев, И. Кузнецов, М. Щербаков, Д. Бармакова, И. Акимов, Е. Спицина и многие др.

С 2005–2009 гг. студенты-гимнасты массовых разрядов успешно выступали на соревнованиях в г. Балашова. В 2005 г. Н. Раецкая, Э. Сафаева, стали чемпионами в отдельных видах гимнастического многоборья, а С. Земенков стал чемпионом в личном многоборье.

Пензенские студенты-гимнасты в разные годы успешно выступают в Чемпионатах России по спортивной гимнастике.

2000 г. Мужская команда Пензенского государственного педагогического университета им В. Г. Белинского (ПГПУ) по спортивной гимнастике становиться чемпионом в командном первенстве в составе: А. Мельников (МС), А. Павел (МС), С. Тележников (КМС), Е. Искоркин (КМС).

С 2000–2005 гг. успехов на всероссийских соревнованиях достигают гимнастки О. Угарова (МСМК), Ю. Ишкулова (МСМК), К. Богданова

(МСМК). Отметим, что тренировались эти спортсменки под руководством выпускников В. Г. Старкина, С. В. Старкина и Г. П. Старкиной.

С 2001–2002 гг. женская команда по спортивной гимнастике ПГПУ стала чемпионом Всероссийских соревнований среди студентов г. Ижевск. Состав команды: О. Угарова, Ю. Ишкулова, К. Богданова.

В 2005 г. на Чемпионате России среди студентов по спортивной гимнастике О. Похомова становиться абсолютной чемпионкой в личном многоборье по программе 1 взрослого разряда категории «Б» (Малаховка, Московская область).

В 2010 г. женская команда ПГПУ стала бронзовым призер Чемпионат России среди студентов по спортивной гимнастике в командном первенстве в составе: И. Максимова (МС), А. Гордиюк (КМС), О. Пахомова (МС), О. Балыкина (КМС).

В 2011 г. мужская команда ПГПУ чемпионы Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике. Состав команды: Д. Аблязин (ЗМС), П. Павлов (МС), Д. Тураев (МС), Д. Харьков (МС). В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 3 золотых, 2 серебряные, 2 бронзовые медали.

В том же составе, в 2012 году мужская команда ПГПУ становиться чемпионами Всероссийских соревнований среди студентов. Женская команда заняла 4-е место. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 6-золотых медалей.

В 2013 г. мужская сборная команда по спортивной гимнастике Пензенского государственного университета (ПГУ) снова становится чемпионом Всероссийских соревнований. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 5 золотых, 1 серебряную, 3 бронзовых медали.

В 2014 г. на смену Д. Аблязину в состав мужской команды гимнастов включают А. Жукова (МС) и снова гимнасты ПГУ выигрывают Всероссийских соревнованиях. Женская команда ПГУ заняла 5 место в составе: О. Ерунова (1Б), К. Обручникова (МС), А. Самойлова (КМС). В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 5 золотых, 3 бронзовых медали.

2015 г. Мужская сборная команда ПГУ по спортивной гимнастике снова чемпион Всероссийских соревнований.

В 2016 году мужская сборная команда ПГУ по спортивной гимнастике становиться серебряным призером Всероссийских соревнований. С. Степанов (МСМК) становиться вторым в личном многоборье. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 4 золотых, 6 серебряных медали.

В 2017 году гимнасты ПГУ опять вторые на Всероссийских соревнований в составе: С. Степанов, И. Юскаев (МС), В. Ванифатов (МС) (фото).



Команда ПГУ – серебряный призер Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике

В личном многоборье С. Степанов Сергей становиться серебряным, а И. Юскаев бронзовым призерами соревнований. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 3 золотых, 3 серебряных, 4 бронзовых медали 2018 год. Мужская сборная команда по спортивной гимнастике ПГУ стала чемпионом Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике в составе: С. Степанов, И. Юскаева, А. Канесев (МС), С Снетков (КМС). В личном многоборье чемпионом стал И. Юскаев, серебряным призером стал С. Степанов. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 4 золотых, 4 серебряных, 1 бронзовую медали.

В 2019 году пензенский государственный университет смог выставить только женскую команду по спортивной гимнастике в составе: В. Хуртова (КМС), А. Климова (МС), И. Беззубенковой (КМС). Юноши – И. Юскаев (МС), И. Елькин (МС) выступали только в личном гимнастическом многоборье и в финалах на отдельных видах гимнастического многоборья и надо сказать очень успешно. В общей сложности пензенские гимнасты завоевали 2 золотых, 2 серебряных медали.

Сегодня в ПГУ работают тренеры-преподаватели по гимнастике, доценты Р. И. Ляпин, О. Б. Трофимов, А. Н. Хмельков, О. В. Князькина. Женскую сборную команду по спортивной гимнастике тренирует О. Б. Трофимов, мужскую сборную команду тренирует А. Н. Хмельков, Р. И. Ляпин.

Библиографический список

1. История кафедры «Гимнастики и спортивных игр». – URL: https://dep_tmgisi.pnzgu.ru/kaff/history (дата обращения: 10.10.2019).

2. История школы. – URL: https://www.burtasy.ru/school/history/ (дата обращения: 22.10.2019).

3. Ряшин Ю. Т. Пензенская школа гимнастики / Ю. Т. Ряшин. – Пенза : ГУП «Областной издательский центр», 2004. – 28 с.
4. Факультет физической культуры. Очерки истории к 50-летию ФФК ПГПУ им. В. Г. Белинского / В. Г. Волков и др. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2006. – 108 с.

А. В. Хорошева

Московский государственный университет
имени М. В. Ломоносова
г. Москва, Россия

«ЧЕМ БОЛЬШЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК, ТЕМ МЕНЬШЕ БОЛЬНИЦ!»: СОВЕТСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В 1920-е гг. И Н. А. СЕМАШКО

Аннотация. Рассматривается роль Н. Я. Семашко как председателя Высшего совета физической культуры при ВЦИК РСФСР в истории становления советской физкультуры в 1920-е гг. Особое внимание уделяется дискуссии, развернувшейся относительно выбора пути развития и организации советской физкультуры между Семашко и председателем Красного спортивного интернационала Н. И. Подвовойским.

Ключевые слова: высший совет физической культуры, Н. А. Семашко, Н. И. Подвойский, советская физкультура.

После революции 1917 г. в России спорт был провозглашен большевиками «буржуазным явлением, поскольку порождал «нездоровый дух соперничества», ему была противопоставлена пролетарская физическая культура, объявленная делом исключительной важности, поскольку она воспитывала коллективизм, дисциплинировала и оздоровляла население [1]. Таким образом, физкультурное движение уже в первые годы существования советской власти получила идеологическую основу, определившую пути его развития. Практические потребности государства, с одной стороны, привели к военизации физкультуры, т.е преимущественное развитие получали виды спорта, имеющие прикладное значение, такие как легкая атлетика, стрельба, велоспорт и др. С другой стороны, использовать ее максимально эффективно можно было только при условии массового вовлечения населения в физкультурное движение, что неизбежно остро ставило вопрос о выборе пути достижения массовости, поэтому в советском руководстве развернулись острые споры, главными оппонентами в которых стали Николай Александрович Семашко и Николай Ильич Подвойский.

Первоначально для управления спортивной сферой и эффективного использования физкультуры в деле всеобщей военной подготовки населения был создан спортивный отдел в рамках Главного управления

Всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всевобуч), председателем которого с 1919 по 1923 г. был Подвойский, в 1920 г. на его базе создали Высший совет физической культуры (ВСФК). Как только начали утихать бои Гражданской войны, необходимость в существовании Всевобуча отпала, и он был упразднен в 1923 г. Однако это не означало, что физкультура потеряла свое политическое и военное значение как инструмент мобилизации населения на трудовом поприще в мирное время и его военной подготовки для защиты страны в военное время. Система Всевобуча была построена на принципе «обязательности», но даже это не позволяло охватить все население трудоспособного возраста. Как свидетельствует статистика, уклонистов в разных регионах было от 20 до 90 % [2]. Это означало, что на добровольной основе дело будет обстоять еще печальнее. Связанно это было с тем, что до революции спорт был преимущественного формой досуга зажиточного городского населения, доступ в клубы и спортивные общества рабочим был строго ограничен властями, боявшимися, чтобы спорт будет использоваться для подготовки революционных выступлений [3].

Для организации физкультурного движения в новых условиях мирной жизни ВСФК с 1923 г. был подчинен ВЦИК РСФСР и действовал как координационный орган, в состав которого входили представители Наркоматов Военного, Внутренних дел, Просвещения, Здравоохранения, Труда, а также ЦК РКП(б), Моссовета, профсоюзов и комсомола [4]. Во главе обновленного ВСФК встал Н. А. Семашко. Большинству он известен как человек, создавший систему советского здравохранения и талантливый врач. Его твердым убеждением было, что физкультура должна была учить советского человека «правильно работать, спать, отдыхать, закалять свой организм, соблюдать правила гигиены» [5]. Он придавал ключевое значение физкультуре в деле оздоровления населения и избавления пролетариата от «социальных болезней». Очевидно, что ключевое влияние на взгляды Семашко оказали идеи деятелей немецких гимнастических школ, рассматривавших гимнастику как инструмент воспитания и повышения культурного уровня пролетариата [6]. Именно поэтому, еще в 1918 г. он настоял на том, чтобы уроки физкультуры были введены как обязательные в школьную программу, а Ленин его в этом поддержал. Таким образом, молодое подрастающее поколение стало получать изначально продуманное физическое воспитание, а сама физкультура стала привычной частью повседневной жизни. Рассуждая как медик, председатель ВСФК полагал, что что «рабочая молодежь не должна потеть в удушливых помещениях, портя себе сердце и упражняясь в совершенно неестественных движениях, делая акробатические мосты, занимаясь, например, тяжелой атлетикой или футболом. «Физуродование» от буржуазной физкультуры,

пресыщенность зрелищами, погоня за выделением «Я» среди других, преклонение перед всяким, срывающим успех – пагубно» [7]. В результате подобного подхода интерес к физкультуре был достаточно слабым, о чем свидетельствуют воспоминания секретаря И. В. Сталина Б. Бажанова, введенного в Президиум ВСФК как члена от ЦК партии. Он писал, что Семашко и его ближайшее окружение считали физкультуру полезным для здоровья и «дрессировки» размахиванием руками и ногами скопом, что населением рассматривалось как скучное занятие, от которого надо спасаться бегством [8]. Столкнувшись с практической задачей организации массового спорта, Семашко постепенно начинает пересматривать свое отношение к данной проблеме. Прежде всего, как ученый он понимал если методика не дает результатов, но ее необходимо сменить. Его внимание обращается к игровым видам спорта, а в своих работах он начинает активно выступать в их защиту, а также соревнований, которые благодаря своему эмоциональному характеру привлекали массового зрителя, а значит, вовлекали широкие массы населения на поприще занятия спортом, поскольку благодаря своей простоте и доступности любой зритель легко может стать участником [9]. Постепенно ушло в истории и противопоставление понятий «спорт» и «физическая культура».

С момента прекращения деятельности Всевобуча Подвойский постоянно подвергал жесткой критике деятельность Семашко, что было связано с его личной неприязнью к нему в связи с тем, что в новом составе ВСФК не нашлось места для бывшего председателя Всевобуча. Как председатель Красного спортивного интернационала (КСИ) Подвойский имел возможность критиковать деятельность ВСФК, что привело к открытой войне между ними и их сторонниками. В итоге их конфликт разбирался высшим партийным руководством, а конец ему был положен проверкой, проведенной Бюро Президиума Центральной конфликтной комиссии ВКП(б) [10]. Пока Семашко ориентировался, прежде всего, на развитие гимнастики как основного средства оздоровления населения страны, Подвойский активно пропагандировал полезные свойства игровых видов спорта, увлекающих человека благодаря эмоциональному характеру [11]. Однако, когда его идейный противник изменил свое отношение к игровым видам спорта, он обвинил Семашко, что тот «протаскивает в советскую физкультуру чуждые элементы олимпизма, порожденного английским аристократизмом «от нечего делать» [12]. Все это достаточно красноречиво свидетельствует, главными источником конфликта были именно личная обида.

Однако в споре Подвойского и Семашко был и иной аспект. Партийному руководству было важно не только вовлечь население в физкультурное движение, но и эффективно им управлять, тратя при этом минимальное количество средств. Создав ВСФК, оно продемонстриро-

вало, что предпочло административные методы управления сферой. Подвойский, в том числе в пику Семашко, предложил опереться на профсоюзы, так как они ближе всего к трудовым коллективам. На совещании заведующих культотделами ВЦСПС, он выступил с докладом, в котором призвал создавать самодеятельные физкультурные кружки при предприятиях и организациях, учебных заведениях под руководством комсомола и профсоюзов [13]. Вскоре на XII съезде РКП(б) в апреле 1923 г. была принята резолюция, санкционировавшая подобный подход к организации спортивной деятельности на местах [14]. По всей стране стали появляться небольшие самодеятельные кружки энтузиастов-физкультурников, организации, стремясь поддержать своих спортсменов, стали всячески поощрять их деятельность, в том числе материально. Подобный подход в организации спортивной работы на местах помог преодолеть инерцию и принес ощутимые успехи в деле достижения массовости физкультурного движения. В пылу споров с Семашко Подвойский забыл о своем детище и вместе со своими сторонниками в 1925–1926 гг. начал критиковать кружки физкультуры за индивидуализм, поскольку рабочий может в нем заниматься чем ему нравиться [15].

Формально, Семашко победил своего оппонента, поскольку именно его позицию в 1926 г. ЦКК признало правильной, в действительности же, они оба стали не нужны, поскольку и тот, и другой были самостоятельными фигурами, считающими себя в праве вырабатывать и претворять в жизнь собственную позицию в деле, которым занимались. Их самостоятельность и авторитет оказались неудобными. Очевидно, они это почувствовали. Вскоре после вынесения решения ЦКК Подвойский ушел с поста председателя КСИ, под предлогом плохого состояния здоровья, а Семашко отказался от поста председателя ВСФК, сославшись на необходимость сосредоточиться на делах в Наркомате Здравоохранения, правда, в 1930 г. он покинет и эту должность. Результаты их деятельности определили дальнейшее направление развития советской физкультуры, поскольку именно они, взаимно мотивируя друг друга в споре, заложили основы массового спорта в СССР.

Библиографический список

1. РГВА. Ф. 65. Оп. 2. Д. 134. Л. 52.

2. ГАРФ. Ф. Р7576. Оп. 1. Д. 5. Л. 15, 20, 39.

3. Хмельницкая, И. Б. Спортивные общества и досуг в столичном городе начала XX века: Петербург и Москва / И. Б. Хмельницкая. – Москва : Новый хронограф, 2011. – С. 35, 44–45.

4. Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917–1957 гг. / сост. И. Г. Чудинов. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – С. 9–11.

5. Семашко, Н. А. Физическая культура и здравоохранение в СССР / Н. А. Семашко // Избранные произведения. – Москва : Педгиз, 1954. – С. 263–264.

6. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва : Радуга, 1982. – С. 184–186.

7. ГАРФ. Ф. Р7576. Оп. 2. Д. 3. Л. 101.

8. Бажанов, Б. Воспоминания бывшего секретаря Сталина / Б. Бажанов. – Москва : Терра : Кн. Лавка-РТР, 1997. – 430 с.

9. Семашко, Н. А. Бажанов, Б. Воспоминания бывшего секретаря Сталина / Н. А. Семашко. – Москва : Терра : Кн. Лавка-РТР, 1997. – 430 с.

10. Филиппов, А. Н. Становление физической культуры в СССР: конфликт Н. А. Семашко и Н. И. Подвойского / А. Н. Филиппов // Вестник Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 1. – С. 18–20.

11. ГАРФ. Ф. Р7576. Оп. 28. Д. 33. Л. 41–43.

12. ГАРФ. Ф. Р7576. Оп. 28. Д. 33. Л. 88, 100.

13. ГАРФ. Ф. Р7576. Оп. 28. Д. 33. Л. 29 об., 54.

14. Деметр, Г. С. 70 лет советского спорта: люди, события, факты / Г. С. Деметр, В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 29.

15. РГАСПИ. Ф. 613. Оп. 3. Д. 177. Л. 38.

О. П. Червева, М. А. Челомбитко

Музей физической культуры и спорта Кузбасса;
г. Кемерово, Россия

К ВОПРОСУ О ЗАРОЖДЕНИИ И СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТЕРРИТОРИИ КУЗБАССА В ДОВОЕННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. Освещаются ключевые даты, повлиявшие на становление Кемеровской области и сыгравшие определенную роль в зарождении физической культуры на территории Кузбасса в довоенный период. Также делается попытка осветить общие закономерности развития физкультуры в стране и, как следствие, их отражение на региональном уровне. Первые и не простые шаги к физической культуре, а впоследствии к спорту, были сделаны через ярмарочные забавы. Мощным двигателем, безусловно, стала деятельность автономной индустриальной колонии «Кузбасс», целью которой было возрождение промышленности после гражданской войны. Обнародованные документы об исследовании Сибири 1721 г. стимулировали мощные финансовые вливания в современный Кузбасс.

Ключевые слова: Кузбасс, физическая культура, профсоюз, спортивное общество, спартакиада.

Президент Российской Федерации 27 августа 2018 года подписал Указ «О праздновании 300-летия образования Кузбасса» [1]. Временной отсчет начинается с существующего документа, в содержании которого есть информация о том, что образцы пород угля обнаруженные Михаи-

лом Волков были переданы Берг-коллегию вместе с отчетом о экспедиции, документ датируется 1721 г. [2].

Территориально современная Кемеровская область входила в разные годы в края, уезды и области РСФСР:

27.10.1924 – территория Кузбасса входила в Кольчугинский уезд [3].

24.10.1925 – территория Кузбасса входила в Кузнецкий округ Сибирского края [4].

30.07.1930 – территория Кузбасса входила в Западно-Сибирский край [5].

28.09.1937 – территория Кузбасса входила в Новосибирскую область [6].

Кемеровская область образована 26 января 1943 году [7]. Большинство ее городов молодые, образованы в годы советской власти. Отношение жителей таких молодых городов к физической культуре (далее ФК) и спорту в первые годы советской власти можно проследить на примере г. Щегловска (с 1932 г. Кемерово). Специально и методично ФК и спортом не занимались, имели место народные спортивные состязания, такие как подъем тяжестей, борьба, лазание на столб и т.п., обычно приуроченные ярмаркам [8].

Нехарактерным явлением для простой советской глубинки была деятельность автономной индустриальной колонии (АИК) «Кузбасс», располагавшейся неподалеку от Щегловска на Кемруднике (с 1928 г. Кемрудник включен в состав города). Целью колонии было возрождение промышленности после гражданской войны. В состав АИК входили специалисты и рабочие из разных стран мира. Они привезли с собой привычки, в том числе к занятиям физической культурой и спортом. Благодаря им на территории современного Кемерова впервые появились многие виды спорта, такие как, беговые лыжи [9], коньки [10], баскетбол. В АИК создали свой атлетический клуб, инвентарь для которого закупался в Финляндии. Руководил им финский атлет Арне Палмгрен. Другой финский спортсмен Вайно Тикка помимо атлетики занимался еще и борьбой [11]. В АИК также организовали футбольное поле и футбольную команду, сыгравшую летом 1923 г. с красноармейцами со счетом 1:5. Это событие некоторые исследователи называют первым международным матчем [12]. Для детей на Кемруднике проводили соревнования, включавшие бег на 100 метров, баскетбол, прыжки в высоту и длину с разбега, тройные прыжки, эстафету [11]. Тогда же ввели уроки физической культуры для американских школьников [8].

В целом, по стране огромную роль в популяризации физической культуры сыграла государственная политика. В соответствии с декретом ВЦИК «О высшем и местных советах физической культуры трудящихся РСФСР» от 27 июня 1923 г. при ВЦИК на правах постоянной комиссии был учрежден Высший Совет ФК, а на местах создавались

местные советы по ФК. На территории современной Кемеровской области после 1925 г. они были представлены окружным советом по делам ФК, при горсоветах – горсоветами по делам ФК [13] или горсоветами по спорту (г. Ленинск-Кузнецкий), райсоветами по делам ФК при райисполкомах [14]. Непосредственная физкультурная работа должна была осуществляться ячейками, кружками, секциями ФК при фабриках, заводах, учебных заведениях [15]. Так, в Щегловске известно о существовании кружков ФК, в том числе при нардомах, например, Кемрудника [16]. Но особенно большую роль в распространении физкультуры в 20-е годы играли профсоюзы. Так, в Щегловске работали кружки ФК при профсоюзе строителей [17], при профсоюзе совторгслужащих [18].

С конца 20-х годов активно проводятся спартакиады. Первая городская спартакиада в Щегловске состоялась в 1928 г. [12], а первая городская спартакиада кемеровских профсоюзов в 1933 г. [19]. Помимо этого проводились и другие спортивные состязания. Известно также о городских соревнованиях по лыжам 1927 г. [20], о городском шашечном турнире 1928 г. [21]. В Ленинске-Кузнецком проходили массовые спортивные игры, легкоатлетический кросс, велокросс, троеборье, которые состоялись 24 мая 1933 г. в рамках «Праздника физкультуры» [22]. Первый же окружной праздник физкультуры профсоюзов состоялся еще в 1927 г. [23], а в 1928 г. проводился общегородской праздник физкультуры в Щегловске [24]. В 1939 г. в Ленинске-Кузнецком состоялся Всесоюзный парад физкультурников, в котором участвовало около 10 тыс. юношей и девушек [22]. Вообще, именно молодежь старались привлекать к физкультурному движению. Примечательно, что физкультурники активно участвовали в общественной жизни города: проводили перепись [25], были задействованы в юбилейных торжествах, например, в праздновании в честь 10-летия революции [26].

Как известно централизации управления ФК послужило постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930, когда при ЦИК был образован Всесоюзный совет физической культуры (ВСФК). На следующий год, 11 марта 1931 г. в стране был утвержден комплекс ГТО. Уже к концу этого года в Щегловске нормативы на знак сдали 40 человек, 400 готовились к сдаче [27]. На тот момент в городе было 47 физкультурных ячеек с охватом 2215 физкультурников, работало 2 катка, 9 лыжных баз с 1500 парами лыж [27]. Вообще, строительству спортобъектов в 30-е годы уделяли большое внимание. Так, в 1935 г. в Кемерове был открыт стадион «Шахтер» [28]. В городе работало несколько тиров [29], футбольное поле [12], на реке Томь заливали каток [30], для продажи спортинвентаря был открыт «культурный магазин» [31]. На 1928 г. запланировали строить спортплощадку [32], стадион [33]. В Ленинске-Кузнецком в 1934 г. был открыт стадион «Динамо», ставший

центром спортивной жизни города. Работали также водная станция, парашютная вышка, аэроклуб. В 1933 г. горняки Ленинска-Кузнецкого взяли на себя обязательство построить три катка (с оснащением каждого 50 парами коньков с ботинками для проката), две лыжных станции (с 300 парами лыж), две горки для взрослых, десять – для детей, изготовить 150 санок, оборудовать стадионы, сделать трибуны на 3000 мест, кегельбан, тир, два солярия [22].

21 июня 1936 года ВСФК при ЦИК был упразднён, на его базе был создан Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР (с 1946 года – при Совете министров СССР), который просуществовал до 1953 года. В этот период активно развивались спортивные общества (далее СО). В 1937-1939 гг. в Кемерове существовало большое количество СО, среди которых были «Медик», «Учитель», «Старт», «Патриот», «Динамо», «Пищевик», «Большевик». За каждым СО была закреплена своя спортивная площадка или стадион, где проводились тренировки, проходила сдача нормативов [34], Подобно многим другим городам в Кемерове (тогда еще Щегловске) первым СО было «Динамо», учрежденное еще в 1927 г. [35].

Библиографический список

1. О подготовке к празднованию в 2021 году 300-летия образования Кузбасса : распоряжение коллегии администрации Кемеровской области № 482-р от 26 октября 2018 г.

2. Усков, И. Ю. Кемерово: рождение города / И. Ю. Усков ; отв. ред. В. А. Волчек ; Рос. акад. наук, Сиб. отд-ние, Ин-т экологии человека. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2011. – 351 с.

3. Собрание узаконений и распоряжений Рабочего и Крестьянского правительства за 1924 г. – Ст. 852. – С. 1201.

4. О введении в действие Положения о Сибирском крае : постановление ВЦИК от 24.10.1925. – Ст. 268.

5. Об образовании Восточносибирского края и переименовании Сибирского края в Западносибирский. СУ РСФСР : постановление ВЦИК от 30.07.1930. – Ст. 445.

6. О разделении Западносибирского края на Новосибирскую область и Алтайский край : Собрание законов СССР. Постановление ЦИК СССР от 28.09.1937. – Ст. 302.

7. Об образовании Кемеровской области в составе РСФСР : Указ № 803/1 президиума верховного совета СССР от 26 января 1943 г.

8. Сухацкий, В. А. Раздел «Спорт» на сайте города Кемерово / В. А. Сухацкий. – URL: https://www.kemerovo.ru/administration/iz_isto-rii_kuzbasskogo_sporta.html (дата обращения: 20.09.2018).

9. Клюге, Е. В. Воспоминания / Е. В. Клюге // Фонды МФКиСК. Дело 99.

10. ГАКО. Ф. Р-80. Оп. 3. Д. 18. Л. 2.

11. Галкина, Л. Ю. АИК Кузбасс / Л. Ю. Галкина. – Кемерово, 1978. – С. 158.

12. Команде мастеров «Кузбасс» 30 лет. – Кемерово : Ред.-издат. отдел, 1987. – С. 3.

13. ГАКО. Ф. Р-18. Оп. 1. Д. 86. Л. 63–63 об.
14. ГАКО. Ф. Р-22. Оп. 1. Д. 99. Л. 10.
15. Сарычева, Т. В. Распространение политического влияния РКСМ на сферу физической культуры в начале 20-х гг. на примере Западной Сибири (Томская губерния) / Т. В. Сарычева // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 384. – С. 123.
16. ГАКО. Ф. Р-80. Оп. 1. Д. 2. Л. 50 об.
17. ГАКО. Ф. Р-33. Оп. 1. Д. 60. Л. 127.
18. ГАКО. Ф. Р-25. Оп.1 Д. 33. Л. 9.
19. ГАКО. Ф. Р-13. Оп. 1. Д. 8. Л. 54 об.
20. ГАКО. Ф. Р-17. Оп. 1. Д. 18. Л. 1.
21. ГАКО. Ф. Р-17. Оп. 1. Д. 18. Л. 29–30.
22. Адаменко, А. М. Ленинск-Кузнецкий. Страницы истории / А. М. Адаменко. – Новосибирск : Приобские ведомости, 2013. – Т. 1. – С. 296.
23. ГАКО. Ф. Р-22. Оп 1. Д. 142. Л. 116 об.
24. ГАКО. Ф. Р-25. Оп. 1. Д. 215–218; Р-18. Оп. 1. Д 86. Л. 63–63 об.
25. Клюге, Е. В. Воспоминания / Е. В. Клюге // Фонды МФКиСК. Дело 99.
26. ГАКО. Ф. Р-22. Оп. 1. Д. 108. Л. 62 об. – 63 об., 88, 111, 114, 125.
27. ГАКО. Ф. Р-18. Оп. 1. Д. 206. Л. 476–477.
28. Кимеев, А. В. Развитие спорта на кемеровском руднике в 1930-е годы / А. В. Кимеев, Н. А. Колмыкова // Историко-культурное наследие: изучение, сохранение, использование : науч.-практ. конф. – Кемерово, 2007. – С. 188.
29. ГАКО. Ф. Р-18. Оп. 1. Д. 155. Л. 12.
30. ГАКО. Ф. Р-22. Оп. 1. Д. 217. Л. 317–319.
31. ГАКО. Ф. Р-166. Оп. 1. Д. 16. Л. 74.
32. ГАКО. Ф. Р-25. Оп. 1. Д. 33. Л. 318–319.
33. ГАКО. Ф. Р-158. Оп. 1. Д. 20. Л. 31, 32 об.
34. Зырянова, Н. А. Физкультурно-спортивная деятельность г. Кемерово в 1937–1939 гг. / Н. А. Зырянова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всерос. научно-практ. конф. (Кемерово, 27–28 мая 2009 г.). – Кемерово : Кузбасс-вузиздат, 2009. – С. 323.
35. ГАКО. Ф. Р-22. Оп. 1. Д. 116. Л. 10–18.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

А. А. Аксёнов, С. Н. Беляев

Пензенский государственый университет,
г. Пенза, Россия

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ НОРМ ГТО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. Рассматривается условия становления, развития ВФСК ГТО, организация и подготовка судей для приёма нормативов, включенных в Комплекс в настоящее время.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, судья, нормативы, тесты.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [1].

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости [2].

В те времена ответственность за приём нормативов комплекса несли ОСОАВИАХИМ, спорткомитеты, ДОСААФ и другие уполномоченные организации.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения.

Распад Советского Союза повлек за собой большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году [2].

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО, утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации возникла необходимость подготовки судейского персонала для принятия разработанных испытаний (тестов). В связи с этим, нами была предпринята попытка обобщить опыт подготовки судей в отдельных видах спорта и скорректировать методические рекомендации по обучению соответствующего контингента для организации судейства мероприятий Комплекса. И так как, к сдаче норм ГТО привлекаются всё больше и больше слоёв населения – от дошкольного возраста до пенсионеров, необходимость подготовки квалифицированных судей для обслуживание подобных мероприятий в настоящее время стало актуальной задачей.

Цель исследования – изучить опыт и определить методику подготовки по формирование профессиональной компетентности специалистов, осуществляющих организацию и проведение судейства физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО, на основе овладения системой знаний и умений, компетенций, необходимых для эффективной профессиональной деятельности в качестве судьи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить опыт специалистов и ведущих судей по видам спорта, включённым в ВФСК ГТО.
2. Раскрыть особенности использования методик подготовки судейского корпуса по дисциплинам ВФСК ГТО.
3. Составить практические рекомендации по организации занятий и обучению судейского персонала для приёма норм ВФСК ГТО.

Проанализировав опыт специалистов и ведущих судей по видам спорта, включённым в ВФСК ГТО, а также документы, регламентирующие проведение мероприятий тестирования, мы определили необходимый материал и методики для обучения и подготовки судейского корпуса.

Для выявления данных средств подготовки и методик, их значимости, проведен анализ научно-методической и спортивной литературы, а также документов Комплекса ВФСК ГТО и материалов судейских семинаров по различным видам спорта. В процессе работы изучались методики, применяемые судьями при проведении спортивных мероприятий, обосновывались их доступность и эффективность. На основании методических рекомендаций по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, нами определены требования, предъявляемые конкретно для каждой судейской должности. В соответствии с этими требованиями подобран материал и составлены методические рекомендации подготовки судей для принятия испытаний Комплекса.

Для непосредственного проведения мероприятий ВСФК ГТО формируют судейские бригады. Каждая бригада возглавляется старшим спортивным судьей, который как раз должен иметь соответствующую квалификацию по данному виду спорта. Остальных судей бригады можно использовать с судейскими категориями из других видов спорта. Те, в свою очередь, освоив методику судейства и выполнив необходимые требования, могут получить категорию спортивного судьи по всем видам спорта, испытания по которым включены в комплекс ВФСК ГТО. Это, во-первых, позволит подготовить универсального судью, способного судить большинство или все виды Комплекса, во-вторых, задействовать в приёме испытаний (тестов) меньшее количество судей. Это не маловажно, так как мероприятия ВФСК ГТО проводятся и в будние дни, а освобождённых от работы судей или безработных, очень трудно найти.

В результате исследования, которое проводилось на базе ИФКиС и Центра тестирования Комплекса ВФСК ГТО г. Пензы, нами были определены наиболее эффективные средства и методики обучения и подготовки судейского корпуса для принятия тестов (испытаний) Комплекса ВФСК ГТО.

Собранный материал использовался для подготовки судей Комплекса ВФСК ГТО из числа студентов ИФК и С.

Методика подготовки судей для принятия норм комплекса ГТО включала следующие методы организации:

На первом этапе по предложенной методике были изучены материалы Комплекса ВФСК ГТО и правила соревнований по видам спорта. Занятия по подготовке судей из числа студентов проводились в рамках дисциплин «Основы организации и судейства соревнований», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», учебная практика.

На втором этапе проводились занятия по сдаче норм ГТО и практическому тестированию на разных видах испытаний. Все студенты, участвующие в эксперименте, зарегистрировались на сайте ВФСК ГТО и приняли участие в сдаче норм в рамках Фестивалей ГТО среди учебных заведений.

На третьем этапе, в рамках учебной практики, проводилось непосредственное тестирование групп населения на базе Центра тестирования Комплекса ВФСК ГТО г. Пензы.

В результате эксперимента, нами определены следующие положительные моменты:

– все студенты, участвовавшие в сдаче испытаний, успешно выполнили нормы ГТО, заняв 1 место в Фестивале среди вузов г. Пензы. Это позволило им лучше изучить технику выполнения отдельных испытаний, а также глубже ознакомиться с Правилами и требованиями к проведению тестов;

– изучив методические рекомендации по приёму испытаний Комплекса ВФСК ГТО, подобранные нами из различных источников, обучаемые повысили теоретические знания;

– осуществив практическое судейство на разных видах тестирования, а также в видах спорта, включённых в Комплекс ГТО, студенты получили возможность повысить свои практические умения и квалификацию. Все выполнили квалификационные требования, предъявляемые к спортивным судьям и оформили 3 судейскую категорию. Большинство из обучаемых, не остановилось на этом, и через год семеро из них повысили судейскую квалификацию до 2 категории, которая даёт право выполнять обязанности старшего судьи на виде или главного на соревнованиях городского, районного масштаба или в КФК.

Из наблюдения, проводимого за теоретической подготовкой судей, а также за практическим приёмом нормативов Комплекса ВФСК ГТО было выявлено, что все студенты получили необходимые знания и освоили доступные и эффективные методики, используемые педагогами и судьями, для принятия Комплекса ВФСК ГТО. Это позволяет утверждать, что подобранный материал и методики подготовки, исключающие ошибки в судействе и трактовке правил, в оценивание испытаний являются действенными и рекомендуются к применению.

В работе приведены практические рекомендации по организации занятий и обучению судейского персонала для приёма норм ВФСК ГТО.

В частности, к судейству мероприятий ВФСК ГТО рекомендуется допускать спортивных судей по видам спорта, спортивные дисциплины или упражнения которых включены в перечень испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

На основании проведённого исследования нами сделано следующее заключение: в первую очередь организацией подготовки судей должны заниматься заинтересованные в этом организации: Министерства, Комитеты, отделы физической культуры и спорта, а также Центры тестирования.

Для этого должны организовываться семинары и курсы повышения квалификации специалистов на базах высших и средне-специальных учебных заведений, спортивных школ и т.п., имеющих аудитории и соответствующую спортивную базу, оборудование и инвентарь.

Вести занятия должны осуществлять квалифицированные организаторы и судьи, имеющие опыт проведения спортивных мероприятий различного масштаба (от школьных, клубных до Всероссийских и международных).

Теоретическую часть должны доводить грамотные лекторы, а в практическую часть должны быть включены тесты ВФСК ГТО, измерение и оценивание которых проводится под руководством компетентных судей.

Слушатели должны изучить правила приёма тестов, что отражено в материалах нашей работы, а также общие правила видов спорта, включённых в ВФСК ГТО.

Кроме того, хочется отметить, что начинающим судьям и волонтёрам (кандидатам на получение судейских категорий), изначально лучше практиковаться на менее квалифицированных группах населения - на младших ступенях или ветеранах (пенсионерах). Чем выше квалификация сдающих испытания, тем компетентней должен быть и судья.

Проанализировав мнение специалистов, мы считаем, что приём нормативов (тестов) по самообороне преждевременен. Так как, население не готово к сдаче подобных испытаний. Изначально в Программы общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений и ВУЗов необходимо ввести обучение элементам борьбы и самообороны. Провести курсы повышение квалификации для учителей физической культуры и судей по принятию тестов по самбо специалистами и тренерами непосредственно на ковре с достаточным количеством часов.

Тоже самое, можно отнести к тестам по туристическому походу, хотя по их приёму уже разработаны методические рекомендации. Но это всё теория, хотелось бы, чтобы люди, которые оценивают эти тесты, опробовали их на практике, чтобы правильно и объективно выносить

свои решения. Для согласования маршрута туристического похода нужны документы администрации населённого пункта, МЧС и других соответствующих организаций, что усложняет организацию тестирования по туризму. Для несовершеннолетних необходимо ещё и разрешение родителей или опекунов. Один из вариантов проведения тестирования для этого контингента по туризму – это проверка туристических навыков на пришкольных площадках.

Министерство Физической культуры и спорта Пензенской области, ежегодно проводит фестивали ГТО, среди различного контингента. А также на базе УОР были неоднократно проведены кратковременные курсы для подготовки судей для принятия норм Комплекса, слушателями которых являлись учителя физкультуры и специалисты в области физической культуры и спорта. Всё это позволяет утверждать о заинтересованности руководства в развития ВФСК ГТО в нашем регионе.

Библиографический список

1. Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся / Комсомольская правда. – 1930. – № 117.

2. Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – URL: https:// www.gto.ru

Ю. А. Аллакин, А. Н. Лутков, А. А. Рогов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Рассматриваются вопросы физкультурного образования как единства развития и воспитания личности; обоснование учения П. Ф. Лесгафта в приоритете мышления при осуществлении двигательной деятельности; сознательное освоение движениями и действиями в процессе обучения и воспитания.

Ключевые слова: идеи П. Ф. Лесгафта, модернизация физкультурного образования, физическая культура, методология, культура, гармоничное развитие человека.

В современный период нашего времени остро стоит проблема модернизации физкультурного образования. Это требует решения ряда вопросов уточнения и конкретизации теоретических знаний о физической культуре и спорте, поиска новых идей на базе более глубоких теорети-

ко-методологических исследований. Именно обращаясь к истории физической культуры нашей страны мы должны опираться на то, что прошло испытание временем. Неоценимый вклад в это вносят оригинальные мысли наших выдающихся предшественников, одним из которых являлся П. Ф. Лесгафт.

Поиск идей П. Ф. Лесгафт рассматривал как обязательное условие прогресса знаний в области физической культуры, подчеркивая, что «каждая наука должна иметь свою философию. Без философии предмета нет науки». Он требовал, чтобы мысль непременно двигалась вперед.

Главную задачу высшей школы он видел в «развитии мышления и выяснения значения личности человека и в умении сознательно действовать», что не потеряло актуальность и в настоящее время.

Одной из важнейших заслуг П. Ф. Лесгафта является разработка оригинальной теории гармоничного развития человека, или, как он говорил, «идеально-нормальной личности». Физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание, по Лесгафту, неразрывно связано, и каждый шаг в развитии одной из его сторон неизбежно сказывается на развитии другой.

«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений» [1, с. 22], что ясно говорит о необходимости гармоничного физического и умственного развития на этапах взросления. По его мнению, физическое образование – это прежде всего педагогический процесс, решающий ключевые задачи воспитания молодежи.

Таким образом, основами физкультурного образования, по П. Ф. Лесгафту, являются: психофизическое единство человеческой личности; выдающаяся роль движения как сенсомоторного единства в ее формировании; понимание воспитывающего и развивающего характера физических упражнений; единство и взаимосвязь всех сторон воспитания; приоритет мышления при осуществлении двигательной деятельности; безграничные возможности гармоничного психофизического развития человека путем сознательного овладения движениями и действиями в процессе обучения и воспитания [2, 3].

Эти идеи, мысли П. Ф. Лесгафта применительно к современному физкультурному образованию заслуживают самой высокой оценки и не являются случайными. Его учение трансформировало в себя глубокие знания анатомии, физиологии, патологии с не менее обширными знаниями психологии и педагогики и необходимыми знаниями в области физкультурного образования того времени. Они и сегодня имеют огромное значение для более глубокого осмысления сущности физической культуры как особого вида культуры и формирования ее современной теории.

Значительный период времени в нашей стране физическое воспитание (физкультурное образование) в основном связывалось с процес-

сом обучениям двигательным действиям и воспитанием (хотя мы предполагаем уместным использовать термина «развитием») физических качеств человека

Физическое воспитание (физкультурное образование), должно непосредственно и опосредованно участвовать в формировании характера человека (спортсмена) его интеллектуальных, моральных и целый ряд психофизиологических качеств.

Аргументируя это, еще выдающийся русский ученый П. Ф. Лесгафт писал: «...что в процессе физического упражнения одновременно затрагиваются и физическая и психическая сфера человека, как стороны одного целого» [4, с. 63].

В 60-е – 70-е гг. XX в. многие известные ученые-теоретики Д. Д. Донской, А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев акцентированно подчеркивали, что физическое воспитание, одновременно должно обязательно влиять и на процесс формирования его личности: на ее умственное, эстетическое, нравственное и другие виды воспитания, однако по факту, все банально сводилось к чисто практическому освоению физических качеств.

Однако такое технологическое обучение, игнорирующее нравственную сущность человека, сегодня уже не может способствовать всесторонней самореализации человека, являющейся главнейшим показателем его культуры [5].

В реальной жизни физическая культура, объективно становясь насущной потребностью общества, продолжает функционировать в нашей стране на крайне низком уровне в сфере образования. Одной из важнейших причин этого является все еще недостаточная разработанность ее теоретико-методологических основ, требующих преодоления у людей мнения о ней как о сфере развития только двигательных способностей занимающихся. Данный подход, не дает ощутимых результатов в формировании у человека реального осознания физической культуры, как неотъемлемой части общей культуры.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что развитие физических способностей человека неотделимо от функционирования его личностных качеств.

Следовательно, как и в культуре, в физической культуре неотъемлемой части общего положения, необходимо всестороннее развитие личности человека. Физическая культура, таким образом, направлена на гармоническое духовное и физическое развитие человека.

Библиографический список

1. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт ; сост. И. Н. Решетень. – Москва : ФиС, 1987. – 359 с.

2. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры : дис. … д-ра пед. наук / Николаев Ю. М. – Санкт-Петербург, 1998. – 351 с.

3. Пуни, А. Ц. Психологические основания физического воспитания по П. Ф. Лесгафту : очерки по истории физической культуры / А. Ц. Пуни. – Москва : ФиС, 1949. – С. 103–118.

4. Новиков, А. Д. Физическое воспитание / А. Д. Новиков. – Москва : ФиС, 1949. – 135 с.

5. Запесоцкий, А. С. Образование: философия, культурология, политика / А. С. Запесоцкий. – Москва : Наука, 2002. – 456 с.

А. Б. Бальзанников, Д. Г. Аленин, А. В. Соустин, Р. Б. Краснов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. Рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых качеств в тренировках квалифицированных тяжелоатлетов, требующих применение специфических средств, методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, т.е. деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, режимы работы, динамический, изокинетический, статико-динамический, уступающий.

Уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяет достижение высоких результатов в классических упражнениях, ибо тяжелоатлет должен обладать не только большой силой, но и способностью проявлять ее в короткий промежуток времени. Значит, главными компонентами скоростно-силовых качеств тяжелоатлета являются сила и скорость одиночного движения [1].

Для развития силы в тяжелой атлетике в настоящее время применяются преимущественно упражнения динамического характера, главным образом с большими отягощениями. Например, при рывке 120 кг спортсмен выполняет тягу с весом 130–140 кг. В этом случае большое отягощение обеспечивает увеличение в основном силы мышц, но не содействует развитию способности к быстрому их сокращению.

Принято считать, что с помощью больших отягощений мы увеличиваем силовой потенциал мышц, необходимый для развития большой скорости движения. Однако, как показывают исследования [2], во взрывных фазах рывка и толчка (подрыв и толчок от груди) работающие мышцы не успевают проявлять максимум силовых возможностей. Это

говорит о том, что тяжелоатлету для достижения более высоких спортивных результатов необходима специальная скоростно-силовая подготовка.

Для развития скоростно-силовых качеств в тренировке квалифицированных тяжелоатлетов требуется применение специфических средств, методов с учетом кинематической и динамической структур спортивных упражнений, т.е. деятельности спортсмена, приближенной к условиям соревнований. Подтверждением этому является высокая корреляционная связь (0,71–0,90), обнаруженная при выполнении тяжелоатлетом специальных упражнений [1]. К числу таких специальных упражнений относятся: рывок с полуприседом, рывок с виса, тяга, тяга с виса, рывок с плинтов, тяга с плинтов, приседания со штангой в рывковом хвате, приседание со штангой на груди и на плечах, подъем на грудь с виса, подъем на грудь с плинтов, толчок от груди в полуприсед. Кроме того, высокую тесноту связи с рывком и толчком имеет прыжок с места в высоту, длину. По данным А. Н. Воробьева [1], высокая корреляция между спортивными и специальными скоростно-силовыми упражнениями свидетельствует о сопряженном влиянии на скоростно-силовых качеств и координационных механизмов центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Развитие скорости подъема штанги достигается прежде всего путем уменьшения веса поднимаемой штанги до 60–80 % от предельного. Упражнения со штангой облегченного веса обеспечивают благоприятные условия для создания большой скорости мышечного сокращения.

Установлено, что для стимуляции мышечной активности можно не только увеличивать вес поднимаемой штанги, но и применять метод использования кинетической энергии, накопленной при быстром опускании снаряда, а также метод пассивного растягивания мышц [3].

В первом случае быстрое опускание штанги и активное торможение ее (в положении подрыва) обеспечивают резкое включение мышц спины, ног, рук в активную работу, а также стимулируют развитие мощного «взрывного» подъема. Такая стимуляция мышечной активности имеет место в спортивной практике.

Часто этим методом пользуются после рывка с полуприседом. Для этого после подъема и постановки ног в исходное положение штанги опускают до уровня коленей и, не задерживаясь в этом положении, мощным «взрывным» усилием мышц ног, спины и рук вырывают на прямые руки. Упражнение повторяется 1–2 раза за один подход. Вес штанги 75–85 % от предельного.

Применение этого метода возможно и в других упражнениях: подъеме на грудь, полутолчке, полуприседании, выпрыгивании со штангой на плечах, а также прыжке вверх с места без штанги. Подтверждением целесообразности применения названных упражнений является их высокая корреляционная связь с классическим рывком и толчком.

Выполнение классических упражнений связано с проявлением мышечной работы различного характера: динамического, изометрического, уступающего.

Рядом исследователей [4, 5] было показано, что для развития скоростно-силовых качеств целесообразно использовать разные режимы работы мышц, несущих основную нагрузку в спортивных упражнениях.

Весьма эффективен метод вариативного использования различных сочетаний работы мышц. Целенаправленное сочетание динамического, изокинетического, статико-динамического, уступающего характера работы мышц является более сильным раздражителем для центральной нервной системы и в большей мере влияет на нервно-мышечный аппарат, чем только один из режимов, способствуя одновременно интенсификации тренировочного процесса. Примером такого типа упражнений могут служить упражнения, выполняемые в статико-динамическом режиме:

– выпрыгивание вверх со штангой на плечах из полуприседа (угол между бедрами и голенями 140–150°). Глубина полуприседа и скорость выпрыгивания определяются весом штанги. Упражнение выполняется по 3–4 раза в три серии. В целях предупреждения травм вес штанги рекомендуется увеличивать постепенно;

– приседание со штангой на плечах (груди) до положения, когда бедро и голень образуют угол 70 – 100°. После фиксации в этой позе (3–5 и более секунд) спортсмен быстро встает. Упражнение повторяется 2–3 раза в четыре серии. Вес штанги – 80–90 % от предельного.

– подрыв. Штанга опускается до коленей. После фиксации (2–3 и более секунд) мощным усилием ног, спины и рук спортсмен выполняет подрыв. Упражнение повторяется 2–3 раза в четыре серии. Вес штанги – 80 % от предельного. В аналогичном режиме могут выполняться рывок с виса с полуприседом и подъем штанги на грудь.

На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (за 12–14 дней) такие упражнения следует исключить из тренировки.

Изометрические напряжения можно использовать в таких упражнениях, как тяга толчковая и рывковая при угле между голенью и бедром 70–110°; тяга толчковая и рывковая при выпрямленном туловище, угле между предплечьем и плечом 155–160°; вставание, когда гриф закреплен на плечах, угол между голенью и бедром равен 70–90°, 150°. При дозировке большого и максимального напряжений за эталон можно принимать время 3 секунды. При развитии взрывной силы продолжительность напряжения с предельной интенсивностью – 0,2–0,4 секунды.

Экспериментально доказано [6], что эффективным дополнением к существующим традиционным средствам силовой подготовки тяжелоатлетов являются изокинетические упражнения. Особое внимание заслуживают следующие варианты:

– изокинетическому режиму предшествует статическое (изометрическое) напряжение. Продолжительность изометрического напряже-

ния до начала тяги в изометрическом режиме – до 2 секунд. Гриф на спине, угол в коленных суставах – 150–155°. Мощным усилием ног и туловища попытаться поднять гриф (1–2 секунды), затем после движения грифа вверх, напрягаясь, выпрямиться.

– изокинетическому предшествует уступающий режим, при этом создаются условия для освоения мощного предварительного напряжения мышц, а затем выполняется рывковое движение. Ноги, туловище выпрямлены, руки в рывковом (толчковом) хвате. Опускание штанги до уровней коленей (бедер). Во время опускания грифа спортсмен оказывает сопротивление движению до уровня коленей (бедер). После изменения направления движений грифа (снизу-вверх) мощным усилием ног, спины, рук выполняется тяга в изокинетическом режиме.

Исходя из опыта нашей работы, можно рекомендовать следующую дозировку изокинетических упражнений в недельном цикле тренировки: количество тренировок – 1–2; количество упражнений в одном занятии – 2–3; количество подъемов в каждом упражнении – 9–12; количество повторений за подход 1–2; время напряжений за подъем при большой и максимальной интенсивности – 3–6 секунд. В подходе упражнение повторяется через 15–20 секунд. Интервал отдыха между подходами – 3 минуты. Для снятия большого силового напряжения между подходами целесообразно выполнять упражнения на расслабление. Изокинетические упражнения следует применять во 2-й половине занятия, т.е. после основных упражнений. После изокинетических упражнений должны выполняться упражнения со штангой малого веса, а также прыжка.

Таким образом, применение упражнений с различным характером работы мышц с учетом динамической структуры отдельных классических упражнений и их частей открывает новые, нетрадиционные, пути повышения уровня скоростно-силовой подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов.

Библиографический список

1. Воробьев, А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.

2. Фролов, В. И. Оптимальная фазовая структура выполнения рывка и толчка тяжелоатлетами высокой квалификации : Ежегодник / В. И. Фролов // Тяжелая атлетика. – 1977. – С. 52–55.

3. Воробьев, А. Н. Методика тренировки. Тяжелая атлетика : учеб. для институтов физической культуры / А. Н. Воробьев, Р. А. Роман ; под ред. А. Н. Воробьева. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 304 с.

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика / Л. С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 190 с.

5. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

6. Воробьев, А. Н. Тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. Н. Воробьев, А. С. Прилепин. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 272 с.

М. С. Богданов

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация. Рассмотрены особенности рационального питания спортсменов, занимающихся единоборствами (на примере спортсменов-боксеров). Даны примеры меню-раскладки на один день для спортсменов.

Ключевые слова: питание, рациональное питание, спортсмен, боксер, периоды.

В настоящее время питание является важной составляющей для человека, но и не менее важной составляющей для подготовки спортсменов, не только спортсменов-любителей, но и спортсменов-профессионалов в период тренировочного, соревновательного или восстановительного периодов. В данный период высокие спортивные результаты, большие физические и нервно-психические нагрузки компенсируются энергозатратами и активации анаболитических процессов восстановления работоспособности необходимо снабжать организм спортсменов адекватным количеством энергии и питания.

В нашей статье остановимся на особенностях рационального питания спортсменов, занимающихся единоборствами, так как существует множество спортивных видов единоборств и в каждом виде предъявляются свои требования к рациональному питанию, то остановимся на особенностях рационального питания спортсменов, занимающихся боксом.

Рациональное питание боксера является одним из важных факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Рацион спортсмена-боксера должен полостью покрывать энергетические затраты организма (Бойко Е. А.). Рацион спортсменов должен состоять из макро- и микронутриентов (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества) [2].

Спортсмены-боксеры должны придерживаться основных принципов питания:

1. Спортсмены-боксеры не должны допускать полного или частичного голодания, что может привести к ослаблению организма и снижению спортивных показателей.

2. Спортсмены не должны допускать переедания. Прием пищи должен состоять из небольших порций, 4–5 раз в день.

3. В рационе спортсмена должны присутствовать продукты, содержащие высокое содержание белка (например, мясо птицы, рыба, обезжиренный творог, молоко, кисломолочные продукты). Это позволит спортсмену-боксеру увеличить силу и позволяет сохранить мышечную массу в период интенсивных тренировок.

4. В рационе спортсмена должны присутствовать сложные углеводы (например, рис, греча, макароны из твердых сортов пшеницы и др.).

Для каждого спортсмена-боксера рацион питания определяется тренировочным, соревновательным или восстановительным периодами. В соответствии с данными периодами предлагаем меню-раскладку на один день.

Тренировочный период:

Завтрак состоит из 2 яиц, 2 ломтиков подсушенного хлеба.

Второй завтрак состоит из 1 энергетического батончика с протеином, чай или кофе (200 мл).

Обед состоит из овощного салата (300 г), куриного супа (500 мл), отварной говядины (250 г).

Полдник состоит из ягодного компота или ягодного морса (200 мл), 1 булочка.

Ужин состоит из отварной или тушеной рыбы (150 г), зеленого чая (200 мл).

За час до сна можно принять 1 ломтик подсушенного хлеба из отрубей, фруктово-молочный коктейль (250 мл).

Соревновательный период:

Завтрак состоит из 2 яиц, овсяных хлопьев с изюмом (500 г), 1 тостера с ореховой пастой, молока (200 мл).

Второй завтрак состоит из протеинового батончика с углеводами.

Обед состоит из супа на курином бульоне (350 г), тушеной говядины с майонезным соусом (250 мл).

Полдник состоит из протеинового коктейля (300 мл).

Ужин состоит из запаренной гречки (300 г), красной рыбы, запеченной в духовке (150 мл).

За час до сна можно принять 250 г овсяных хлопьев или 200 мл молока.

Период восстановления:

Завтрак состоит из овсянки (500 г), омлета (из четырех яиц), 2 хлебцев, одного апельсина.

Второй завтрак состоит из орехов (50 г), 2 бананов и йогурта с натуральными бифидобактериями (200 г).

Обед состоит из отварного картофеля среднего размера (5 шт.), говяжьего отварного языка (200 г), овощного салата (200 г), сока (200 мл).

Полдник состоит из вареного бурого риса на молоке (200 г), овощной смеси (150 г).

Ужин состоит из запеченного картофеля (5 шт.) с сыром (100 г), салата из моркови и оливкового масла (200 мл).

За час до сна можно принять 250 г овсяных хлопьев 100–150 мл молока.

Прием пищи должен быть разделен на 4–5 раз в сутки, а основной прием пищи должен приходиться на второй завтра и обед. Не следует забывать спортсмену и про питьевой режим. Количество потребления жидкости должно составлять около 2,5 л в сутки. Лучше всего употреблять травяные чаи, которые восполняют водный баланс и тонизируют организм спортсмена. А также в рацион спортсмена-боксера могут входить следующие напитки: газированная и минеральная вода, томатный сок, настой из шиповника, хлебный квас. Но не следует забывать, что у спортсменов может возникать ложное чувство жажды. Обилие воды снижает работоспособность и могут возникать отеки тела.

Важным продуктом, который содержит легкоусвояемые углеводы, является мед. Данный продукт богат фруктозой и является средством для питания мышц сердца, поэтому спортсменам можно употреблять перед сном после тяжелых тренировок и соревнований.

Спортсменам-боксерам необходимо снизить употребление сахара, сахаросодержащих напитков, конфет и т.д., которые содержат «пустые» калории. Непродолжительный всплеск энергии после потребления этих продуктов сменяется резким и быстрым спадом.

Важным значением является и длительность переваривания пищевых продуктов в желудке, и поэтому спортсмену-боксеру необходимо правильно соотносить тренировочное временя с приемом пищи (табл. 1).

Таблица 1

Длительность переваривания пищевых продуктов в желудке

1–2 ч	2–3 ч	3–4 ч	4–5 ч
Вода, чай, какао, молоко, бульон, яйца всмятку	Кофе, какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, рыба отварная, отварная телятина, вишни свежие	Вареная курица, вареная говядина, хлеб, яблоки, рис отварной, картофель, капуста	Жаркое (мясо, дичь), селедка, пюре гороховое, тушеные бобы

Медленно перевариваются в желудке бараний жир и свиной жир. В частности, 4–5 ч переваривается жареное мясо и жареная дичь, 2–3 ч переваривается вареное мясо.

Состав рациона должен подбираться для каждого спортсмена индивидуально, учитывая периоды (соревновательный, тренировочный или восстановительный).

Таким образом, исходя из вышеизложенного, в ежедневном рационе спортсмена-боксера должно присутствовать молоко и кисломолоч-

ные продукты, творог, сметана и сливки, сыр, мясо птицы, рыба, рыбопродукты и морские продукты, яйца, крупы, хлеб, картофель, бобовые и овсяные продукты, овощи (морковь, капуста, свекла, помидоры, лук). Из жиров – сливочное и растительные масла, животные жиры. Кроме того, ягоды и фрукты с высоким содержанием витаминов С, РР и бета-каротина, овощные и фруктово-ягодные соки. Во время напряженного соревновательного процесса и тренировочного процесса рекомендуется употребление меда.

В современных условиях спортсмены-боксеры могут употреблять спортивное питание: белковые коктейли (протеины), белково-углеводные смеси (гейнеры), витаминные и аминокислотные комплексы и BCAA [1, 3, 5].

Ряд исследователей ставят под вопрос прием спортсменами-боксерами креатина, так как креатин создает памповый эффект («забивает» мышцы), что снижает скорость нанесения серий ударов. Эту добавку часто содержит Предтренировочный комплекс, но креатин можно употреблять, если боксер хочет нарастить мышечную массу. Также боксеру лучше не употреблять богатые углеводами Гейнеры, которые могут привести к образованию жира. Исключением можно назвать прием Гейнеров как источника медленных углеводов перед боем. Желательно спортсмену не употреблять Протеиновые батончики, которые содержат много углеводов и жиров.

Таким образом, полноценное спортивное питание для боксеров должно обеспечиваться за счет комбинированного рационального питания, в состав которого должно входить как прием обычной пищи, так и прием специализированных продуктов питания.

Библиографический список

1. Арансон, М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – URL: http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/ (дата обращения: 19.01.2020).

2. Бойко, Е. А. Питание и диета для спортсменов. – URL: https://www.litmir.me/br/?b=119847&p=1 (дата обращения: 10.01.2020).

3. Красина, И. Б. Современные исследования спортивного питания / И. Б. Красина, Е. В. Бродовая // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – URL: http://science-education.ru/ru/article/view? id=26809 (дата обращения: 09.01.2020).

4. Омаров, Р. С. Основы рационального питания / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 77 с.

5. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – URL: https://iknigi.net/avtor-nikolay-volkov/1240 20-ergogennye-effekty-sportivnogo-pitaniya-nauchno-metodicheskie-reko-menda-cii-dlya-trenerov-i-sportivnyh-vrachey-nikolay-volkov/read/page-1.html (дата обращения: 10.02.2020).

В. В. Бугреев

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

ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация. Рассматриваются возможности дисциплины «Спортивное ориентирование» в профессиональной подготовке будущих военных специалистов. Представлены характеристики спортивного ориентирования, влияющие на качественную профессиональную подготовку. Делается вывод об эффективности добавления спортивного ориентирования в физическую подготовку.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, профессиональная подготовка, будущие военные специалисты.

В современном обществе для будущего военного специалиста кроме обладания высоким уровнем профессиональных качеств, необходимо также иметь определенный уровень сформированности физических и психомоторных качеств, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Следовательно, одной из основных задач подготовки будущих военных специалистов в настоящее время считается качественная профессиональная подготовка, где офицеры психологически готовы и способны профессионально и компетентно выполнять свои служебные задачи.

В современном профессиональном образовании будущих военных специалистов значительное внимание уделяется их спортивной подготовке, в которую сравнительно недавно была включен теоретический и практический блок по теме «Спортивное ориентирование». Согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на совершенствование общефизической, общекультурной и профессиональной готовности к будущей профессиональной деятельности. При этом значительный вклад вносит использование прикладных видов спорта как средства профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных специалистов. Данные факты обусловили необходимость внедрения в профессиональную подготовку будущих военных специалистов профессионально-прикладной физической подготовки на основе средств спортивного ориентирования, включающей алгоритм оценки уровня сформированности профессионально значимых физических и умственных способностей.

Поэтому к настоящему времени в учебную программу по дисциплине «Физическая культура» для курсантов высших учебных заведений был добавлен раздел «Военно-прикладная физическая подготовка». В данном разделе наряду с элементами выживания, горной подготовкой, практической стрельбой рассматривается и тема «Спортивное ориентирование». Это также обусловлено тем фактом, что развитие спортивного ориентирования в военных структурах всегда характеризовалось более высокими темпами, чем в гражданских организациях.

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование относительно новый быстро развивающийся вид спорта. Популярность его обоснована, прежде всего, доступностью. Занятие ориентированием не требует больших финансовых вложений и возведения специальных сооружений. В данном виде спорта спортсменам с использованием карты и компаса необходимо пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Физическая активность на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Спортивное ориентирование – это циклический вид спорта с элементами ациклической работы (преодоление препятствий). Хотя спортсмен-ориентировщик и стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции является неравномерным, с элементами «рваного» бега. Пересечение неровной поверхности и препятствий (кустарник, завалы, песок и т.д.) повышает требования к опорно-двигательному аппарату. Физическая работа на дистанции усложняется необходимостью выполнения ряда умственных действий – чтение карты, слежение за местностью и т.д. Поэтому спортивное ориентирование описывается как тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда определение расстояния шагами – и все это в определенном беговом режиме) [1].

Занятия спортивным ориентированием обеспечивают более качественную профессиональную подготовку военнослужащих и создает возможности – благоприятные обстоятельства для использования полученных профессиональных знаний и навыков, позволяет продемонстрировать способность быстро и точно ориентироваться на незнакомой местности в разнообразных сложных условиях, успешно и стремительно передвигаться вне дорог, преодолевать естественные и искусственные препятствия.

Конструктивное влияние занятий ориентированием на способности человека предоставляет возможность использовать его также как средство укрепления и улучшения здоровья. Занятия спортивным ориентированием кроме оздоровительной функции выполняет также как познавательную и воспитательную функции. Учитывая это, спортивное ориентирование является исключительным видом спорта для военнослужащих, так как сочетает развитие всех перечисленных качеств и еще добавляет ряд преимуществ: эффективнее развивает выносливость, так

как спортсмен в условиях тренировок и соревнований незаметно для себя преодолевает большие расстояния за счет сглаживания разнообразными действиями монотонного восприятия длительной нагрузки по пересеченной местности; тактико-техническая подготовка ориентирования способствует развитию важных психических качеств, необходимых военным специалистам; ориентирование занимает особое место в приобретении важных топографических навыков работы с картой и компасом на различной по рельефу местности, днем и ночью, в разных климатических и географических условиях; по сравнению с «чистым» кроссом в беге с ориентированием достигается определенный психический комфорт, что и определяет психологический эффект от применяемых средств и физической нагрузки [2].

Обзор и анализ характеристик спортивного ориентирования показал, что умственная активность спортсмена-ориентировщика характеризуется такими психическими процессами как память, внимание, мышление, воображение, а также способность спортсмена поддерживать мыслительную работоспособность на оптимальном уровне. Ю. С. Воронов отмечает, что спортивное ориентирование предусматривает напряженную умственную деятельность, которая характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, в извлечении информации [3]. Мыслительная деятельность военного специалиста подразумевает собой взаимосвязано работающую совокупность познавательных процессов: ощущений, восприятий, представлений, мышления, памяти и внимания. Следовательно, по взаимодействию механизмов, вовлеченных в процесс профессиональной деятельности военнослужащих и спортсмена-ориентировщика, можно предположить, что спортивное ориентирование является наиболее приемлемым видом спорта для формирования, развития профессионально важных качеств военных специалистов. Этот вид спорта характеризуется развитием специальной выносливости психических процессов, рост их продуктивности, и, соответственно, увеличение работоспособности и уменьшение утомления, что очень важно в современных условиях, когда растет поток информации, а время на её анализ и обработку сокращается.

Важно также отметить, что занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению состояния многих систем организма обучающихся, укреплению мышц, более эффективному и грамотному развитию физических качеств, особенно выносливости.

Таким образом, добавление занятий по спортивному ориентированию в дисциплину «Физическая культура и спорт» позволило использовать возможности спортивного ориентирования для формирования и развития прикладных навыков преодоления препятствий, быстрого перемещения вне дорог, участия в марш-бросках в пешем порядке и на лыжах; совершенствования выучки ориентирования на местности с кар-

той, компасом, днем по солнцу, ночью по звездам; развития общей выносливости, ловкости, силы, быстроты в действиях и мышлении. Следовательно, спортивное ориентирования оказывает положительное влияние не только на физическую подготовку будущих военных специалистов, но и в целом на профессиональную подготовку.

Библиографический список

1. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование на местности / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – Москва : Воениздат, 2001. – 256 с.
2. Чайкин, И. Н. Спортивное ориентирование в процессе физической подготовки курсантов вузов : дис. … канд. пед. наук / Чайкин И. Н. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1999. – 176 с.
3. Воронов, Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – Москва : ФСОРФ, 1998. – 70 с.

О. И. Вершкова, В. А. Крупнов, А. О. Аверьянова, К. К. Скоросов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

Аннотация. Разработана программа скоростно-силовой подготовки шорт-трековиков 9–10 лет. Педагогический эксперимент показал ее эффективность по сравнению с общепринятой методикой подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые упражнения, взрывная сила, динамическая сила, прыжковые упражнения.

До настоящего времени еще не выработаны конкретные рекомендации по методике многолетнего воспитания скоростно-силовых качеств, не приведены в систему средства развития динамической и «взрывной силы» мышц юных спортсменов, а эти качества необходимы шорт-трековикам в первую очередь. В научно-методической литературе мы не нашли работ, в которых экспериментально были бы обоснованы меры определения и прогнозирования оптимальных тренировочных нагрузок в скоростно-силовых упражнениях на начальном этапе тренировки, и при использовании их в настоящее время преобладает чисто эмпирический подход.

Рекомендации же для взрослых спортсменов высокой квалификации не могут быть перенесены в практику тренировки юных спортсменов, так как они не связаны с конкретным уровнем развития прыгучести, величиной тренировочных нагрузок и другими важными составляющими компонентами тренировочного процесса.

Многие авторы [1, 2, 3 и др.], считают основными средствами тренировки в начальной период обучения бегу на коньках - ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, обучение бегу на коньках. Исходя из этого, в процессе разработки программы по скоростно-силовой подготовке мы подобрали комплекс прыжковых упражнений, подвижных игр и эстафет, а также круговые тренировки скоростно-силовой направленности для занятий в спортивном зале. Тренировочная программа предусматривала увеличение объема отталкиваний в прыжковых упражнениях в целях развития «взрывной силы» и скоростно силовой выносливости.

Были созданы две экспериментальные группы (мальчики, девочки) и одна контрольная (мальчики), возраст испытуемых (9 – 10 лет). Экспериментальные группы тренировались по разработанной нами программе, а контрольная группа тренировалась по общепринятой методике на основе программного материала для ДЮСШ.

С первых занятий на льду экспериментальные группы обучались техники простого катания на коньках. Ребята выполняли различные упражнения на равновесие, скольжение, отталкивание. При этом наибольшее внимание уделялось постановке конька и переносу тела на опорную ногу. Дети осваивали технику катания на простых коньках, а январю перешли на шорт-трековские коньки. Наши наблюдения эффективности начального обучения на простых коньках подтверждаются результатами исследований [4, 5].

Тренировочная неделя состояла из трех занятий на льду и одного на «суше». С января мы включили в недельный тренировочный цикл одно занятие в плавательном бассейне. На льду во время тренировки дети выполняли общеразвивающие, прыжковые упражнения, а также обучались катанию и бегу на коньках. На занятиях также проводились различные эстафеты, подвижные игры и хоккей с мячом. В вводной и заключительной частях занятия дети пробегали трусцой 800–1000 м. На ледовых тренировках основное внимание уделялось воспитанию «взрывной силы», при этом использовались приготовленные нами прыжковые сооружения. Ребята выполняли одиночные прыжки вверх и в глубину с отскоком (высота скамейки 30 см).

На тренировках на «суше» для воспитания «взрывной силы» и скоростно-силовой выносливости мы вводили круговые прыжковые комбинации, эстафеты, подвижные игры и футбол по упрощенным правилам. Дети выполняли прыжковые упражнения в форме одиночных и серийных отталкиваний. Учитывая то, что в детском возрасте занимающиеся быстро утомляются при выполнении однообразных упражнений, мы применяли приготовленный нами комплекс на 30 различных прыжковых упражнений, эстафет и подвижных игр. Использовался лестничный марш, выполнялись прыжки сверху вниз (уступающий режим работы) и снизу вверх (преодолевающий).

Основные контрольные обследования физического развития и физической подготовленности проводились в период с октября по апрель. В программу обследования вошли общепринятые тесты по скоростно-силовой подготовленности (табл. 1).

К завершению зимнего сезона дети экспериментальных групп намного быстрее освоили технику скоростного бега на коньках, чем контрольной группы. Все выполнили юношеские разряды, а лучшие участвовали на Всероссийских соревнованиях «Олимпийские надежды»

Таблица 1

Некоторые показатели скоростно-силовой подготовленности групп (9–10 лет)

Упражнения	Группы	Октябрь 2018 M±m	Апрель 2019 M±m	Прирост абс/%
Бег 30 м (с)	Экспериментальная	7,9±0,2	5,2±0,14	–2,7/41,2
	Контрольная	5,8±0,02	5,5±0,1	–0,3/5,3
Прыжок вверх (см)	Экспериментальная	34±1,13	35,5±1,9	1,5/4,32
	Контрольная	32±0,26	32,5±0,86	0,5/1,5
Прыжок в длину (см)	Экспериментальная	162±4,3	170±6,0	8/4,82
	Контрольная	151±0,9	154±2,8	3/1,9
Тройной прыжок (см)	Экспериментальная	483±12,0	515±20,7	32/6,41
	Контрольная	462±3,6	468±4,1	6/1,2

Анализ первоначального педагогического эксперимента показал, что занятия по вновь разработанной программе тренировок оказались более эффективными в отношении развития прыгучести юных шорт-трековиков, чем по общепринятой.

Библиографический список

1. Исакова, М. Г. Конькобежный спорт / М. Г. Исакова, Г. М. Панов. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 95 с.

2. Половцев, В. Г. Юный конькобежец / В. Г. Половцев, Г. М. Панов. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 182 с.

3. Конькобежный спорт : учеб. для ин-тов физ. Культуры / под общ. ред. Е. П. Степаненко. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.

4. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе : пособие для учителей / В. Г. Половцев. – Минск : Нар. асвета, 1973. – 112 с.

5. Пустынникова, Л. Н. Коньки в детском саду. Из опыта работы / Л. Н. Пустынникова. – Москва : Просвещение, 1979. – 80 с.

А. А. Винокуров, А. С. Миронов, О. В. Русалева

Томский государственный университет,
г. Томск, Россия

ТАНДЕМ ЕДИНОБОРСТВ И ШАХМАТ

Аннотация. Успех на ринге связан с быстротой и неординарностью мышления. Одним из средств развития этих качеств является игра в шахматы, включающая в построение тренировочного процесса единоборцев спортивной школы. Идет включение «шахмат» в программы единоборцев, в разделы «Теоретическая и психологическая подготовка», «Другие виды спорта», «Тактическая подготовка». Получил развитие новый вид спорта «шахбокс».

Ключевые слова: единоборства, бокс, шахматы, физическая, психологическая, тактическая подготовка, программа, шахбокс.

В мире существует множество гибридных видов спорта. Но смесь самой интеллектуальной игры – шахматы и единоборств, вроде бы не совместим. Однако, в течении двух лет, в спортивной школе (где реализовываются программы по видам спорта «бокс», «тайский бокс», «кикбоксинг») мы стараемся внедрить или, правильней будет, практикуем, апробируем, включение в общеразвивающие, предпрофессиональные программы, программы спортивной подготовки – в разделы «Другие виды спорта», «Теоретическая и психологическая подготовка», «Тактическая подготовка» – вид спорта «шахматы».

В разделе – психологическая подготовка, как смена деятельности, с физической, на умственную.

Физическая подготовка не является решающим фактором для достижения успеха. За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка, включающая теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов. Для единоборцев, крайне важно уметь анализировать происходящее и принимать моментальные решения. Оптимальным вариантом является наличие в запасе нескольких боксерских стратегий для ведения боя [3]. Как и в шахматах – лучший способ научиться планировать наперед – отработать несколько распространенных дебютов [2].

Не многие люди предполагают, что бокс очень похож на шахматы. Около 70 процентов успеха на ринге связано с быстротой и неординарностью мышления. Оставшиеся 30 процентов приходятся на четкое следование избранной тактики ведения поединка [4]. Шахматист и единоборец на основе полученной информации о сопернике выбирает наиболее подходящую для себя тактику, манеру ведения боя, чтобы де-

морализовать своего соперника, заставить вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Раздел тактической подготовки представляется в боксе наиболее интересным. Подготовку единоборцев к бою с противником, о котором есть достаточно информации, можно сравнить с шахматной партией. В спокойной обстановке можно все обдумать, взвесить все «за» и «против». В соответствии с принятым планом построить тренировочный процесс, подобрать спарринг-партнеров [1]. Научившись распознавать некоторые шаги и читать своего противника, эффективно защищаться, атаковать и выходить победителем как в шахматной игре, так и в ринге. Как в шахматах, так и в единоборствах надо практиковаться с соперником, который играет, боксирует, лучше вас.

Человеческий мозг ничем не отличается от нашего тела и способен к умственным тренировкам и наращиванию «мыслительных мускулов». Шахматы в данном случае выступают универсальным тренажером, который не имеет аналогов по степени своей эффективности. Особенностью игры является то, что она воздействует сразу на два полушария. Игра позволяет одновременно задействовать логическое и абстрактное мышление. Игроку приходится продумывать шаги наперед, строить предположительные варианты развития событий [6]. Как в единоборствах, так и в шахматах необходима концентрация внимания и анализ, выработка характера, развитие целеустремленности.

В шахматах дебют – это первые несколько ходов в игре, которые определяют нашу общую стратегию и расстановку фигур на всю партию, а в единоборствах – это понять с каким соперником ты встречаешься, и как в дальнейшем вести бой (поединок). При выборе некоторых тактических решений единоборцу очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника [4].

Для победы, шахматист, должны постоянно думать на несколько шагов вперед, подготавливая обширные и сложные атаки, чтобы перехитрить своего противника [5]. Единоборец старается выполнить тактические ходы, которые помешали бы сопернику реализовать его план ведения боя, не позволили бы ему использовать свои излюбленные приемы.

Во время партии, главная задача шахматиста, заключается в контроле над центром доски. Потому, что оттуда, можно совершать атаку в любом направлении, позволяя управлять темпом и ходом игры. В шахматах рекомендуют: не пренебрегать разменом фигур [5]. Стратегия ведения боя, у единоборцев, также, требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Нередко «уступить в малом, чтобы выиграть главное» [3].

Зная все это, тренеры-преподаватели отделения единоборств, совершенствуются в методике преподавания шахмат, проговаривают со

своими обучающимися, о необходимости уметь играть в шахматы, дают задания, отслеживают выполнение. Набор шахмат, одно из средств, у единоборцев во время тренировочных сборов, оздоровительных лагерях, при выполнении самостоятельной работы.

Набирает популярность сравнительно новый вид спорта – шахбокс. Популярность этого спорта объясняется очень просто – он очень зрелищный, разбивает все возможные стереотипы, касаемые боксеров и шахматистов – боксеры показывают свои умения в шахматах, а шахматисты выходят на ринг в боксерских перчатках.

Шахбокс находится под управлением Всемирной шахматной боксерской организацией (WCBO), которая является ведущей организацией международного любительского шахматного бокса. Девиз WCBO: «Сражения происходят на ринге, а войны ведутся на доске» Первый чемпионат мира по шахбоксу был проведён в Нидерландах, 2003 году. В 2008 чемпионский титул появился у россиянина Николая Сажина.

Участники делятся на весовые категории, градируемые в 10-килограммовых шагах. Соревнования проводятся как среди мужчин, так и (с 2012 года) среди женщин с 17 летнего возраста. Для любительских и юношеских поединков весовые категории градуируются в 5-килограммовых шагах. Бой состоит из 11 раундов, нечётные раунды – шахматы (точнее, «быстрые шахматы»), чётные – бокс. Между раундами – пауза продолжительностью в 1 минуту. Контроль времени в шахматной партии – 12 минут на игрока. Один шахматный раунд длится 4 минуты, один боксерский раунд длится до 3 минут.

Мастера единоборцы и гроссмейстеры шахматисты – не компьютеры и не сверхчеловеки. Они выигрывают не из-за своей превосходной памяти или физических возможностей. Они выигрывают потому, что могут делать множество мелочей намного лучше, чем новички [7].

Библиографический список

1. Беленький, А. Г. Бокс. Большие чемпионы / А. Г. Беленький. – Москва : Астрель, 2004, с.97.

2. Шахматная школа / Ю. Л. Авербах, А. А. Котов, М. А. Юдович и др. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – С. 243.

3. Дмитриев, А. В. О принципах тактики в боксе / А. В. Дмитриев. – Минск : АФВиС, 1997. – С. 212.

4. Ковтик, А. Н. Эффективность средств ведения боя в муай тай / А. Н. Ковтик. – Минск : НИИ ФКиС Республики Беларусь, 2001. – С. 274.

5. Капабланка, Х. Р. Учебник шахматной игры / Х. Р. Капабланка. – Москва : ТЕРРА-СПОРТ, 2001. – С. 230.

6. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / под общ. ред. Н. А. Алексеева. – Москва : ГЦОЛИФК, 2006. – С. 136.

7. Чарат Панья. Шахбокс – СПДФЛ / Чарат Панья. – Москва : Дудукчан, 2007. – С. 104.

Д. А. Воеводин, Л. А. Беспятова

Училище олимпийского резерва Пензенской области,
г. Пенза, Россия

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ АЛЬТЕРНАТИВА ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ТЕРРИТОРИИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Затрагиваются аспекты здорового образа жизни с применением скандинавской ходьбы в школьной программе к разделам легкой атлетики и лыжной подготовки.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая культура, легкая атлетика, лыжная подготовка, программа.

По своей **значимости и актуальности** – здоровье человека считается одной из главных проблем современного общества, и от того насколько эффективно мы будем решать эту проблему, во многом будет зависеть будущее нашей страны. Введение скандинавской ходьбы в программу образовательных учреждений, позволит смоделировать у обучающихся правильное понимание здорового образа жизни и мотивации к занятию по физической культуре и спорту. В связи с тем, что по данным экспертов ВОЗ здоровье на 50 % зависит от образа жизни, одной из составляющих которого является физическая активность. В связи с этим данная тема затрагивает момент качества физического воспитания, так как современные дети в большей степени находятся в статическом положении – это касается и предметов школьной программы, и возможность доступа компьютерных технологий, как в домашних условиях так и клубах, хотя школьному возрасту присуще физическая активность на всех этапах его развития.

Реалии современной жизни таковы, что уже недостаточно для формировния и поддержания здоровья традиционных физкультурно-оздоровительных занятий физической культурой и различными видами спорта, необходимы новые направления, которые могли бы заинтересовать все возрастные группы населения. Одним из таких направлений может быть занятия скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по фински: sauvakavely) – ходьба со специальными палками (можно использовать обычные лыжные палки), доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе.

Особенность скандинавской ходьбы заключается в том, что в процессе занятий данным видом физической циклической деятельности ак-

тивизируется более 90 % всех мышц туловища, мышц рук и ног, верхней части тела (мышцы плечевого пояса, шеи, что обеспечивает идеальное кровообращение головного мозга), добиваясь наиболее эффективного результата, чем при обычной ходьбе и других видах фитнеса и физических упражнений. Занятия скандинавской ходьбой полезны для людей любого возраста и пола, при различном уровне физического состояния и состояния здоровья.

Цель исследования: изучить возможность применения и внесения в программу по физической культуре скандинавскую ходьбу в следующие разделы: легкая атлетика и лыжная подготовка.

Предмет исследования: скандинавская ходьба. Ее оздоровительный компонент на уроках физической культуры.

Объект исследования: скандинавская ходьба, ее особенности.

Организация исследования: исследования теоретических знаний для предложения ввести скандинавскую ходьбу в программу физической культуры для разделов «легкая атлетика» и «лыжная подготовка».

Скандинавская ходьба появилась в сороковые годы в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся набрать оптимальную физическую форму до начала лыжного сезона, в это же время советские лыжники стали применять данную методику в своих тренировочных занятиях. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками в период кроссовой предсезонной подготовки.

Ряд медицинских исследований в области применения скандинавской ходьбы как направление реабилитации, которыми занимались Р. М. Клатз, М. Жах, Карташовой Н. К., Шестакова Н. Л., подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния и укрепление здоровья, что ознаменовало начало профессионального применения данного направления ходьбы в целях оздоровления организма.

В России скандинавская ходьба появилась сравнительно недавно. Скандинавская ходьба в качестве нового вида фитнеса стремительно набирает популярность среди всех слоев населения. Российские лыжники и биатлонисты используют ее в период предсезонной подготовки к сезону.

В Пензенской области скандинавская ходьба как оздоровительный вид фитнеса стала популярна в г. Заречном с августа 2007 года. По инициативе Губернатора Пензенской области В. К. Бочкарева, в нашей области первый фестиваль Скандинавской ходьбы «Пензенские просторы» состоялся 17 сентября 2011 г. Все участники фестиваля, возраст которых составил от 12 до 84 лет, прошли дистанцию 6 км, с довольно сложным рельефом и единодушно отметили эффективность и пользу данного вида фитнеса на функциональное состояние и здоровье человека.

Для популяризации и развития скандинавской ходьбы в Пензенской области Министерством образования, Комитетом по физической культуре, спорту и туризму, Пензенским институтом развития образования и информационным центром «Семья и здоровье» проделана значительная организационная работа:

– проведены три областных и два городских фестиваля по скандинавской ходьбе;

– издана брошюра «Скандинавская ходьба на просторах Пензенского края» (тираж 5000 экз.);

– в содержание курсов повышения квалификации учителей физической культуры и других педагогических работников включен раздел «Обучение технике скандинавской ходьбы населения Пензенской области (детей и взрослых);

– разработаны и внедрены в образовательных учреждениях Пензенской области методические рекомендации по обучению технике скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба будет способствовать тому, что дети смогут при минимальных финансовых затратах могут заняться интересным видом направления ходьбы, что в дальнейшем будет способствовать оздоровительному эффекту. Главный феномен скандинавской ходьбы заключается в том, что в процессе занятий осуществляется динамичная, идеальная с точки зрения последовательности «включения», гармоничная работа практически всех групп мышц: мелких, средних, крупных, позвоночника, опорно-двигательного аппарата. Это в совокупности с глубоким, ровным, легочным, диафраг-мальным дыханием обеспечивает гармоничную, равномерную, работу мышц, мощную дыхательную функцию организма, идеальное кровообращение, ритмичную работу сердечно-сосудистой системы. В настоящее время, спортивная ходьба в контексте школьной программы могла бы быть дополнением к таким базовым направлениям как: легкая атлетика и лыжная подготовка. Она в первую очередь коснулась бы детей, которые не посещают спортивные секции или занимаются в кружках со статической направленностью. Это способствовало бы развитию физических данных, а также на определенное время отвлекало бы обучающихся от компьютерных игр. С материально-технической точки зрения скандинавская ходьба не обременена сложным инвентарем, доступна и интересна прежде всего за счет того, что выполнение данного упражнения производится на свежем воздухе, не ограничено по возрастному цензу, и заниматься в данном направлении можно в любую погоду.

Таким образом, с учетом того, что новое поколение школьников чаще находится в статическом положении, необходимо пересмотреть подходы к физическому воспитанию и как альтернативу ввести скандинавскую ходьбу в учебные заведения физической культуры. Это позволит более конструктивно направить работу в области физической

культуры, а также совершенствует физические и личностные качества обучающихся с применением скандинавской ходьбы, как альтернативного подхода по формированию здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Карташова, Н. К. Скандинавская ходьба в реабилитации по результатам опроса медицинской группы / Н. К. Карташова, Н. Л. Шестаков. – Санкт-Петербург, 2016.

2. Wilson, R. Mechanisms of FGF signalling during Drosophila morphogenesis / R. Wilson, A. Runde, L. Zhu Min Yan Voqelsang, M. Leptin // Biol. Cell. – 2001. – Vol. 93 (3-4). – P. 147.

Р. С. Жуков, Д. Б. Семенец

Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово, Россия

БИОРИТМЫ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Аннотация. Исследование посвящено определению взаимосвязи биологических ритмов и динамики результатов спортсменов-олимпийцев. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы и документальных материалов, методов математической статистики выявлены особенности многолетних биологических ритмов у спортсменов, взаимосвязи многолетних биологических ритмов с успешностью соревновательной деятельности спортсменов-олимпийцев.

Ключевые слова: биологические ритмы, олимпийские циклы, спортсмены-олимпийцы, успешность соревновательной деятельности.

Изучение многолетней и годовой динамики темпов прироста спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов является достаточно актуальным и представляет значительный интерес для решения вопроса индивидуального прогнозирования, особенно с учетом специфики построения олимпийских циклов подготовки [1]. В своей работе мы уделили наибольшее внимание вопросам, связанным с проблемой макроритмов в олимпийском спорте, потому что многие авторы, занимающиеся проблемами биоритмов, считают их наиболее информативными и способными наиболее точно прогнозировать спортивный результат.

Целью данной работы является определение взаимосвязи биологических ритмов и динамики результатов спортсменов-олимпийцев. В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи исследования: выявление особенностей многолетних биологических ритмов у спортсменов; поиск взаимосвязи многолетних биологических

ритмов с успешностью в соревновательной деятельности спортсменов-олимпийцев.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, беседы со специалистами в области медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки; методы математической статистики.

Обобщение исследований отечественных и зарубежных авторов позволяет выделить некоторые теоретические положения о значении учета спектра биологических ритмов для спортивной тренировки. Ряд авторов считает, что особого внимания заслуживает тот факт, что на достаточно высокой ступени спортивного совершенствования динамика результатов нередко отклоняется от общей тенденции – происходит временный спад или временная стабилизация достижений. Это часто провоцирует спортсменов на преждевременное прекращение выступлений. Периодические временные спады в динамике результатов могут быть следствием изъянов в построении тренировки. Однако, как правило, они бывают наиболее выражены по мере приближения к некоторой индивидуально варьирующей возрастной границе, а это может быть связано и с закономерностями возрастного развития организма [2].

Результаты изучения многолетней динамики результатов, показанных ведущими спортсменами мира, свидетельствуют о следующей закономерности: более интенсивные приросты результатов у женщин происходят через год, а у мужчин – через 2 года на 3-й (в пределах определённого для каждого вида спорта возрастного диапазона) [3].

Обобщая общие материалы ряда авторов по динамике развития двигательных способностей, можно установить, что у детей школьного возраста наибольшие скачки приростов двигательных способностей происходят у мальчиков в 6–7, 9–10, 12–13, 15–16 лет и т.д., а у девочек в 7–8, 9–10, 11–12, 13–14, 15–16 лет и т.д. [4].

Так, например, в исследованиях с привлечением школьников 7–17 лет выявлены предпосылки для освоения техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек в возрастном периоде от 9 до 10 лет. Однако, уже начиная с 10 лет при совершенствовании различных параметров техники плавания необходимо учитывать половой диморфизм. Так, например, период от 10 до 11 лет у девочек является благоприятным для совершенствования динамических параметров техники плавания, в то время как у мальчиков этот возраст характеризуется временным снижением способности к эффективному освоению техники [5].

Проанализировав данные о возрасте более трехсот победителей и призеров Олимпийских игр, родившихся с 1873 по 1965 гг. нами отмечено, что средний возраст олимпийцев-победителей мужчин составил 27, 45 лет, женщин – 23,3 года. То есть данные значения среднего возраста достижения успехов на Олимпийских играх совпали с периодами

наиболее интенсивных приростов результатов у мужчин – 27–28 лет, а у женщин – 23–24 года. Можно отметить и достаточно высокую, выявленную нами продолжительность жизни в отношении мужчин спортсменов-олимпийцев – 71 год.

Анализ данных о среднем возрасте многократных победителей и призеров Олимпийских игр также показал совпадение возраста спортсменов с биологическими ритмами развития моторики. Так спортсмены-мужчины, добившиеся успеха на первых в своей спортивной карьере Играх, имели средний возраст 22 года, а женщины 20 лет, что соответствует периодам наиболее интенсивных приростов результатов у мужчин – 21–22 года, а у женщин – 19–20 лет. Победы на вторых в своей спортивной карьере Играх приходятся на возраст 27 лет в отношении мужчин и 25 лет в отношении женщин, что опять же соответствует периодам наиболее интенсивных приростов результатов у мужчин – 27–28 лет, а у женщин – 25–26 лет. Победы на третьих в своей спортивной карьере Играх приходятся на возраст 31 год в отношении мужчин и женщин, что также соответствует периодам наиболее интенсивных приростов результатов у мужчин – 30–31 лет, а у женщин – 31–32 года.

Анализ полученных данных показал, что 70 % спортсменов на момент завоевания олимпийских медалей находились в благоприятной фазе (мужчины 18–19, 21–22, 24–25, 27–28 лет и т. д., женщины 19–20,21–22, 23–24, 25–26, 27–28 лет и т. д.), и только 30 % спортсменов смогли стать победителями и призерами Игр в периоды стабилизации. Так, на первых в своей карьере Играх, в 65 % случаев добивались успеха спортсмены, находившиеся в возрастных диапазонах прогрессивного прироста, а в 35 % случаев – в периоды стабилизации. На вторых Играх соотношение 69 на 31 % и т. д.

Средний возраст олимпийцев мужчин составил 27 лет, женщин – 23 года. То есть данные значения среднего возраста достижения успехов на Олимпийских играх совпали с периодами наиболее интенсивных приростов результатов у мужчин – 27–28 лет, а у женщин – 23–24 года.

Среди спортсменов – победителей и призеров Олимпийских игр можно выделить целый ряд атлетов, у которых успешные выступления на Играх наиболее удачно совпадали с фазами прогрессивного развития биоритмов: Дюк Каханамоку (США, плавание) – 3 золотые, 2 серебряные медали на трех Олимпийских играх (1912–1924); Джэк Бересфорд (Великобритания, академическая гребля) – 3 золотые, 2 серебряные медали на четырех Олимпийских играх (1920–1936); Аладар Геревич (Венгрия, фехтование) – 7 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовых медали на трех Олимпийских играх из шести (1932–1960); Дезо Гуармати (Венгрия, водное поло) – 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали на четырех Олимпийских играх из пяти (1948–1960); Ханс Винклер (ФРГ, конный спорт) – 5 золотых, 1 серебряная и 1 бронзовая медали на четырех Олимпийских играх из шести (1956–1976); Владимир Голубничий (СССР, легкая атлетика) – 2 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали

на трех Олимпийских играх из четырех (1960–1972); Лариса Латынина (СССР, спортивная гимнастика) – 9 золотых, 5 серебрянных и 4 бронзовых медали на трех Олимпийских играх из четырех (1956–1964); Доун Фрэйзер (Австралия, плавание) – 4 золотые и 4 серебрянные медали на трех Олимпийских играх (1956–1964) и др.

Нельзя предсказывать успех или неудачу в соревнованиях, основываясь только на биологических ритмах, однако совершенствование управления многолетним тренировочным процессом спортсменов-олимпийцев возможно на основе изучения и использования закономерностей многолетних биоритмов человека.

Таким образом, в работе нами была предпринята попытка обобщения результатов исследований отечественных и зарубежных авторов динамики многолетних биоритмов спортсменов, сравнения некоторых теоретических положений о значении учета спектра биологических ритмов для спортивной тренировки с данными о возрастных зонах, в которые спортсмены-олимпийцы добивались успехов на Олимпийских играх.

Библиографический список

1. Макаренко, О. В. Влияние хронобиологического фактора на психофизиологический потенциал олимпийского резерва / О. В. Макаренко // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч. конф. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 82–84.

2. Шаповникова, В. И. Хронобиология и спорт : учеб. пособие / В. И. Шапошникова, В. А. Таймозов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 180 с.

3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2000. – 275 с.

4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Р. С. Жуков. – Кемерово : Кемеровский госуниверситет, 2014. – 108 с.

5. Жуков, Р. С. Возрастные особенности обучения технике плавания мальчиков школьного возраста : учеб. пособие / Р. С. Жуков. – Кемерово : Кемеровский госуниверситет, 1999. – 56 с.

А. Н. Иванов, Е. В. Дворянинова, А. А. Логинов, С. В. Чистякова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ХРОНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ И ПРЕДМЕТНОЙ СРЕД В НАУЧНЫХ РАБОТАХ ПЕНЗЕНСКОГО ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА

Аннотация. Рассматривается краткая историческая справка о научно-исследовательских изысканиях преподавателей ПГПУ им. В. Г. Белинского

(ныне Пензенский государственный университет, ИФКиС). В порядке хронологии представлены фрагменты диссертационных материалов научных исследований нескольких поколений пензенского профессорско-преподавательского состава.

Ключевые слова: «Искусственная управляющая и предметная среда», технические средства, тренировочные приспособления, спортсмены.

В течение нескольких десятилетий в биомеханике спорта развиваются и используются, в реальных условиях спортивной практики, методологии искусственной управляющей и предметной сред «ИУ и ПС» (И. П. Ратов, Г. И. Попов, 1972–2001 гг.), которые построены на управлении формированием двигательных действий путем организации системы «спортсмен-внешняя среда». Когда изменяя физические и геометрические параметры внешней среды можно «навязать» спортсмену такие условия выполнения физических упражнений, при которых он будет вынужден выполнять движения с вполне определенным набором необходимых ему двигательных параметров [6, 7].

Особенно важно реализовать указанный подход при выводе спортсмена на повышенные, в том числе и рекордные спортивные результаты. В этом случае внешняя среда реализуется как система технических средств, технических приспособлений и тренажёров помогая спортсмену выполнять упражнения на повышенных режимах движений.

Без этой помощи в обычных условиях спортсмен в силу неготовности физических, энергетических и функциональных возможностей к предстоящей работе, никогда не сможет выйти на повышенные режимы работы. Помощь со стороны искусственной управляющей и предметной сред на первых порах облегчает спортсмену воспроизведение рекордных попыток, формируя при этом новую двигательную программу. Затем, когда начинается формирование нужного двигательного навыка, помощь со стороны «ИУ и ПС» уменьшается, тем самым мобилизуются и тренируются системы организма на новые режимы функционирования. Макроцикл тренировок заканчивается, когда спортсмен уже в состоянии сам воспроизводить рекордные двигательные действия без помощи со стороны «ИУ и ПС», т.е. в обычных условиях спортивной тренировки.

Научные интересы сотрудников, преподавателей и аспирантов факультета физической культуры Пензенского государственного университета им. В. Г. Белинского (ныне институт физической культуры и спорта ПГУ) на протяжении достаточно длительного времени, как раз и были связаны с разработкой различных технических средств, тренировочных приспособлений и тренажерных систем в соответствие с методологией «ИУ и ПС», ориентированных на решение дидактических задач спортивной педагогики, как в плане повышения будущей спортивной результативности, так и для повышения качества подготов-

ки студентов специализированных факультетов, разных возрастных групп и направлений подготовок, по различным разделам программы физического воспитания в вузах.

Начиная с 1975 года, подготовка специалистов для факультета физической культуры осуществлялась через очную аспирантуру по специальности «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» в двух высших учебных заведениях г. Москвы: Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры (лаборатория биомеханики спорта, научный руководитель – д.п.н., профессор И. П. Ратов) и Московский областной педагогическом институте имени Н. К. Крупской (кафедра ТОФВ, зав. кафедрой – д.п.н, профессор А. Н. Макаров).

Первым Пензенским аспирантом лаборатории биомеханики спорта ВНИИФКа был И. П. Маракушкин, ставший затем деканом факультета физической культуры в г. Пензе, пользовавшийся особым авторитетом не только среди аспирантов, но и ведущих спортивных ученых. И. П. Маракушкин разработал тренажер «Система облегчающего лидирования» (авторское свидетельство № 622473 от 07.06.1976), основу которой составлял подвисной монорельс с движимой на нем кареткой, соединенной через трос и систему ремней, контактирующую с бегущим спортсменом.

Данный тренажер позволяет спринтерам развивать скорость недоступную в естественных условиях спортивной тренировки, и осуществлять такие перестройки в структуре беговых движений, которые были присущи рекордным результатам. Большой объем тренировочной работы на данном тренажере выполнил будущий Олимпийский чемпион в эстафетном беге 4×400 м М. Линге (г. Москва – 1980 г.).

Модификация данного тренажера на базе тредбана, оснащенного подвеской и системой многоконтурных обратных связей, была апробирована в исследованиях А. А. Логинова и В. С. Куракина (1978–1992). Многофункциональность подобного стенда открывает перспективы совмещения тестирующих процедур с проведением коррекции техники, выполнения тренировочной работы, обеспечивающей лучшие возможности качественного выполнения и поддержания запланированных режимов. Использование метода акселерометрии в условиях данного стенда позволило выявить существенные различия в величинах ударных ускорений (перегрузок), возникающих во время бега в фазе постановки ноги на опору на отдельных звеньях тела и нижних конечностях, в зависимости от квалификации, специализации и скорости бега. Данные исследования были положены в основу создания и испытания портативного прибора типа «бегофон», в котором посредством сличения модельных значений с реальными, бегуну подавался в наушник звуковой сигнал, свидетельствующий о соответствии или «избыточности усилий» во время постановки ноги на опору. Использование в тренировочном про-

цессе данного подхода позволяет ускорить процесс формирования экономичной техники беговых движений, создает возможности избегать перегрузок в области наиболее часто травмируемых коленном суставе и поясничном отделе позвоночника (В. С. Куракин, 1982) [2, 3].

Большой экспериментальный опыт по реализации нетрадиционных подходов выведения спортсменов в режим соревновательной деятельности с индивидуально-рекордным результатом в беге, например, на средние и длинные дистанции был накоплен в течение десятка лет, когда базой комплексных научных групп (КНГ) сборных команд СССР была лаборатория биомеханики ВНИИФКа (научный руководитель КНГ – с.н.с., к.п.н., В. Д. Кряжев).

Тренажерно-исследовательские стенды, разработанные пензенскими исследователями на базе тредбана «Квинтон» и автомобиля «Москвич», использовались в ходе обследований, а также при подготовке ведущих спортсменов СССР и учащихся СДЮСШОР г. Москвы.

Успешная дальнейшая экспериментальная апробация новых методов выведения бегунов на индивидуальные рекордные режимы была значительно расширена работой В. М. Скуднова (1987), который по сравнению с традиционными схемами гарантировал более высокий темп прироста спортивного результата [8].

Трансформация результатов исследований в сфере спорта высших достижений в массовую физическую культуру позволила, например, М. Н. Торгашину (1983) разработать методические приемы, обеспечивающие снижение «двигательной избыточности» у многочисленных поклонников оздоровительного бега с целью предупреждения травм опорно-двигательного аппарата и перегрузок в деятельности сердечно-сосудистой системы.

В экспериментах А. Н. Иванова (1989), проведенных на спортсменах, специализирующихся в спортивной ходьбе, отслеживались технические ошибки, в частности, наличие фазы полета, проявляемой при выполнении ходьбы на рекордных режимах. Рекордные режимы отрабатывались с использованием «Облегающей подвески» и приемов аутоконтроля, что позволило многим ведущим спортсменам страны (М. Щенников стал чемпионом Европы в закрытых помещениях) демонстрировать на официальных соревнованиях скорость ходьбы, соответствующую высшим мировым достижениям [4].

К сожалению, многочисленные исследования, проведенные преподавателями Пензенского государственного университета в области современных технологий выведения спортсменов на рекордный режим еще в 80-е годы, получили широкое распространение в большей степени в зарубежной практике, нежели в отечественном спорте.

Так, Н. С. Степанчевым (1982) впервые в мире были экспериментально апробированы коньки с упругими элементами. Однако дальней-

шее усовершенствование и производство коньков подобной модификации было проведено крупными зарубежными фирмами.

Использование тренажерно-исследовательских стендов в велосипедном спорте, разработанных на основе концепции «Искусственная управляющая среда», в частности Б. В. Шмониным (1986), способствовало длительному поддержанию рекордного режима скорости, например, в зоне педалирования на скорости 15 м/с. Многие участники экспериментальных групп, тренировавшихся по программам, разработанным с участием Б. В. Шмонина, установили высшие мировые достижения (Н. Крушельницкая, Т. Филимонова, Г. Енюхина и многие др.).

Достаточно большой объем научно-исследовательских работ, проведенных сотрудниками и преподавателями факультета физической культуры был проведен на модели плавания. Многими отечественными специалистами в области физической культуры и спорта отмечаются удачные конструкции тренажера «Силового лидирования», основанного ни применении бесконечного троса, приводимого в движении электромотором через систему передач из нескольких блоков, смонтированных на спортивных водных базах, как в России (г. Москва, г. Санкт-Петербург, г. Самара, Брянская область, г. Пенза и т.д.), так и за рубежом (Франция, Китай).

Так, В. А. Крупновым (1986) показаны преимущества использования данного тренажера для обучения начинающих сразу спортивным способам плавания.

Преподаватели и сотрудники университета (В. А. Крупнов, А. А. Логинов, Ю. А. Аллакин, А. Б. Кочергин, В. Г. Путилов) являются соавторами программы, по которой осуществлял подготовку Олимпийский чемпион Сеула, мировой рекордсмен в плавании на дистанции 200 м на спине Игорь Полянский. Основу этой программы составляла экспериментальная методика использования тренажера «Силового лидирования» (Ю. А. Алллакин 1987, 1988).

В последующие годы в плавании при подготовке высококвалифицированных спортсменов свое широкое применение находит тренажер «стартовая пневмотумба», разработанная и апробированная А. Б. Кочергиным (1992).

При этом следует подчеркнуть, что большая часть научно-исследовательских работ профессорско-преподавательского состава Пензенского государственного университета проходила в сложный для страны, перестроечный период, и не потерявшись продолжилась с новым поколением молодых ученых, под руководством теперь уже к.п.н., профессора А. А. Логинова и д.п.н., профессора Г. И. Попова (2001–2009).

Так А. Н. Екимовым (1999, 2000) было показано преимущество использования влияния пневмоопор с широким диапазоном жесткости и локальных отягощений, для обучения и совершенствования техники отталкивания в прыжках в длину тройным, что позволило с самого начала

обучения отрабатывать новые режимы биодинамических характеристик. Это выражалось в снижении величины ударных перегрузок на поясничный отдел и опорно-двигательный аппарат спортсменов-прыгунов в момент постановки ноги на опору практически в 1,5–2 раза. При этом за трехнедельный тренировочный микроцикл, в рамках предварительных исследований, результат в прыжках в длину с разбега в среднем вырастал на 0,4–0,5 м [1].

При этом необходимо отметить, что комплексное сочетание средств «Искусственной управляющей и предметной сред» и вместе с ними методических подходов, ранее применявшиеся только для подготовки спортсменов, смогли оказать положительное влияние и на целенаправленное изменение структуры двигательных действий, как инвалидов (С. В. Трошкина 1999, 2000), так и абитуриентов факультета физической культуры, которые в свою очередь смогли повысить уровень физической подготовленности, для успешного прохождения конкурсных испытаний при поступлении в высшее учебное заведение (С. М. Хабарова 2001, 2002) [5, 9].

Представленная выше информация, дающая представление о возможностях многогранного построения и использования «ИУ и ПС», еще не итог проделанной работе, которая продолжается и по сегодняшний день, выделяя, как показывает аналитика, в основном три самостоятельных базовых видах спорта, включая: плавание, велоспорт и легкую атлетику т.е. технологий – выведения спортсменов на рекордные режимы соревновательной двигательной деятельности, что в свою очередь позволяет наметить перспективы объединения уже отработанных методических приемов, в новую технологическую схему исследований процесса подготовки спортсменов в таком комплексном виде спорта, как триатлон.

Именно в триатлоне, где последовательно чередуются интенсивная и длительная работа по преодолению дистанции плавания, велосипедной гонки и бега на длинную дистанцию, могут быть реализованы возможности «ИУ и ПС» при последовательном переходе спортсмена от одного тренажера к другому. Именно в триатлоне с наилучшим эффектом могут быть применены отработанные к настоящему времени компьютеризированные средства контроля характеристик двигательной деятельности, на которые теперь может быть возложена разработка функции автоматизированного управления, выбором наиболее оптимальных режимов прохождения каждого из трёх сегментов общей комплексной дистанции. Одной из первых подобного рода работ можно считать исследование С. В. Чистяковой (2008, 2009), рамках которого разработана и экспериментально обоснована методика подготовки квалифицированных спортсменок в упражнениях велосипедного педалирования на тренажёрном стенде, моделирующем трассу предстоящих соревнований в триатлоне, что в итоговом варианте позволило повысить

скорость передвижения в условиях соревновательной деятельности в среднем практически на 6 % [10].

Продолжая затронутую тему, можно отметить, что в настоящее время осуществляется поиск новых форм внедрения и апробации использования различных тренажёрных стендов, технических средств и тренировочных приспособлений теперь уже и в учебном процессе при подготовке педагогов в области физической культуры и спорта (А. Н. Иванов 2015, 2019), которые могут быть использованы при овладении основами техники легкоатлетических видов, в виде замкнутой обучающей технологии, сохраняя при этом принципы целостного педагогического процесса, его закономерностей и противоречий.

При выборе направления исследований нам представляется особо перспективным разработка обучающих технологий, в основе которых будут лежать экспериментальные результаты применения, как традиционных подходов, так и подходов с использованием комплексных тренажёрных стендов.

Библиографический список

1. Екимов, А. Н. Формирование техники тройного прыжка с разбега с применением изменяемых условий опорного взаимодействия и системы локальных отягощений : автореф. дис. … канд. пед. наук / Екимов А. Н. – Пенза, 2003.

2. Куракин, В. С. Коррекция техники бега на средние и длинные дистанции на основе использования обратной связи : автореф. дис. … канд. пед. наук / Куракин В. С. – Москва, 1982.

3. Логинов, А. А. Методические приемы оптимизации ритмо-скоростных характеристик структуры движения квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции / А. А. Логинов. – Москва : ВНИИФК, 1982.

4. Основы техники спортивной ходьбы и методы ее совершенствования : метод. рекомендации для студентов факультета физической культуры / сост. А. Н. Иванов. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 1996 – 22.

5. Петрунина, С. В. Методические приемы двигательной реабилитации инвалидов (ДЦП) средствами «Искусственной управляющей среды» : автореф. дис. … канд. пед. наук / Петрунина С. В. – Пенза, 2003.

6. Ратов, И. П. Технические средства для освоения, совершенствования и интефикации спортивных движений / И. П. Ратов // Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства. – Москва : ВНИИФК, 1972.

7. Ратов, И. П. Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров энергии / И. П. Ратов, Г. И. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 5. – С. 33.

8. Скуднов, В. М. Условия совершенствования техники бега на средние дистанции и методические приемы их реализации : автореф. дис. … канд. пед. наук / Скуднов В. М. – Москва, 1987.

9. Хабарова, С. М. Методические примы повышения эффективности физической подготовки абитуриентов факультета физической культуры на основе использования тренажерных устройств и тренировочных приспособлений : автореф. дис. … канд. пед. наук / Хабарова С. М. – Пенза, 2004.

10. Чистякова С. В. Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных триатлеток в велосипедном педалировании : автореф. дис. … канд. пед. наук / Чистякова С. В. – Пенза, 2009.

В. А. Ильин, А. В. Ильин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОЛИКОБЕЖЦЕВ РОССИИ НА XV ВСЕМИРНЫХ ЛЕТНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2019 г.

Аннотация. Подводятся итоги выступления сборной команды Российской Федерации по скоростному бегу на роликовых коньках на Всемирных летних Специальных Олимпийских играх 2019 г. в г. Абу-Даби (ОАЭ). Делается анализ полученных результатов, отмечаются сильные и слабые стороны в подготовке наших роликобежцев и даются рекомендации по устранению выявленных недостатков.

Ключевые слова: Всемирные летние Специальные Олимпийские игры 2019 г., атлет Спецальной Олимпиады, партнёр, скоростной бег на роликовых коньках, результаты выступления, анализ.

С 14 по 21 марта 2019 года в столице Объединенных Арабских Эмиратов г. Абу-Даби проходили XV Всемирные летние Специальные Олимпийские игры (ВЛСОИ-2019), названные ведущими мировыми изданиями крупнейшим гуманитарным событием 2019 года. В этих соревнованиях приняло участие более 7000 спортсменов из 190 стран [1]. В состав сборной команды России входило 153 атлета и партнёра из 27 регионов страны, которые соревновались в 20 летних видах спорта [2].

На ВЛСОИ-2019 сборной командой Российской Федерации было завоевано 173 медали, из которых: 88 – золотых, 51 – серебряная и 34 – бронзовых. Успешным было и выступление четырёх российских спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках. Ими было завоевано 11 медалей: 6 – золотых, 4 – серебряных и 1 бронзовая [1, 2].

Сборная команда России по скоростному бегу на роликовых коньках, была сформирована по результатам жеребьёвки, проведенной среди победителей Всероссийской отборочной Спартакиады Специальной Олимпиады, прошедшей в мае 2018 г. в г. Пензе. В основной состав

было включено 4 спортсмена, представителя Владимирской, Новосибирской, Нижегородской и Пензенской областей, а также был отобран запасной состав.

Результаты жеребьёвки преподнесли неприятный сюрприз для сильнейших, на сегодняшний день, в России и мире роликобежек – двухкратных победительниц XIV Всемирных летних Специальных Олимпийских игр 2015 г. в г. Лос-Анджелесе в сильнейших дивизионах Екатерине Зубовой (г. Москва) и Ирине Никитиной (Пензенская обл.), которые не попали в состав сборной команды России и Дарье Шкребиной (Пензенская обл.), попавшей 1 номером в запасной состав [3].

После процедуры жеребьёвки были собраны тренера спортсменов, вошедших в основной и запасной состав сборной команды России. Их подробно ознакомили с тем, в каких условиях и на каком покрытии беговой арены будут соревноваться их воспитанники на ВЛСОИ-2019 в г. Абу-Даби. Эта важная для подготовки роликобежцев информация была впервые за все время проведения отборочных соревнований заранее доведена до всех заинтересованных сторон.

В соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках приняло участие 113 спортсменов (59 мужчин и 54 женщины) из 23 стран. Они проводились в Национальном выставочном центре г. Абу-Даби (Abu Dhabi National Exhibition Centre) – огромном выставочном комплексе, который на время ВЛСОИ-2019 был переоборудован в спортивные площадки по 11 видам спорта [1].

Спортивная арена для соревнований по скоростному бегу на роликовых коньках представляла собой сборно-разборную хоккейную площадку с деревянным покрытием и бортами, защищенными толстыми матами, что обеспечивало высокую скорость бега на роликовых коньках и травмобезопасность при падении.

Соревнования проводились скоростном беге на роликовых коньках на дистанциях: 30 м, 30 м слалом, 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, эстафетах 2×100 м, 4×100 м и 2×200 м [1]. Каждый участник соревнований мог принять участие в соревнованиях в двух индивидуальных номерах программы и в одной эстафете. Российские спортсмены на этих Играх были представлены почти во всех видах программы кроме дистанций 30 м, 30 м слалом и эстафетах 2×100 м и 4×100 м.

Отличительной особенностью этих соревнований было то, что на всех дистанциях, кроме бега на 30 м и 30 м слалом все забеги были сразу финальными. Дивизионирование проводилось по предварительно поданным, заявочным результатам.

Утренние старты 15 марта принесли нашей команде первую золотую медаль, выигранную Анной Барановой из Владимирской обл. на дистанции 100 м с результатом 18,28 с. Алексей Изаров (Нижегородская обл.) в сильнейшем дивизионе на дистанции 1000 м завоевал серебряную медаль, уступив 1,5 с спортсмену из Южной Кореи [1].

После обеда успешное выступление нашей команды продолжил Евгений Ельмеев – воспитанник Мокшанского детского дома-интерната из Пензенской области, уверенно победивший в финальном забеге на 100 м у соперников из Индии и Казахстана [1].

Утро 16 марта началось с финальных забегов на 500 м. На этой дистанции золотую медаль завоевал Алексей Изаров, а его землячка Анастасия Рощина, уступив двум китайским спортсменкам, заняла 3 место [1].

В первой половине дня 17 марта проходили финальные забеги на дистанции 300 м. Анна Баранова (Владимирская обл.), опередив соперниц из Тайваня, Мексики, Аргентины и Иордании выиграла в своем дивизионе золотую медаль, а Анастасия Рощина, пропустив вперед спортсменку из Китая, заняла 2 место [1].

Во второй половине дня проходили финалы в эстафетах. В эстафете 2×200 м Анна Баранова и Анастасия Рощина выиграли золотую медаль, а Евгений Ельмеев и Алексей Изаров – серебряную [1].

Анализ итоговых протоколов соревнований по роликовым конькам на XV Всемирных летних играх Специальной Олимпиады 2019 г. свидетельствует о том, что, не смотря на отсутствие в составе сборной команды России сильнейших, на сегодняшний день в мире, роликобежек российские спецолимпийцы продолжают входить в число лидеров в этом виде спорта достойно конкурируя с атлетами из Китая, Венгрии, Ю. Кореи и Индии.

Для сохранения лидирующих позиций в скоростном беге на роликовых коньках атлетам Специальной Олимпиады России необходимо:

1. Содействовать дальнейшему развитию данного вида спорта вовлекая в этот процесс все новые регионы, тем самым увеличивая количество занимающихся скоростным бегом на роликовых коньках по программе Специальной Олимпиады.

2. Организовывать и регулярно проводить обучающие семинары и курсы повышения квалификации для тренеров, работающих с роликобежцами по программе Специальной Олимпиады.

2. Обучая технике скоростного бега на роликовых коньках, особое внимание обращать на прохождение поворотов «скрестным» шагом, контролируя при этом положение плеч. Они у спортсменов не должны «заваливаться».

3. Обучать спортсменов проезжать дистанцию, особенно при выходе после поворота, как можно ближе к линии разметки.

Хорошие результаты при обучении этому дает использование метода варьирования, то есть, сочетание выбора оптимальных радиусов поворота для овладения правильной техникой бега, что создает предпосылки для более гибкого управления движениями спортсменов и является достаточно эффективным при исправлении ошибок, возникающих

в результате отрицательного переноса навыков и проявления защитного рефлекса. Кроме того, данный метод позволяет значительно интенсифицировать процесс обучения спортивным движениям и сократить время овладения нужными двигательными навыками у атлетов Специальной Олимпиады.

4. Совершенствовать технику стартового разбега. Чем быстрее атлет будет разгоняться на роликовых коньках, тем больше у него будет шансов занять ближнюю к внутреннему кругу дорожку и тем более высокое место он сможет занять на соревнованиях.

5. Воспитывать у спортсменов морально-волевые качества и психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, связанным с жесткой конкурентной борьбой за победу в соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках.

6. Обучать атлетов неукоснительно соблюдать Правила соревнований по скоростному бегу на роликовых коньках по программе Специальной Олимпиады.

7. При подготовке к международным Специальным Олимпийским соревнованиям членам сборной команды России необходимо обеспечить 6 разовые тренировки в неделю по роликовым конькам в приспособленных для этой цели закрытых помещениях, обращая особое внимание на соблюдение техники безопасности при проведении тренировочного процесса.

8. В целях отработки технических и тактических элементов эстафетного бега членами сборной команды России по скоростному бегу на роликовых коньках организовывать и проводить с ними тренировочные сборы перед международными соревнованиями продолжительностью не менее 10 дней.

Библиографический список

1. URL: http://abudhabi2019.org/
2. URL: www.spolrussia.ru
3. URL: http://LA2015.org/

О. В. Ионова, Е. С. Новак, О. А. Логутова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

АКВААЭРОБИКА КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Анализируется современное направление фитнеса – аквааэробика, способствующее вовлечению граждан, обладающих разным уровнем здоровья и степенью физкультурной подготовки, в систематические за-

нятия физической культурой. Рассматриваются основные преимущества этого вида физической активности и его влияние на организм человека, на образ жизни.

Ключевые слова: фитнес-технологии, аква-фитнес, влияние аквааэробики на организм человека, физическое состояние.

Сохранение здоровья населения является одной из важнейших стратегий развития современного общества. В настоящее время проведено огромное количество исследований, подтверждающих необходимость использования гражданами физкультурной деятельности, как наиболее значимого компонента здорового образа жизни. Разработано множество физкультурно-оздоровительных методик, позволяющих укреплять здоровье, совершенствовать физические способности, корректировать массу тела, представителям различных демографических групп. Среди всего многообразия физкультурных направлений особое место занимают современные фитнес-технологии.

Основной целью фитнеса является сохранение здоровья, однако развиваясь и совершенствуясь современные фитнес-технологии выходят далеко за пределы оздоровительной деятельности и находят свое применение во всех видах физической культуры [1]. Фитнес-технологии предоставляют широкий спектр возможностей для реализации систематических занятий физической культурой для людей разного возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья. Занятия осуществляются не только с целью общего оздоровления организма, но и с целью решения сопутствующих задач: укрепление мышечного корсета, коррекция массы тела, повышение уровня физической активности, организации досуга, улучшение психоэмоционального состояния и т.д. [2]. Фитнес-центры предоставляют возможность активных физкультурных занятий с использованием различного оборудования, осуществляемых как на суше, так и в воде, предлагая альтернативные методы для развития большего интереса и привлечения новых людей.

Одним из таких направлений является аквааэробика, которой принято называть выполнение широкого спектра физических упражнений в воде как с дополнительными снарядами, так и без них [3]. Аквааэробика в настоящее время является одним из популярных направлений фитнеса, благодаря особенностям водной среды, которая создает оптимальные по уровню безопасности условия для занятий с людьми, обладающими различными физиологическими данными. Ряд авторов рассматривает упражнения, выполняемые в условиях водной среды как наиболее соответствующие особенностям женского организма (И. В. Богданов, Н. Ж. Булгакова, И. А. Васильева, Д. Лоуренс и др.). Однако развитие популярности аквааэробики основано так же на ее широком применении для реабилитации и тренировок профессиональных спортсменов, получивших различные травмы [4]. Занятия в воде так же

активно используются для подготовки спортсменов в различных видах спорта, где ее свойства используются в качестве альтернативы различных отягощений [3].

Особенность данного направления фитнеса заключается в необходимости выполнения упражнений в водной среде, постоянно преодолевая ее сопротивление, что делает даже простые движения более сложными и тяжелыми. В то же время занятия осуществляются в бассейне, где у занимающихся отсутствует твердая поверхность под ногами. Такое положение тела в воде повышает двигательные возможности и способствует их дальнейшему развитию, снижает вероятность травм, благодаря гидростатической невесомости активизируются процессы циркуляции токов в суставах, сокращаются размеры застойных явлений [5]. Все это позволяет выделить аваэробику как вид фитнеса, обладающий наибольшим оздоровительным эффектом.

Методика выполнений упражнений аквааэробики предполагает использование вертикального и горизонтального положения тела в воде, что обеспечивает функционирование практически всех групп мышц. По этой причине результатом регулярных занятий является гармоничное развитие мускулатуры и значительное повышение подвижности суставов. Во время пребывания в воде тело испытывает ее давление, которое так же имеет воздействие на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание, что обеспечивает приток крови к сердцу, и в значительной степени облегчает его работу. На основании этого аквааэробика является часто назначаемой для лиц с ослабленной сердечно-сосудистой системой.

Не менее важным в оздоровлении организма посредством использования аквафитнеса является гигиеническое составляющее. Вода способствует очищению кожи, улучшению кожного дыхания, активизации деятельности большинства внутренних органов, оказывает положительное влияние на борьбу с целлюлитом. В процессе занятия организм испытывает тройное воздействие: с одной стороны, энергия направляется на работу мышц, с другой на преодоление сопротивления, что сопровождается постоянным выбросом энергии необходимой для поддержания температурного баланса тела. Эти свойства воды нашли свое применение в практиках коррекции фигуры и борьбе с лишним весом, что позволяет относить авкааэробику к самому эффективному и общедоступному способу похудения.

Современные исследования, посвященные использованию аквафитнеса для различных категорий населения, демонстрируют положительную динамику физического состояния граждан, регулярно посещающих эти занятия. Исследователями отмечается развитие таких качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, развитие мышечного корсета, гармоничное развитие практически всех мышечных групп, особенно

мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, коррекция искривлений позвоночника. У лиц, посещающих занятия в бассейне по методике аквафитнеса фиксируется повышение подвижности суставов, снижение массы тела, улучшение общего состояния организма, снижение нервной возбудимости. Кроме того, решаются задачи активного отдыха и рекреации, снижения психологического напряжения. Аквафитнес способствует вовлечению различных слоев населения в систематические занятия физической культурой, формирует у них лояльное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, формирует устойчивую потребность в реализации этой деятельности в качестве способа проведения досуга.

Библиографический список

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: Понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С. 50–53.

2. Ионова, О. В. Фитнес в структуре досуга студенческой молодежи / О. В. Ионова // Традиционное, современное и переходное в условиях модернизации российского общества : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Приволжский дом знаний, 2018. – С. 94–97

3. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика : метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н. Ж. Булгакова. – Москва, 2016. – 50 с.

4. Богуцкая, Т. В. Исследование влияния аквааэробики на процесс коррекции веса у женщин зрелого возраста / Т. В. Богуцкая // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5 (72). – С. 251–254.

5. Сафонова, О. А. Особенности влияния аквааэробики на организм человека / О. А. Сафонова, А. Е. Шевцова, Д. А. Быстрова // Инновационная наука. – 2018. – № 6. – С. 148–150.

О. В. Ионова, Е. С. Новак, О. А. Логутова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Рассматривается актуальность темы вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой как наиболее эффективный способ формирования здорового образа жизни. Проводится анализ различных способов осуществления физкультурной деятельности, выявляются наиболее перспективные методы, способствующие формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровый образ жизни, физкультурная деятельность, современные методы физической культуры, фитнес-технологии.

Образ жизни современного студента характеризуется постоянным возрастанием умственной нагрузки, наличием плотного учебного графика, повышенным эмоциональным напряжением и отсутствием регулярной физической активности. Современные технологии обучения неразрывно связаны с постоянным получением информации при помощи сети Интернет, возможности которой являются неоценимыми в процессе обучения, но в то же время крайне негативными для физиологического состояния организма [1]. В связи с чем, в системе образования особую актуальность приобретает разработка стратегии формирования у молодежи потребности в ведении здорового образа жизни, соблюдение правил которого, способствует сохранению здоровья, улучшению физического и психологического состояния личности.

К одной из главных составляющих здорового образа жизни относятся регулярные систематические занятия физической культурой, являющиеся не только методом физического воспитания и развития, но и одним из современных способов организации досуга, отдыха и развлечения [2]. Нельзя не отметить положительное влияние регулярных занятий физической культурой на соблюдение остальных правил здорового образа жизни в молодежной среде, что подтверждается рядом научных исследований [3, 4]. При этом основной проблемой, решение которой возлагается на высшую школу, является отсутствие заинтересованности в занятиях физической культурой у большинства студентов. В современном образовательном процессе значительное количество дисциплин предполагает самостоятельную подготовку, поэтому занятия физической культурой в вузе не способны в полной мере удовлетворить потребности организма в двигательной активности, которая должна осуществляться в значительно большем количестве часов, чем это предполагает образовательная программа. В результате восполнять этот пробел молодым людям приходится самостоятельно, различными доступными методами. В нашей работе мы выделили основные способы физической активности студенческой молодежи, основываясь на месте ее реализации: занятия в профессиональных спортивных секциях, посещение современных спортивных (фитнес) клубов и самостоятельные занятия физической культурой, в любых организованных для этого местах (спортивные площадки, аллеи, лыжни, бассейны, домашние занятия) [4].

Согласно полученным нами данным наибольший интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности имеют студенты представители спортивных секций, следует отметить, что эти молодые люди более тщательно придерживаются правил и норм здорового образа жизни, основной причиной такого поведение является сформированность здо-

рового образа жизни, поскольку их занятия осуществляются с детско-юношеского возраста и приобрели статус устойчивого увлечения. Однако следует отметить, что этот вид физической активности не является общедоступным для основной массы студентов в силу их возрастных особенностей.

Другим способом физической активности студенческой молодежи являются самостоятельные занятия, которые осуществляются в большинстве случаев нерегулярно, поскольку для этого необходимо наличие большой мотивации и самоорганизованности, в таких занятиях отсутствует системность и контроль за техникой выполнения упражнений. В ряде случаев самостоятельные занятия физической культурой способны не только не принести пользы, но и причинить физический вред. Вполне закономерным оказался тот факт, что студенты из этой группы показали самую низкую заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Наиболее эффективным методом физической культуры, способным развить устойчивую потребность в ведении здорового образа жизни являются современные фитнес-технологии. По результатам исследования выявлено наличие, что у группы студентов, посещающих фитнес-клубы интерес к занятиям физической культурой значительно повышается, улучшается самочувствие и психоэмоциональное состояние, происходит эффективное развитие двигательных способностей. В то же время современные фитнес-клубы предоставляют возможность заниматься физкультурой студентам с разным уровнем физической подготовки, поскольку обладают широким выбором физкультурных программ, и каждый молодой человек имеет возможность выбрать вид физической активности, согласно своим предпочтениям. В результате, представителей этой группы выявлено наличие устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, они демонстрируют высокую приверженность здоровому образу жизни, соблюдая большую часть его правил, среди этих студентов количество пропусков занятий по физической культуре значительно снижено.

Таким образом добиться положительных результатов в решении задачи вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия физической культурой в высших учебных заведениях возможно путем сочетания ее традиционных видов с современными эмоционально-привлекательными, личностно-ориентированными программами физического воспитания. К таким программам относятся современные фитнес-технологии, являющиеся направлением оздоровительной физкультуры, содержащие в себе совокупность передовых технологий, средств, методов форм и современного оборудования, способствующие оздоровлению и повышению физической работоспособности [5]. Применение этих технологий в образовательном процессе позволяет повысить уро-

вень культурного воспитания, направленного на становление спортивной культуры и личностное развитие, а также повысить уровень позитивного ценностного отношения к физической активности. Такие занятия соответствуют мотивационным интересам личности, в том числе наиболее актуальному для молодых людей соответствию модным тенденциям, формируют позитивный настрой на ведение здорового образа жизни, способствуют переходу от простого физического воспитания к процессам самопознания, самовоспитания и самореализации личности.

Библиографический список

1. Ионова, О. В. Современные виды досуга студенческой молодежи / О. В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Приволжский регион. Общественные науки. – 2015. – № 3. – С. 106–113.

2. Кошарная, Г. Б. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту / Г. Б. Кошарная, О. В. Ионова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – № 9. – С. 263–271.

3. Пить, В. В. Общественное мнение о здоровом образе жизни в молодежной среде: на примере социологического опроса, проведенного в г. Муравлено / В. В. Пить, А. А. Захарченко, М. Е. Порядин // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т. 7, № 2. – С. 149–156.

4. Ионова, О. В. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи : автореф. дис. … канд. наук / Ионова О. В. – Пенза, 2018.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С. 50–53.

А. А. Карпушкин, О. А. Логутова, Ю. В. Тихонов, Д. С. Назаров

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

Аннотация. Проведен сравнительный анализ свода стопы шорт-трековиков и студентов, не занимающихся спортом. Для оценки влияния шорт-трека на свод стопы был проведен педагогический эксперимент. Рекомендован комплекс специальных упражнений, направленных на повышение морфо-функциональной устойчивости стопы к неблагоприятным воздействиям.

Ключевые слова: свод стопы, связочный аппарат стопы, перегрузка стопы, нагрузка статического характера, шорт-трек.

Интенсивные тренировки по 5–6 раз в неделю предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату шорт-треко-

виков, особенно к нижнему звену – стопе. Принимая на себя наибольшую часть механических воздействий, стопа испытывает мощную длительную нагрузку статического характера. Перегрузка стопы приводит к различным деформациям, чаще всего к образованию плоскостопия, что ухудшает работоспособность спортсмены [1].

Чтобы определить состояние сводов стопы у шорт-трековиков высокой квалификации, были обследованы 16 мастеров и кандидатов в мастера спорта в возрасте 19–23 лет со стажем занятий от 11 до 14 лет. Измерения проводились по методу М. И. Фридланда [2] с вычислением индекса свода стопы по формуле:

Индекс = высота свода : длина свода х 100%.

Для проведения сравнительного анализа были измерены своды стопы у 25 студентов того же возраста, не занимающихся спортом.

Сопоставив показатели индекса свода стоп высококвалифицированных шорт-трековиков и студентов не занимающихся спортом, мы установили, что средняя величина индекса свода у шорт-трековиков (25,2±0,26) достоверно ниже, чем у студентов не занимающихся спортом (26,06±0,18, p = 0,009).

Применяемые шорт-трековиками однотипные упражнения (бег на коньках, техническая и прыжковая имитация, пригибная ходьба, различные прыжки и многоскоки, выполняемые весьма интенсивно, в большом объеме и длительное время) вызывают у спортсменов перегрузку мышечно-связочного аппарата стопы. Если в период отдыха не происходит полного восстановления работоспособности, мышцы, продолжительно удерживающие свод, утомляются, начинают постепенно «выключаться» и перестают играть роль его активных «затяжек». Тогда функции сводоудержания целиком ложится на связочный аппарат стопы, который сам не способен противостоять нагрузке. Связки обладают очень малой эластичностью и не столько растягиваются вследствие роста соединительно-тканных образований [3]. Как результат возникает уплощение стоп. Развитие плоскостопия сопровождается нарушением иннервации и кровоснабжения, иногда вызывая боли не только в стопе, но и во всей нижней конечности и пояснице. Не имея возможности переносить возрастающие нагрузки, занимающиеся снижают их или совсем прекращают занятия. Это отрицательно сказывается на росте спортивных результатов.

Несмотря на исключительное значение стопы в выполнении многочисленных упражнений, многие тренеры в своей практической работе обращают недостаточное внимание на правильное функционирование этого органа, недооценивают его значение. Сложность управления тренировочным процессом состоит в том, что шорт-трековику необходимо развивать подвижность голеностопного сустава, применяя упражнения

для увеличения амплитуды разгибания. Но эти упражнения частично способствуют уплощению. Поэтому следует одновременно укреплять этот сустав, с тем чтобы свод чрезмерно не разбалтывался и не опускался. Для этого используют упражнения, противоположные по своему воздействию. С целью профилактики плоскостопия нужно чередовать упражнения на разгибание (особенно пассивное) с упражнениями на активное сгибание [4]. Такая разносторонняя тренировка необходима с первых дней занятий шорт-треком.

Для оценки влияния шорт-трека на свод стопы был проведен 6-месячный (октябрь – март) педагогический эксперимент по профилактике плоскостопия учащимися ДЮСШ № 6 г. Пензы. Были созданы две группы (экспериментальная и контрольная) из шорт-трековиков, новичков 9–10 лет. Тренировочные занятия в обеих группах проводились по аналогичной методике с учетом единых требований программы ДЮСШ (4 раза в неделю по два часа). В качестве «фона» двукратно (в начале и в конце учебного года) обследовались 50 школьников того же возраста, занимающихся физкультурой по школьной программе. Особенностью занятий с экспериментальной группой было включение в тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, направленных на повышение морфо-функциональной устойчивости стопы к неблагоприятным воздействиям. Комплекс, рассчитанный на 5–7 минут, выполнялся дважды в тренировочном занятии – в перерыве для отдыха и в конце занятия.

Обработка цифрового материала показала, что стопы детей, начинающихся заниматься шорт-треком, не отличаются от стоп детей, занимающихся физкультурой в школе (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели достоверности различий индексов сводов стоп испытуемых

Группы обследованных	Осень		Весна	
	Индексы	p	Индексы	p
Экспериментальная и школьники	24,6 и 24,2	0,3	26,9 и 24,6	0,001
Экспериментальная и контрольная	24,6 и 24,9	0,2	26,9 и 25,2	0,001
Контрольная и школьники	24,2 и 24,9	0,6	25,2 и 24,6	0,057

Таблица 2

Разница между индексами сводов стоп осенью и весной

Группы обследованных	Осень		Весна		Разница	p
	индекс	σ	индекс	σ		
Экспериментальная	24,6	1,8	26,9	1,9	2,3	0,001
Школьная	24,2	1,8	24,6	1,9	0,4	0,1
Контрольная	24,9	1,4	25,2	1,2	0,3	0,5

В процессе обучения в ДЮСШ стопы юных шорт-трековиков, регулярно включающихся в тренировочные занятия предложенный нами комплекс упражнений значительно изменились. Величина индекса в среднем увеличилась на 3 единицы (p = 0,001) и существенно отличалась от индексов стоп групп школьников и контрольной, в которых изменения незначительны и статистически не достоверны.

Проведенные исследования указывают на необходимость включать в тренировочные занятия и в утреннюю зарядку шорт-трековиков упражнения, которые противоположны основному движению по характеру нагрузки, выполняются в преодолевающем режиме работы подошвенных мышц и направлены на активное сгибание стопы.

Предлагаемые упражнения координационно просты, легко запоминаются, не требуют дополнительного оборудования и специальных мест занятий. Приводим комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у шорт-трековиков: легкий бег на носках – 20 секунд; ходьба скрестным шагом – 20 шагов; пружинящие покачивания на носках – 20 раз; стоя, поворот стоп на наружный край – 20 раз; сидя, круговые движения стопой внутрь и наружу – по 10 раз; сидя, ноги прямые, предельное сгибание стоп, стараясь коснуться пола большими пальцами – 20 раз. После занятий на льду упражнения надо выполнять без обуви.

В целях регулярного контроля за состоянием сводов стопы можно рекомендовать, чтобы осмотр стоп был включен в программу обязательного диспансерного осмотра шорт-трековиков.

Библиографический список

1. Деименко, А. Плоскостопие у детей / А. Деименко // Физкультура и спорт. – 2002. – № 10. – С. 19–33.
2. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 260 с.
3. Николайчук, Л. В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие / Л. В. Николайчук, Э. В. Николайчук. – Минск : Книжный Дом, 2004. – С. 123–125.
4. Валик, Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. – 2006. – № 8. – С. 59–62.

А. А. Кравченко, И. Г. Лебединская, А. А. Карякин

Таганрогский институт имени А. П. Чехова «РГЭУ (РИНХ)»
г. Таганрог, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация. Рассматриваются компоненты скоростно-силовой подготовки. Определяются основные направления, способствующие скоростно-

силовой подготовке. Приводятся данные педагогического исследования, проведенного со студентами первого курса. На основе полученных результатов делаются выводы о влиянии игрового метода на скоростно-силовую подготовленность обучающихся.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, физическое воспитание, физическая подготовка, студент, скоростно-силовая подготовленность, игровой метод.

Новые экономические и политические преобразованиями в стране, на преподавателя физической культуры возлагают огромную ответственность за физическое здоровье молодежи.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется на учебных занятиях по разделам Комплексной программы, предусматривающей всестороннее физическое развитие, физическое совершенствование, формирование профессиональных умений и навыков.

В современной теории и методике физического воспитания студентов вузов одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности, развитие и совершенствование физических качеств и способностей, поэтому возникает необходимость поиска эффективных средств и методов воздействия на физическое состояние занимающихся. Решение этих задач активно содействует игра, которая выступает как метод физического развития.

Проверено многими исследователями, что из всех видов двигательной деятельности студенческой молодежи наиболее доступным являются игры. Основные преимущества игрового метода заключаются в том, что он способствуют не только быстрому эмоциональному подъему, хорошему самочувствию, отличной работоспособности, комплексному и разностороннему совершенствованию двигательных качеств и способностей, но и повышению уровня мотивации.

Среди большого количества средств, применяемых в занятиях со студентами, особое внимание уделяется упражнениям, выполняемых в виде игр и игровых действий, такие виды заданий наиболее приемлемы и дают положительный эффект в скоростно-силовой подготовленности занимающихся [4].

Анализ литературных данных и практический опыт показывает, что во многом скоростно-силовая подготовка предопределяет успешность при и выполнении и овладении ряда самых сложных двигательных действий, в том числе и соревновательной деятельности. Поэтому особое место в процессе физического воспитания должно отводиться игровому методу с использованием упражнений скоростно-силовой направленности.

В процессе проведения занятий направляя игровую деятельность, преподаватель выбирает способ решения игровой задачи, дозирование физической погрузки. Во время проведения игр и игровых заданий регулировать физическую нагрузку можно используя разнообразные приемы:

уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений, вводить кратковременные паузы для отдыха и т.д.

Эффективная работа в данном направлении достигается только тогда, когда будет выполнен целенаправленный выбор конкретных специальных упражнений, выполняемых в игровой форме с учетом уровня физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

В решении конкретных задач, направленных на повышение скоростно-силовой подготовленности можно выделить средства круговой тренировки, которые могут воздействовать развитию быстроты, силы и их сочетаний. Упражнения скоростно-силовой подготовки имеют три основных направления.

1. Скоростное направление. Решает задачи, которые способствуют повышению абсолютной скорости: выполнение основного упражнения, отдельных ее элементов и их сочетаний.

2. Скоростно-силовое направление. Здесь решаются задачи, направленные на увеличение силы мышц и быстроту движений: выполнение основного упражнения, отдельных элементов, их сочетания в усложненных условиях в максимально быстром темпе и с заданной скоростью.

3. Силовое направление. Решаются задачи по развитию силы мышц при выполнении основного упражнения.

Опираясь на многолетний опыт и имеющиеся практические рекомендации, нами был проведен педагогический эксперимент со студентами факультета физики, математики, информатики и психологии социальной педагогики по определению влияния игрового метода на динамику скоростно-силовой подготовленности [2].

Педагогическое исследование было организовано на базе Таганрогского института имени А. П. Чехова РГЭУ (РИНХ). Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2019 по январь 2020 гг. В исследовании принимали участие 36 студентов. Из данного количества респондентов были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 18 человек. Занятия проходили в рамках учебных занятий по физической культуре.

Цель эксперимента – определить динамику скоростно-силовой подготовленности студентов посредством использования игрового метода для дальнейшего проведения коррекции учебно-тренировочных нагрузок. **Опираясь на полученные данные,** дифференцировать средства, **объем нагрузок** в зависимости от степени подготовленности **студентов**.

В начале и по окончанию педагогического эксперимента в КГ и ЭГ были проведены контрольные тестирования для определения уровня скоростно-силовой подготовленности.

Для **оценки эффективности учебных** занятий **по повышению** скоростно-силовой подготовки нами были испол**зованы такие** норма-

тивные критерии – тесты: «Прыжок в дину с места»; «Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, сидя»; «Прыжок в высоту (по Абалакову)»; «Тройной прыжок с места».

В начале педагогического эксперимента данные контрольного определения уровня физической подготовленности в КГ и ЭГ не показали достоверно значимых различий результатов обследования, что говорит о формировании статистически однородных групп.

В процессе проведения педагогического эксперимента контрольная группа занималась по стандартной программе, предусмотренной рабочим планам по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Практическое использование игрового материала на занятиях физической культурой со студентами экспериментальной группы имело содержательную направленность в которую включались игры и игровые задания, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями в различных формах преодоления мышечного усилия (сопротивления); игры, побуждающие своевременные ответы на зрительные, звуковые сигналы с короткими рывками; с бегом на скорость в изменяющихся условиях; игры с кратковременным мышечным напряжением динамического и статистического характера [3].

Для решения этой задачи, использовались двигательные действия с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки, выпрыгивание вверх. В связи с тем, что игра моделирует многие виды спортивной деятельности, поэтому на занятиях включались игровые упражнения для освоения таких разделов, как легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика [1].

Статистические данные полученных контрольных испытаний были рассчитаны по t-критерию Стьюдента. Проведенные вычисления определили достоверность различий в приросте показателей при 5 %-ом уровне значимости.

Сравнительный анализ оценки конечного этапа педагогического эксперимента позволил определить закономерности в положительных сдвигах скоростно-силовых показателях в группах по всем контрольным испытаниям, но наибольшие изменения были выявлены в экспериментальной группе.

За период педагогического эксперимента достоверно изменились показатели в тестах: «Прыжок в дину с места» – $t_{эмр}$ = 3,2; «Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, сидя» – $t_{эмр}$ = 3,2; «Прыжок в высоту (по Абалакову)» – $t_{эмр}$ = 3,2; «Тройной прыжок с места» – $t_{эмр}$ = 3,2.

Таким образом, на основании анализа полученных данных полученных было выявлено, что у студентов экспериментальной группы наблюдалось наибольшее увеличение скоростно-силовых показателей. На основании этого были внесены изменения и дополнения в освоение учебного материала в процессе подготовки, уточнены некоторые нагрузки по объему и интенсивности.

Данные педагогического эксперимента дают основание в дальнейшем последовательном использованием игрового методов на занятиях физической культуры для повышения скоростно-силовых возможностей студентов, тем самым способствовать качеству процесса физической подготовки.

Библиографический список

1. Кибенко, Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия : учеб. пособие / Е. И. Кибенко ; под ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 252 с.

2. Лебединская, И. Г. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / И. Г. Лебединская // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2011. – № 1. – С. 176–189 .

3. Лебединская, И. Г. Влияние подвижных игр и игровых упражнений на общую физическую подготовку студентов в вузе / И. Г. Лебединская, И. А. Сыроваткина, Т. Н. Занина, Н. Д. Быков ; под ред. Ю. И. Евсеева, И. А. Потапова, С. Н. Пожидаева. – Ростов-на-Дону, 2011. – Т. 1. – С. 350–354.

4. Хало, П. В. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания / П. В. Хало, Г. В. Хвалебо, И. Г. Лебединская // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. Гуманитарные науки. – 2013. – № 1. – С. 161–166.

А. В. Лейфа

Амурский государственный университет,
г. Благовещенск, Россия

Ю. Д. Железняк

Московский государственный областной университет,
г. Москва, Россия

ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация. Представлено многолетнее исследование по обоснованию технологии физической активности студентов вузов в рамках самостоятельных внеурочных занятий. Ключевым звеном реализации разработанной технологии физической активности студентов вузов в процессе самостоятельных занятий служит использование аэробных циклических нагрузок субмаксимальной интенсивности в регламентированных условиях спортивного зала с применением комплекса тренажеров.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, здоровье, самостоятельные занятия.

Актуальность исследования. Основную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет физическая культура, обеспечивающая должный уровень здоровья, физического развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма (Ю. Д. Железняк, 1995, 2000; В. К. Бальсевич, 2000; Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа, 2006 и др.). Наиболее существенным проявлением физической культуры личности является физическая активность как особая деятельность человека.

Физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья. При этом мы понимаем, что физическая активность в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и элективного курса не приносит должного положительного влияния на организм и не может считаться целенаправленной и регулярной. Важным является в дополнении к обязательным формам организации физической активности студентов использовать потенциал самостоятельных внеаудиторных занятий. Таким образом, **целью нашего исследования** являлось обоснование технологии физической активности студентов в рамках их самостоятельных внеурочных занятий.

Основные результаты исследования. В связи с тем, что обязательные формы организации физической культуры студентов в рамках учебно-воспитательного процесса не достаточные по объему для организации регулярной двигательной активности возрастает значимость организации физической активности в рамках самостоятельных занятий. Самостоятельные внеурочные занятия нами строились с учетом восполнения дефицита двигательной активности студентов на основе применения нагрузок повышенной интенсивности. При этом двигательные действия были направлены на овладение студентами жизненно необходимыми двигательными навыками, развитие основных качеств, воспитание положительного отношения к своему здоровью. При построении физической активности учитывались характер болезни, уровень физических и функциональных возможностей организма студентов. Это позволило планировать в самостоятельных занятиях для студентов максимально допустимые физические нагрузки и дифференцировать физические упражнения в зависимости от напряженности учебных занятий.

В качестве средств использовались крупные формы внеурочного типа (оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, занятия на велотренажере, спортивные игры). Для использования их в самостоятельных занятиях необходимо от студентов знаний правильного планирования и построения занятия, регулирования физической нагрузки, осуществле-

ния самоконтроля. Характеризуя физические упражнения необходимо отметить, что, оздоровительный бег оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, и прежде всего на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Скорость и продолжительность оздоровительного бега варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей оргазма студентов. Мы предлагаем дозировать физическую нагрузку в оздоровительном беге, исходя из поло-возрастных особенностей студентов и их уровня физической подготовленности и здоровья. Одинаковым для всех студентов остается только один принцип – постепенности, обеспечивающий приспособление организма к увеличивающейся тренировочной нагрузке. В процессе самостоятельных занятий мы рекомендовали в первую очередь следить за ЧСС. В начале занятия оздоровительным бегом ЧСС в среднем не должна была превышать 120–130 уд/мин. Для получения тренирующего и оздоровительного эффекта рекомендовали 15–30-минутные пробежки.

Для студентов с ослабленным состоянием здоровья, мы рекомендовали оздоровительную ходьбу. Она рекомендовалась студентам, которые приступили к самостоятельным занятиям физической активность после болезни. Например, после бронхиальная астмы средней степени тяжести в период без приступов, хронического бронхита с дыхательной недостаточностью I–II ст. Важным является, что построение и организация физической активности должна проходить под контролем врача.

В рамках наших рекомендаций, на первых занятиях протяженность дистанции должна составлять не более 1,5 км, а в последующем она увеличивалась через каждые два занятия на 300–400 м, до 4,5–5,5 км. Сначала предлагалось ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать с медленного темпа, а впоследствии при отсутствии стеснения в груди, выраженной одышки, болей в области сердца, сердцебиений, головокружений и подобных симптомов переходили к среднему и быстрому темпу. Продолжительность первых занятий составляла в среднем 25 минут, в последующем она возрастала до 60 минут.

В крупные формы мы включили велотренировку на велотренажере по методике профессора Н. Н. Вавиловой (2002). Велотренировки проводились два раза в неделю. Продолжительность тренировки вначале составляла не более 15 минут, а после десяти занятий достигала 20 минут. На первом этапе велотренировки мощность нагрузки в подготовительной части занятия равнялась 30 % от прогнозируемого максимального уровня физической работоспособности, в основной – 70 %. После десяти занятий структура организации занятий менялась (соответственно 15 и 85 %).

К крупным формам были отнесены спортивные игры. Игра является одним из основных средств физической активности и методов вос-

питания в широком смысле. Известно, что спортивные игры характеризуются резкой сменой интенсивности нагрузки, в результате ЧСС в течение одной-двух минут может увеличиваться от 90 до 180 уд/мин и снова снижаться до 90 уд/мин. Мы хотели бы отметить, что использование спортивных игр в технологии физической активности студентов носит вспомогательный характер и предназначено для подготовки организма к тренирующим нагрузкам повышенной мощности. Исходя из этого, мы использовали игры с ограничением, контролируя физиологические реакции организма во избежание нежелательных функциональных проявлений со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В крупные формы вошли и оздоровительные занятия: туристические походы, лыжные прогулки, подвижные игры, так как эти занятия приводят к умеренности нагрузки без кумулятивного утомления, отсутствия жесткой регламентации и свободного наблюдения за деятельностью студентов.

Занятия внеурочной формы в отличие от урочной осуществлялись на основе полной добровольности.

Утренняя гигиеническая гимнастика является малой формой организации физической активности. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой повышают ее влияние на деятельность ЦНС, улучшают обмен веществ в организме, нормализуют артериальное давление, усиливают кровоснабжение всех тканей и органов и увеличивают функциональную способность легких. Поэтому ее рекомендовали выполнять студентам каждый день.

Закаливание и самомассаж относятся к малым формам самостоятельных занятий. Считается, что закаливание и самомассаж являются неотъемлемой частью физической активностью студентов с ослабленным здоровьем. В закаливание мы включили систему мероприятий, направленных на расширение функциональных и повышение потенциальных возможностей организма к сопротивлению действиям неблагоприятных факторов внешней среды, что важным является для резкоконтинентального климата Дальнего Востока с резким перепадом температур.

Самомассаж поднимает жизненный тонус организма, активизирует кровообращение и лимфоток, углубляет дыхание и повышает обмен веществ. Его использование мы рекомендовали в период подготовки студентов к сдаче зачетов и экзаменов, когда нервно-психическое напряжение у студентов является высоким.

Малые формы в силу своей кратковременности не решают главные задачи развивающего и тренирующего характера, они характеризуются относительно узкой направленностью деятельности студентов. К основным задачам занятий малыми формами относятся: 1) умеренное

повышение тонуса организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности; 2) поддержание отдельных сторон приобретенной тренированности; 3) создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий.

К гигиеническим средствам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект физической активности.

Заключение. Ключевым звеном реализации разработанной технологии физической активности студентов вузов в процессе самостоятельных занятий служит использование аэробных циклических нагрузок субмаксимальной интенсивности в регламентированных условиях спортивного зала с применением комплекса тренажеров (бегового, гребного, велотренажеров) и элементов силовой тренировки, а также вспомогательных и дополнительных средств: корригирующей гимнастики, психологической разгрузки, гигиенических водных процедур, кислородного коктейля, гигиенического массажа, сауны.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Профессионализм физкультурно-спортивной деятельности / Ю. Д. Железняк // Основы общей и прикладной акмеологии. – Москва : Российская академия гос. службы при президенте РФ, 1995. – С. 294–303.

2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

3. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–47.

4. Лейфа, А. В. Профессионально формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений : дис. … д-ра пед. наук / Лейфа А. В. ; Вятский государственный гуманитарный университет. – Благовещенск, 2007. – 412 с.

5. Вавилова, Н. Н. Механизмы компенсации и восстановления функционального состояния дыхательной системы больных хроническими обструктивными болезнями легких в процессе физической реабилитации : автореф. дис. … д-ра мед. наук / Вавилова Н. Н. – Благовещенск, 2002. – 54 с.

А. А. Локтев

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. Предлагается методика контроля движений верхних конечностей в беге на короткие дистанции. Ее применение дает возможность исключения нерациональных движений и создания специальных условий, ставящих спортсмена перед необходимостью четкой организации двигательной деятельности рук. Исправление данного недостатка техники открывает дополнительные возможности для увеличения скорости преодоления соревновательных дистанций.

Ключевые слова: методика, контроль движений рук, специальное устройство, педагогический эксперимент.

Рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции определяется способностью к постоянному улучшению скорости. Быстрота движений определяется комплексом факторов: генетических, физиологических, психолого-педагогических, социальных и др. Скорость является интегральным показателем согласованности двигательных и вегетативных функций, совершенствование которых требует создания определенных условий. Являясь естественной локомоторной функцией, бег в обычной жизнедеятельности не требует специальной методики обучения, однако в спорте высших достижений, когда преимущество обеспечивается десятыми и сотыми долями секунды, требует поиска способов совершенствования техники бега путем более рациональной организации двигательной деятельности.

Одним из важных факторов результативности преодоления спортивной дистанции является рациональное распределение частей и звеньев тела в пространстве и времени, обеспечение четкой направленности маховых движений верхних конечностей в передне-заднем направлении.

Анализ специальной литературы, изучение опыта передовых тренеров свидетельствует о поиске решения проблемы улучшения данных параметров путем применения комплекса разнообразных методов обучения и тренировки [1, 3, 4, 6].

Совершенствование техники бега на короткие дистанции связано с преодолением безусловно рефлекторных реакций, обусловливающих цикличность стереотипных двигательных актов. В естественных условиях жизнедеятельности для выполнения бега не требуется специальной технической подготовки. Результаты сильнейших бегунов достигли такого уровня, при котором борьба происходит за каждую тысячную доли

секунды. Это детерминирует потребность в постоянном поиске способов совершенствования индивидуальной техники бега с учетом ростовесовых показателей, длины верхних и нижних конечностей, латентных свойств организма (устойчивости тела, мышечной силы, двигательной реакции и др.). Большое значение для улучшения скоростных качеств имеет рациональное расположение частей и звеньев тела в пространстве и времени [2, 5]. Так, значительный наклон туловища вперед обусловливает изменение суставных углов, что влияет на технику бега; прямое положение тела значительно повышает силу сопротивления встречного потока воздуха, что отрицательно сказывается на результате преодоления соревновательной дистанции.

Одним из распространенных недостатков техники бега на короткие дистанции является нерациональное движение верхних конечностей в передне-заднем направлении, когда спортсмены отводят локоть в сторону, следствием чего является рассогласованность движений верхних и нижних конечностей и значительная потеря скорости. Комплекс словесных методов, направленных на создание рациональной модели двигательного действия, не достигает нужного эффекта из-за упрочения двигательных навыков в течение индивидуальной жизни.

Для решения данной задачи разработано специальное устройство контроля движений рук в передне-заднем направлении.

Устройство представляет собой дугу из полоски тонкого пластика шириной 5 см, которая находится над головой. Высота дуги 35–40 см. ширина – 25 см. Нижняя часть дуги слева и справа располагается на левом и правом плече. К концам полос дуги на каждом плече крепятся две плоских, расширяющихся книзу площадки (справа и слева). Основание каждой площадки закрепляется на узкой (шириной 1–2 см) деревянной рейке, на которой с внутренней стороны имеется небольшое продольное отверстие. Через отверстие продевается конец ленты с правой и левой стороны; концы ленты завязываются на поясе, фиксируя положение площадок. Площадки не позволяют бегуну во время бега отводить локоть в сторону, оптимизируя маховые движения в передне-заднем направлении. Данное устройство необходимо использовать с учетом росто-весовых показателей бегуна, а также других индивидуальных морфологических особенностей (ширины плеч, длины верхних конечностей и др.). Методика использования данного устройства была апробирована в процессе спортивной подготовки при проведении педагогического эксперимента.

Для проверки эффективности данной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 22 бегуна I разряда 18–22 лет. Были организованы две группы: контрольная – 11 человек (КГ) и экспериментальная – 11 человек (ЭГ). Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью

выявления исходного уровня общефизической и специальной подготовленности с использованием следующих контрольных упражнений: бега на 60 м с высокого старта; пробегания отрезка 150 м с высокого старта; прыжка в длину с места; тройного прыжка с места; десятикратного прыжка с места, толкания ядра 3 кг.

Исходный уровень специальной беговой подготовленности определяется по скорости пробегания дистанции на 100, 200 и 400 м. Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по уровню общефизической и специальной беговой подготовленности спортсменов КГ и ЭГ ($p > 0,05$). В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой, рекомендованной федерацией легкой атлетики РФ. В ЭГ использовалась методика контроля движений верхних конечностей.

Для каждого спортсмена корректировались параметры устройства с учетом его росто-весовых показателей, формы плеч и длины верхних конечностей.

В процессе тренировочных занятий после пробегания различных отрезков дистанции выявлялось мнение бегунов о целесообразности применения данного устройства. Выяснилось, что даже те бегуны, к технике бега которых не было претензий по направленности движений рук в передне-заднем направлении, ощущали наличие специального ограничителя размаха амплитуды двигательных действий. Это позволило выявлять не только значительные отклонения в направлении движений рук в локтевом суставе в сторону, но даже незначительные ошибки. Применение данной методики в течение педагогического эксперимента позволило устранить искажение техники бега по данному параметру, что отразилось на результатах преодоления соревновательной дистанции.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование общефизической и специальной беговой подготовленности. Результаты тестирования показали, что улучшение данных показателей произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако в ЭГ они были существенно выше. Так, в КГ в беге на 30 м с высокого старта при исходных показателях 4,30±0,53 с их улучшение к окончанию педагогического эксперимента произошло на 1,87 % ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 4,31±0,27 с прирост составил 5,44 % ($p > 0,05$). Показатели прыжка в длину с места в КГ при исходных данных 2,41±0,21 см к окончанию педагогического эксперимента улучшились на 3,50 % ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных 2,42±0,18 см показатели увеличились на 7,50 % ($p > 0,05$). В КГ при выполнении толкания ядра исходные данные составляли 14,40±0,29 м, к концу педагогического эксперимента прирост составил 5,74 % ($p > > 0,05$); в ЭГ при исходных показателях 13,38±0,30 м результаты возросли на 10,04 % ($p < 0,05$). Подобная тенденция была выявлена и по другим показателям общефизической подготовленности.

Выявление динамики показателей беговой подготовленности спортсменов КГ и ЭГ также свидетельствует о более существенном улучшении результатов в беге на 100, 200 и 400 м у бегунов. Если в КГ в беге на 100 м с низкого старта при исходных данных 13,29±0,65 с к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились и составили 12,99±0,19 с ($p > 0,05$), то в ЭГ при исходных показателях 13,28±0,11 с скорость пробегания дистанции 100 м увеличилась до 12,25±0,22 ($p > 0,05$). В КГ в беге на 200 м с низкого старта при исходных показателях 26,16±0,12 с к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились и составили 25,87±0,19 с ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных 26,14±0,16 с скорость возросла до 25,03±0,17 ($p > 0,05$). В КГ в беге на 400 м с низкого старта при исходных данных 60,94±0,63 с к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились и составили 59,67±0,46 с ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях 60,97±0,56 с, скорость возросла до 56,57±1,14 с ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что техника бега на короткие дистанции может совершенствоваться по различным ее параметрам, каждый из которых вносит свой вклад в результаты соревновательной деятельности. Сила взмаха рук и точность направленности движений является одним из важных резервов увеличения скорости бега на короткие дистанции. Применение данной методики позволило внести существенные коррективы в характер движений верхних конечностей, что способствовало улучшению результатов за счет значительного снижения сопротивления встречного потока воздуха и улучшения согласованности движений верхних и нижних конечностей.

Библиографический список

1. Анисимова, Е. А.Технологическое обеспечение процесса спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 3 (28). – С. 24–27.

2. Кряжев, В. Д. Биомеханический анализ техники бега сильнейших спортсменов мира / В. Д. Кряжев, Г. И. Попов, В. М. Скуднов, Л. И. Безрукова // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 30–32.

3. Кряжев, В. Д. Совершенствование беговых движений / В. Д. Кряжев. – Москва : Изд-во ВНИИФК, 2002. – 191 с.

4. Назаренко, Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л. Д. Назаренко, Ж. А. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 45–50.

5. Назаренко, Л. Д. Формирование рационального взаимодействия с опорой бегуний на 400 метров : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Назаренко, Е. А. Анисимова, М. А. Козловский. – Ульяновск, 2011. – 107 с.

6. Пьянзин, А. И. Взаимосвязь компонентов тренировочной нагрузки в различной направленности с изменениями параметров состояния квалифицированных легкоатлетов / А. И. Пьянзин, Г. Л. Драндров, В. Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 54–57.

О. А. Макаренко, Е. Ф. Кочеткова, А. Н. Иванов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Аннотация. Рассмотрена скандинавская ходьба как оздоровительная система. Цель исследования: определить эффективность воздействия скандинавской ходьбы на состояние здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, физические качества, образ жизни, оздоровительная система.

Состояние здоровья населения России по медико-биологическим показателям, по физическим качествам, по социальной и психической адаптации находится на низком уровне. В России очень высокая заболеваемость, на 30–40 % выше, чем в среднем по Европе. 85 % взрослого населения испытывают состояние устойчивого стресса, что является причиной неврозов, соматических заболеваний, ранней смертности. От начала XXI века к 2018 году рост заболеваемости в категории взрослого населения произошел в 2 раза. Нормальные болезни старческого возраста: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, рак, ожирение и другие стали достоянием детей уже с первых лет их жизни и лиц взрослого периода [1–4].

Установлено, что здоровье человека зависит на 70 % от условий и образа жизни. Для решения проблемы дефицита двигательной активности населения оправдано применение и традиционных и не традиционных форм и средств физической культуры. Физическая культура и спорт имеют больше возможности по сохранению, стабилизации и повышению состояния здоровья по всем критериям. Развитие физической культуры и спорта в России не имеет массового характера, особенно среди взрослого населения, процент людей, занимающихся в спортивных секциях находится в пределах 3–5. Оздоровительные занятия физической культурой носят самостоятельный характер.

Занятия физической культурой во взрослом периоде является биологической необходимостью. Происходят процессы инволюции – старения физических способностей. Выявлено наличие в онтогенезе человека критических периодов инволюции развития физических качеств, т.е. их естественного снижения, старения. Выявлено два типа инволюции физических качеств. Двухфазный – фаза развития и фаза инволюции. Трехфазный, в нем присутствует фаза стабилизации физических качеств. Воздействие средствами и методами физической культуры позволяет развивать фазу стабилизации физических качеств в период старения.

В физкультурно-оздоровительной технологии как образа жизни можно выделить сегодня скандинавскую ходьбу. Преимуществами скандинавской ходьбы являются возможность круглогодичных занятий с людьми любого возраста и различного уровня подготовленности [1, 3].

Цель исследования: определить эффективность воздействия скандинавской ходьбы на состояние здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. Скандинавская ходьба имеет ряд преимуществ. Ходьба – это врожденный шагательный рефлекс. Подключает к работе около 90 % мышц всего тела (в ходьбе 45 %). Включает в работу плечевой пояс и руки, что хорошо, так как они раньше уходят в старение. Уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы, на пяточные кости, на позвоночный столб. Скандинавская ходьба отличается всесезонностью, доступностью, экономичностью, универсальностью, высоким и быстрым эффектом. Расход энергии в скандинавской ходьбе среднем увеличивается на 45 % по сравнению с обычной ходьбой. Энергоемкость составляет 700 ккал/ч [2–4].

При занятиях для оздоровления необходимо учитывать три параметра: время ходьбы, ее скорость и расстояние. Специалисты указывают, что «продолжительность занятий для новичков должна составлять 25 мин, затем можно увеличивать время тренировки до часа». Также для начала желательно ходить по ровной местности, а уже позже переходить на пересеченную. Темп вначале медленный, затем быстрый [1–4].

Было проведено педагогическое тестирование и педагогический эксперимент. В опрос включили вопросы о состоянии здоровья. О наличие заболеваний, о психическом состоянии, об образе жизни, об отношении к физической культуре, о скандинавской ходьбе, о преимуществах скандинавской ходьбы, о мотивациях к занятиям физической культурой и скандинавской ходьбой. В опросе приняли участие 40 человек физкультурно-оздоровительной группы, а также их родственники и знакомые (34 женщины и 6 мужчин). По возрасту в группе преобладали пожилые. В анкетировании принимало участие около 80 человек, из них 40 человек занимаются скандинавской ходьбой в группе.

Большинство (45 %) начали заниматься недавно (менее года), при этом 35 % занимаются более года, но менее трех лет. На вопрос о влияние на организм занятий скандинавской ходьбой – 50 % опрошенных ответили, что знают, также охарактеризовали влияние скандинавской ходьбы на организм.

При анкетировании был установлен достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой. Результаты опроса показали, что 78 % мужчин и 69 % женщин выразили желание заниматься физическими упражнениями. Достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сопровождается высокой реальной активностью в занятиях ею. Из числа опрошенных респондентов 61 %

женщин и 47 % мужчин занимаются физической культурой, но нерегулярно.

У мужчин и женщин наибольший интерес вызывают: пешие прогулки, утренняя гимнастика, плавание, занятия в спортивной секции, лыжные прогулки. Однако у тех, кто занимается скандинавской ходьбой, всю ранее перечисленную иерархию заменил один вид спорта – ходьба с палками. По их мнению, ходьба с палками – это не только упражнения, это образ жизни.

Основными мотивами для занятий являются – здоровье, самовоспитанием, общение. По мнению опрошенных: занятия ходьбой в группе научили переносить все невзгоды спокойно, самокритично, смотреть на мир оптимистично, иметь позитивное настроение. Многие отмечают увеличение склонности к юмору. Повысилась работоспособность, понизилась утомляемость, улучшилось эмоциональное состояние. Нормализовался сон, резко сократилось число простудных заболеваний, совершенствовалась деятельность нервной, дыхательной и сердечнососудистой систем, желудочно-кишечного тракта. Сила мышц плечевого пояса и гибкости после эксперимента достоверно улучшились.

Отмечены положительные морфофункциональные изменения группе лиц занимающихся скандинавской ходьбой. Более выраженные изменения происходят у более молодых людей. Через год после начала занятий наблюдалось снижение массы тела. Для лиц среднего возраста отмечена нормализация повышенного артериального давления, увеличение ЖЕЛ, увеличение жизненного индекса. У лиц среднего возраста уровня уровень физического состояния изменился с низкого до среднего. Это привело к росту уровня физического состояния с низкого до границы со средними показателями у пожилых. Для всех возрастов отмечена динамика роста физической работоспособности.

При оценке физических качеств, физической подготовленности (физическое здоровье) выявлено, что 17 % лиц, занимающихся в группе скандинавской ходьбы, имеют очень низкие показатели их развития, 47 % взрослых имеют средние показатели развития физических качеств, 35 % имеют достаточно хорошее развитие физических качеств для своего возраста. После занятий скандинавской ходьбой распределение по уровню здоровья изменилось. Среди занимающихся уменьшилось количество лиц с плохим уровнем здоровья на 10 %, увеличилось количество лиц с средним и высоким уровнем здоровья.

Изучение динамики показателей физической подготовленности показало, что по окончании эксперимента имеется значительное улучшение следующих показателей физической подготовленности: наклоны вперед, поднимание туловища, сгибание рук, приседания. До начала эксперимента 52 % лиц зрелого и пожилого возраста имели низкие показатели психического и социального здоровья, 30 % – средние, 17 % –

хорошие [1]. То есть более половины популяции лиц зрелого и пожилого возраста вели нездоровый образ жизни. Психо-эмоцинальное состояние людей было нестабильным. После года занятий скандинавской ходьбой количество лиц низким уровнем психического и социального здоровья уменьшилось в 2 раза, со средним и хорошим уровнем увеличилось. Психо- эмоцинальное состояние людей стало стабильным, позитивным. Скандинавская ходьба стала образом жизни. Вследствие этого, можно сказать, что это и есть технология, оздоровительная система.

Скандинавская ходьба обладает наиболее «мягким» воздействием на систему кровообращения, на опорно-двигательный аппарат. Исторически ходьба с палками является и русской ходьбой. Использовалась при переходе на дальние расстояния с котомкой за плечами. По нашему мнению иерархия такова: скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах (по ровной трассе), оздоровительный (аэробный) бег.

Библиографический список

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья : Молодость до ста лет / В. И. Белов. – 2-е изд. – Москва : Химия, 1996. – 399 с.

2. Кантаева, М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес / М. Кантаева. – Москва : Юрайт, 2014. – 84 с.

3. Крысюк, О. Б. Северная ходьба в России сегодня и завтра / О. Б. Крысюк, А. В. Волков // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – Т. 8, № 2. – С. 768–773.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – Москва : Копиринг, 2012. – 60 с.

Ю. Г. Максимов, Т. Ф. Наговицына

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко, г. Глазов, Удмуртская республика, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ В АРМСПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Аннотация. У начинающих атлетов в армреслинге возникают трудности в выполнении упражнений, тогда с помощью тренажера «WristForse» целесообразно провести с ними определенную техническую подготовку. Такая техническая подготовка в юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения оптимальной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок в поединке.

Ключевые слова: армреслинг, тренажер, силовая подготовка.

Силовая подготовка армреслингов является главным звеном успешности их соревновательной деятельности. Г. А. Колодницкий отмечает важность применения технических средств в процессе непосредственной подготовки к состязаниям: если атлеты чувствуют эффективность предлагаемого подхода, то с желанием идут навстречу исследователям в применении тренажёрных методов перед ответственными стартами [1, с. 27].

Разнообразные тренажерные устройства является составной частью учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. В процессе оптимизации двигательной деятельности спортсменов правильный подбор и рациональное использование тренажерных устройств способствуют развитию ведущих физических качеств, позволяют акцентировать внимание на отстающих компонентах в спортивной подготовке.

Использование традиционного оборудования достаточно быстро становится юным спортсменам скучным, обыденным и не интересным. Выход видится в использовании на тренировках тренажерных устройств, например, тренажера "WristForse".

Данное тренажерное устройство отвечает требованиям комплексного развития физических качеств атлетов в армрестлинге, профильного использования, быстрой установки и демонтажа, доступности и безопасности при выполнении упражнений. В основе действия тренажера – пружина, которую требует наклонять усилием руки, применив силу.

При организации занятий с применением тренажерного устройства "WristForse" обязательным является выполнение правил гигиены и санитарии – обеспечение оптимальных условий внешней среды для функционирования организма. По мнению Мулина В.В. методы организации занятий и способы выполнения заданий зависят от задач тренировочного процесса, возраста, пола и уровня подготовленности атлетов в армрестлинге, а также конструктивных особенностей используемого тренажера [2, с. 67].

В практике встречаются ситуации, когда начинающие атлеты в армрестлинге не могут выполнить упражнение в целом, тогда с помощью специальных упражнений на тренажере "WristForse" необходимо провести с ними определенную техническую подготовку. Такая техническая подготовка в юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения оптимальной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок в поединке.

Тренажер "WristForse" благоприятствует нахождению новых подходов и необычных решений в любых ситуациях. Условия, которые создаются при его использовании, каждый раз изменяются, что способствует получению умения применять ранее изученные приёмы в соревновании [3, с. 24].

Использование тренажера "WristForse" – это дополнительный стимул учебно-тренировочного процесса в армрестлинге. Тренажер по-

могает не только развить силу мышц верхнего плечевого пояса, но и поможет решить задачи технической подготовки.

Использование тренажера "WristForse" позволяет добиться овладения атлетами всеми видами упражнений, их двигательного творчества на уровне индивидуальных возможностей.

Использование тренажерных устройств значительно повышает моторную плотность тренировочного занятия, делает его эмоционально насыщенным, более эффективным. Эффективность тренировки волейболистов повышается, прежде всего, благодаря планированию организации деятельности занимающихся, которая обеспечила бы их полную занятость в одно время, т.е. нужно полностью исключить ожидание очереди к тренажерному устройству. Продуктивность использования тренажерных устройств можно увеличить в результате подбора комплекса упражнений, позволяющих наиболее полно решать задачи занятия, отмечает Ж. К. Холодов [4, с. 45].

Достоинство тренажерных устройств состоит в том, что они содействует формированию прикладных навыков, умений и способностей, необходимых для освоения технических приемов у атлетов в армрестлинге.

Специалисты, например М. Б. Ингерлейб утверждают, что тренажер "WristForse" занимающиеся используют с интересом в самостоятельных занятиях, во время разминки, в основной части тренировки [5, с. 76]. Однако, необходимо отметить, что использование только одного тренажера не может удовлетворять абсолютно всем требованиям учебно-тренировочного процесса [6].

Эффективность использования тренажерных устройств зависит от двух факторов: количества движений и их сложности. Первое условие позволяет успешно развивать физические качества, координационные способности у атлетов; второе – способствовать результативности в достижении цели упражнения. Например, если целью упражнения является повышение уровня скоростно-силовых качеств кистей рук, то быстрота в осуществлении двигательного действия будет являться показателем результативности.

На первом этапе недостаточное проявление скоростно-силовых способностей у атлетов в армрестлинге можно вызвать новизной конкретного тренажерного устройства. Затем активность атлетов усиливается постановкой двигательных, технических задач, требующих проявления быстроты, силы, ловкости, сообразительности. По мнению Б. Х. Ланда занимающихся можно увлечь новизной двигательных и технических действий, необычными способами исполнения, с помощью соревновательных методов [7, с. 65].

Верхошанский Ю. В. Считает, что тренажерное устройство определяет последовательность постановки задач обучения двигательным

действиям у атлетов в армрестлинге. Она следующая: 1. Освоить исходное положение, из которого выполняется движение. 2. Надо знать какие части тела принимают участие в этом движении, каковы их направление, амплитуда, согласованность во времени и пространстве, выполнять движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе.3. Сохранять точную структуру движения при освоении деталей. 4. Совершенствование двигательных действий [8, с. 54].

В построении процесса обучения каждому отдельному двигательному действию выделаются следующие этапы.

Первый этап. На нем происходит начальное разучивание двигательного действия, т.е. основы техники выполнения упражнения. Например, разучивание передачи и приема волейбольного мяча.

Второй этап – это этап углубленного разучивания техники выполнения упражнения по частям (фазам). На этом этапе обучения уточняются отдельные детали техники выполнения упражнения, т.е. умение постепенно переходит в навык.

Третий этап – закрепление и совершенствование двигательного действия. В процессе игровой практики формируется прочный навык, т.е. упражнения выполняются без участия автоматизировано.

Таким образом, этапы формирования двигательного навыка на тренажерном устройстве имеют следующий вид: 1. Формирование начального умения, овладение структурой движения. 2. Уточнение системы движений. 3. Закрепление и совершенствование навыка.

Спортивная результативность у атлетов в армрестлинге выражается в положительном росте уровня специальной физической подготовленности; в повышении точности выполнения технических приемов в моделируемых условиях соревновательной деятельности в ходе тренировки.

Практика показала, что тренажер "WristForse" прост в обращении, экономичен, отвечает требованиям быстрого развертывания и свертывания после тренировки. В процессе совершенствования точности технических действий, выполняемых атлетами, позволяет моделировать поединки деятельности различной сложности, не ограничивает движений атлетов, их естественной деятельности.

Библиографический список

1. Колодницкий, Г. А. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – Москва : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.

2. Мулин, В. В. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студенческой молодежи / В. В. Мулин, М. С. Эстрин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 7-й Междунар. науч. конгр., 24–27 мая 2003 г. – Москва, 2003. – Т. 3. – С. 37–38.

3. Пустильник, Р. Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15–17 лет средствами атлетической гимнастики : автореф. дис. … канд. пед. наук / Пустильник Р. Б. – Смоленск, 2001. – 24 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. – 5-е изд. – Москва : Академия, 2015. – 186 с.

5. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Москва : Феникс, 2009. – 192 с.

6. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) / П. К. Лысов, Б. Д. Никитюк, М. Р. Сапин. – Москва : Медицина, 2003. –126 с.

7. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2013. – 112 с.

8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2013. – 216 с.

А. И. Можаров, И. Н. Луткова, А. А. Рогов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МАТЕМАТИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Аннотация. Представлен методический подход, который связан 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».

Ключевые слова: игровая деятельность, межпредметные связи, физкультурно-оздоровительная работа, начальная школа, здоровый образ жизни.

Освоение школьной программы по математике в начальной школе требует комплексного подхода к построению всего образовательного и воспитательного процесса. Это требует создание условий интеграции получаемых знаний по математике 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, 2].

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 [3, 4].

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 [4].

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 и*гра 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 [3, 5].

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 изу-

чаемому 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 [6].

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 неправильного 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 излечится и научится 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 длиною 3–5 м, 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 фляжками. 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, обегают 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, обегают 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. 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.

3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2012. – 224.

4. Пашин, А. А. Структурно-динамические и типологические характеристики субъективного отношения к физической культуре и спорту / А. А. Пашин // Физическая культура и спорт. – 2010. – № 10. – С. 161–163.

5. 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.

6. Платонова, Я. В. Организация занятий оздоровительной аэробикой на основе исследования психомоторных показателей занимающихся / Я. В. Платонова, В. И. Сютина // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 10 (162). – С. 29–38.

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

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ ВРАТАРЯ

Аннотация. Рассматривается методика обучения и совершенствования игры вратаря и его отличительные черты от полевых игроков. Также характеризуются действия голкипера, его двигательные умения и правильность выбора позиции на воротах и в игре.

Ключевые слова: вратарь, техника вратаря, ловля, отбивание, переводы, броски мяча.

Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме совершенствования физической и технической подготовки футболистов. В частности, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, период подготовки, игровое амплуа, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности [4, 10, 11].

Современная тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и, вместе с тем, в ней отрабатываются групповые действия. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого футболиста, необходимо обеспечивать формирование качеств, присущих именно его амплуа [6].

Действия вратаря во многом отличаются от действий игроков полевых. Это не может не сказываться на характере тренировок вратарей.

Техника вратаря – за исключением техники ударов – иная, чем у игроков на поле. То же можно сказать и о тактике. Например, совсем по-другому вратарь ориентируется на поле. Усвоение техники и тактики игры вратаря требует специальной методики проведения тренировок. Для примера возьмем момен защиты ворот. В то время как полевые игроки на тренировках отрабатываеют элементы техники почти без всякого риска, вратарь в процессе главной своей работы – защиты ворот – даже на тенировках подвержен непосредственной опасности получить травму. Бесспорно, что и основные двигательные качества вратаря должны быть иными, нежели у футболистов на поле.

Вратарь – единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера – организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Также в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Эффективность действий «стража» ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Вес тела находится на носках ног.

Характеризуя действия голкипера, необходимо отметить, что он всегда должен быть посередине угла, вершину которого составляет мяч, а основу – боковые стойки ворот. Поэтому вратарю приходится постоянно менять позицию, учитывая местонахождение мяча. При этом, чем острее этот угол, тем ближе должен вратарь находиться к ближней штанге ворот.

Перемещается голкипер приставными шагами. Если приходится ловить мяч в падении, последний шаг он выполняет, отталкиваясь одной ногой. Для того, чтобы сыграть на выходе, вратарь перемещается вперед короткими шагами-толчками, последний шаг перед толчком при этом должен быть длиннее предыдущих. Для передвижения назад голкипер также использует короткие шаги [2].

На первом этапе (до 9 лет) знакомство юных футболистов необходимо начинать с овладения имитационными и подводящими упражнениями, направленными прежде всего на улучшение координационных способностей. Затем осуществляется обучение простейшим техническим приемам.

В процессе тренировок голкиперы должны, кроме приемов техники полевых игроков. совершенствовать специфические, присущие только им, вратарям, приемы: броски и ведение мяча руками, ловлю мяча руками, удары по мячу руками [5].

Удары по мячу руками и ногами необходимо выполнять так, чтобы точно посылать мяч партнеру или отбивать его в заданном направлении.

В современном футболе вратари часто используют удары по неподвижному мячу и по мячу, подброшенному руками. С помощью таких ударов мяч, как правило, перемещается на значительные расстояния, что требует определенного навыка, обеспечивающего необходимые скорость и траекторию полета снаряда. Тренировка ударов по мячу ногой, в основном, проходит в парах и состоит в том, чтобы голкипер посылал мячи с заданной скоростью, в заданном направлении – находящемуся в поле партнеру.

Отработка ударов по мячу руками (кулаками) проходит в условиях, когда партнер посылает мяч в ворота с различного расстояния и различными способами [8]. При этом для формирования стойкого навыка используют мокрый мяч и «соперника», который сначала пассивно, а затем активно противодействует голкиперу во вратарской площадке.

Как известно, выполняемые вратарями броски мяча рукой обладают достаточно высокой точностью. С помощью таких приемов «Стражи» ворот обычно направляют мячи в ноги партнеру или на свободное место.

Необходимые для совершенствования бросков мяча рукой навыки голкиперы получают, играя в гандбол, регби, баскетбол, волейбол, а так-

же, тренируясь в парах с партнером по команде. Хорошо овладевший броском вратарь должен точно посылать мяч на расстояние 35–40 м.

Голкиперы овладевают мячом с помощью его ловли. Для освоения данного приема используют специальные упражнения. Закрепление полученных навыков осуществляется в игровых упражнениях и в игре.

С целью совершенствования ловли мяча рекомендуют применять две формы проведения занятий: индивидуальную и групповую [14]. Подбрасывая себе мяч или ударяя его в стенку, о землю, варьируя при этом силу и углы нанесения ударов. голкипер самостоятельно тренируется в ловле мяча. Достаточно эффективно происходит освоение техники ловли, когда партнеры по команде посылают мячи голкиперу, находящемуся в различных исходных положениях (лежа, стоя, сидя и т.п.). В двусторонних играх полученный навык закрепляется и улучшается.

С целью освоения и совершенствования голкиперу рекомендуют упражняться в отборе мяча, когда моделируется ситуация взятия ворот «соперниками». При этом партнерам по команде ставится задача – не наносить ударов по воротам, а, пользуясь ведением мяча и финтами, провоцировать голкипера играть на выходах.

Важной задачей обучения также является обучение умению выбирать позицию. Основная позиция вратаря – по центру, в полуметре от линии ворот. Для лучшей коррекции положения необходимо ориентироваться на 11-метровую отметку, разметку площади ворот и боковые стойки ворот. При перемещении игры на половину поля соперника необходимо выдвинуться к линии штрафной площади, чтобы иметь возможность подстраховать своих защитников в случае передачи им за спину.

При этом вратарь принимает во внимание не только свою позицию в воротах, но и траекторию полета мяча, силу удара, состояние поля и мяча.

Библиографический список

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол : метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : Арес, 2004. – 496 с.

2. Банников, С. Е. Футбол : учеб.-метод. пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006. – 102 с.

3. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола: техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : СпортАкадемияПресс, 2002. – 472 с.

4. Декайло, В. В. Особенности технической подготовленности юных футболистов / В. В. Декайло // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 14 мая 2008 г.) : в 2 ч. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) и др. – Минск : БГУФК, 2008. – Ч. 1. – С. 98–101.

5. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А. А. Кузнецов. – Москва : Профиздат, 2011. – 407 с.

6. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература. 2003. – 271 с.

7. Лукин, Ю. К. Дифференцированная физическая подготовка футболистов различной игровой специализации / Ю. К. Лукин // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (науч.-пед. школа Т. П. Юшкевича). Минск, 13 марта 2008 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) и др. – Минск : ББГУФК, 2008. – С. 163–164.

8. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – Москва : Офест, 1995. – 128 с.

9. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов: методика, упражнения, психология / Г. В. Монаков. – Псков, 2003. – 256 с.

10. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы : метод. указания для специализации «Футбол» / сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2008. – 41 с.

11. Новиков, В. Влияние занятий футболом на физическое состояние футболистов / В. Новиков // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (науч.-пед. школа М. Е. Кобринского) : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 14 мая 2008 г. : в 2 ч. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) и др. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 288–290.

12. Рымашевский, Г. А. Определение модели физической подготовленности юных футболистов 16–17 лет на этапе отбора / Г. А. Рымашевский, В. И Щукан // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (науч.-пед. школа Т. П. Юшкевича) : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 13 марта 2008 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) и др. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 176–177.

13. Спирин, А. Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А. Н. Спирин, А. Д. Будогосский. – Москва : ОлимпияПресс, 2005. – 272 с.

14. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнов. – Москва : ACADEMIA, 2001. – 520 с.

15. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения : учеб.-метод. пособие / А. И. Шамардин и др. ; под ред. А. И. Шамардина. – Волгоград : ВГАФК, 1999. – 100 с.

16. Футбол : учеб. для физ. ин-тов / под ред. П. Н. Казакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов

Белорусско-Российский университет,
г. Могилев, Беларусь

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Проанализирована роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов. Предлагается более широкое использование подвижных и спортивных игр в образовательном процессе учреждений высшего образования для повышения их эффективности и разнообразия занятий.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортивные и подвижные игры.

Учреждения высшего образования призваны готовить не просто конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, но и физически развитых и закаленных людей, способных к производительному труду. Это особенно важно в современных условиях, когда под влиянием различных факторов (гиподинамия, интернет-зависимость, неправильное питание, загрязнение окружающей среды и др.) ухудшается здоровье, физическое развитие и подготовленность молодых людей.

Значительная часть населения, несмотря на высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом. В условиях растущей конкуренции и сопровождающих стрессов, человеку необходимо с помощью физических упражнений и здорового образа жизни поддерживать оптимальную работоспособность. Поэтому важнейшей задачей физического воспитания в учреждениях высшего образования нефизкультурного профиля является воспитание у студентов осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом с формированием соответствующих знаний, умений и навыков.

По результатам мониторинга физической подготовленности студентов первого курса Белорусско-Российского университета, проведенного в 2017–2019 гг. преподавателями кафедры «Физвоспитания и спорт» был определен уровень физической подготовленности юношей и девушек. Анализ результатов тестирования выявил средний уровень общей физической подготовленности обучающихся и низкий уровень развития отдельных физических качеств: у юношей – выносливости; у девушек – скорости, у всех студентов – скоростно-силовых способностей [1–3].

Как показывают результаты тестирований студентов, процесс физического воспитания в учреждениях высшего образования на основе традиционных, устоявшихся годами методик, в последние годы уже не решает проблему формирования потребности молодых людей в занятиях физической культурой и спортом. Наблюдается постепенное снижение интереса студентов к занятиям.

Для увеличения заинтересованности обучающихся необходимо использовать разнообразные технологии обучения. Подвижные и спортивные игры вносят разнообразие в учебно-тренировочные занятия и вызывают значительный интерес студентов. Как показывает практика, занятия подвижными и спортивными играми повышают стрессоустойчивость, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что улучшает умственную работоспособность и успеваемость студентов.

Использование на занятиях таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др. способствуют развитию выносливости, вырабатывают чувство ритма, улучшают координацию движений, способность оценивать пространственные и временные параметры движений, умение одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на постоянно меняющуюся ситуацию [4–6]. Многократное повторение двигательных действий во время игр способствует формированию навыков выбора оптимальных траекторий движений. Играющие в зависимости от уровня физической подготовки самостоятельно регулируют интенсивность нагрузок.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в подвижных играх, при дальнейших занятиях спортом помогают в более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими.

Подвижные и спортивные игры воспитывают такие важные психологические качества, как умение работать в команде, активность, инициативность, дисциплинированность, способность использовать приобретенные навыки в нестандартных ситуациях, настойчивость в достижении поставленной цели, вырабатывают устойчивость к стрессам.

Важной особенностью использования подвижных и спортивных игр в процессе обучения является то, что они не требуют от участников высокого уровня специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий проведения, числа играющих, размеров площадки, а также наличия спортивного инвентаря.

Игры можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий: в подготовительной части занятия – для быстрой подготовки организма обучающихся к восприятию физической нагрузки; в основной – для поддержания высокого уровня работоспособности и в заключительной – для снижения эмоциональности и приведения организма к относительно спокойному состоянию.

Резюмируя, следует отметить, что на наш взгляд необходимо более широкое использование подвижных и спортивных игр в учебно-тренировочной практике высшей школы для повышения их эффективности и разнообразия занятий, а также как средство повышения интереса к ним.

Также подвижные и спортивные игры могут выступать как эффективные тренировочные занятия с саморегуляцией нагрузки обучающимися и развития их стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета, занимающихся армрестлингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов :

материалы Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2018. – С. 77–80.

2. Самуйлов, Д. Н. Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики) : сб. тр. VII Междур. науч.-техн. конф. : в 3 т. – Смоленск : Универсум, 2017. – Т 3. – С. 238–242.

3. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.

4. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физическая культура, спорта и туризма / под ред. А. Г. Мовсесова. – Минск : РИВШ, 2015. – 316 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. «Физическая культура» / под ред. Ю. М. Макарова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 272 с.

6. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» : [утв. Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД-СГ 025 / тип].

Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОЛЬКЛОРА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Рассматривается влияние физкультурно-оздоровительных занятий с использованием фольклора на патриотическое воспитание дошкольников. Выявлено, что патриотическое воспитание является приоритетным направлением работы с подрастающим поколением. А использование фольклора на занятиях с детьми дошкольного возраста не только повышает интерес к занятиям физической культурой, но и формирует чувство патриотизма.

Ключевые слова: патриотическое воспитание; фольклор; физкультурно-оздоровительные занятия; физическая культура.

На сегодняшний день одним из приоритетных направлений работы с подрастающим поколением становится патриотическое воспитание. Сейчас возникает необходимость возвратиться к лучшим традициям нашего народа, к таким вечным понятиям, как род, родство, Родина. Дошкольный возраст наиболее благоприятное время для формирования высших нравственных чувств, к которым и относится чувство патриотизма. Процесс формирования патриотизма у детей дошкольного возраста, с нашей точки зрения, будет протекать успешнее, если применять физкультурно-оздоровительные занятия с использованием фольклора.

«Патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время. Система патриотического воспитания предусматривает формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения в образовательных учреждениях всех типов и видов» – так записано в государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» [1]. Средствами патриотического воспитания является все многообразие культурного наследия: старинные праздники, традиции, художественный промысел, декоративно-прикладное искусство, а также фольклор.

Фольклор как сокровищница русского народа используется во всех формах работы с дошкольниками, в том числе на занятиях физической культурой, помогая находить новые формы развития двигательных способностей у детей и позволяя им проявить инициативу в двигательной активности. Фольклор как эмоционально-образное средство воспитания поддерживает интерес у детей к физической культуре и к национальным традициям, вызывает у них радость и удовольствие, желание заниматься физическими упражнениями, формирует чувство патриотизма [2].

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы физкультурно-оздоровительныхе занятий с использованием фольклора:

1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении физических упражнений можно использовать 10–15 потешек или загадок двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками или загадками.

2. Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», «вплетением» элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки.

3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр – драматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок – золотой гребешок".

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети могут изобразить горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка").

В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, занятия "Строим теремок для зверят", "Зайкины слезки", "Инсценировка русской народной сказки "Колобок".

4. Музыкально-ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. Такие занятия рекомендуется проводить под музыкальный аккомпанемент.

5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.

В работе можно использовать такие игры и игровые упражнения, как "Змейка", "Горелки", "Зайцы в лесу" и т.д.

Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок. Например, занятия "Делу время – потехе час", "Богатырская наша сила", "Скоморошьи забавы" и др. [3].

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Общеизвестно, что игра – способ, форма проявления жизнедеятельности ребенка. Фольклорные игры, подобно обрядовому действу, от которого они нередко берут свое начало, синтезируют в себе разные жанры детского фольклора. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд (отсюда появились игры имитационного характера или игры, связанные с отработкой трудовых действий); национальные устои, представление о чести, любви (игры на выбор партнера), смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народная игра выступает в качестве универсального средства, важного механизма переработки и приспособления явлений традиционной культуры к современным условиям.

По мнению Е. А. Покровского, подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического воспитания, но и как средство духовного формирования личности. Е. А. Покровский писал, что именно национальные детские игры представляют важнейшее воспитательное средство, согласное с духом народа, по подобию того, как того же самого достигают народная речь, народная поэзия, сказки, поговорки, загадки и т.п.

Предлагаемые нами физкультурно-оздоровительные занятия с использованием фольклора способствуют формированию здоровой, физически развитой личности с активной гражданской позицией, обладающей социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

В связи с этим использование предлагаемых нами физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста является своевременным и актуальным, поскольку направлено на решение сразу двух глобальных проблем: формирование патриотизма и здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Постановление о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» : постановление правительства Российской Федерации № 1493 от 30 декабря 2015 г.

2. Асташина, М. П. Использование фольклора в работе с детьми по физическому воспитанию / М. П. Асташина // Дети и здоровье : сб. материалов науч.-практ. конф. по проблемам дошкольного физического воспитания, Иркутск, 23–25 ноября 1992 г. – Омск, 1993. – С. 96–98.

3. Позднышева, Е. А. Двигательно-творческие задания по физической культуре для детей дошкольного возраста : метод. рекомендации / Е. А. Позднышева, С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Г. А. Соломатина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 92 с.

К. В. Поздняков

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

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Рассмотрена необходимость систематизации спортивной подготовки курсантов в условиях реализации основных образовательных

программ военного образования после введения в действие Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Изменение правовых основ регулирования спортивной подготовки в Российской Федерации требует соответствующих изменений в спортивной подготовке курсантов военных учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: спортивная подготовка, массовый спорт, физическая подготовка, военно-прикладные виды спорта, Федеральные стандарты спортивной подготовки.

История военно-физкультурного образования в России начинается с организации первых команд и школ при военно-учебных заведениях и отдельных воинских частях, которые готовили мониторов – помощников учителей по фехтованию (1816–1821 гг.), гимнастике (1832 г.), плаванию (1836 г.). В этих командах и школах, а также в других, несколько позже созданных учебных заведениях (курсы кантонистов, Стрелковая офицерская школа, Фехтовально-гимнастический кадр, Гимнастическая команда и др.), обучение инструкторских кадров носило преимущественно практический характер [1].

Система военного образования Российской Федерации предназначена для обеспечения потребностей Вооруженных Сил, других войск, воинских формирований и органов в офицерах, уровень подготовки которых соответствует государственным и (или) специальным требованиям федеральных органов исполнительной власти, в которых федеральным законом предусмотрена военная служба [2].

В армии и на флоте существует и так называемый спорт высших достижений. Он определённым образом взаимосвязан с массовым спортом и в то же время существенно отличается от него. Одним из таких отличий, причём наиболее принципиальных, является то, что спорт высших достижений имеет своей целью достижение максимальных спортивных результатов, он фактически функционирует вне рамок физической подготовки войск.

В современных вооруженных силах России действуют спортивные клубы, многие из которых работают по разным направлениям: Центральный спортивный клуб Армии; Филиал ЦСКА (г. Санкт-Петербург); ЦСК ВВС.

Филиал центра подготовки армейских спортсменов; СКА Смоленск; СКА Санкт-Петербург; СКА Ростов-на-Дону; СКА Хабаровск.

В период существования ЦСКА его выпускниками стали свыше 0,3 миллиона спортсменов.

В ноябре 2016 года президент России Владимир Путин поручил министру обороны создать в армии спортивные роты, которые предназначены обеспечить непрерывную подготовку перспективных спортсменов призывного возраста (18– 27 лет), включенных в списки кандидатов в сборные команды России по олимпийским видам спорта. Спор-

тивные роты будут входить в состав Центрального спортивного клуба армии (ЦСКА).

Из перечисленных выше фактов следует, что спортивная подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации достаточно хорошо отрегулирована. Имея в своей основе клубную систему, армейский спорт обеспечен нормативной и правовой основой в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в форме Федеральных стандартов и требований спортивной подготовки.

В то же время спортивная подготовка курсантов военно-учебных заведений не имеет правовых основ подготовки высококвалифицированных спортсменов. Причин создавшегося положения несколько:

отсутствие понятия свободного времени для курсантов военных учебных заведений, не позволяет внедрить клубную систему в их спортивную подготовку;

в условиях подготовки курсантов к решению учебно-боевых и других задач в соответствии с профессиональным предназначением отсутствует возможность спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по условиям реализации программ спортивной подготовки предусмотренных Федеральными стандартами спортивной подготовки;

все военно-прикладные виды спорта (за исключением вида спорта «военно-прикладной спорт») требуют не только наличия свободного времени, но соответствующей спортивной базы, а также кадрового обеспечения тренерским составом с определенным уровнем квалификации.

Очевидно, что спортивная подготовка в военных учебных заведениях обусловлена направленностью профессиональной деятельности. На этапах спортивно-оздоровительной, начальной и тренировочной (этап спортивной специализации) подготовки, спорт носит массовый характер и регулируется нормативно-правовой базой ведомственного характера (Общевоинские Уставы, Приказы, Наставления, Руководства). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, начинается спорт высших достижений, предусматривающий создание условий реализации федеральных стандартов спортивной подготовки, либо изменение ведомственной нормативно-правовой базы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка курсантов филиала по военно-прикладным видам спорта не вызывает организационных проблем, так как содержательно является логическим продолжением физической подготовки военнослужащих в целом. Упражнения, входящие в военно-прикладные виды спорта и имеющие военно-прикладную направленность широко представлены в программах военно-профессионального обучения военнослужащих.

Можно ли создать в военном учебном заведении условия для подготовки спортсменов, обладающих высоким уровнем спортивного мастерства? На наш взгляд, это возможно.

Федеральным законом от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ ч. 2 ст. 32, вступившему в силу с 1 сентября 2013 г. [3] предусмотрено, что если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Однако этим же законом допускается спортивная подготовка на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке для прохождения спортивной подготовки лицом, направляемым заказчиком услуг по спортивной подготовке. Заказчик услуг по спортивной подготовке может заключить с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, договор по подготовке своих спортсменов. Естественно, что такая подготовка не является безвозмездной.

Таким образом, спортсмены высокой квалификации по видам спорта, регулируемым Федеральными стандартами спортивной подготовки, поступившие в военные учебные заведения, могут либо заняться военно-прикладным видом спорта, либо продолжать спортивную подготовку на договорной основе. При этом профессиональная подготовка по освоению основных образовательных программ должна осуществляться по индивидуальному плану.

Поздняков Константин Владимирович, доцент 15 кафедры, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза), Россия.

Библиографический список

1. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта : учеб. для курсантов Военного института физической культуры / под общ. ред. проф. В. В. Миронова, А. А. Обвинцева. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2014. – Ч. 1. – 297 с.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ. – Мосва, 2007.

3. Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 185-ФЗ. ч. 2. ст. 32.

Ю. Н. Потапов, Н. А. Антонов

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

ВЛИЯНИЕ УГЛА РАССТАНОВКИ НОГ СТРЕЛКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Аннотация. Предлагается методика определения угла расстановки ног стрелка для достижения максимального результата в стрельбе из пистолета

Макарова. Методика состоит из комплексного определения результатов стрельбы из пистолета Макарова при различной расстановке ног от 35 до 55°. В различных литературных источниках имеются противоречивые данные по наиболее правильному выбору стойки стрелка. Приводятся результаты апробации внедрения методики, которые показывают, что разработка и планирование тренировочных занятий по стрельбе из пистолета Макарова позволило значительно увеличить долгосрочную результативность тренировки. Полученная информация по определению угла расстановки ног стрелка из пистолета Макарова может быть использована в моделировании и планировании тренировок стрелков.

Ключевые слова: угол расстановки ног, устойчивость изготовки стрелка, распределение веса тела.

В различных литературных источниках имеются противоречивые данные по наиболее правильному выбору стойки стрелка (положение ног, положение туловища, положение свободной руки, угол расстановки ступней ног). Поэтому, целью научно-исследовательской работы, проводимой нами в сборной команде по офицерскому троеборью, являлось определение и выбор оптимальной стойки стрелка при выполнении стрельбы из пистолета Макарова. С этой целью мы провели следующие исследование по влиянию угла расстановки ног при стрельбе из пистолета Макарова на результат стрельбы.

При стрельбе стоя из пистолета туловище и ноги стрелка занимают положение, как при гимнастической стойке: ступни ног расставлены примерно на ширину плеч; вес тела равномерно распределен на обе ноги; ступни с естественно раздвинутыми носками поставлены под некоторым углом одна к другой; каблуки находятся на одной линии, параллельной линии плеч [1]. Расстояние между ступнями не может быть одинаковым для всех стрелков и зависит от роста человека и особенностей его антропометрических данных. Слишком близкая постановка ног нежелательна, так как при этом сближаются точки опоры о землю, что невыгодно отражается на устойчивости стрелка. Как правило, стрелки, которые привыкли к стойке с малой расстановкой ног, чувствуют себя неуверенно при ветре и во время стрельбы на скорость, когда упражнение требует выполнения определенных быстрых движений. Слишком широкая постановка ног также нежелательна, потому что это положение требует значительного мышечного напряжения и быстро вызывает утомление [2].

Устойчивость изготовки зависит не только от величины площади опоры тела, но и от расположения общего центра тяжести стрелка с оружием над площадью опоры. Для наименьшей затраты мышечных усилий при изготовке к стрельбе из пистолета стоя следует отклонять туловище несколько назад, а таз выдвигать чуть вперед, по другим источникам, этого делать не стоит [3].

Таким образом, целью научной работы является исследование по правильному выбору стойки стрелка и влиянию угла расстановки ступней ног на результаты стрельбы.

Угол расстановки ступней ног не может быть одинаковым для всех стрелков и зависит от роста человека и его антропометрических данных [4].

Спортсмены выполняли три серии выстрелов по мишени № 4 (черный круг), угол расстановки ступней ног стрелка менялся и соответствовал 35, 45, и 50°.

Для проведения исследования были изготовлены щиты из ДСП с градуировкой для необходимой расстановки ступней ног на 35, 45, 55°, представлены на рис. 1.

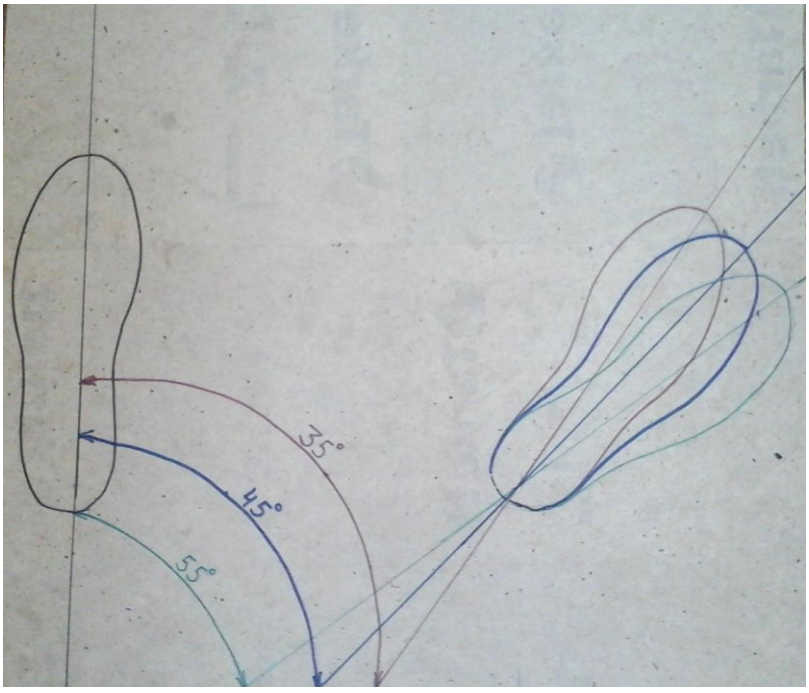


Рис. 1. Угол расстановки ступней ног стрелка из пистолета Макарова

Эксперимент проводился в течение двух месяцев на 3-х тренировках. Результаты исследования приведены в табл. 1, 2 и в диаграмме 1.

По результатам трех тренировок можно сделать вывод:

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом до 180 см, лучший результат в стрельбе при угле расстановки ступней ног стрелка в 45 и 55°, худший результат в стрельбе при угле расстановки ступней ног стрелка в 35°;

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом свыше 180 см, лучший результат в стрельбе при угле расстановки ступней ног стрелка в 55°, средний результат в стрельбе при угле расстановки ступней ног стрелка в 45°, худший результат в стрельбе при угле расстановки ступней ног стрелка в 35°.

Таблица 1

Влияние угла расстановки ступней ног стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова

Фамилия, инициалы	Рост (см)	Результаты стрельбы (1 тренировка)			Результаты стрельбы (2 тренировка)			Результаты стрельбы (3 тренировка)		
		Угол 35°	Угол 45°	Угол 55°	Угол 35°	Угол 45°	Угол 55°	Угол 35°	Угол 45°	Угол 55°
Яшкин А.А.	178	74	78	78	73	80	79	76	78	76
Федоров С.В.	176	73	75	74	75	74	75	72	80	77
Лызлов А.А.	189	75	79	80	76	77	79	73	78	78
Рузов А.В.	186	78	81	84	79	82	83	81	84	84
Пышный А.С.	183	47	50	51	48	54	54	51	57	58
Медведев К.П.	185	71	72	69	68	73	71	69	72	76
Чернявский Н.А.	180	60	60	62	59	64	63	61	62	61
Лысых Ю.А.	188	48	52	49	47	56	57	51	50	58
Амиров Н.А.	178	74	75	77	71	78	73	78	79	79
Капов А.А.	174	78	80	80	81	79	80	79	82	82

Таблица 2

Средний результат стрельбы при различных углах расстановки ног стрелка

№ тренировки	Угол 35°	Угол 45°	Угол 55°
1	67,8	70,2	70,4
2	67,7	71,7	71,4
3	69,1	72,2	72,8
Среднийт результат 3-х тренировок	68,2	71,4	71,5

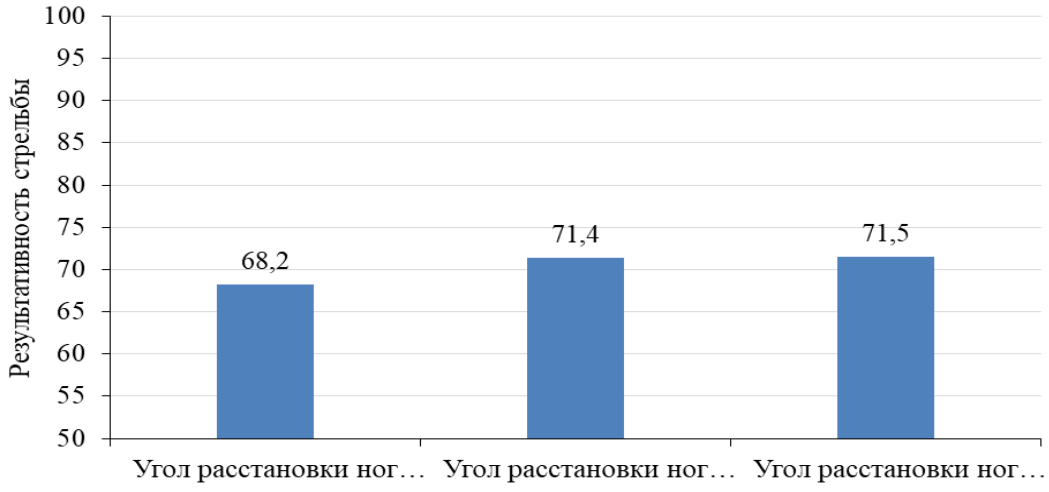


Диаграмма 1 – Влияние угла расстановки ступней ног стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова

Данные приведенные в исследовании показывают, что для успешной стрельбы из пистолета Макарова большое значение правильное и устойчивое положение стрелка.

Лучший результат при угле расстановке ног 45° для стрелков ростом до 180 см и 55° для стрелков ростом свыше 180 см.

Проведенные исследования позволили членам сборной команды филиала ВА МТО (г. Пенза) по офицерскому троеборью и стрельбе из штатного оружия, в процессе проведенных тренировок, определиться в принятии правильного положения стойки для стрельбы из пистолета Макарова для получения максимального результата в стрельбе.

Библиографический список

1. Потапов, Ю. Н. Военно-прикладные виды спорта (Офицерское троеборье) : учеб. пособие / Ю. Н Потапов. – Пенза : Филиал ВА МТО, 2011. – С. 25.

2. Наставление по стрелковому делу. ВИ МОССР. – Москва, 1975. – С. 35.

3. Френклах, И. Н. Подготовка спортсмена-многоборца по стрельбе : метод. пособие / И. Н. Френклах. – Ленинград : ВИФК, 1960. – С. 13.

4. Потапов, Ю. Н. Методические рекомендации по подготовке спортсменов по стрельбе из штатного оружия : метод. пособие / Ю. Н. Потапов, А. М. Чудайкин. – Пенза : Филиал ВА МТО, 2015. – С. 17.

Н. А. Рыбачук

Кубанский государственный университет,
г. Краснодар, Россия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Рассмотрена проблема самостоятельной подготовки студенток-спортсменов к тестированию физических качеств по программе ГТО. Специальная методика основана на модельно-проектировочной деятельности и содержит несколько этапов: целеполагание, определение уровня физической подготовленности и физического здоровья, свободный выбор двигательной активности, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности, корректирование содержания самостоятельных заданий с участием преподавателя-консультанта.

Ключевые слова: спортсмены, студенты, тестирование.

Форсайт государственных стандартов 3+(ФГОС ВО 3+), принятых в 2014 году, снова поднимает проблему формирования профессиональ-

ных компетенций в условиях междисциплинарной бинарной интеграции. Форсайт – закодированная единица информации о прогнозе полного изменения в содержании и организации дисциплины «Физическая культура и спорт » в вузе и последствия этого процесса. Форсайт определяет «дорожную карту» изменений в содержании дисциплины и обеспечивает переход к национальным стандартам [1]. Как нам представляется, изменения будут направлены на интеллектуализацию физической культуры и глубокое практико-ориентированное понимание возможностей дисциплины. С каждым годом увеличивается количество учебных часов, рекомендованных на самостоятельную работу по дисциплине. И вместе с этим фактом уменьшается объем часов, рекомендованный на практические занятия. Однако нет четкого определения содержания и организации самостоятельной работы. Учебно-методическая литература отсутствует. Лекции, читаемые для студентов 1-х курсов, в объеме 16 часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» дают поверхностные знания, которые, как нам представляется, не способствуют в полной мере формированию компетенций по сохранению здоровья студентов и требуют другого содержания. Учебными программами не предусмотрена специальная организация и содержание самостоятельной подготовки студентов-спортсменов к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО. Как организовать самостоятельную работу студентов-спортсменов, мотивируя их на двигательную активность и привлечь к подготовке и участию в соревнованиях. Для преподавателей и тренеров это проблема.

Теоретическая и практическая значимость проблемы исследования, и недостаточная изученность ее в сфере физического воспитания обуславливает актуальность исследования.

Идея исследования базируется на методике самостоятельной физической подготовке студентов, разработанной нами и свободном выборе двигательной активности. Выявлено, что в нашем вузе обучаются студенты-спортсмены, которые редко посещают спортивные тренировки, но имеют желание самостоятельной подготовки и участия в тестировании по программе всероссийского комплекса ГТО. Конечно, одной из причин студенты-спортсмены называют объем самостоятельной работы по профессиональным дисциплинам и отсутствие свободного времени.

Цель исследования: самостоятельная подготовка студенток-спортсменов к тестированию физических качеств по всероссийской программе ГТО.

Задачи исследования:

1. Разработать педагогические условия подготовки студенток-спортсменов к тестированию физических качеств по всероссийской программе ГТО.

2. Опытная проверка специальной методики обучения самостоятельной работе студентов, разработанной нами, и возможность ее использования для самостоятельной подготовки студентов-спортсменов к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО.

Для получения значка VI ступени, для женщин в возрасте 18–29 лет необходимо участвовать в обязательных испытаниях по 6 видам. Это: бег100 м (с); бег 2 км (мин, с); прыжок в длину с места, толчком двумя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Далее идут тесты по выбору.

В 2017–2018 учебном году студентки-спортсмены 1–4 курсов различных факультетов, имеющие спортивные разряды, участвовали в педагогическом эксперименте (n = 15). Как нам представляется, это особый контингент студентов. Поэтому, в эксперименте участвует только экспериментальная группа (Э.Г.).

Мы разработали специальную методику обучения самостоятельной работе, основанную на модельно-проектировочной деятельности, которая включает несколько этапов: целеполагание, определение уровня физической подготовленности и физического здоровья, свободный выбор двигательной активности, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности. Далее, составление плана-конспекта индивидуального тренинга, план-проект самостоятельной тренировки, с указанием даты и времени реализации. Эта информация включена в содержание маршрутной карты студенческого труда и отдыха. Заключительный этап – это определение собственных критериев контроля и оценки физической деятельности (рефлексия успеха или неуспеха), причины неуспеха. Разработана маршрутная карта студенческого труда и отдыха. В ее содержание вошли: подготовка к учебным предметам, самоконтроль, сон, двигательная активность по интересам, участие в вузовских мероприятиях, в том числе и спортивных, другие виды деятельности. Уровень физической подготовленности мы определяли по К. Куперу [2]. Уровень физического здоровья – по системе киевского профессора Г. Л. Апанасенко [3].

Известно, что у женщин при тестировании физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО, трудности вызывают следующие упражнения: бег 2 км (мин, с); прыжок в длину с места, толчком двумя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Предложенная нами методика содержит алгоритм перечисленных выше действий. На первом занятии в недельном микроцикле девушки выполняют задания функционального тренинга. Второе – фитнес упражнения силовой направленности. Считаем отдельно отметить упраж-

нения на гибкость, поэтому предложенную методику мы дополнили упражнениями (Stretching). Фитнес технологии позволяют развивать практически все физические качества человека с минимальным утомлением [4]. К тому же, уже доказано, что включение элементов фитнес в содержание учебных программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» способствовало улучшению силы мышц на 18–22 % у юношей, повышению выносливости на 12 %. В занятиях функциональным фитнесом, за год девушки стали выносливее на 12–18 % [5, 6].

Результаты исследования позволили сделать некоторые обобщения.

1. Разработаны педагогические условия самостоятельной подготовки студенток-спортсменов к тестированию физических качеств по всероссийской программе ГТО, которые обеспечиваются использованием:

– методов самоконтроля (определение текущего уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья);

– свободным выбором двигательной активности, элементов видов спорта, методик видов спорта;

– методики обучения самостоятельной работы, разработанной нами;

– модельно-проектировочной деятельностью для разработки самостоятельных заданий.

2. Разработанная нами методика обучению самостоятельной работы содержит несколько этапов: постановка цели на период учебного семестра–целеполагание; обучение определению уровня физической подготовленности и физического здоровья; свободный выбор двигательной активности с использованием элементов избранного вида спорта, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности с учетом интересов и предпочтений; составление плана-конспекта индивидуального тренинга; плана-проекта самостоятельной тренировки, с указанием даты и времени реализации, в совокупности с методическими рекомендациями, позволяет мотивировать студенток на осознанную потребность в двигательной активности и обеспечивает эффективную подготовку студенток-спортсменов к тестированию.

3. В результате тестирования после эксперимента, достоверно улучшились: силовая выносливость мышц верхних конечностей ($p < 0,05$); сила мышц брюшного пресса ($p < 0,05$); взрывная сила мышц нижних конечностей ($p < 0,05$); общая выносливость ($p < 0,05$); наклон вперед, из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (гибкость) ($p < 0,05$). При этом, результаты тестирования в беге на 100 м, (скорость), практически не изменились ($p > 0,05$).

Библиографический список

1. Виноградов, П. В. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре / П. В. Виноградов, В. И. Григорьев, И. Г. Виноградов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39–43.

2. Купер, К. Х. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Х. Купер. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.

4. Шутова, Т. Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 54–56.

5. Кочетков, И. И. Эффективность включения элементов фитнес-технологий в программу учебных занятий по физической культуре в вузе / И. И. Кочетков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 25–28.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С. 50–53.

Н. А. Рыбачук

Кубанский государственный университет,
г. Краснодар, Россия

К ПРОБЛЕМЕ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Идея исследования базируется на возможности освоения общекультурных компетенций в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт». также представлена специальная методика обучения самостоятельной работе студентов, основанная на модельно-проектировочной деятельности, которая включает несколько этапов: целеполагание, определение уровня физической подготовленности и физического здоровья, свободный выбор двигательной активности, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности.

Ключевые слова: методика, обучение, самостоятельная работа, студенты.

В программах ФГОС ВО нового поколения изменена цель физического воспитания в вузе. Если прежде она заключалась в формировании физической культуры личности, то сейчас, если обобщить содержание ФГОС ВО по годам изменения, то это формирование здорового образа жизни студента. Каждый студент должен освоить компетентности по формированию здорового образа жизни. Галустов А. Р., Дегальцева В. А. в своих исследованиях отмечают, что формирование общекультурных компетенций происходит в результате организации лабораторно-практических, а также самостоятельных заданий [1]. При этом акцент содержания обучения самостоятельной работе медленно переносится на результат освоения компетенций. Представляется, что наступило время перехода к новому типу педагогического мышления,

когда основным звеном педагогической системы обучения будет являться гуманизация. Ее содержание в современной парадигме следует понимать как единство общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития студента. «Поддерживающее обучение», уже не соответствует требованиям нового времени. Очевидно, что пора отказаться от идеи формирования всесторонне развитой личности и спроектировать педагогический процесс по-новому, чтобы воспитать молодого человека с максимально развитыми способностями к постоянному самообразованию. Новое содержание и организация образования уже строится на свободном выборе дисциплин. Студент сам выбирает, какие предметы важны для его будущей трудовой деятельности. Представляется, что дисциплины, включенные в список обязательного посещения, чисто условны. К сожалению не многие понимают, что формирование общекультурных компетенций – наиболее важный момент в приобретении профессионального образования. Если студент здоров и хорошо самоорганизован, то он эффективно осваивает профессиональные компетенции. Если студент не способен поддерживать свое здоровье, то в процессе обучения у него появляются проблемы. Мы снова обращаемся к педагогике здоровья. Организационные условия выбора двигательной активности созданы, но не совершенны и опираются на опыт специализированных занятий по видам спорта. Это другое направление. Оно создано для студентов, уже имеющих навыки спортивной направленности и желающих развиваться именно в этом виде спорта. Эти студенты, как, правило, имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности и здоровья, что дает им возможность использовать уже имеющиеся навыки для сохранения здоровья и успешной учебной деятельности. Уже существует много программ спортивной направленности, где предлагается развивать профессионально значимые физические качества с преимущественным использованием отдельно взятого вида спорта, но это не решает главной задачи дисциплины: обучение студентов самостоятельной работе для формирования осознанной потребности в двигательной активности. К сожалению, студенты не рассматривают занятия физической культурой в вузе как альтернативу фитнес клубам и различным спортивным секциям на коммерческой основе. Однако, следует помнить, что коммерческие клубы никогда не будут обучать. В противном случае, они будут терять своих клиентов. Считаем, что проблема обучения самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» актуальна.

В исследованиях участвовали девушки филологического факультета 1–3 курса, обучающиеся по специальности 44.03.05, в период с 2015–2016 учебный год (n = 60). Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (русский язык, литература) – прикладной бакалавриат. Виды деятельности, в области которых по окончании учебы,

специалист-профессионал может осуществлять трудовую деятельность: педагогический, проектный, научно-исследовательский, культурно-просветительский.

Гипотетически мы предположили, что обучение студентов самостоятельной работе для формирования осознанной потребности в двигательной активности будет успешным, если:

– будет разработана специальная методика обучения самостоятельной работе, через модельно-проектировочную деятельность;

– сами студенты осознанно сделают выбор двигательной активности и будут заниматься по интересам и предпочтениям, в том числе и используя элементы избранного вида спорта;

– студенты самостоятельно будут осваивать собственные программы развития, обеспечивающие успешность студенческого труда и досуга.

Цель исследования: разработать специальную методику обучения самостоятельной работе студентов для формирования осознанной потребности в двигательной активности.

Задачи исследования

1. Разработать анкету для определения предпочтений студентов к двигательной активности, включая интерес к определенным видам спорта.

2. Разработать специальную методику обучения самостоятельной работе студентов, основанную на модельно-проектировочной деятельности.

Мы разработали специальную методику обучения самостоятельной работе студентов, основанную на модельно-проектировочной деятельности, которая включает несколько этапов: целеполагание, определение уровня физической подготовленности и физического здоровья, свободный выбор двигательной активности, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности. Далее, составление плана-конспекта индивидуального тренинга, план-проект самостоятельной тренировки, с указанием даты и времени реализации. Эта информация включена в содержание маршрутной карты студенческого труда и отдыха.

Первый этап представляет собой постановку цели на период учебного семестра – целеполагание; второй этап представляет собой обучение определению уровня физической подготовленности и физического здоровья; третий этап – свободный выбор двигательной активности; четвертый этап – этап подбора средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности; далее следует составление плана-конспекта индивидуального тренинга, плана-проекта самостоятельной тренировки, с указанием даты и времени реализации. Эта информация включена в содержание маршрутной карты студенческого

труда и отдыха; на заключительном этапе студенты определяют собственные критерии контроля и оценки физической деятельности (рефлексия успеха или неуспеха), причины.

Уровень физической подготовленности мы определяли по К. Куперу [2]. Уровень физического здоровья – по системе киевского профессора Г. Л. Апанасенко [3].

Результаты исследования позволили сделать некоторые обобщения.

1. В результате анкетирования, нами определено, что девушки хотели бы получать позитивные эмоции, обучаться элементам разных видов спорта для последующего использования в профилактике профессиональных заболеваний, для облегчения студенческого труда и досуговой деятельности.

2. В разработанном нами новом учебном процессе физического воспитания предложен субъектный подход в формировании мотивированной личности, способной самостоятельно моделировать учебно-тренировочные занятия. Каждый студент вовлечен в мыслительную и поведенческую активность в процессе взаимодействия всех участников образовательного процесса, через осознанный самостоятельный выбор средств и методов достижения желаемого результата.

3. Специальная методика процесса обучения самостоятельной работе студентов, основанная на модельно-проектировочной деятельности, обеспечивает:

– образованность студентов в сфере физической культуры, что подтверждается проектированием индивидуальных программ развития;

– способность дифференцированно использовать основы спортивной тренировки в соответствии с целью и задачами;

– фактически, управлять своим физическим состоянием, физической подготовленностью и развитием, что обеспечивает осознанный выбор двигательной активности и развитие физических качеств.

Библиографический список

1. Галустов, А. Р. Контрольно-оценочная деятельность преподавателей вуза в условиях компетентностно ориентированного образовательного процесса / А. Р. Галустов, В. А. Дегальцева // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2019. – № 6. – С. 27–31.

2. Купер, К. Х. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Х. Купер. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.

Р. Ф. Сайфиев, М. В. Скворцов, Р. Р. Загидуллин, М. В. Ковалева

Томский государственный педагогический университет,
г. Томск, Россия

ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Рассматривается вопрос формирования устойчивого интереса к выбранному виду спорта на этапе начальной специализации у боксеров, поддержание активности на необходимом уровне в тренировочном и соревновательном процессах, регулирование содержания активности и использование разнообразных средств для достижения желаемых результатов.

Ключевые слова: учебно-педагогический процесс, бокс, исследование, потребности, мотивация.

Из анализа литературных источников, посвященных проблеме спортивной деятельности, следует, что мотивация, побуждающая человека заниматься спортом, занимает особое место в обеспечении спортивной деятельности. Мотивация рассматривается как фактор активности. На этапе начальной специализации у спортсмена формируется устойчивый интерес к выбранному виду спорта, чему содействуют как физическое развитие и формирование навыков, так и понимание того, что выбранный вид спорта интересен. На этом этапе целью занятий спортом становится уже не только удовольствие от самого процесса, но и достижение высоких результатов как следствие тяжелого труда. Физические нагрузки становятся привычными, их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает интерес к технике и тактике выбранного вида спорта, он начинает глубже познавать данный вид, не довольствуясь внешними впечатлениями.

Информация об особенностях мотивации к спортивной деятельности для тренера о каждом воспитаннике является необходимой. Она представляет большую значимость для профессионального роста спортсменов. Мотивационный блок является пусковым механизмом деятельности, он поддерживает активность на необходимом уровне в тренировочном и соревновательном процессах, регулирует содержание активности и использование разнообразных средств для достижения желаемых результатов [5, 30].

Главным требованием к методике формирования мотивации юных боксеров является ее включение в учебно-тренировочный процесс.

Исследование включало в себя изучение мотивации юных спортсменов, занимающихся боксом. В нем приняли участие 19 учеников школы бокса в возрасте 13–14 лет, занимающихся в группах начальной специализации. Участникам было предложено заполнить два

опросника, направленных на изучение мотивации к спорту. Были использованы следующие методики:

«Мотивы занятий спортом», разработанная А. В. Шаболтас;

«Изучение мотивов занятий спортом», разработанная В. И. Тропниковым.

Результаты исследования показали, что основными мотивами, которые подростков побуждают заниматься боксом, являются потребность развития характера, потребность физического совершенства, приобретение полезных для жизни умений и навыков, коллективистская направленность.

Интересным, с нашей точки зрения фактом является то, что на втором году занятий боксом на этапе начальной специализации у юных спортсменов замечено снижение потребности развития характера (r^2 = 6,766; p = 0,034) и коллективистской направленности (r^2 = 6,041; p = 0,049).

В то же время потребность физического совершенства и приобретение полезных для жизни умений и навыков остаются актуальными для спортсменов как первого, так и второго года начальной специализации занятий боксом (p = 0,05). Следует отметить, что потребность улучшения физического самочувствия и здоровья, несмотря на демонстрируемую респондентами значимость, все же является для них менее актуальной, чем потребность физического совершенства.

Так же достаточно актуальными (но несколько меньше, чем выше перечисленные) для спортсменов группы первого года начальной специализации являются такие мотивы, как потребность эстетического удовольствия и острых ощущений, потребность в одобрении, потребность в повышении престижа.

Такие потребности, как потребность общения, потребность познания, потребность материальных благ для большинства респондентов не являются значимыми.

При проведении корреляционного анализа Спирмена было установлено, что число поражений положительно коррелирует с потребностью улучшения физического самочувствия и здоровья (r = 0,569; p = 0,011). Также отмечаются на уровне статистической тенденции положительная корреляционная связь между числом поражений и потребностью в одобрении (r = 0,447; p = 0,055), и отрицательная корреляция между числом побед и потребностью развития характера (r = –0,437; p = 0,061).

При исследовании выраженности у спортсменов различных мотивов по Методике «Мотивы занятий спортом» (автор А. В. Шаболтас) были получены следующие результаты, а именно: юные боксеры демонстрируют выраженный мотив достижения успеха в спорте. Ни у одного из участвующих в исследовании спортсменов не отмечается низкой степени выраженности мотива достижения успеха в спорте. Все

респонденты демонстрируют достаточную или значительную степень выраженности данного мотива.

Также практически у всех участвующих в исследовании спортсменов (90 %) отмечается достаточная или значительная степень выраженности мотива физического самоутверждения.

При этом рационально-волевой мотив, проявляющийся в желании заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности у большинства респондентов (80 %) не выражен, что может быть связано с возрастными особенностями участников, а также и со спецификой бокса, как вида спорта.

Согласно полученным результатам, большинство спортсменов (80 %) в начальный период профессиональных занятий спортом демонстрируют в достаточной степени выраженный мотив эмоционального удовольствия. Со временем данный мотив утрачивает свою силу и уже в группе у.т.2 года занятий боксом у более половины участвующих в исследовании спортсменов (66,7 %) отмечается существенное снижение мотива эмоционального удовольствия.

Аналогичная динамика была обнаружена и в отношении социально-морального мотива, проявляющегося в стремлении к успеху своей команды, ради которого нужно тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами и тренером. Выраженность социального-морального мотива у спортсменов группы у.т.1г.о. статистически значимо превышает выраженность данного мотива у спортсменов группы у.т.2г.о. (90 и 33,3 %, соответственно).

Мотив социального самоутверждения и социально-эмоциональный мотив характерны почти для половины респондентов и не зависят от стажа их занятий спортом.

Для исследования влияния различных мотивов на количество побед и поражений был проведен корреляционный анализ Спирмена. В результате было установлено, что количество побед положительно коррелирует с мотивом достижения успеха в спорте ($r = 0,486$; $p = 0,035$) и отрицательно с мотивом социального самоутверждения ($r = –0,555$; $p = 0,014$), количество поражений положительно коррелирует с социально-моральным мотивом ($r = 0,495$; $p = 0,031$).

По итогам проведенного исследования можно выделить несколько направлений дальнейшей работы:

Таким образом, выявленные в ходе данного этапа мотивы, которые побуждают подростков заниматься боксом, среди которых потребность развития характера, потребность физического совершенства, приобретение полезных для жизни умений и навыков и коллективистская направленность, могут выступать важной основой, учет которой позволит тренеру глубже понять стремления своих учеников и выстроить работу, направленную в том числе и на удовлетворение данных потребностей.

Снижение уровня выраженности социально-морального мотива на втором году обучения на этапе начальной специализации демонстрирует важность реализации мероприятий, направленных на повышение командного духа и принадлежности к коллективу. Выявленная в ходе исследования взаимосвязь между поражениями и социально-моральным мотивом также показывает значимость принадлежности к команде и получения поддержки со стороны команды в случаях сглаживания отрицательного влияния поражений.

В связи с этим возникает необходимость реализации мер, направленных на повышение стремления к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях и поддержания престижа коллектива, города и страны.

Библиографический список

1. Бобровский, А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : автореф. … канд. пед. наук / Бобровский А. В. – Омск, 2005.

2. Горбунов, Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Практические занятия по психологии : учеб. пособие для институтов физической культуры / Г. Д. Горбунов. – Москва : Академия, 1989. – 256 с.

3. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск : Знание, 1980. – 298 с.

4. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Ленинград : ВИФК, 1985. – 134 с.

5. Ильин, Е. П. Сущность и структура мотива / Е. П. Ильин // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 40.

6. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 509 с.

7. Ильин, Е. П. Стили спортивной деятельности / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – С. 129–132.

И. А. Северина, А. Н. Лутков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Аннотация. Структура подготовки лыжников-спринтеров имеет определенные особенности. Эти особенности определяются выбором тренировоч-

ных средств и методов. Подбор средств позволяет вести планомерный тренировочный процесс в заданном направлении.

Ключевые слова: структура тренировочного процесса, лыжники-спринтеры, антропометрия, средства тренировки.

Сложившаяся спортивная практика и представленные в последние годы научные исследования побудили специалистов с несколько иных позиций подойти к проблеме различных видов подготовки, особенно при использовании специфичных для избранного вида спорта тренировочных средств. Нагрузка лыжников высокой квалификации на 80 % и более состоит из специализированных упражнений.

Особенности специальной подготовки лыжника предусматривает овладение им более, чем 50-ю элементами способов передвижения на лыжах, в числе которых разновидности классических и коньковых лыжных ходов, способы преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и неровностей [1–4]. 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 формированию структуры тренировочного процесса лыжников-спринтеров.

С введением в программу официальных соревнований по лыжным гонкам коротких дистанций заставило многих тренеров и специалистов внести существенную коррекцию в методику тренировки в лыжных гонках.

Используя различные методы и средства спортивной подготовки в лыжных гонках, тренер определяет направление всего тренировочного процесса либо на подготовку лыжников-универсалов, или лыжников-специалистов.

Анализ выступлений спортсменов на современных 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].

Специальная скоростно-силовая подготовка в лыжных гонках имеет свою специфику, которую необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса [2].

Изучение деятельности тренеров и спортсменов (по данным анкетного опроса) показал, что система подготовки не учитывает специфичность двигательной деятельности лыжников-гонщиков на спринтерской дистанции.

Предполагается, что телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата являются важными критериями при спортивной ориента-

ции и влияют на уровень функционального состояния основных систем организма спортсмена.

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 определённое 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].

В ходе проведенного исследования было установлено, 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 полуфинале и в финале существенно превосходит скорость, показанную спортсменами в четвертьфинале. Просматривается четкая тенденция к увеличению среднедистанционной скорости от этапа к этапу с наивысшей в финале спринтерских забегов. Немаловажен и тот факт, что скорость прохождения финишного отрезка не имела существенных различий. На предварительных стартах лыжники-гонщики решали тактические задачи, связанные с выходом в финал и рациональным распределением сил по дистанции, что выражалось в изменении скорости передвижения

Установлено, что экономизация функциональных ресурсов за счет оптимизации техники передвижения у более квалифицированных спортсменов происходит посредством уменьшения количества циклов

при одновременном увеличении скорости. Можно предположить, что это происходило в результате повышения мощности отталкивания руками.

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); отжимания на параллельных брусьях (r = 0,49); PWC_{170} (r = –0,3).

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 физкультурной, 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 физкультурной, спортивной и психолого педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд во ПГУ, 2017. – С 47–49.

3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 226.

4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – С. 263.

Л. А. Субботкина

Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва, г. Саранск, Россия

ПОСТРОЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Раскрывается методика дозирования тренировочных нагрузок в период предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции. Раскрыты методические подходы к практическому использованию структуры специальной тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки к главным стартам.

Ключевые слова: объем и интенсивность тренировочной нагрузки, мезоцикл, предсоревновательный этап, алактатный, аэробный гликолетический, анаэробно-аэробный, восстановительный режимы.

Попытка проанализировать имеющийся материал и практический опыт ведущих тренеров, разработка собственной методики подготовки бегунов на средние дистанции в предсоревновательном периоде явилась своевременной и актуальной [1].

Для определения объема и интенсивности тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки нами было проведено анкетирование среди тренеров и специалистов в области бега на средние дистанции, анализ дневников спортсменов, при подготовке их к главным стартам сезона. В процессе исследования было выявлено теоретическое и практическое направление в решении поставленной нами задачи [2].

Распределение специальной тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки выглядит следующим образом: анаэробный алактатный режим – 1,5–2 %, анаэробный гликолитический режим – 4–6 %, анаэрорбно-аэробный (смешанный) режим – 10–15 %, аэробный режим – 50 %, восстанавливающий режим – 25–30 %.

В связи с этим мы можем предложить следующее распределение тренировочной нагрузки в двухнедельном мезоцикле при подготовке к главным соревнованиям.

Таблица 1

Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности (в %) на этапе предсоревновательной подготовки, у *бегунов на* средние дистанции

Источник информации	Аллактатн. анаэробн. режим	Гликолит. анаэробн. режим	Аэробно анаэробный режим	Аэробный режим	Восстанов. режим
Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Травин Ю.Г.	1,5–2	4–6	10–15	50	20–25
Гноевой Б.А. Ельянов Я.И. Вакуров С.А.	7–10	25–30	–	50	–
Подготовка Д. Райна, С. Коэ А. Бухера	2–3	15–20	25–30	35–40	10–15

Объем выполняемой нагрузки соревновательной направленности определяется количеством кругов, пробегаемых спортсменом в соревновании, (обычно два-три круга), применяемый объем нагрузки и должен соответствовать этому требованию (1,6–2,4 км). Следующая нагрузка с такой же интенсивностью должна повторятся не чаще, чем через 2–3 дня, учитывая физиологическую восстанавливаемость организма спортсменов (48–72 ч).

Так во второй день нагрузка должна иметь восстанавливающее направление, с ЧСС до 150 уд/мин, (6–8 км по 4,15 на км) в третий – поддерживающее с ЧСС до 160 уд/мин, (8–10 км по 4,00 на км), на четвертый восстановительная с ЧСС до 140 уд/мин, (6 км по 4,30 на км), позволяет суммировать отставленный кумулятивный эффект от предыдущих тренировочных упражнений, тем самым, создавая предпосылку для образования фазы суперкомпенсации, в пятый день выполняется нагрузка соревновательной направленности с ЧСС выше 180 уд/мин, (1,6–2,4 км), шестой – восстанавливающая с ЧСС до 150 уд/мин (6–8 км по 4,5 на км) и на седьмой день поддерживающая с ЧСС до 160 уд/мин (8–10 км по 4,00 на км). Первая группа «А», 8 человек тренера В. А. Запрялова выполняла серию нагрузок с соревновательной скоростью. Серия нагрузок заключается в следующем. Соревновательная дистанция разбивается на отрезки, первый отрезок равен половине или немного меньше, второй равен первому или половину первого и т.д., чтобы сумма отрезков соответствовала соревновательной дистанции. Например: 800 м разбивается на (350 м + 250 м +150 м + 50 м), задается соревновательная скорость на этой дистанции, для данного бегуна, отдых между отрезками 10–15 с, выполняют серийно (2–3 раза), в зависимости, сколько кругов предстоит бежать спортсмену, восстановление между сериями 12–15 мин. Если во время тренировки ЧСС начнет увеличиваться и достигнет уровня соревновательного упражнения, а бегуну в это время дать небольшой отдых, достаточный для того, чтобы частично возместить кислородный долг и отчасти восстановить ЧСС, а затем продолжить тренировку, – ее эффект удваивается. Подобная тренировка истощает организм спортсмена не в такой степени, как бег на время с максимальными усилиями, ЧСС не должна снижаться более чем на 10–15 ударов между повторениями. Снижение ЧСС и одновременно увеличение пульсовой разницы обуславливают быстрое кровенаполнение сердца, а растягивание его стенок во время диастолы служит стимулом для усиления сократительной функции миокарда». При использовании этой серии, бегун всегда знает, что после короткого отдыха ему придется продолжить бег, таким образом, спортсмен гораздо точнее приближается к тем психологическим и физическим ощущениям, с которыми ему придется столкнуться на соревновательной дистанции. На наш взгляд этот метод является самым лучшим (за исключением соревнования) для выработки необходимого темпа, он более эффективен, чем пробегание отрезков на время.

Рекомендуется пользоваться на предсоревновательном этапе методом «Дробных повторений»: спортсмен выполняет небольшое количество отрезков по 4–8 раз продолжительностью от 10 до 20 с, со скоростью выше соревновательной, но не максимальной, например, со скоростью бега на 400 м. Затем отдых 12–15 мин и повторение этой се-

рии 2–3 раза. Этот метод тренировки рассматривается для развития скоростных качеств и воспитания выносливости. Метод «дробных повторений», очевидно воздействует на те функциональные качества, которые проявляются в соревнованиях, больше чем какой другой метод тренировки, за исключением контрольного и соревновательного. Кроме беговых средств, мы использовали прыжковые упражнения, способствующие улучшению скоростно-силовой направленности. Прыжки с ноги на ногу 5х200 м. Все определяется временным диапазоном. Прыжки по 60 м выполняются, за 10–12 с, а это зона максимальной направленности. Выполнение 200 м прыжков составляет от 40 до 50 с и это уже зона субмаксимальной направленности, что соответствует 800 м дистанции.

Вторая группа «В» 8 человек тренера С. М. Арапова применяла нагрузку с максимальной скоростью на отрезке. Работу подразделяют в зоне субмаксимальной мощности на две подзоны: гликолитическая анаэробная мощность – продолжительность работы 20–30 с; гликолитическая анаэробная емкость – продолжительность работы 40–90 с. В целях повышения гликолитических анаэробных возможностей организма спортсмена должны применяться упражнения с предельной длительностью от 0,5 до 1 мин, выполняемые в полную силу, паузы отдыха между повторениями варьируются от 1 до 3 мин. Предельное число повторений 8–12 раз, эти упражнения используются в форме повторного или интервального метода, в последнем случае упражнения лучше выполнять сериями по 3–4 раза в одной. Прыжки с ноги на ногу выполняли 5х60 м быстро.

Восстановительный микроцикл с тестированием такой же, как и в группе «А».

Второй и третьи мезоциклы практически одинаковы, отличаются лишь сокращающимися периодами отдыха между отрезками с 3-х мин в первом, с 2-х мин во втором и до 1 мин в третьем.

Тестирование проводили по специальному комплексу трижды, после каждого двухнедельного мезоцикла.

При оценке субъективных результатов психофизического состояния спортсменов с помощью тестов реактивной тревожности по И. Д. Спилбергу: до 30 баллов – низкая тревожность, от 31 до 45 баллов – средняя тревожность, свыше 46 баллов – высокая тревожность (табл. 2).

Подтвердилось, что нагрузка выполнявшаяся с «соревновательной скоростью» в экспериментальной группе «А», положительно сказывается на психической устойчивости бегунов юниорского возраста, что достоверно ($p < 0,05$) отличается от контрольной группы выполнявшей нагрузку с «максимальной скоростью». Такая тенденция, по нашему мнению, складывается, в первом случае из приобретения у спортсменов

психологической уверенности и в конечном результате, психической устойчивости от проделанной работы с постепенным нарастанием соревновательной нагрузки.

Таблица 2

Результаты тестирования психофизического состояния реактивной тревожности по И. Д. Спилбергу, бегунов на средние дистанции (X ± m)

Группы испытуемых	1 тест	2 тест	3 тест	Разница	Сдвиг (в %)	*t*	*P*
«А» 1 разряд	35,5±0,2	34,2±0,2	32,1±0,2	–3,4 ± 0,2	–9,6	2,806	p<0,05
«А» 2 разряд	39,6±0,2	38,2±0,2	36,4±0,2	–3,2 ±0,2	–8,3	2,779	p<0,05
«В» 1 разряд	31,5±0,2	32,9±0,2	33,8±0,2	+2,3 ± 0,2	+ 7,3	1,365	p<0,05
«В» 2 разряд	35,8±0,2	37,1±0,2	37,9±0,2	+2,1 ± 0,2	+ 5,8	1,260	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

Во втором случае мы видим нарастание психологической устойчивости в начале и угасание в конце это связано, на наш взгляд, с утомлением нервной системы и в конечном итоге с психической неуверенностью спортсмена. Тестирование функциональной работоспособности с использованием PWC_{170} (беговой вариант) по С. П. Майфату: 3,41 м/с – низкая работоспособность, от 3,41 до 5,14 м/с – средняя работоспособность, свыше 5,14 м/с – высокая работоспособность (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестирования функциональной работоспособности при помощи PWC_{170} (беговой вариант по С. П. Майфату) бегунов на средние дистанции (X±m)

Группы испытуемых	1 тест	2 тест	3 тест	Разница	Сдвиг в (%)	t	P
	в м/с						
«А» 1 разряд	3,91±0,1	4,01±0,1	4,15±0,1	+0,24±0,1	+ 6,1	3,860	p<0,05
«А» 2 разряд	3,01±0,1	3,09±0,1	3,22±0,1	+0,21±0,1	+ 6,9	3,782	p < 0,05
«В» 1 разряд	4,17±0,1	4,08±0,1	3,95±0,1	-0,22±0,1	-5,3	1,895	p>0,05
«В» 2 разряд	3,23±0,1	3,15±0,1	3,04±0,1	-0,19± 0,1	-5,8	1,771	p>0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

Показано, что бегуны, экспериментальной группы «А» повышали свою функциональную работоспособность постепенно, от мезоцикла к мезоциклу, В контрольной группе «В» имелось снижение функциональной работоспособности как среди I разряда, так и второразрядников. Что статистически достоверно ($p<0,005$) подтвердилось в тестировании. Такая тенденция в первом случае связана с рациональным планированием тренировочного процесса, во втором случае тренировочная нагрузка во втором и третьем мезоциклах оказалась чрезмерной.

В тестировании скоростной выносливости 200 м отрезком, для бегунов на 800 м, выполните норматива 25,5–26,0 с соответствует второму взрослому разряду, 24,5–25,0 с – первому разряду, 23,5–24,0 с – КМС, 23,0–23,5 с – МС (табл. 4).

В экспериментальной группе «А» спортсмены I и II разрядов улучшали свои результаты от мезоцикла постепенно. В контрольной группе «В», как у I, так и II разрядов отмечался подъем результатов с первого по третий мезоциклы, но прирост в первом случае +0,2 с, а во втором +0,3 с, и опережают в результатах экспериментальную группу на 0,2–0,3 с, что достоверно ($p<0,05$) статистически подтверждается тестированием проведенным нами.

Таблица 4

Результаты тестирования скоростной выносливости в беге на 200 м у бегунов на средние дистанции (X±m)

Группы испытуемых	1 тест 2 тест 3 тест в секундах			Разница	Сдвиг в (%)	t	P
«А» 1 разряд	24,6±0,1	24,2±0,1	23,9±0,1	0,7±0,1	- 2,8	3,355	p<0,05
«А» 2 разряд	25,7±0,1	25,3 0,1	24,8±0,1	-0,9± 0,1	-3,5	3,055	p<0,05
«В» 1 разряд	23,9±0,1	23,8±0,1	23,7±0,1	-0,2±0,1	-0,8	3,499	p<0,05
«В» 2 разряд	24,8±0,1	24,6±0,1	24,5±0,1	-0,3±0,1	-1,2	3,112	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

Это объясняется тем, что в контрольной группе присутствует нагрузка более скоростно-силовой направленности, которая и влияет на скоростную выносливость бегунов.

При тестировании скоростно-силовой подготовленности 10 кратным прыжком с места результат порядка 25–26 м соответствует второму взрослому разряду, 27–28 м – первому разряду, 29–30 м – кандидата в мастера спорта, 31–32 м – мастера спорта (в беге на 800 м) (табл. 5).

Анализ данных показывает, что в контрольной группе «В» произошел статистически достоверный ($p<0,05$) прирост скоростно-силовой подготовленности по сравнению со спортсменами экспериментальной

группы «А». Это связано преимущественно с использованием упражнений максимальной направленностью в прыжках.

Таблица 5

Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности 10-м прыжком с места, бегунов на средние дистанции (X±m)

Группы испытуемых	1 тест 2 тест		3 тест	Разница	Сдвиг в (%)	t	P
	в метрах						
«А» 1 разряд	28,5±0,1	29,1±0,1	29,3±0,1	+0,8±0,1	+ 2.8	3,860	p<0,05
«А» 2разряд	26,3±0,1	26,9±0,1	27,2±0,1	+0,9± 0,1	+3,4	3,782	p<0,05
«В» 1 разряд	29,5±0,1	29,7±0,1	29,7±0,1	+0,2±0,1	+0,7	3,995	p<0,05
«В» 2 разряд	27,6±0,1	27,6±0,1	27,8±0,1	+0,2±0,1	+0,7	3,791	p<0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

При тестировании специальной выносливости в беге на 600 м результат порядка 1,31.5–1,34.5 с – соответствует второму взрослому разряду у бегунов на 800 м, 1,26.5–1,28.5 с – первому разряду, 1,22.5–1,24.5 с – кандидата в мастера спорта, 1,20.5–1,22.0 с – мастера спорта (табл. 6).

Таблица 6

Результаты тестирования специальной выносливости в беге на 600 м, бегунов на средние дистанции (X±m)

Группы испытуемых	1 тест	2 тест	3 тест	Разница	Сдвиг в (%)	t	P
	в метрах						
«А» 1 разряд	1,29,5±0,1	1,27,8±0,1	1,27,1 ±0,1	-2,4 ±0,1	+ 18,5	3,355	p< 0,05
«А» 2разряд	1,33,5±0,1	1,32,4±0,1	1,31,2±0,1	-2,3 ± 0,1	+17,2	2,955	p< 0,05
«В» 1 разряд	1,27,0±0,1	1,28,1±0,1	1,29,5±0,1	+2,2 ±0,1	-17,2	1,611	p>0,05
«В» 2 разряд	1,32,4±0,1	1,33,2±0,1	1,34,6±0,1	+2,2 ±0,1	-16,3	1,501	p>0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

Подтвердилось, что в экспериментальной группе «А», у спортсменов I и II разрядов, наблюдается тенденция к постепенному улучшению специальной выносливости в беге на 600 м по сравнению с контрольной группой «В» в которой присутствует снижение результатов, что статистически достоверно (p<0,05) подтверждает правильность выбранной нагрузки для спортсменов группы «А».

После проведенного этапа предсоревновательной подготовки, в экспериментальной и контрольной группах бегунов на средние дистанции, все они приняли участие в серии соревнований в беге на 800 м. Первый старт был в декабре, на первенстве Республики Мордовия. Второй – через 2 недели в январе на Чемпионате России г. Пенза. Третий старт состоялся еще через две недели в январе на первенстве Федерального Приволжского округа.

Таблица 7

Результаты участия в соревнованиях бегунов на средние дистанции после этапа предсоревновательной подготовки в беге 800 м (X±m)

Группы испытуемых	Первенство РМ	Чемпионат России, г. Пенза	Пер-во ПФО	Разница	Сдвиг (в %)	t	P
	в секундах						
«А» 1 разряд	2,01,5 ±0,1	1,59,4±0,1	1,58,8±0,1	-2,3±0,1	+11,4	2,706	p<0,05
«А» 2 разряд	2,06,9±0,1	2,04,7±0,1	2,04,0±0,1	-2,9±0,1	+14,0	2,879	p<0,05
«В» 1 разряд	2,00,5±0,1	2,01,8±0,1	2,02,7±0,1	+2,2±0,1	-10,9	1,665	p>0,05
«В» 2 разряд	2,03,9±0,1	2,05,3±0,1	2,06,5±0,1	+2,6±0,1	-12,7	1,560	p>0,05

Примечание: X – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

Анализ данных показывает, что в экспериментальной группе произошел статистически достоверный (p<0,05) прирост результатов в беге на 800 м, в среднем на 2,6 с, а в контрольной группе произошло снижение результатов в среднем на 2,4 с.

Таким образом, нагрузка в экспериментальной группе способствовала стабильной адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, тем самым создавалась специальная база, для успешного выступления в серии соревнований с улучшением результатов от старта к старту.

Результаты исследования позволили обосновать методические подходы к практическому использованию структуры специальной тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции при подведении спортсменов к главным стартам года. Это способствовало существенному улучшению системы подготовки бегунов на средние дистанции и повышению их спортивных результатов в соревнованиях.

Библиографический список

1. Ивочкин, В. В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / В. В. Ивочкин, Ю. Т. Травкин, Т. Н. Королев. – Москва : Советский спорт, 2004. – 108 с.
2. Мосин, И. В. Структура тренировочных нагрузок в период предсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. … канд. пед. наук / Мосин И. В. – Москва, 2006. – 24 с.

Л. А. Субботкина, В. А. Старостина, Н. А. Каменцева

Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва, г. Саранск, Россия

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Аннотация. Рассматривается проблема развития скоростно-силовых способностей у студентов вуза на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Раскрыты наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовленности студентов.

Ключевые слова: двигательные способности, прыжковые упражнения, учебно-тренировочные занятия, скоростно-силовая подготовка.

В соответствии с новыми социально-экономическими потребностями современного общества, и дальнейшего развития высшего образования, целью физического воспитания в вузе является содействие всестороннему, гармоническому развитию личности. Установка на всестороннее развитие студентов предполагает овладение основами физической культуры, слагаемые которой – крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных способностей, нормальное функционирование всего организма.

Современная научно-методическая литература, посвященная проблемам выбора результативных, эффективных средств и методов развития специальных скоростно-силовых способностей у студентов очень обширна. В то же время остаются малоизученными возможности использования нетрадиционных прыжковых упражнений, осуществляемых в игровой микро состязательной форме, ведущей к более полной реализации индивидуальных способностей в прыжковых упражнениях в условиях учебно-тренировочного занятия.

Несмотря на методические установки о перспективности поиска новых методов и средств специальной скоростно-силовой подготовки для целенаправленного повышения тренировочного эффекта (кумуля-

тивного и отставленного) путем использования структурно-прыжковых упражнений, обоснованных научных данных о применении таковых практически нет.

Отсутствие методических рекомендаций по этой проблеме существенно затрудняет правильное и качественное применение в спортивной практике предлагаемых комплексов специальных и стресс-прыжковых упражнений, осуществляемых в игровой и микро состязательной форме.

Скоростно-силовые качества рассматриваются как способность человека к проявлению больших двигательных усилий за кратчайший промежуток времени, сохраняя оптимальную амплитуду движений [1].

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых способностей наиболее распространенными считаются упражнения, выполняемые при отталкивании от опоры.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых способностей наиболее распространенными считаются упражнения, выполняемые при отталкивании от опоры. Характеризуя именно эту форму проявления скоростно-силовых качеств, большинство специалистов применяет термин «прыгучесть».

Рядом исследований установлено, что в основе прыгучести лежит взрывной характер работы мышц, проявление которого требует высокой степени развития силы и быстроты.

Прыжок в высоту относится к скоростно-силовым упражнениям, поэтому потенциальные возможности студентов определяет высокий уровень их скоростно-силовой подготовленности, а именно подготовленности к проявлению взрывных усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени.

Эффективная реализация скоростно-силовых способностей студентов при отталкивании в прыжке в высоту зависит от оптимальных сроков и скорости сгибания в суставах опорной ноги в фазе амортизации, величины и характера нарастания динамического усилия, оптимального соответствия во времени начала и последовательности разгибания в суставах, одновременного разгибания в коленном и подошвенного сгибания в голеностопном суставах в заключительной фазе отталкивания [2].

Вся учебно-тренировочная работа в области развития двигательных качеств и навыков должна быть строго подчинена решению ведущей задачи – повышению мощности и эффективности усилий в основной динамической фазе прыжка – толчке.

В современной структуре учебно-тренировочных занятий рост спортивного мастерства непосредственно обусловлен развитием специфических двигательных качеств спортсмена, применительно к избранному виду спортивной деятельности [3].

С появлением способа «фосбюри-флоп» специальная скоростно-силовая подготовка прыгунов претерпела существенные изменения, основой которых явился акцент на скоростную и скоростно-силовую направленность в развитии качеств.

К средствам, обладающим высоким тренирующим эффектом и способным обеспечить проявление мышечных усилий студентами дополнительно занимающимися с преподавателем по разделу «легкая атлетика» на более высоком уровне по сравнению с отталкиванием при прыжке в высоту, следует отнести прыжки вверх с трех шагов разбега, доставая ориентир, выполняемые без отягощения и с отягощением (1,5–0,3 кг), прыжки со штангой весом 40–50 кг от собственного веса спортсмена, прыжки в глубину с высоты 0,85–0,95 см с последующим доставанием ориентира или преодолением препятствия.

Рекомендованы методы как комплексного, так и раздельного развития компонентов качества прыгучести.

Основой учебно-тренировочного занятия студентов являются специальные прыжковые упражнения. Они выполняются весь год, значительно повышают прыгучесть и улучшают.

Скоростно-силовые способности эффективно развиваются при использовании упражнений преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20 % от мах) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40 % от максимума в отношении 5:1.

Но в учебно-тренировочных занятиях студентов при выполнении прыжка в высоту для развития силы и быстроты отталкивания должны найти место упражнения со штангой с максимальным отягощением, в 30 % от максимума, и менее 30 %. Упражнения должны выполняться при целевой стимулирующей установке.

В процессе развития специальной силы необходимо учитывать этап, на котором проводится специальная силовая подготовка. Метод прогрессивно-возрастающего сопротивления целесообразен на начальных этапах тренировки со студентами и там, где прирост мышечной массы не имеет значения. Метод кратковременных максимальных напряжений более эффективен для квалифицированных спортсменов, подготовленных предварительно к проявлению значительных силовых напряжений, и там, где прирост мышечной массы нежелателен.

При этом работа с отягощением по методу кратковременных максимальных напряжений имеет еще одну важную особенность. Совершенствуя мобилизационные способности организма студентов, поднимание предельного и около предельного веса приводит к повышению его специальной работоспособности, выражающейся в умении развивать кратковременные концентрированные усилия большой мощности [3, 4].

Последовательное применение средств скоростно-силовой подготовки с более высоким тренирующим эффектом позволяет: а) реализо-

вать требования, предусматривающее необходимость неуклонного повышения уровня специальной работоспособности организма в ходе учебно-тренировочных занятий; б) создать благоприятные предпосылки для эффективного тренирующего воздействия последующих средств. Характерно, что системное применение средств обеспечивает возможность повышения эффективности специальной подготовки студентов при существенном сокращении объема тренировочной работы [3].

Основным критерием соответствия средств специальной силовой подготовки отталкиванию при прыжке в высоту следует использовать такие характеристики сравнения, как максимум динамического усилия, импульс силы, время отталкивания, скорость разгибания в тазобедренном, коленном и подошвенного сгибания в голеностопном суставе.

Для развития взрывной силы следует также использовать и изометрические упражнения, а напряжение в них должно увеличиваться с максимально возможной быстротой до величины 70–80 % от максимума.

Прирост силы, полученный благодаря изометрии, существенно зависит от рабочего угла. При значительном его изменении по сравнению с тем, в котором совершалась изометрическая работа, увеличение-силы приобретенное за счет изометрии, уже не наблюдалось.

Особенно важную роль в воспитании скоростно-силовых способностей имеет развитие мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени, высокие показатели силы мышц – подошвенных сгибателей стопы.

Эффективными упражнениями для развития мышц указанных звеньев являются упражнения при закрепленных коленных суставах: силовые упражнения с отягощением и с пружинными амортизаторами; пружинистая ходьба на передней части стопы с отягощениями на плечах; статические напряжения при упоре ноги в переднюю часть стопы.

Внедрение в практику упражнений, акцентирующих сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц при динамическом режиме и их разновидностей, а также сочетание статического и динамического режимов, открывает принципиально новые эффективные пути повышения силового и скоростно-силового потенциала у студентов, уже обладающих высоким уровнем физической подготовленности. Повышение степени утилизации связано с применением глобальных и региональных специальных упражнений с сопротивлениями соревновательного веса, больше или меньше его, в пределах, позволяющих сохранять специфическую динамическую структуру движения и спортивного упражнения [1, 4].

Анализ научно-методической литературы выявил важные функции упражнений скоростно-силового характера в формирования и нормализации жизнедеятельности организма студентов на занятиях физической культурой по разделу «легкая атлетика» и в то же время недостаточную научную разработанность их использования в процессе

физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях. И показал приоритетное значение скоростно-силовой подготовки у студентов в прыжках высоту в процессе роста их спортивного мастерства.

Библиографический список

1. Аванесов, В. У. Исследование влияния дозировки упражнений на эффективность развития скоростно-силовых качеств / В. У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 46–48.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2012. – 380 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 7–12.
4. Платонова, Я. В. Критерии оценки скоростной выносливости у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Я. В. Платонова, С. В. Сырова, В. И. Сютина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 2. – С. 76–81.

А. В. Сулимова

Брянский государственный университет
имени академика И. Г. Петровского, г. Брянск, Россия

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Аннотация. Раскрывается необходимость изучения модели развития коммуникативной компетентности будущих педагогов. Современное общество предъявляет высокие требования к выпускникам, только такой педагог с высоким уровнем коммуникативной компетентности отвечает новым тенденциям времени. Представлена модель развития коммуникативной компетентности будущего педагога. Определены критерии ее сформированности у будущих педагогов.

Ключевые слова: коммуникация, компетентность, коммуникативная компетентность, будущие педагоги, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

В современном мире перед высшей школой стоят задачи, связанные с подготовкой высококвалифицированных специалистов, которые бы обеспечили все сферы управления и культуры. Современному специалисту недостаточно быть компетентным лишь в узкой специальности, например будущему педагогу нужно хорошо ориентироваться в большом спектре образовательных технологий, уметь их использовать в учебном процессе.

В многочисленных научных трудах отражены отдельные аспекты, например коммуникативной направленность занимались В. В. Бойко, С. Л. Братченко, коммуникативными качествами личности (А. А. Леонтьев, А. В. Батаршев), мотивацией общения (Ю. М. Орлов, А. А. Ершов), правилами и нормами межличностного взаимодействия (А. Аргайл, М. И. Бобнева).

Моделирование, как метод исследования, в современном мире получило широкое распространение во многих областях и направлениях [1]. Оно предназначено для изложения в миниатюре, того, что будет сделано на практике.

Задача развития коммуникативной компетентности будущих педагогов в процессе занятий элективными дисциплинами и спортом позволяет рассматривать процесс обучения как целостную систему[2]. Он пронизывает весь процесс образования, определяя задачи, принципы, формы, методы, подходы (Схема №1).

Мы включили все компоненты модели развития коммуникативной компетентности будущих педагогов в экспериментальную рабочую программу.

Экспериментальное исследование модели развития коммуникативной компетентности будущих педагогов проводилось на базе Брянского государственного университета имени академика И. Г. Петровского. На кафедре физического воспитания и основ медицинских знаний, во время занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту (спортивные игры). В эксперименте участвовали группы: физико- математического факультета направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (Физика, Информатика) в количестве 8 человек и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (Информатика, Иностранный язык (английский)) в количестве 6 человек, естественно-географического факультета направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (Биология, Химия) в количестве 8 человек и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (География, Биология) в количестве 10 человек, факультета истории и международных отношений направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (История.Обществознание) в количестве 24 человек, факультета педагогики и психологии направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) (Начальное образование, Информатика) в количестве 15 человек. Итого в экспериментальной работе участвовал 71 студент.

Для выявления общего уровня сформированности коммуникативной компетентности будущих педагогов мы применили метод квалиметрии – перевода качественных показателей в количественные [3]. Сформированность каждого показателя мы оценивали в баллах (по 10-балльной системе).

– 10 баллов – показатель сформирован полностью;
– 5 баллов – показатель сформирован частично;



Рис. 1. Модель развития коммуникативной компетентности будущих педагогов

Для определения уровней сформированности каждого показателя и критерия мы составили квалиметрическую таблицу (табл. 1).

Таблица 1

Квалиметрическая таблица для определения уровней сформированности показателей и критериев коммуникативной компетентности будущих педагогов

Критерии	Кол-во показат.	Количество баллов		Разница	Шаг	Границы уровней
		max	min			
1. Мотивационно-ценостный	1	10	1	9	3	1–3 – низкий 4–6 – средний 7–9 – высокий
2. Личностный	5	50	5	45	9	5–20 – низкий 21–35 – средний 36–50 – высокий
3. Коммуникативный	2	20	2	18	6	1–5 – низкий 6–11 – средний 12–18 – высокий

Распределив будущих педагогов согласно этой таблице по уровням сформированности показателей критериев развития коммуникативной компетентности, мы получили следующие результаты, которые представлены в табл. 2.

Таблица 2

Уровни сформированности коммуникативной компетентности будущих педагогов (в %)

Критерии	Уровни сформированности			Итого
	Высокий	Средний	Низкий	
1. Мотивационный	52	32	16	100
2. Личностный	44	31	25	100
3. Коммуникативный	64	23	13	100
Итого в среднем	53,3	28,7	18	100

Как видно из табл. 2, в наибольшей степени сформированы показатели коммуникативного и личностного критериев. В среднем 53,3 % будущих педагогов имеют высокий уровень сформированности коммуникативной компетентности. Проведенное исследование подтвердило высокий уровень модели развития коммуникативной компетентности будущих педагогов вуза.

Перспективность данного исследования заключается в возможности дальнейшей разработки содержания, модели развития коммуникативной компетентности будущих педагогов вуза, с целью подготовки обучающихся к ведению профессионально-педагогической деятельности.

Библиографический список

1. Серегина, Т. П. Коммуникативная компетентность как профессиональная ценность современного педагога / Т. П. Серегина // Управление школой. – 2004. – № 2. – С. 56–60.

2. Петрова, Т. Н. Изучение сформированности коммуникативной компетентности у студентов педагогического вуза / Т. Н. Петрова // Молодой учёный. – 2017. – № 8. – С. 295–298. – URL: https://moluch.ru/ archive/142/ 39921/ (дата обращения: 21.01.2020).

3. Петрова, Г. В. Развитие коммуникативного потенциала студентов физкультурных вузов средствами педагогических дисциплин : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Петрова Г. В. – Санкт-Петербург, 2003. – 24 с.

В. К. Таланцева, Т. И. Волкова

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, г. Чебоксары, Россия

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ СТУДЕНТОК ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Рассматриваются особенности физического развития и функциональных возможностей студенток заочной формы обучения (на примере ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА). Авторами представлены рекомендации по совершенствованию этих показателей в процессе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: студенты заочной формы обучения, физическое развитие, функциональные возможности.

Введение. Заочная форма обучения востребована в современных социально-экономических условиях, поскольку позволяет человеку сочетать возможность повышать уровень своего образования и необходимость поддерживать материальный достаток [4].

Для успешного овладения студентом заочной формы обучения вузовской программы и формирования необходимого объема компетенций ему необходима не только самодисциплина, чувство ответственности и способность к интенсивной самостоятельной работе, но и достаточный уровень здоровья [2, 3].

Показатели состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности выпускника во многом определяют успешность профессиональной деятельности в будущем [1, 6].

Целью нашего исследования было определить показатели физического развития, функциональных возможностей студенток заочной формы обучения Чувашской ГСХА.

В исследовании приняли участие 29 студенток первого курса Чувашской ГСХА в возрасте 19–24 года.

Обследование включало соматоскопические и соматометрические исследования, и содержало осмотр осанки (на наличие ее нарушения), а также пальпаторно определялось увеличение щитовидной железы, поскольку Чувашская Республика является эндемической по зобу местностью [5]. Физическое развитие определялось методом стандартов и методом индексов. Сбор антропометрических данных осуществлялся по унифицированной методике.

Функция сердечно-сосудистой системы определялась по частоте сердечных сокращений (ЧСС), систолическому артериальному давлению (САД), диастолическому (ДАД), пульсовому (ПД), которые многие авторы приравнивают к систолическому выбросу.

Функция дыхательной системы оценивалась по частоте дыхательных движений (ЧД), окружностям грудной клетки, экскурсии, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), пробам Штанге и Генчи, жизненному индексу (ЖИ).

Уровень физического здоровья выявляли по методике Г. Л. Апанасенко, уровень физического состояния (УФС) по Е.А. Пироговой.

Статистическая обработка материала осуществлялась по методу Л.С. Каминского.

Результаты исследования и их обсуждение. При внешнем осмотре нарушений осанки (плоская спина, круглая спина, правосторонний сколиоз, S-образный сколиоз) выявлено у 23 студенток (65 %). Возможно, нарушения осанки связано с эндемическим зобом, так как гормон щитовидной железы – тиреокальцитонин совместно с паратогормоном участвует в обмене кальция и эндемический зоб в Чувашии протекает с субклиническим дефицитом тиреоидных гормонов. Это подтверждается и тем, что у значительной части студентов (80 %) отмечается увеличение щитовидной железы.

О том, что профилактику эндемического зоба микродозами йода в семьях не проводится, указали практически все студентки. Лишь в трех семьях профилактику проводили йодомарином.

Полученные при исследовании данные по физическому развитию представлены в табл. 1.

При сопоставлении наших данных с показателями физического развития студентов г. Казани, Череповца, Волгограда следует отметить более низкий рост, больший вес и окружность грудной клетки, достаточные величины экскурсии грудной клетки и ЖЕЛ [6]. Силовые показатели были низкими (это характерно для школьников и студентов Чувашской Республики).

Оценка физического развития методом индексов представлена в табл. 2.

Таблица 1

Показатели физического развития студенток заочной формы обучения Чувашской ГСХА

Показатели	Рост, см		Масса, кг	Окружность грудной клетки, см				ЖЕЛ, л	Сила, кг		
	стоя	сидя		вдох	выдох	пауза	экскурсия		правая кисть	левая кисть	становая
M±m	159± 0,92	100± 2,56	59,9± 1,65	95± 2,00	86± 1,96	20± 2,09	8,5± 0,46	3,39± 0,065	23± 1,13	21± 1,13	56,8± 3,55

Таблица 2

Показатели физического развития студенток заочной формы обучения Чувашской ЧСХА методом индексов

Показатели	ВРП	КП	КрТ	Инд. проп.	ЖИ	Силовой
M±m	370±28,16	82,5±4,62	17±0,33	3,8±0,79	53±2,29	41,5±1,47

Анализ табл. 2 свидетельствует о том, что:

– весо-ростовой показатель указывает на среднюю упитанность студенток,

– индекс крепости телосложения указывает на хорошее телосложение;

– крепость телосложения – на относительную коротконогость;

– индекс пропорциональности свидетельствует о хорошем развитии грудной клетки

– жизненный индекс свидетельствует о недостаточности ЖЕЛ, или избыточной массы тела, наиболее характерную для студенток Чувашской ГСХА.

– силовой индекс был ниже нормативных величин.

Функциональные возможности кардиореспираторной систеы обследуемых студенток представлены в табл. 3.

Таблица 3

Показатели функции кардиореспираторной системы студенток заочной формы обучения Чувашской ГСХА

Показатели	ЧСС, уд/мин	Артериальное давление, мм рт.ст.			ЧД, мин	Пробы дыхательной системы, с	
		САД	ДАД	ПД		Штанге	Генчи
M±m	77±1,97	110±3,22	71±1,41	49±3,13	20±0,61	38±3,45	25±2,93

Анализ таблицы свидетельствует о том, что показатели гемодинамии находится на уровне средних возрастных величин, а пробы дыхательной системы – снижены.

Уровень физического здоровья студенток составил 9,69±1,20 и оценивался как средний, а уровень физического состояния – как высокий – 0,702±0,047.

Заключение. Проведенное исследование позволило заключить, что физическое развитие девушек заочной формы обучения можно расценивать как среднее, но с избыточным весом и низкими показателями силы. Функция кардиореспираторной системы оценивается на «удовлетворительно», так как пробы дыхательной системы указывают на недостаточную ее тренированность.

Полученные результаты указывают на необходимость в занятия по физическому воспитанию студентов заочной формы обучения вводить больше упражнений на развитие силовых способностей и упражнений аэробного характера.

Библиографический список

1. Алтынова, Н. В. О совершенствовании физической готовности будущих управленцев к профессиональной деятельности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-1. – С. 9–13.

2. Востокова, Ю. И. Исследование особенностей профессионального самосознания студентов заочной формы обучения / Ю. И. Востокова // Актуальные проблемы психологии личности : сб. ст. по материалам VI междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2011. – С. 74–79.

3. Скворцова, С. О. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного обучения / С. О. Скворцова // Актуальные задачи педагогики : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). – Чита : Молодой ученый, 2014. – С. 224–226.

4. Соловьёв, Н. А. Опыт работы по реализации программных положений по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами заочной формы обучения / Н. А. Соловьёв, И. М. Мануров, Л. В. Рубцов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 10–11 января 2018 г.). – Чебоксары, 2018. – С. 121–125.

5. Таланцева, В. К. О поражаемости эндемическим зобом студентов Чувашской Республики на примере Чувашской ГСХА / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова // Медицина Кыргызстана. – 2018. – Т. 1, № 1. – С. 90–91.

6. Таланцева, В. К. Анализ физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности студентов-заочников / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-1. – С. 300–303.

Ю. В. Тихонов, Е. С. Новак, В. А. Солдатов, Ю. Б. Шерыхалина

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ВНИМАНИЕ ШКОЛЬНОМУ ШОРТ-ТРЕКУ

Аннотация. Рассматриваются этапы активных занятий физической культурой и спортом, которые проходят спортсмены занимающиеся шорт-треком. Особое внимание уделено второму этапу, когда спортсмены проходят обучение в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: шорт-трек, фазы спортивной тренировки, быстрота, выносливость.

Весь период активных занятий физической культурой и спортом можно разделить на несколько этапов [1]. Первый из них – физическое воспитание в семье и дошкольных детских учреждениях. Уже на этом этапе следует заботиться об укреплении здоровья детей средствами физической культуры, закладывать основу их дальнейшего гармонического развития. На этом этапе дети впервые знакомятся с физической культурой и спортом, им прививается любовь к занятиям физическими упражнениями, они открывают для себя прекрасный мир спорта, в частности шорт-трека. В этот период основная забота ложится на родителей и педагогов – воспитателей дошкольных учреждений. Важно не гнаться за спортивными результатами, а научить детей уже в пред дошкольном возрасте передвигаться на коньках, дать им почувствовать всю прелесть катания на льду.

Какими бы видами спортивных упражнений, выполняемых на коньках на льду (скоростной бег, шорт-трек, фигурное катание, игра в хоккей с шайбой или мячом), ни захотел заниматься ребенок, он прежде всего должен освоить простое катание на коньках, на учиться передвигаться по скользкой поверхности льда. Поэтому обучение катанию на коньках – важная и неотъемлемая часть физической подготовки детей, которая предшествует началу специализированных занятий всеми видами спорта на льду.

Во многих странах уже накоплен богатый опыт обучения детей катанию на коньках с 3–4 лет в детских садах. Был такой опыт в Советском Союзе [2], есть и в современной России. Задача состоит в том, чтобы как можно шире развернуть обучение катанию на коньках в детских садах польза от этого будет большая.

Второй этап – общее физическое воспитание в общеобразовательных школах – служит логическим продолжением первого. Именно на этом самом важном этапе заканчивается половое созревание? И ребята приобретают основные физические, психические и двигательные каче-

ства, способствующие формированию взрослого человека. На этом этапе дети, как правило, должны начинать активные занятия шорт-треком. Лучшие из начинающих шорт-трековиков в дальнейшем могут поступить в детско-юношеские спортивные школы.

Необходимость занятий шорт-треком с первого года обучения в школах основывается на физиологических особенностях развития и созревания детского и юношеского организма. Не вдаваясь в подробности, рассмотрим некоторые закономерности, лежащие в основе воспитания различных физических качеств человека.

Быстрота как двигательное качество человека складывается из трех элементарных форм: времени скрытого периода двигательной реакции, скорости одиночного сокращения и способности к максимальной частоте движений [1]. Она в первую очередь зависит от работоспособности нервно-мышечной системы. И все эти элементарные формы быстроты (как основы будущих скоростных возможностей юных конькобежцев) наиболее эффективно совершенствуются в возрасте от 6 до 16 лет. Именно в этом возрастном диапазоне создаются наиболее благоприятные предпосылки для развития этих форм. Не учитывать этого нельзя. Значит, мы должны так построить процесс общего физического воспитания и занятий шорт-треком, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата школьников. Не будет ли это форсированием спортивной подготовки детей? Нет, поскольку упражнения на развитие быстроты продолжаются от десятых долей секунды до 10–15 с. Они кратковременны и прежде всего связаны с деятельностью нервно-мышечного аппарата, работоспособность которого после нагрузки восстанавливается относительно быстро. В основе упражнений на развитие быстроты лежит получение энергии для мышечных сокращений за счет алактатных анаэробных источников энергии, которые уже у детей 10–15 лет могут достигать значений, наблюдаемых у взрослых людей.

Одним из самых важных факторов, лимитирующих проявление выносливости, является способность обеспечивать работающие мышцы достаточным количеством кислорода [3]. Такая способность зависит от слаженной работы многих внутренних органов человека, в частности от того, как функционируют сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Так называемые аэробные возможности являются той основой, на которой базируется не только общая выносливость, но и специальные виды выносливости шорт-трековиков. Известно, что оптимальным возрастом для развития аэробных возможностей являются годы с 8 до 16 лет, т.е. как раз тот период, в котором начинается и заканчивается половое созревание. И если в это время сердечно-сосудистая и дыхательная системы не будут получать оптимальной нагрузки, то это отрицательно скажется на их дальнейшем развитии. Следовательно, в школьные годы необходимо целенаправленно развивать общую выносливость юных

шорт-трековиков. Этому способствуют занятия не только шорт-треком, но и другими циклическими видами спорта, а также занятия по программе комплекса ГТО.

В школьные годы у юных шорт-трековиков имеются благоприятные условия для воспитания силовых возможностей, совершенствования гибкости, ловкости, координации движений [1]. Именно эти качества в дальнейшем послужат основой высоких спортивных результатов.

Занимаясь в школьных секциях или в ДЮШС, юные шорт-трековики должны пройти три фазы спортивной тренировки [4]: фазу начальной общей подготовки (8–13 лет); фазы базовой специализированной подготовки и приобретения спортивного мастерства (13–18 лет). Первая фаза начинается в 7–8 лет. Спортивная подготовка юных шорт-трековиков в этом возрасте осуществляется под руководством учителей начальных классов, а также тренеров групп начальной подготовки в ДЮСШ. В это время ребята укрепляют свое здоровье, изучают основные элементы техники передвижения на льду. Хорошо, если тренеры ДЮСШ помогут в организации проведения школьных уроков физкультуры на близлежащих ледовых аренах, а также в организации и проведении массовых соревнований начинающих шорт-трековиков. Оказывая помощь школам, тренеры ДЮСШ решают две важные задачи: помогают организовать квалифицированные занятия и приобщают к конькобежному спорту всех школьников; проводят отбор наиболее перспективных и способных детей, которых затем привлекают к организованным занятиям в группах ДЮСШ.

Такие занятия могут быть организованы следующим образом. Тренеры ДЮСШ помогают учителям общеобразовательных школ 1–2 раза в неделю в зимнее время проводить уроки физкультуры на катке. Обучая детей катанию на коньках, они просматривают всех занимающихся и по согласованию с учителями физкультуры отбирают группу способных школьников из все классов, которые наиболее быстро осваивают технику катания на коньках и уверенно чувствуют себя на льду. Для этой группы (а она может быть большой 30–60 детей) учителя и тренеры ДЮСШ организуют 1–2 дополнительных занятия в неделю. В дальнейшем из этой группы отбирают шорт-трековиков, которых зачисляют в группы ДЮСШ. Там они проходят соответствующую подготовку согласно общей программе детско-юношеской спортивной школы.

В проведении школьных занятий по конькобежному спорту большую роль принадлежит учителям физкультуры. Им нужно организовать секцию шорт-трека, найти тренеров из ДЮСШ, заинтересовать школьников занятиями в секции. С наступлением осенних заморозков следует побеспокоиться о заливке небольшого катка на пришкольном участке.

Третий этап – физическое воспитание в специальных средних и высших учебных заведениях, в рядах Российской Армии. На этом этапе

шорт-трековики совершенствуют свое спортивное мастерство в УОР, ЦОП, ЦОР, ШВСМ.

Таким образом осуществляется преемственность в физическом воспитании и спортивном совершенствовании шорт-трековиков. Нетрудно убедиться, что подготовка юных шорт-трековиков в школе имеет особо важное значение. Поэтому школьный шорт-трек должен всемерно расширяться и ему нужно уделять постоянное внимание.

Библиографический список

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

2. Пустынникова, Л. Н. Коньки в детском саду. Из опыта работы / Л. Н. Пустынникова. – Москва : Просвещение, 1979. – 80 с.

3. Физиология мышечной деятельности : учеб. для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 333 с.

Ю. И. Тихонова, М. В. Крапчина, О. И. Вершкова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ХОРЕОГРАФИЕЙ

Аннотация. В ходе исследования раскрыта проблема начального отбора детей 4–6 лет для занятий гимнастикой. Проанализированы результаты антропометрии детей, прошедших начальный отбор для занятий гимнастикой и хореографией. Методами математической статистики проведена сравнительная характеристика физического состояния детей экспериментальной и контрольной групп. Определены основные требования к уровню физического развития детей 4–6 лет, который необходим для начального отбора к занятиям гимнастикой и хореографией.

Ключевые слова: спортсмены, гимнасты, танцоры, хореография, отбор, антропометрия, дошкольный возраст, физическое развитие, модельные характеристики.

Современное состояние спорта в России и уровень подготовки спортсменов-гимнастов можно назвать удовлетворительным. Это связано, прежде всего, с материальными и социальными факторами. Материальное финансирование позволяет создать необходимые условия для

успешной спортивной подготовки юных спортсменов. Для занятий гимнастикой принимают всех желающих детей, несмотря на некоторые морфологические и генетически обусловленные физические данные, которые не отвечают нужным стандартам.

Существующие методические материалы, относительно отбора к занятиям гимнастикой, рассчитаны на детей 7–10 лет [1, 4, 5, 7], а в настоящее время возраст поступающих на занятие юных спортсменов резко уменьшился. Изучив ситуацию в спортивных школах, мы пришли к выводу, что сейчас заниматься гимнастикой дети начинают с 3–4 лет. Поэтому применение существующих методик, связанных с отбором детей для занятий гимнастикой на начальном этапе, не целесообразно, поскольку каждая возрастная группа имеет свои антропометрические и функциональные особенности.

Среди всех возможных условий успешного карьерного роста спортсмена, самым главным фактором является правильный выбор специализации в каком-либо виде спорта еще в дошкольном возрасте, в самом начале многолетней тренировки, соответственно данным ему природой возможностям, способностям и задаткам [1].

Конкретное содержание методики спортивного отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, которые имеют высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфических для данного вида спорта, уровень способностей, которые лежат в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.) [3, 4].

Чем раньше мы определим и сориентируем ребенка на ту или другую деятельность, тем большего успеха она достигнет в ней при меньшей затрате моральных и физических сил [2, 3].

Быстрый рост уровня достижений в мировом спорте нуждается в поиске новых эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивных резервов [9, 6].

Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется все более ранней специализацией и непрестанным ростом сложности упражнений. В то же время, анализ научно-методической литературы и обобщение передового тренерского опыта демонстрирует отсутствие единой разработанной и общепринятой методики начального отбора юных спортсменов в возрасте 4–6 лет, которое бы содержало четкие, необходимые физиологичные и антропометрические показатели, комплекс тестов и систему оценивания результатов. Выше отмеченное определило выбор темы исследования.

Целью данной работы было проведение сравнительной характеристики физического состояния мальчиков 4–6 лет на начальном этапе отбора к занятиям гимнастикой и хореографией.

Исходя из цели исследования мы поставили задачи:

- определить основные антропометрические параметры детей, которые участвуют в начальном отборе к занятиям гимнастикой и хореографией;
- провести сравнительный анализ антропометрических показателей детей обеих групп.

Для проведения исследования был избран процесс отбора детей (мальчиков) к занятиям гимнастикой в ОДЮСШОР им. Н.А. Лавровой, и отбор к занятиям хореографией в ансамбле танца «Зоренька».

В экспериментальную группу вошли 27 мальчиков 4–6 лет, среди них, детей 4-х лет – 7, детей 5-ти лет – 14 и детей 6-ти лет – 6.

В состав контрольной группы вошли 29 мальчиков, из которых: 8 – в возрасте 3,5– 4 лет, 11 – 4,5– 5 лет, 10 – в возрасте 5,5– 6 лет.

Объект исследования: методика отбора детей 4–6 лет к занятиям гимнастикой и хореографией.

Предмет исследования: применение модельных характеристик определения перспективности детей возрастом 4–6 лет для занятий гимнастикой.

Результаты исследований. Для участия в эксперименте было отобрано две группы детей: экспериментальная (дети – гимнасты) и контрольная (дети – танцоры). Возраст детей от 4-х до 6-ти лет (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей возраста детей

№ п/п	Группы	Результаты $x \pm S$	σ_x
1	ЭГ (n=27)	4,96±0,71	0,69
2	КГ (n=29)	4,97±0,88	0,86

В результате анализа данных мы не получили существенной разницы между средними показателями возраста обеих групп, что дало основания считать обе выборки подходящими для дальнейшего сравнения и исследования.

Первым шагом в исследовании было измерение антропометрических данных детей экспериментальной и контрольной групп, с целью дальнейшего сравнения полученных показателей.

Показатели определялись путём измерения морфологических параметров уровня телосложения в соответствии с антропометрическими требованиями (табл. 2) [1].

В табл. 2 приведены показатели антропометрических данных детей экспериментальной и контрольной групп, которые были получены в результате измерения.

Таблица 2

Сравнение показателей антропометрических измерений

№ п/п	Показатель	Группы	Результаты $x \pm S$	σ_x	t	P
1	Вес (кг)	ЭГ (n=27)	20,26±5,36	5,26	2,03	< 0,05
		КГ (n=29)	19,26±2,54	2,5		
2	Рост (см)	ЭГ (n=27)	115,82±6,39	6,27	1,9	< 0,05
		КГ (n=29)	111,1±8	7,85		
3	Длина ног (см)	ЭГ (n=27)	59,7±4,03	3,95	2,92	< 0,01
		КГ (n=29)	58±4,68	4,6		
4	Длина руки (см)	ЭГ (n=27)	48,22±2,76	2,71	2,21	< 0,05
		КГ (n=29)	46,09±3,45	3,39		
5	Длина ладони (см)	ЭГ (n=27)	12,61±0,7	0,69	1,76	< 0,05
		КГ (n=29)	11,98±1,38	1,36		
6	Длина пальцев (см)	ЭГ (n=27)	6,02±0,43	0,42	1,77	< 0,05
		КГ (n=29)	5,42±0,6	0,59		

В результате анализа показателей антропометрического развития (табл. 2) нами не было обнаружено существенной разницы между результатами измерения детей двух групп, но все же, видим, что данные экспериментальной группы по каждому из этих показателей незначительно выше. Разница между средними значениями в пользу ЕГ: по весу – на 4,94 % ($p< 0,05$), по длине тела – на 4,08 % ($p< 0,05$), по длине ног - на 2,85 % ($p< 0,01$), по длине рук – на 4,42 % ($p< 0,05$), по длине ладони - на 4,99 % ($p< 0,05$) и длине пальцев – на 9,97 % ($p< 0,05$).

Проанализировав результаты вычисления дисперсии и среднего квадратичного отклонения по показателям антропометрических данных детей обеих групп (табл. 2), выявили наибольшую степень отклонения показателя по параметру "длина тела". В ЕГ эти показатели составили $S = 6,39$, $s_x = 6,27$ ($p< 0,05$), и в КГ – $S = 8$, $s_x = 7,85$ ($p< 0,05$). Это свидетельствует о том, что длина тела у детей данной возрастной категории, то есть 4–6 лет, является наиболее изменчивой характеристикой антропометрии.

При этом, оценивая допустимый разброс значений по показателям "рост", "длина ног", "длина рук", "длина ладони", "длина пальцев", можем отметить, что выборка ЭГ является более однородной, так как результаты вычисления дисперсии этих данных показали меньший диапазон их разброса в ЭГ.

В табл. 3 мы наблюдаем корреляционные связи между антропометрическими данными в ЕГ. Наиболее высокая связь прослеживается в показателях рост – вес, длина ног – вес, длина рук – вес, рост – длина ног, длина рук – рост, длина рук – длина ног, длина ладони – длина рук,

длина ладони – длина ног. Среднюю корреляционную связь установлено в показателях длина ладони – вес, длина ладони – рост, длина пальцев – вес, длина пальцев – рост, длина пальцев – длина рук, длина пальцев – длина ладони. Менее всего коррелируют длина пальцев с длиной ног.

Таблица 3

Корреляционная связь между антропометрическими данными ЕГ

№ п/п	Параметры	Вес	Рост	Длина ног	Длина рук	Длина ладони	Длина пальцев
1	Вес	1					
2	Рост	0,81	1				
3	Длина ног	0,70	0,71	1			
4	Длина рук	0,73	0,69	0,68	1		
5	Длина ладони	0,61	0,58	0,67	0,64	1	
6	Длина пальцев	0,46	0,41	0,34	0,56	0,61	1

Исследуя результаты вычисления корелляции, у детей КГ существенных отличий от показателей ЕГ не наблюдаем (табл. 4). Так же установлена тесная связь между показателями роста и веса, длины верхних и нижних конечностей. Средняя связь: длина ладони и длина ног, длина ладони – рост, длина пальцев – вес, длина пальцев – рост, длина пальцев – длина ног, длина пальцев – длина рук. Слабых корреляционных связей не установлено.

Таблица 4

Корреляционная связь между антропометрическими данными КГ

№ п/п	Параметры	Вес	Рост	Длина ног	Длина рук	Длина ладони	Длина пальцев
1	Вес	1					
2	Рост	0,86	1				
3	Длина ног	0,77	0,79	1			
4	Длина рук	0,73	0,70	0,81	1		
5	Длина ладони	0,74	0,62	0,61	0,73	1	
6	Длина пальцев	0,63	0,55	0,49	0,61	0,72	1

В результате исследования мы видим, что все антропометрические показатели и в ЕГ и КГ – имеют положительную корреляционную связь, что дает нам возможность судить о пропорциональном увеличении одних показателей при условии увеличения других показателей.

В результате обработки всех экспериментальных данных методом факторного анализа удалось установить, что среди антропометрических показателей наиболее значимым для детей-гимнастов является показатель роста, веса и длины ног, тогда как для детей, занимающихся хорео-

графией, все показатели антропометрических данных (рост, длины ног, рук, ладони и пальцев) оказались одинаково объективны.

В результате проведенных исследований мы выяснили, что:

1. Развитие антропометрических показателей детей в возрасте 4–6 лет, не испытывающее целенаправленного воздействия от занятий каким-либо видом спорта, имеет природный и генетически обусловленный характер и еще не зависит от вида деятельности, которым начал заниматься ребенок.

2. В данном возрасте наиболее изменчивой наблюдаемой характеристикой антропометрического развития ребенка является его рост.

3. Показатели антропометрического развития детей имеют прямопропорциональную зависимость друг от друга и с увеличением одного из ведущих показателей (рост, вес) также увеличиваются и другие показатели (длина ног, длина рук и др.).

4. Поскольку для достижения успешных результатов в гимнастике большое значение имеет телосложение спортсмена, мы определили наиболее прогностичные параметры физического развития детей 4–6 лет: рост, вес длина ног и рук.

5. Сравнивая антропометрические показатели детей двух однородных групп, прошедших первоначальный отбор для занятий гимнастикой и хореографией, можем отметить, что дети ЕГ имеют более высокий уровень физического развития. Наибольшая разница в показателях роста, длины рук, веса, меньшая – длины ног, рук, пальцев. У детей ЕГ в отличие от детей КГ более развита мышечная система.

При отборе детей для занятий гимнастикой и хореографией, особое внимание рекомендуется обращать на пропорции тела и тип телосложения. Следует отдавать предпочтение детям с равномерным ростом всех параметров тела и намечающимся развитием плечевого пояса. Противопоказан прием детей, у которых пропорции тела широкие, укороченные, а также непропорционально короткие ноги и длинное туловище.

Не рекомендуется также принимать детей, имеющих следующие дефекты телосложения:

1. Асимметричный плечевой пояс, крыловидные, сильно выступающие лопатки, выступающие ключицы.

2. Слишком короткие руки, переразгибание или недоразгибание в локтевых суставах (локтевой угол должен быть прямым).

3. Асимметричная грудная клетка, узкая, с сильно выступающей грудиной или с ярко выраженным наклоном ребер; очень малый надплечевой угол, не увеличивающийся при вдохе.

4. Большой выступающий живот.

5. Широкий таз или таз, выступающий назад (увеличенный угол наклона таза); массивные бедра.

6. Искривление наружной стороны бедер и костей голени (0-образная и Х-образная форма ног).

7. Уплощенная стопа, плохая подвижность стопы (носок не оттягивается).

Если не проводить специального лечения, то в подавляющем большинстве случаев дефекты осанки и недостатки телосложения с возрастом усугубляются.

М.А.Годик [1] проводит следующую оценку: гимнасты - мастера спорта представляют собой людей со средними или несколько ниже среднего показателями длины тела и веса. У них хорошо развит плечевой пояс (плечи слегка покаты), узкий таз и при относительно небольшом туловище длинные мускулистые руки и прямые сухие ноги. Живот чаще впалый, а спина оттого, что естественные изгибы позвоночника не имеют ярко выраженных углов, кажется почти прямой.

На основании длительных наблюдений за юными гимнастами установлено, что особенности телосложения, аномалии в строении тела и основные показатели физического развития – длина тела и вес – прогностичны [1].

В перспективе дальнейших исследований – тестирование уровня развития физических качеств детей ЕГ и КГ и проведение сравнительной характеристики для определения модельных характеристик перспективности детей в занятиях гимнастикой и хореографией[10].

Библиографический список

1. Годик, М. А. Спортивная метрология : учеб. для институтов физической культуры / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

2. Волков, Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 1997. – 128 с.

3. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: педагогическая диагностика и контроль за физизическим состоянием / Е. Ю. Розин. – Москва : Фон, 1997. – 135 с.

4. Розин, Е. Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студентов факультета физической культуры / Е. Ю. Розин. – Москва, 1999. – 34 с.

5. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 255 с.

6. Худолей, О. Н. Методика подготовки юных гимнастов : учеб. пособие / О. Н. Худолей, А. М. Шлёмин. – Харьков : ХГПИ, 1988. – 152 с.

7. Чернышенко, Ю. К. Методика отбора юных акробатов на этапах начальной и начальной специализированной подготовки / Ю. К. Чернышенко, Н. Н. Пилюк, В. А. Баландин. – Краснодар : КГИФК, 1989. –123 с.

8. Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 33–31.

9. Менхин, Ю. В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 28.

10. Сютина, В. И. Состояние здоровья студентов как педагогическая проблема школьного и вузовского физкультурного образования / В. И. Сютина, Я. В. Калинчева // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию кафедры «Физическое воспитание» / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. –С. 175–180.

Ж. В. Тома, А. А. Пашин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Аннотация. Разрывается ряд вопросов по формированию физической культуры личности. Обозначен ряд причин, препятствующих формированию физической культуры личности и вывалены ключевые условия преодоления указанных трудностей. Одним из путей авторы видят культурологический подход, который раскрывает глубинные знаковые и символьные характеристики физической культуры, лежащие в основе ее формирования как личностного качества.

Ключевые слова: физическая культура личности, культурологический подход, физкультурные знания, мотивация, успеваемость.

Анализ исследований по данной проблеме показал, что несформированность физической культуры личности служит первопричиной отсутствия понимания важности и необходимости поддержания физической формы обучающимися, значимости в жизни физического здоровья, отсутствие потребности в систематической двигательной активности и ведении здорового образа жизни. И если эти ключевые условия не решены, то и нет необходимости говорить о снижающемся уровне физической подготовленности школьников, уменьшении количества детей, посещающих уроки физической культуры и дополнительные занятия (особенно катастрофической эта проблема выглядит к старшим классам) и снижение уровня здоровья. Однако решать эти проблемы необходимо вопреки распространяющемуся неправильному отношению школьников к своему здоровью, физическому состоянию, роли физической культуры в жизни.

Культурологическая парадигма в своей основе ориентирована не на знания, а на освоении элементов культуры в процессе воспитания и

обучения физической культуре, познания и общения, игры и двигательной активности, поэтому особенности его практической реализации выглядят следующим образом. Хотелось бы подчеркнуть, что проявляется культурологический аспект в ценностной контекстности, которая возникает при ознакомлении с физической культурой, исследователей, ученых, спортсменов, чемпионов с благородными сторонами их личности, что помогает воспитывать у школьников любовь к физической культуре, учит ребят гордится такими людьми; междисциплинарность, на многих уроках устанавливается тесная связь своего предмета с другими науками; оценочность, выражающаяся в эмоционально-волевых реакциях в отношении физической культуры; деятельность, закрепленная в образах (соревнования, физкультурная деятельность) как выражение физкультурной жизнедеятельности [1– 3].

Современный урок – это культурологический феномен, созданный педагогической мыслью, продукт восхождения человечества к бесконечному процессу познания и осмысления Мира. Именно в процессе такого урока постигаются образцы высокой культуры отношений, обеспечивается возможность свободного умственного труда, радость общения и интенсивного внутреннего развития каждого ребенка. Важным аспектом при обучении физической культуре является отбор культурологического материала для учебных целей, который определяет: ценностный смысл и значимость отбираемых материалов для формирования у обучаемых неискаженных представлений об истории и культуре народов; степень, в которой данный материал может служить стимулом для ознакомления с ключевыми культурологическими понятиями, например, «культурное наследие», «язык и языковая культура» и так далее; отсутствие в культурологическом материале искаженных представлений о странах и народах; приемлемость культурологического материала с точки зрения возрастных особенностей, когнитивных и коммуникативных возможностей обучаемых [4].

Реализация культурологического подхода для формирования физической культуры личности школьников предполагает выстраивание определённой последовательности учебных ситуаций, обеспечивающих усвоение культуроформирующих элементов [5, 6].

Для проверки эффективности комплекса реализуемых нами организационно-педагогических условий нами была прослежена динамика реализации культурологического подхода у одних и тех же подростков в течении 2018–2019 учебного года. Для характеристики первого критерия – физкультурные знания – проводимого исследования мы взяли на основу 4 уровня сформированности физкультурных знаний: низкий, средне-низкий, средний, высокий.

Отметим, что для учащихся 8-х классов тестирование и анкетирование проводится по тестам и анкетам, соответствующим возрасту учащихся и уровню знаний при этом (рис. 1).

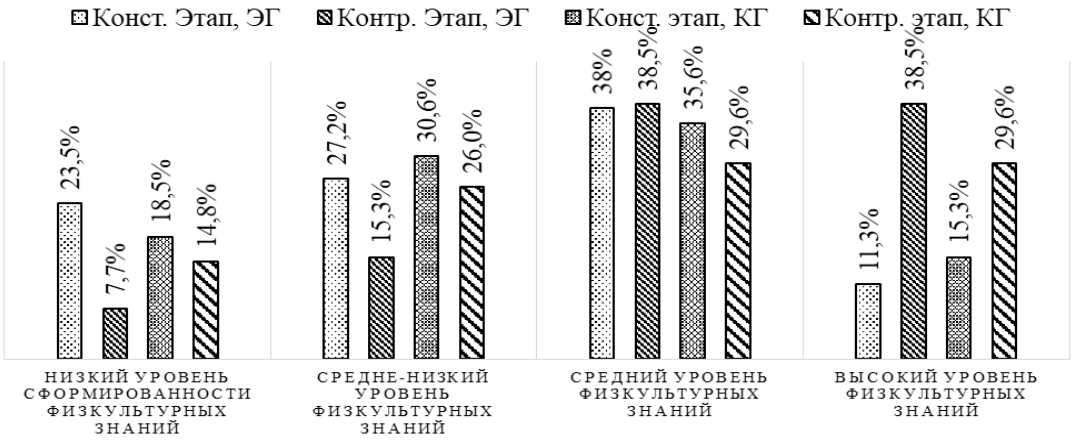


Рис. 1. Динамика результатов оценки физкультурных знаний школьников

Как видно из результатов, представленных на рис. 1 на констатирующем этапе высокий уровень физкультурных знаний в КГ выше, чем в ЭГ. Так в ЭГ высокий уровень физкультурных знаний был отмечен только у 11,3 % детей, а в кг – у 15,3 % школьников. Ситуация с уровнем физкультурных знаний в ЭГ обстоит хуже, чем в КГ. Надо отметить, что к концу исследования в ЭГ высокий уровень знаний возрос до 38,5 %, а в КГ – до 29,6 %.

Построение образовательного процесса на культурологических идеях в рамках формирования физической культуры личности школьника видим необходимость оценки уровня мотивации учащихся.

В результате оценки уровня мотивации возросло число детей ЭГ, имеющих высокий уровень мотивации на занятиях физической культурой и спортом как в ЭГ, так и КГ. Показатель по этому уровню в ЭГ возрос с 15,3 до 29,9 %, тогда как в КГ это показатель вырос с 15,1 только до 17,8 %. Наглядно результаты об уровне развития мотивации у детей в ЭГ и КГ представлены на рис. 2.

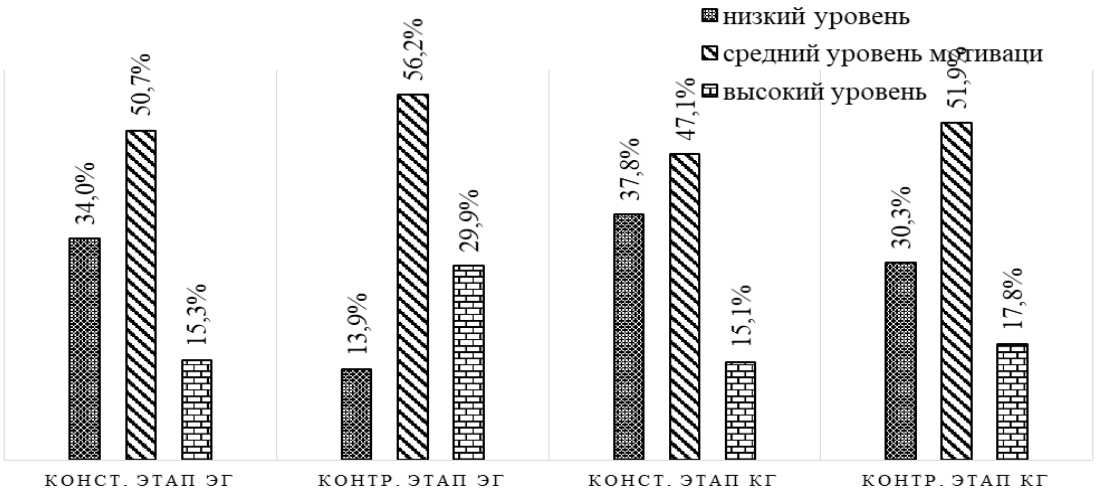


Рис. 2. Динамика результатов оценки мотивации занятий физической культурой и спортом школьниками

При этом отмечается динамика результатов и на среднем, и на низком уровнях, как в ЭГ, так и КГ. Необходимо отметить, что сокращение на низком уровне в ЭГ составляют – 20,1 %, в КГ – 7,5 %. Изменения (увеличение) на среднем этапе в ЭГ составили 6,2 %, в КГ – 4,8 %. Таким образом, проделанная нами работа позволяет значительно увеличить число детей с высоким уровнем мотивации и снизить с низким уровнем. В ЭГ эти изменения более значительны в процентном выражении по сравнению в КГ, хотя и там также мы отметили положительную динамику.

Надо отметить, что интерес детей и потребность посещать занятия возросла и причиной этому во многих случаях стало не только получение высокой оценки.

В ходе реализации культурологического подхода к формированию физической культуры личности предполагалась освоение детьми знаний. Причем процесс знакомство школьников с историей, теорией и методикой предполагал использование учебников, творческих плакатов, выполненных учащимися, запись видео материала, подготовленного как учителем, так и учащимися. Даже предлагалось детям инсценировать некоторые вопросы истории физической культуры и спорта. В результате анализ учебных достижений у школьников показал понимающуюся успеваемость по предмету «Физическая культура». Почти все нормативы школьной программы дети выполняли на «4» и «5».

Как видно на рис. 3 успеваемость детей по физической культуре возросла. Динамика идет и по «отличникам» и «хорошистам». Важным является снижение количества «троечников».

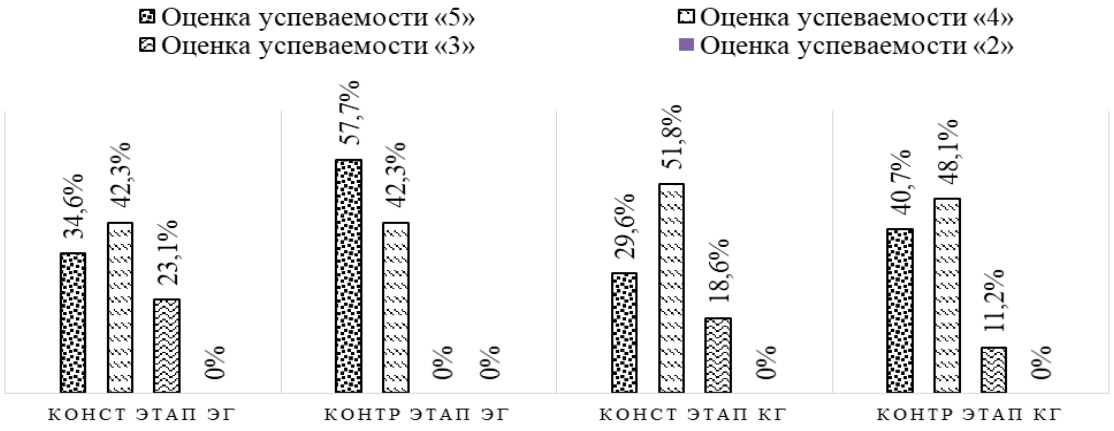


Рис. 3. Динамика результатов успеваемости на занятиях физической культурой и спортом школьниками

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что организованная работа по формированию физической культуры личности у школьников, реализованная на основе культурологического подхода

обеспечила положительные результатов в ЭГ. Хотим отметить, что именно культурологический подход к воспитанию физической культуры подростков призван обеспечить формирование соответствующего мировоззрения личности, её культуру; таких черт характера, как воля, целеустремленность, креативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, толерантность, а также потребности в самосовершенствовании, самообразовании, самовоспитании.

Библиографический список

1. Алексеева, Т. Б. Культурологический подход в проектировании педагогических технологий / Т. Б. Алексеева // Человек и образование. – 2006. – № 6. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kulturologicheskiy-podhod-v-proektirovanii-pedagogicheskih-tehnologiy

2. Карпенко, М. А. Культурологическая направленность содержания образования / М. А Карпенко // Педагогика. – 2000. – № 11. – С. 25–32.

3. Медведева, Е. Н. Культурологический подход к процессу моделирования и реализации профессиональной подготовки спортивных педагогов : монография / Е. Н. Медведева. – Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2009. – 177 с.

4. Наговицын, Р. С. Культурологический подход к формированию физической культуры личности будущих педагогов / Р. С. Наговицын // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 1. – URL: http://web.snauka.ru/issues/2014/01/30612

5. Руденко, В. Н. Образование в контексте культуры / В. Н. Руденко // Славянская педагогическая культура. – 2002. – № 1. – С. 15–19.

6. Собянин, Ф. И. Развитие современных представлений о физической культуре в России с позиции культурологического подхода / Ф. И. Собянин, А. В. Лотоненко // Технологии в школе. – 2009. – № 1 (1). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sovremennyh-predstavleniy-o-fizicheskoy-kulture-v-rossii-s-pozitsii-kulturologicheskogo-podhoda

Ж. В. Тома, О. Н. Опарина

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ПОДГОТОВКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Затрагиваются вопросы организации подготовки занимающихся к сдаче норм ГТО. Сформулированы условия, поэтапная реализация которых обеспечит качественный подход к подготовке желающих получить значок ГТО. В материале представлены как системообразующие, так и содержательные условия подготовки занимающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, подготовка к сдаче норм ГТО, условия, обеспечивающие подготовку.

Комплекс ГТО прочно входит в жизнь российского общества, постепенно становясь частью физкультурной и спортивной жизни страны. Его атрибуты неизменно связаны с физической культурой, здоровьем и физическими совершенствованием. Однако развитие комплекса ГТО, усиление его роли в распространении ценностей физической культуры, стимулирование занятий физическими упражнениями не возможны только как формы, представляющей собой контрольный завершающий этап. Мы считаем необходимым создание системы подготовки к сдаче нормативов ГТО. Видим развитие комплекса ГТО при условии поддержки каждого человека не только в желании записаться на тестирование по нормативам ГТО, а помочь подготовиться, чтобы успешно пройти это всероссийское соревнование.

Анализ литературы позволил нам определить, что организационно-педагогические условия представляют собой многоуровневую систему. Рассмотрим ее.

Прежде все к организационно-педагогическим условиям следует отнести нормативно-правовые документы, касающихся внедрения комплекса ГТО. В них содержится реорганизационная составляющая по внедрению и реализации процесса подготовки всех жалеющих поучаствовать в сдаче норм ГТО. Нормативно-правовые акты обеспечивают: систему взаимодействия руководителей федеральных органов исполнительной власти; субъектов Российской Федерации и местного самоуправления; органов управления по физической культуре и спорту различного уровня; работников от образования и науки и здравоохранения; учителей и преподавателей физической культуры; тренеров; активистов и общественников; волонтеров; спортсменов и любителей физической культуры и спорта; работодателей и представителей средств массовой информации. Взаимодействие этих структур и их представителей дает возможность построить направленную работу по комплексу ГТО со всем населением страны. Это обеспечивает массовый охват, информирование и привлечение к подготовке и сдаче норм [1].

Успешность комплекса ГТО нам видится в количестве людей, пришедших заниматься физической культурой, а значок ГТО – это как результат работы над собой. Причем этот результат представлен совокупностью усилий многих людей и различных управляющих структур.

Когда организационная структура по внедрению и реализации задач комплекса ГТО создана, должна начаться работа по подготовке занимающихся. Это следующее условие, более носящее характер организационно-методической работы. Здесь очень важно заострить внимание на готовность всех желающих сдавать нормы комплекса ГТО к тем

нагрузкам, что непременно возникнут в результате прохождения процедуры. На наш взгляд, нужно обратить серьезное внимание на печальные факты снижения функциональных возможностей и физической подготовки участвующих в сдаче норм ГТО. При этом внедрение современного комплекса ГТО – это открывающиеся широкие возможности для формирования здоровья каждого человека. Нужно учитывать ряд принципов, на которых будет строиться процесс подготовки всех желающих к сдаче норм ГТО: соответствие тренирующих воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики человека; своевременное формирование мышечной системы и скелета; своевременное развитие у занимающихся физических качеств; овладение методами обучения и тренировки для физического самовоспитания и тренировки; овладение занимающимися рациональной техникой жизненно важных локомоций [2].

Таким образом, этим требованиям должен следовать процесс подготовки.

Для прохождения тестирования участник должен будет получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и массовым спортом, выданное по результатам медицинского осмотра. По результатам медицинского осмотра специалистами по спортивной медицине определяется принадлежность к четырем функциональным группам. К сдаче нормативов ГТО допускаются дети основной, подготовительной групп при отсутствии обострений хронического заболевания в течение 6 месяцев или дети 1-2 групп. Вопрос о допуске 3 группы здоровья решается врачами по спортивной медицине врачебно-физкультурных диспансеров (отделений, центров), при наличии выписки из амбулаторной карты [3].

Группы подготовки к выполнению норм комплекса ГТО создаются в соответствии с-положением-о-комплексе-и-имеют основной задачей обеспечить необходимую- подготовку-к- выполнению- норм- итребований- соответствующих ступеней-комплекса-ГТО. Они отличаются от-секций ОФП, во-первых, подходом к комплектованию групп и планированию работы; во-вторых, более дифференцированной направленностью средств; в-третьих, сроками функционирования. Группы формируются в соответствии с видами упражнений комплекса ГТО (группы бега, прыжков, лыжной подготовки и т.д.) из учащихся одного класса или не скольких, попадающих в рамки возрастной градации определенной ступени комплекса ГТО. Основной критерий отбора – уровень готовности к выполнению конкретных норм. Если учащийся выполнил норму, он может прекратить занятия или перейти- в группу по -другому -виду. Занятия строятся на- базе общей –физической подготовки с использованием упражнений-образовательной программы и ком-

плекса ГТО. Большее внимание, -чем на -уроках, уделяется воспитанию физических качеств. Органической частью содержания работы является проведение контрольных испытаний по видам упражнений с целью предварительной проверки готовности занимающихся к выполнению норм. Прием зачетных норм осуществляется на официальных соревнованиях. Сроки функционирования групп и планирование работы определяются общешкольным графиком сдачи норм комплекса ГТО [4–6].

Медико-педагогический контроль предполагает тесное взаимодействие специалистов (врачей и -специалистов в -области физической культуры) [3].

Специалисты в- области физической- культуры считают, что важным ориентиром в организации повседневного образа -жизни -для -всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму. Рекомендации по недельному двигательному -режиму включают выполнение утренней гимнастики, занятия в спортивных секциях, самостоятельная физическая подготовка, физическая активность в процессе обучения. При подготовке к сдаче комплекса ГТО нужно использовать ряд упражнений для воспитания основных физических качеств. При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов: регулярность и систематичность занятий; доступность и индивидуализация в выборе средств физического воспитания; непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок [6].

Необходимо увеличить объем спортивно-массовой работы в учебных заведениях, в учебное время, с добавлением все большего и большего учебного блока обучения физкультурно-оздоровительных групп, с целью выполнения необходимого еженедельного объема двигательной активности, не менее 8 часов в неделю.

Творческие и организованные мероприятия являются важным звеном формирования физической культуры самостоятельности в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО. Спортивно-досуговая деятельность раскрывается в следующих формах: физкультурно-оздоровительные мероприятия, туризм, соревнования.

Учащимся в процессе физического воспитания в школе необходимо быть в курсе всего многообразия физического воспитания и системы здравоохранения, направленной на развитие физической подготовленности, средств обучения, видов физического воспитания. деятельности, с методикой самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО.

Важным аспектом совместной работы предлагается внесение изменений в программу по физической культуре в части самостоятельной подготовки занимающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО и организации своего недельного двигательного режима.

Эта работа специалистов по физической культуре, которая потребует в начале учебного года определить уровень «стартовой» физической подготовленности занимающихся и разработать план проведения уроков физической культуры так, чтобы вывести группы на уровень готовности к выполнению нормативов в своей возрастной ступени.

Таким образом, представленные нами обобщённые организационные, методические, медико-биологические и педагогические условия, обеспечивающие подготовку желающих сдать нормы ГТО необходимо учитывать специалистам в области физической культуры в период подготовки занимающихся к сдаче нормативов ГТО. Именно это позволит не только успешно выполнить нормативы на значок ГТО, но и навредит здоровью.

Библиографический список

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спор-тивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 гг., утв. приказом Минспорта России № 542 от 19.06.2017. – URL: https://legalacts.ru/doc/ metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispy-tanii-testov/

2. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утв. президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.). – URL: http://sch692spb.ru/system/redactor_assets/documents/444/

3. Коган, О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 12.

4. Методика для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО. – URL: http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/preparation.html

5. Соловьев, Н. И. Технологии совершенствования разработки программ ГТО в учреждениях спортивно-оздоровительного типа / Н. И. Соловьев // Молодой ученый. – 2020. – № 5. – С. 282–286. – URL: https://moluch.ru/archive/295/66919/

6. Туревский, И. М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И. М. Туревский // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 1 (32), ч. 3. – С. 106–110.

М. Н. Торгашин, В. П. Акатьев,
С. А. Шерыхалин, В. А. Яковлев, Е. В. Спивак

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ШОРТ-ТРЕКУ

Аннотация. Рассматриваются вопросы организации спецкласса для занятий шорт-треком в общеобразовательной школе. Даны конкретные рекомендации на вопросы: С какого возраста организовывать спецкласс? Кого включать в спецкласс? Где, на базе какой общеобразовательной школы создать спецкласс? Как практически осуществить работу по организации спецкласса?

Ключевые слова: спецкласс, шорт-трек, общеобразовательная школа, ДЮСШ.

Специализированные классы по видам спорта создаются в общеобразовательных школах с целью обеспечить условия для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в детско-юношеской спортивной школе и осуществить подготовку всесторонне развитых высококвалифицированных юных спортсменов [1].

В шорт-треке работа по организации спецклассов не ведется, она мало изучена и связана с большими организационными и методическими трудностями. При организации спецкласса (на примере других видов спорта) тренеры, руководители спортивных школ сразу сталкиваются с множеством вопросов, от правильного решения которых в значительной степени зависит успех дела.

С какого класса (возраста) организовывать спецкласс? Наиболее благоприятным для создания спецкласса по шорт-треку является, по нашему мнению, время окончания учащимися третьего и перехода их в четвертый класс (возраст 10 лет). Такую рекомендацию можно объяснить тем, что в третьем классе дети заканчивают начальную школу, с четвертого класса у них учебные предметы ведут разные учителя, назначается новый классный руководитель. В период учебы в первых-третьих классах школьники приучаются к некоторой самостоятельности, дисциплине, у них выявляются свои интересы, склонности и т.п.

Кого включать в спецкласс? Вопросы отбора детей для занятий шорт-треком и тем более в спецкласс являются важнейшими и в значительной степени определяют дальнейшие успехи в спорте. Они еще недостаточно изучены. Многие методики, рекомендуемые учеными, подчас сложны и невыполнимы в условиях спортивной школы. Исходя из нашего опыта, а также, а также некоторых рекомендаций из научно-

методической литературы, мы предлагаем тренерам использовать несколько показателей, которые помогут им охарактеризовать занимающихся:

– состояние здоровья (медицинская группа). Ребенок должен быть здоров и относиться, как правило, к основной медицинской группе;

– желание заниматься. Необходимо выяснить, почему ребенок хочет заниматься шорт-треком и учиться в спецклассе, какие мотивы руководят его желанием;

– антропометрические данные (рост, вес, ЖЕЛ, экскурсия грудной клетки);

– прыжки вверх или в длину с места, характеризующие развитие скоростно-силовых качеств;

– физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин (PWC_{170}). Это – способность выполнять в течение продолжительного времени интенсивную для данного лица работу. У здоровых людей она зависит в значительной мере от обеспечения кислородом на клеточном уровне. При расчете PWC_{170} получают данные, по которым с некоторым приближением можно дать интегральную оценку состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– количество «пистолетиков», которое может выполнить учащийся подряд на одной ноге в темпе – одно движение за 3 с. Этот показатель в значительной степени характеризует силу ног, силовую выносливость;

– минимальный угол между стопой и голенью, который может создать испытуемый в положении приседа, не отрывая пятки от пола. Исследуемый угол характеризует подвижность в голеностопном суставе (чем меньше угол, тем выше подвижность;

– минимальный угол, который образуется между ногой и полом при выполнении продольного и поперечного шпагатов (ноги прямые). Определяются растянутость, подвижность в тазобедренных суставах, важные для шорт-трековиков;

– легкоатлетический бег на 30 метров с высокого старта, характеризующий развитие быстроты. Этот показатель, как и вертикальный прыжок со взмахом руками, имеет высокую взаимосвязь с максимальной скоростью бега на коньках;

– легкоатлетический бег на 500 м. Выявляет развитие выносливости;

– умение кататься на коньках (хорошо, удовлетворительно, плохо, совсем не умеет).

Высокий уровень развития всех показателей у ребенка будет, видимо определяющим при приеме его в спецкласс или ДЮСШ. Однако не всегда низкое развитие какого-то качества должно быть препятствием для занятий. Так, новички, не умеющие кататься на коньках, но же-

лающие научиться, уже через несколько месяцев регулярных занятий часто догоняют остальных ребят, а через год-два могут даже оказаться среди лучших.

При отборе детей в спецкласс необходимо учитывать их успеваемость в общеобразовательной школе, удаленность места жительства от школы, в которой создается спецкласс. Желательно, чтобы дети жили в том же районе, где они будут учиться.

Где, на базе какой общеобразовательной школы создать спецкласс? При выборе школы нужно учесть заинтересованность руководства и педагогического коллектива в организации спецкласса. Школа должна находиться недалеко от места занятий шорт-треком, в ней должен быть хороший пищеблок. Желательно, чтобы школа работала в одну смену и в ней имелась хорошая спортивная база.

Как практически осуществить работу по организации спецкласса? Подготовка к организации спецкласса должна начинаться с ознакомления с близлежащими к ДЮСШ общеобразовательными школами. Для этого необходимо побывать в этих школах, узнать условия их работы, побеседовать с руководством школы. Когда школа выбрана, нужно поставить в известность о намерении организовать спецкласс районный (городской) отдел образования, соответствующий комитет по физической культуре и спорту и получить их разрешение.

Следующий этап – отбор учащихся. В первую очередь нужно в сентябре – октябре изучить детей третьих классов той школы, в которой предполагается создать спецкласс, отобрать тех, кто желает заниматься шорт-треком. Подобную работу с учащимися можно провести и в других близлежащих школах.

Со школьниками, желающими заниматься шорт-треком, в течение ноября – май 3–4 раза в неделю проводиться учебно-тренировочная работа. В это время дети и тренер узнают друг друга, учащиеся получают представление и конькобежном спорте. Этот период можно продлить, начав проводить подготовительную работу в первом или во втором классе.

К апрелю (к окончанию третьего класса) тренеры выбирают из числа занимающихся тех ребят, которые, по их мнению, подходят для учебы в спецклассе, а в апреле – мае предварительно комплектует его. В это время необходимо встретиться с родителями учащихся, рассказать им о спецклассе, провести разъяснительную работу. Окончательное решение о приеме в спецкласс выносит комиссия, в которую входят: директор, заместитель директора общеобразовательной школы; директор, заместитель директора, старший тренер ДЮСШ; врач физкультурного диспансера.

При комплектовании спецкласса надо учесть, что большая наполняемость спецкласса создает значительные трудности для учителей,

тренеров, учащихся. Начиная создавать спецкласс надо хотя бы ориентировочно знать, как будет организована дальнейшая работа (режим дня, количество занятий и их продолжительность, на каких базах будут проходить тренировки и т.п.).

Библиографический список

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утв. приказом Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.

Д. И. Тумеркин, В. В. Беляева

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

А. А. Соболева

Национально исследовательский Томский
политехнический университет, г. Томск, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Приводятся результаты исследования по совершенствованию методики физического воспитания на уроках физической культуры в кадетских классах. Одним из особенностей физической подготовки учащихся кадетских школ является выполнение норматива по преодолению классической полосы препятствий. Методика включает подбор упражнений для совершенствования физических качеств и технических навыков в прохождении полосы препятствий.

Ключевые слова: кадетская школа, полоса препятствий, физическая подготовка, упражнения.

Сейчас кадетское образование очень востребовано обществом. Кадетские школы открываются по всей стране, их с каждым днем становиться все больше и больше. Например в городе Пензаработают 2 кадетских корпуса и 5 школ в которых есть кадетские классы.

Кадетские корпуса – это не только система образования, но и система воспитания. И сегодня приоритетами кадетского образование являются воспитание личности, насыщенной общечеловеческими и национальными ценностями, нормами морали, религии, традициями кадетских корпусов, где обучают и воспитывают патриотично настроенного, дисциплинированного и разносторонне развитого человека. Востребованность кадетского образования огромна.

Кадетский корпус воспитывает с ранних лет настоящего мужчину и защитника родины. С первого класса у них начинается изучение кадетской жизни и кадетского воспитание, религии. К физическому воспитанию отдается отдельное внимание, ведь физическое воспитание кадета одно из главных составляющих. Помимо физического воспитания также проводятся общевоенные занятия: радиационной, химической и биологической защиты, строевая, огневая подготовка. Учебной части также отдается отдельное внимание, кадет должен быть спортивным, воспитанным, умным, дисциплинированным [1].

Цель исследования – экспериментально обосновать содержание физического воспитания учащихся 7–8 классов в условиях кадетской школы.

Исследование проходило на базе Муниципального Бюджетного Общеобразовательного Учреждения г. Пензы «Кадетская школа № 46 Пензенский казачий генерала Слепцова кадетский корпус». В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов.

7 «В» класс выступал в качестве контрольной группы, а 7 «К» выступал в качестве экспериментальной группы.

Одним из особенностей физической подготовки учащихся кадетских школ является выполнение норматива по преодолению классической полосы препятствий которая включает в себя штурм стенки, прохождения разрушенного моста, лабиринта (змейка), разрушенная лестница, стенка с двумя проломами.

Поскольку классическая полоса препятствий проводиться на улице нами было разработана полоса препятствий в спортивном зале для отработки технических навыков. Полоса препятствий включает в себя следующие этапы: лазание по гимнастической скамье, под ползание под конем, бег по бревну высотой 40 см., перепрыгивание через конусы, кувырок на мате, подняться по скамейке на гимнастическую стенку, проход руками 10 м. по гимнастической стенке, бег змейкой через конусы, прыжок через коня, бег через обручи.

В начале эксперимента (сентябрь 2019), было проведено тестирование выполнения прохождения уличной полосы препятствий и полосы препятствий в зале учениками 7 «В» и 7 «К» классов (табл. 1). Результаты тестирования показали, что в ученики 7 «К» класса пробежали на 10 с. быстрее уличную полосу препятствий, а в прохождении полосы препятствий в зале ученики 7 «В» класса показали результат лучше, чем 7 «К» класс почти на 2 с.

В течение первой половины учебного года в 7 «В» классе уроки физической культуры проводились в обычном режиме, а в 7 «К» в урок включались дополнительные упражнения для развития силы, ловкости, равновесия, быстроты реакции, взрывной силы, так как все эти качества нужны для прохождения полосы препятствий. Комплекс включал следующие упражнения:

1. Упражнения на турнике – выход силой.
2. Старты из различных исходных положений по сигналу.
3. Прохождение гимнастического бревна на различной высоте.
4. Напрыгивания на тумбу различной высоты.
5. Отжимания с хлопками.
6. Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.
7. Подтягивания.
8. Отжимания.
9. Приседания.
10. Выпрыгивания вверх из положения присед.

Таблица 1

Динамика показателей прохождение полосы препятствий учащимися 7 классов кадетской школы

Группы	n	в начале эксперимента	в середине эксперимента	*t*	*P*
		$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$		
		уличная полоса препятствий			
7 «В» Контрольный	21	1.24.2 ±18,5	1.20.3±18,5	0,7	≥0,05
7 «К» Экспериментальный	21	1.14.8±15,3	1.09.3±17,2	2,3	≤0,05
		полоса препятствий в зале			
7 «В» Контрольный	21	1.59.4±14,3	1.55.3±15,3	0,9	≥0,05
7 «К» Экспериментальный	21	2.01.1±28	1.56.5±28,6	0,5	≥0,05

Данные упражнения давались 3 раза в неделю на каждом уроке в определенной последовательности и в определенных количествах, на время их выполнения давалось 5–10 мин.

В содержание урока были включены упражнения по преодоления препятствий и метание гранаты – разучивание и тренировки в преодолении отдельных препятствий: преодоление препятствий прыжком; прыжки вниз (в глубину) из положения сидя, из виса; перелезание силой с опорой на бедро товарища, на плечи товарища, с использованием бревна; лазанье по канату; метание гранаты в цель.

В январе 2020 года мы провели повторное тестирование которые дали нам предварительные выводы по контрольным и экспериментальным группам.

Сравнивая результаты между классами в начале и в середине эксперимента можно увидеть, что положительные сдвиги есть в обоих классах. У кого-то они более существенные у кого-то нет, но в экспериментальной группе (7 «К» класс) время прохождения уличной полосы

препятствий достоверно улучшилось ($p \leq 0,05$), в отличие от контрольной группы (7 «В» класс), где результат вырос незначительно. В прохождении полосы препятствий в залы, можно видеть, что результат улучшились как в контрольном, так и в экспериментальном классе, но прирост показателей в обеих классах недостоверен ($p \geq 0,05$). Данные показатели говорят о том, что во втором полугодии учебного года необходимо скорректировать содержание комплекса физических упражнений, для улучшения результатов прохождения полосы препятствий в зале, а также добавить в урок подвижные игры с включение различных элементов передвижений, представленных в тестируемых полосах препятствий. Окончательные результаты будут известны в конце учебного года, когда будут еще раз проведено тестирование прохождения полосы препятствий и на их основе будут представлены выводы исследования.

Библиографический список

1. Тумеркин, Д. И. Физическая подготовка учащихся в условиях кадетской школы / Д. И. Тумеркин, В. В. Беляева // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пенза, 2019. – С. 203–206.

В. П. Умнов, К. А. Пекшуева

Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА «ТЕРПЕЛИВОСТЬ» НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ

Аннотация. Изучалось влияние волевого качества «терпеливость» на результаты соревнований девочек, занимающихся биатлоном. Авторы исходят из предположения, что одна из составляющих биатлона – лыжные гонки, связанные со способностью человека переносить неблагоприятные состояния, т.е. долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы, способствует развитию волевого качества «терпеливость», которое положительно влияет на спортивный результат.

Ключевые слова: соревнование, спортивный результат, задержка дыхания, терпеливость.

В истории изучения воли человека одним из «молодых» волевых качеств можно назвать «терпеливость», появление которого связано с работами Е. П. Ильина. Терпеливость «отражает специфическое проявление волевых усилий, направленных на преодоление состояний, препятствующих продолжению физической работы» [4, с. 141].

Биатлон – это циклический вид спорта, совмещающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки, требует большого расходования энергии, умения распределять силы, предполагает высокую интенсивность тренировок. Немалое значение в данном виде имеет психологическая устойчивость, способность выносить большие нагрузки, преодолевать усталость и развивать силу воли. В частности, лыжные гонки связаны со способностью человека переносить неблагоприятные состояния, т.е. долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы. Данная способность проявляется в умении терпеть, которое Е. П. Ильин рассматривает как волевое качество «терпеливость» [3; 4; 5], под которым понимает однократное длительное противодействие неблагоприятным фактором (в основном физиологическим состояниям), вызывающим утомление, а также гипоксию (недостаток кислорода). Можно полагать, что от уровня развития данного волевого качества будет зависеть результативность деятельности, требующей проявления выносливости: чем выше уровень терпеливости, тем успешнее деятельность данного характера. Лыжные гонки в биатлоне, надо думать, не составляют исключения. Данная проблема имеет не только теоретический, но и практический интерес.

Гипотеза исследования: развитие волевого качества «терпеливость» у девочек в процессе занятий биатлоном оказывает положительное влияние на результативность выступлений в соревнованиях.

Цель исследования: изучение влияния волевого качества «терпеливость» на результаты соревнований девочек, занимающихся биатлоном.

В исследовании приняли участие девочки 12–14 лет, занимающиеся биатлоном в спортивной школе Олимпийского резерва № 2 г. Петрозаводска, имеющие I (13 чел.) и II (16 чел.) разряды.

Терпеливость в спортивной психологии изучается при помощи проб «удержание статического усилия» и «задержка дыхания». В связи с тем, что спортивная деятельность в лыжных гонках связана с затрудненностью дыхания, наиболее адекватной пробой при изучении терпеливости является, на наш взгляд, проба «задержка дыхания». Нами учитывалось не общее время задержки дыхания, как это принято, а время с момента появления затруднений в задержке дыхания до отказа выполнять заданную пробу, т.е. учитывалось время терпения при неблагоприятных условиях. Волевое качество «терпеливость» определялось у биатлонисток за день до старта. В качестве показателя эффективности соревновательной деятельности бралось время преодоления беговых дистанций на соревнованиях в подготовительном и соревновательном периодах.

Так как в нашем исследовании были биатлонистки одного возраста, но разной квалификации (II и I разрядов), то представляет интерес изучить различия у них в показателях терпеливости, кросса и лыжных

гонок. Анализ полученных данных (табл. 1) позволяет заключить, что по всем показателям биатлонистки I разряда превосходят биатлонисток II разряда.

В этой связи можно полагать, что уровень развития терпеливости оказывает положительное влияние на результаты биатлонисток в кроссе и в лыжных гонках. Причём, чем длиннее дистанция, тем спортсменки-перворазрядницы, имеющие лучшие показатели терпеливости, быстрее её преодолевают.

Таблица 1

Среднегрупповые различия в показателях терпеливости и преодоления дистанций биатлонистками разной спортивной квалификации

Разряд	Кросс		«Юный лыжник»		«Первенство Карелии»	
	Терпеливость (мин)	Кросс 1,5 км (мин)	Терпеливость (мин)	Гонка на 1 км (мин)	Терпеливость (мин)	Гонка на 3 км (мин)
I	0,08±0,02	5,23±0,01	0,30±0,07	3,12±0,02	0,33±0,03	9,31±0,05
II	0,12±0,04	5,52±0,14	0,23±0,05	3,56±0,15	0,26±0,07	10,61±0,40
Разница	0,04	0,29	0,07	0,44	0,07	1,30
t-Стьюдента	не достоверно	2,07 *p<0,05*	не достоверно	2.93 *p<0,01*	не достоверно	3,25 *p<0,01*

Для проверки выдвинутого положения, проведем сопоставление уровня развития терпеливости с результатами, показанными биатлонистками в кроссе и лыжных гонках на 1 км и 3 км. Для этого нами выделены две группы: с высоким и низким уровнем развития терпеливости. Среднегрупповые результаты в кроссе и лыжных гонках на 1 км и 3 км биатлонисток с разным развития уровнем терпеливости представлены в табл. 2.

Таблица 2

Среднегрупповые результаты биатлонисток с разным развития уровнем терпеливости в кроссе и лыжных гонках на 1 км и 3 км

Уровень терпеливости	Кросс 1,5 км (мин)	Гонка на 1 км (мин)	Гонка на 3 км (мин)
Высокий	5,48±0,01	3,23±0,07	9,70±0,16
Низкий	5,39±0,14	3,67±0,16	11,30±0,47
Разница	0,09	0,44	1,60
t-Стьюдента	не достоверно	2,58 *p<0,05*	3,23 *p<0,01*

По результатам в кроссе на 1,5 км между биатлонистками с разным уровнем развития терпеливости различий не наблюдается. Но уже в лыжных гонках на 1 км и 3 км различия во времени пробегания дистан-

ций имеют место: чем длиннее дистанция, тем быстрее биатлонистки преодолевают дистанцию, т.е. выявлена прямая связь между уровнем терпеливости и результатами в лыжных гонках. Причем, чем длиннее дистанция, тем выше статистическая значимость полученных результатов.

Из литературы известно, что терпеливость как волевое качество, генетически обусловлена [4; 5; 7]. Вместе с тем есть данные, указывающие на тот факт, что в ходе занятий лыжными гонками уровень развития терпеливости изменяется и положительно влияет на прохождение дистанции. Так, в одной из наших работ, в которой изучалась терпеливость с помощью теста с задержкой дыхания у студентов, не занимающихся лыжными гонками, было обнаружено во время зимнего лагерного сбора, что студенты, имеющие большую терпеливость, показывали лучшие результаты в лыжных гонках. Также было установлено, что юноши лыжники-гонщики, имевшие лучшее время терпения в задержке дыхания при пробегании дистанции 5 км в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки показывали лучшие результаты, по сравнению с лыжниками того же возраста, но имевшими низкий уровень проявления терпеливости [6]. В этой связи представляет интерес изучение динамики развития терпеливости у девушек биатлонисток.

Из рис. 1, где представлены средние значения времени терпения биатлонисток перед кроссом на 1,5 км (ноябрь 2018 г.), лыжными гонками на 1 км (февраль 2019 г.) и на 3 км (март 2019 г.), видно, что время терпения при задержке дыхания у девушек от первого старта (подготовительный период) к последующим стартам (соревновательный период) увеличивается. Причем у перворазрядниц это более выражено, что и позволяет им показывать более высокие спортивные результаты, чем второразрядницам. Следовательно, целенаправленная циклическая деятельность, связанная с проявлением выносливости (терпения), способствует развитию терпеливости.

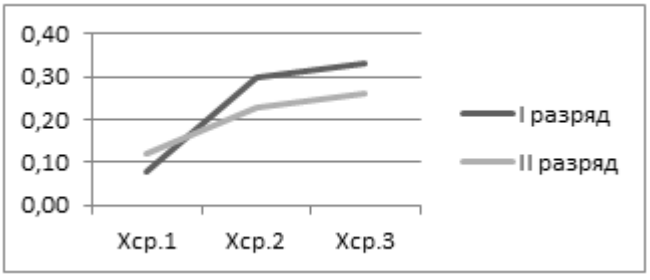


Рис. 1. Динамика развития задержки дыхания (в мин)
у биатлонисток разной квалификации:
Хср.1 – среднегрупповая величина задержки дыхания перед кроссом
на 1,5 км; Хср.2 – перед лыжной гонкой на 1 км;
Хср.3 – перед лыжной гонкой на 3 км

Таким образом, нами получены в общем однозначные результаты, показывающие прямую зависимость спортивного результата от уровня развития терпеливости биатлонисток: чем выше квалификация биатлонисток, тем сильней данная связь, тем более выражены среднегрупповые различия в результатах лыжных гонок у биатлонисток I и II разрядов. Однако не во всех случаях полученные результаты достигают уровня статистической значимости.

В любых педагогических явлениях, пишет Б. А. Ашмарин [1], включая и педагогический эксперимент, связь между причиной и следствием никогда не бывает однозначной, т.е. каждая причина может порождать несколько следствий и, наоборот, каждое следствие может порождаться несколькими причинами. Тем не менее, какое бы число побочных факторов ни влияло на отдельные конкретные случаи, общая закономерность обязательно проявит себя. Таким образом, сама природа педагогических явлений, а также современный уровень методики их количественного анализа ориентируют исследователей не столько на выявление функциональных зависимостей, сколько на установление статистических зависимостей. Объективная количественная основа исследования и корректный математический анализ, замечает Ю. В. Верхошанский, это непременное условие и культура научного эксперимента [2].

Педагогический эффект характеризуется двумя сторонами: качественной и количественной. Исходя из того, что при повторных тестированиях уровня развития терпеливости у биатлонисток, результаты оказались выше, чем при первом измерении, то можно заключить, что имеющаяся тенденция в повышении показателей проявления терпеливости обусловлена влиянием целенаправленных занятий на занимающихся биатлоном.

На основании проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Волевое качество «терпеливость» является одним из факторов, положительно влияющим на результативность соревновательной деятельности девочек-биатлонисток.

2. Систематические занятия лыжными гонками способствуют повышению уровня развития волевого качества «терпеливость» у девочек-биатлонисток.

3. Тест на задержку дыхания следует считать адекватным для исследования уровня развития терпеливости в биатлоне.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитасквания пед. ин-тов / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1980. – 199 с.
4. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2000. – 288 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с.
6. Умнов, В. П. Проявление терпеливости в циклических видах спортивной деятельности / В. П. Умнов // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. – Ленинград, 1984. – С. 30–33.
7. Умнов, В. П. Психологические аспекты волевой и тактической подготовки в спорте / В. П. Умнов. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2014. – 58 с.

В. А. Фролов, А. Н. Лутков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ

Аннотация. Эффективная техника спортсмена в большей степени влияет на конечный спортивный результат. Включение в процесс подготовки определеного набора упражнений для формирования эффективной техники играет ключевую роль в достижении максимально возможного спортивного результата.

Ключевые слова: спортивная техника, лыжники-гонщики, этап спортивного совершенствования, педагогический контроль.

Формирование спортивной техники в лыжных гонках – очень важная часть подготовки спортсмена – лыжника, особенно на этапе спортивного совершенствования. Так как профессиональный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической оснащенности спортсменов необходимо уделять особое внимание совершенствованию технической подготовки квалифицированных лыжников, особенно в спринтерских гонках [1, 2].

Огромное значение для спортивного результата представляет эффективное и устойчивое владение техникой передвижения на лыжах при прохождении всей дистанции, а также экономичности движений, что очень важно в период всей спринтерской гонки, включая «пролог» и финальную часть.

Педагогический контроль в работе со спортсменами со стороны тренера играет большое значение. Необходимо создать такую форму контроля, при которой возможно своевременно предупредить и устранить ошибки в технике спортсмена, это и будет являться важным и определяющим условием успешного процесса обучения [1]. Необходимо вносить коррекцию в формирование техники спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры. Если этого не делать или относится к этому достаточно небрежно, то неисправленные ошибки останутся, и они могут закрепиться и в дальнейшем понадобится очень много времени для их устранения. Определенные погрешности в технике будут присутствовать практически всегда. На этот процесс влияет много различных факторов. Техническая подготовка спортсмена в лыжных гонках занимает существенное место [3].

Формирование элементов техники передвижения на лыжах – это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение наиболее рациональной и эффективной структурой движения в избранном виде спорта [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. Провести анализ теоретических основ 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 формированию правильной технике передвижения на лыжах.

Гипотеза предполагается, что коррекция техники способов передвижения на лыжах будет способствовать достижению максимальных спортивных результатов.

При совершенствовании техники 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.

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 двигательного 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 быть 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 физкультурной, 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 физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 47–49.

3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 226.

4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – С. 263.

А. О. Хвалов, Ю. И. Тихонова, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ОТДЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В ходе исследования раскрыта проблема совершенствования скоростно-силовых качеств и отдельных компонентов соревновательной деятельности у футболистов 16–17 лет. Проанализированы результаты тестирования, определен уровень развития скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет. Используя методы математической статистики, проведена сравнительная характеристика физического состояния детей экспериментальной и контрольной групп. Определены основные требования к уровню физического развития детей, занимающихся футболом 16–17 лет, который необходим для взаимосвязи скоростно-силовых качеств и отдельных показателей технико-тактических действий у футболистов.

Ключевые слова: спортсмены, футбол, футболисты, соревнования, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, скоростно-силовые качества.

Современный футбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, поэтому существует необходимость поиска новых форм, средств и методов ее совершенствования.

На сегодняшний день в современном футболе очень важным является развитие скоростно-силовых качеств и отдельных технико-тактических действий у футболистов 16–17 лет. Актуальность проблемы обусловлена поиском новых методических подходов к совершенствованию скоростно-силовых качеств футболистов на этапе спортивного совершенствования [2].

Целью исследования является изучение взаимосвязи и выявление динамики показателей скоростно-силовых качеств и отдельных компонентов соревновательной деятельности футболистов 16–17 лет.

Задачи исследования

1. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет.
2. Выявить динамику качественных показателей соревновательной деятельности футболистов 16–17 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать программу совершенствования скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет.
4. Выявить взаимосвязь скоростно-силовых качеств и отдельных показателей технико-тактических действий у футболистов 16–17 лет.

Объектом исследования выбран тренировочный процесс, направленный на совершенствование физической подготовленности, а также содержание соревновательной деятельности юных футболистов.

Предметом исследования является процесс совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 16–17 лет и их взаимосвязь с закономерностями соревновательной деятельности.

Организация исследования. Среди методов, использованных в исследовании, центральное место занимал педагогический эксперимент, целью которого было оценить эффективность и степень влияния на структуру соревновательной деятельности программы совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 16–17 лет.

В эксперименте принимали участие футболисты 16–17 лет в количестве 36 человек. Из их числа было создано 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 18 человек в каждой.

При проведении обследования сохранялись единые требования и стандартные условия для всех испытуемых.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет осуществлялось педагогическое тестирование на предварительном этапе исследования до начала эксперимента и после его окончания. Диагностическая программа включала в себя:

1. Тест Абалакова (прыжок в высоту).
2. Тест прыжок в длину с места.
3. Тест челночный бег 3х10м.

Результаты исследования. Анализ результатов полученных в ходе оценки уровня скоростно-силовых качеств юных футболистов показало, что по всем 3 тестам, темпы прироста изучаемых показателей у футболистов экспериментальной группы были достоверно выше, чем у футболистов контрольной группы. ($P<0,05$) (табл. 1, 2).

Таблица 1

Абсолютные показатели, характеризующие скоростно-силовые качества футболистов 16–17 лет в ходе педагогического эксперимента

Содержание, тесты	ЭГ (X ± δ)		КГ (X ± δ)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Абалакова (прыжок в высоту, см)	48±2,02	54±2,3	49±1,9	50±2,1
Прыжок в длину с места, см	236± 3,06	251± 2,13	236± 3,02	237± 1,8
Челночный бег 3х10, с	7,8±0,24	7,1±0,11	7,8±0,16	7,7 ±0,15

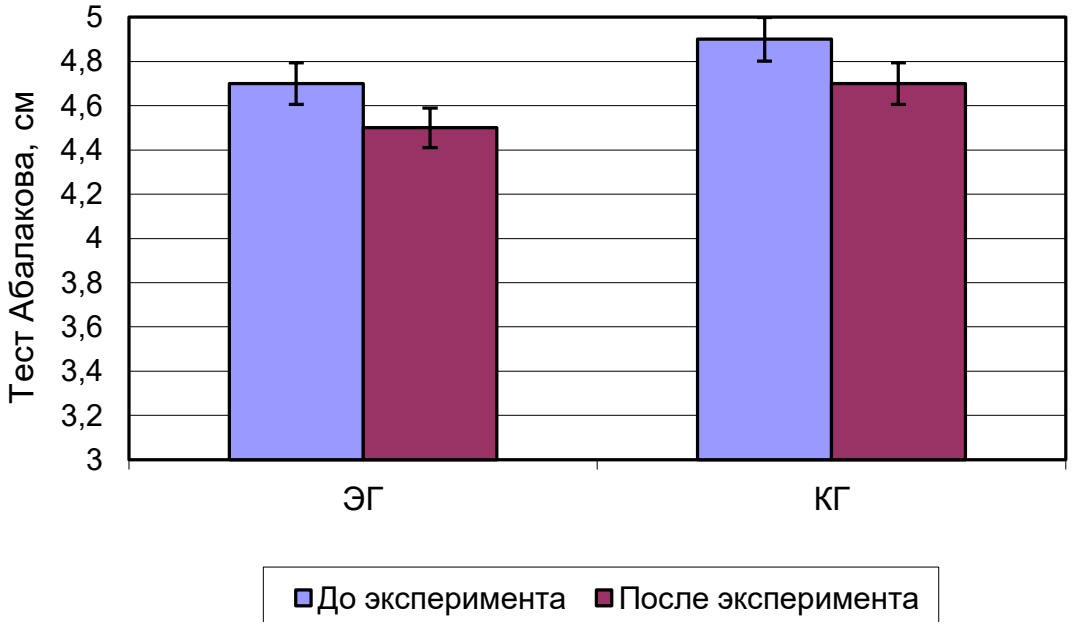
Таблица 2

Темпы прироста показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств

№ п/п	Содержание, тесты	Темпы прироста, %
Экспериментальная группа		
1	Абалакова (прыжок в высоту)	11,7
2	Прыжок в длину с места	6,1
3	Челночный бег 3х10	9,3
Контрольная группа		
1	Абалакова (прыжок в высоту, см)	2,0
2	Прыжок в длину с места	0,4
3	Челночный бег 3х10	1,3

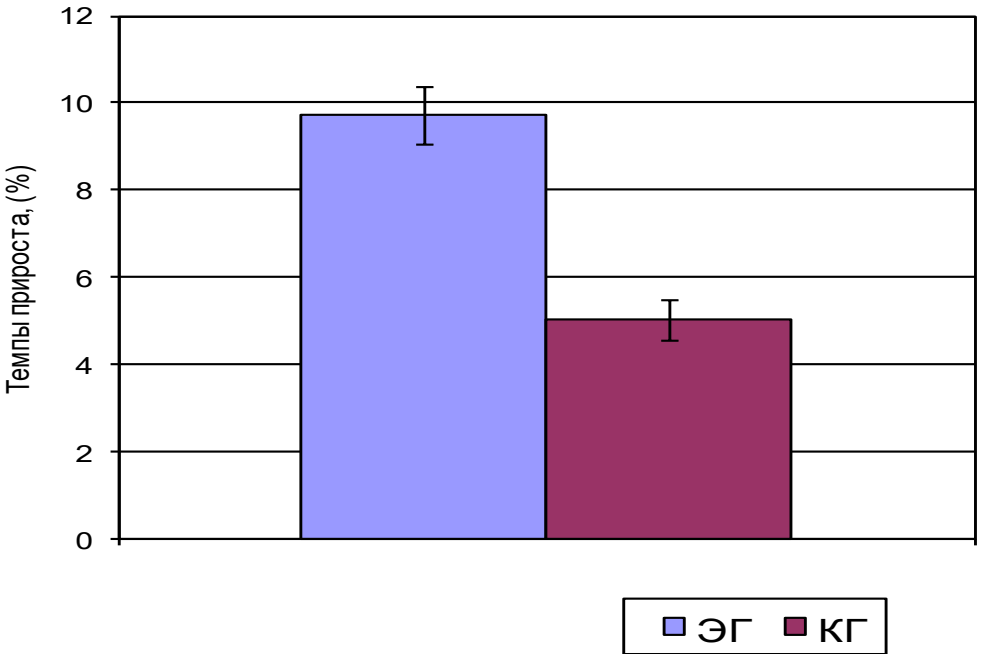
Тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента (тест Абалакова), показало, темпы прироста в экспериментальной группе составили 11,7 %, в контрольной группе результат вырос на 2 %, т.е. в 5 раз меньше (рис. 1; табл. 1, 2).

Динамика показателей в тесте (прыжок в длину с места), носит положительный характер. Темпы прироста в экспериментальной группе составили 6,1 %. В контрольной группе не произошло достоверных увеличений данного показателя на 0,4 % т.е. в 15 раз меньше (рис. 2; табл. 1, 2).



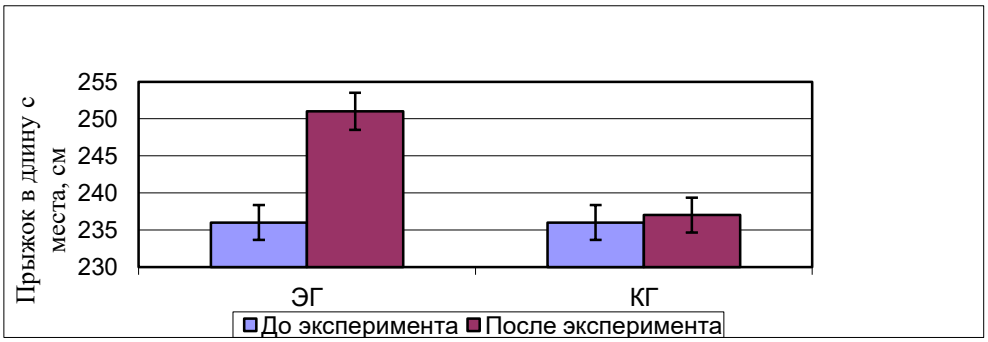
А – абсолютные значения

Рис. 1. Динамика показателей скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет в ходе педагогического эксперимента (тест Абалакова). Начало

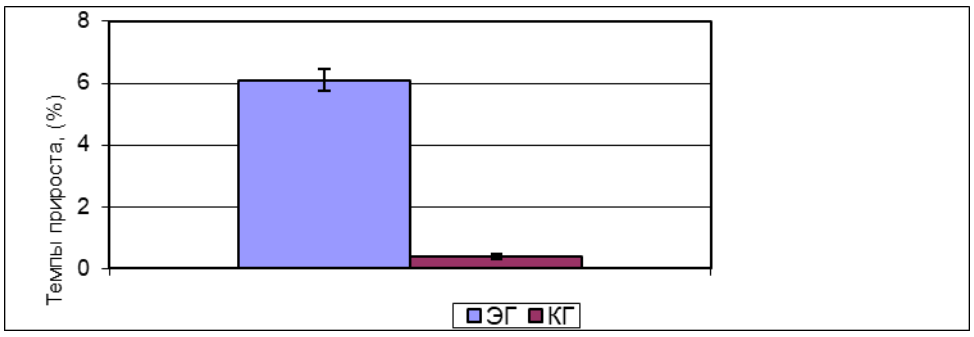


Б – темпы прироста

Рис. 1. Окончание



А – абсолютные значения

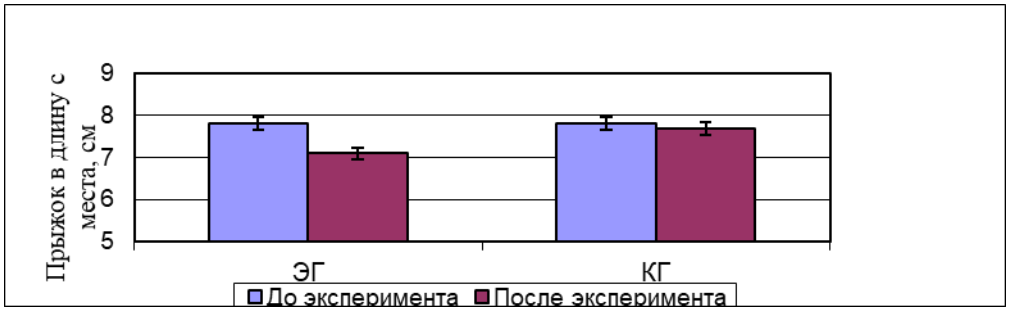


Б – темпы прироста

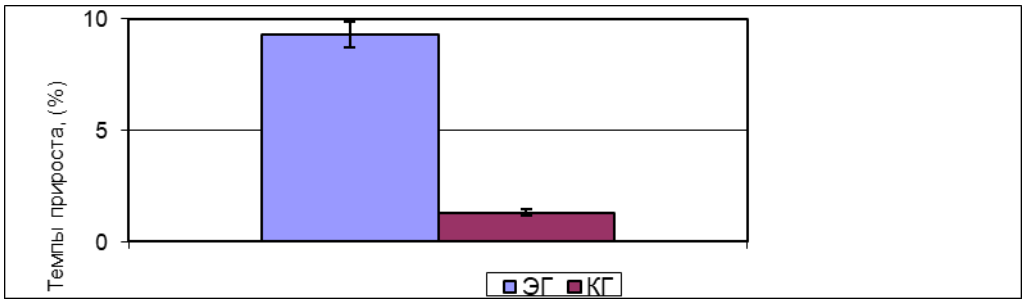
Рис. 2. Динамика показателей скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет в ходе педагогического эксперимента
(Тест прыжок в длину с места)

Анализируя результаты тестирования (челночный бег 3х10), мы выявили высокие темпы прироста в экспериментальной группе, которые

составляют 9,3 %, в контрольной группе 1,3 % т.е. в 7 раз меньше (рис. 3; табл. 1, 2).



А – абсолютные значения



Б – темпы прироста

Рис. 3. Динамика показателей скоростно-силовых качеств у футболистов 16–17 лет в ходе педагогического эксперимента (тест челночный бег 3х10м)

Выводы.

1. До педагогического эксперимента у футболистов контрольной и экспериментальной групп уровень развития скоростно-силовых качеств не имел достоверных различий.

2. Результаты исследования свидетельствует о том, что скоростно-силовые качества являются наиболее значимыми для эффективного ведения единоборств вверху, игры головой, ударов по воротам головой, а также единоборств внизу и отбора.

3. В ходе применения разработанной программы совершенствования скоростно-силовых качеств, у футболистов 16–17 лет экспериментальной группы, выявлены достоверные темпы прироста в тестах: Абалакова – 11,7%, прыжок в длину с места – 6,1 %, челночный бег 3х10 – 9,3 %.

4. Результаты повторного тестирования свидетельствуют о том, что футболисты 16–17 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты, чем футболисты контрольной группы по всем 3 тестам.

5. Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об эффективности разработанной программы совершенствования скоростно-силовых качеств и целесообразности ее применения в тренировочном процессе футболистов 16–17 лет.

Библиографический список

1. Букреева, Д. П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7–16 лет / Д. П. Букреева. – Москва : МГУ, 1995, –60 с.
2. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 50 с.
3. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола : техника игры / С. В. Голомазов. – Москва : Спорт-Академ-Пресс, 2002. – Т. 1. – 45 с.
4. Новокщенов, И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 240 с.
5. Рубцов, В. В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения / В. В. Рубцов. – Москва : Наука, 2003. – 345 с.
6. Футбол. Техника : пер. с венгер. В. М. Полевикова / Чанади Арнад. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 230 с.

Г. А. Чернецов, С. Г. Новинская,
А. А. Евстратов, А. П. Съедугин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СРЕДСТВА ВОСТАНОВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

Аннотация. Показан обширный комплекс современных медико-биологических средств восстановления. Их своевременное и рациональное применение в повседневной практике подготовки квалифицированных шорт-трековиков позволит существенно улучшить переносимость ими больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: рациональное питание, витамины, минеральные соли, баланс жидкости, препараты, улучшающие адаптацию к нагрузкам, массаж, баня, физиотерапевтические методы.

Современный объем и интенсивность тренировочных нагрузок шорт-трековиков высокого класса близки к пределам физиологических возможностей организма. Дальнейшее увеличение нагрузок возможно только в том случае, если в системе подготовки шорт-трековиков использовать средства, обеспечивающие восстановление и суперкомпенсацию важнейших функций и позволяющие тем самым улучшить переносимость нагрузок и адаптацию к ним организма. Наиболее действенны (наряду с педагогическими и психологическими) медико-биологические средства восстановления [1].

К таким средствам в первую очередь относится рациональное питание. Основное назначение питания – обеспечить восполнение энергетических и пластических ресурсов организма израсходованных во время работы. Благодаря пластической функции питания восстанавливаются нарушенные и поврежденные структуры клеток и органов, происходит гипертрофия мышц, расширяется сосудистая сеть, укрепляется опорно-связочный аппарат и т.д. Энергетическая функция питания связана с восполнением запасов гликогена в печении и мышцах, жира в депо и накоплением макроэргических соединений (АТФ и КРФ), благодаря которым организм обеспечивается энергией для последующей работы [2].

Первое условие предъявляемое к питанию, состоит в том, что питание должно быть сбалансировано в энергетическом отношении, т.е. должно ежедневно восполнять расход энергии, которую спортсмен затратил в течение суток.

Недостаточное по калорийности питание ведет к снижению веса тела, истощению организма, снижению работоспособности. Избыточное по калорийности питание ведет к повышению веса тела, отложению жира, ухудшению деятельности органов и систем, снижению функционального состояния и работоспособности.

Для шорт-трековика важно, чтобы питание было энергетически сбалансированным и чтобы имелось определенное соотношение в количестве калорий, получаемых за счет белков, жиров и углеводов. Только в этом случае питание будет отвечать и пластической функции. В среднем белки должны – обеспечивать примерно 15 % калорий, жиры – 25 %, а углеводы – 60 %. Например, при среднесуточном расходе шорт-трековиком 4000 килокалорий он должен получать около 145 г белков, 105 жиров и 580 г углеводов [2].

Большое значение в питании имеют витамины, минеральные соли и баланс жидкости. Избыточное количество этих компонентов не улучшает восстановление и не повышает работоспособности, но их недостаток сказывается отрицательно на функциях организма. Между тем было установлено, что расход витаминов у спортсменов значительно выше, чем у лиц не занимающихся спортом. У тех спортсменов, которые не принимают дополнительно к пище витаминные препараты, имеется дефицит витаминов B_1, B_2, PP, C (особенно в зимние и весенние месяцы) и некоторых других, что ухудшает переносимость нагрузок и работоспособности [3].

В связи с этим в период больших нагрузок (особенно в конце подготовительного периода и на предсоревновательном этапе) рекомендуется ежедневный прием поливитаминных комплексов: аэровит, витрум, генсавит, декамевит, комплевит, мильгамма, мультивит, олиговит, пиковит, селмевит, супрадин, теравит, центрум, юникап [4].

Для восстановления баланса жидкости и минеральных солей рекомендуется после тренировок (особенно длительных и интенсивных) принимать жидкости с растворенными в них солями (например, щелочные минеральные воды) [5]. Еще лучше использовать освежающий высокоуглеводный напиток «ИЗО-ИКС ФОРМУЛА ПРЕМИУМ», сочетающий в себе ВСАА, Бета-аланин, витамины и минералы, разработан специально для спортсменов. Объем жидкости, принимаемой в течение полутора-двух часов, – до 1 л.

К препаратам пищевого ряда примыкают такие вещества, как глутаминовая кислота, участвующая в активации и нормализации обмена веществ, а также гепатопротекторы (гептрал, лецитин, эссенциале, элисвер форте, метионин, карсил) предохраняющие печеночные клетки от повреждающего воздействия увеличенного количества продуктов распада при интенсивных физических нагрузках [4].

Среди других наиболее употребительных средств можно указать на препараты, улучшающие адаптацию к нагрузкам, снимающие утомление и оказывающие тонизирующий эффект (пантокрин, экстрат женьшеня, сапорал, настойка китайского лимонника) [5]. При больших и длительных истощающих нагрузках хороший восстановительный эффект дает сочетание ряда препаратов, препятствующих развитию дистрофических изменений в мышцах.

В качестве средств, регулирующих психический статус, спортсмены применяют седативные препараты (валериана, ивадал, натрий бромид, негрустин, ново-пассит, мелаксен, мелатонин) для снятия состояния возбуждения, расстройствах сна, связанных с перевозбуждением [3].

В настоящее время возможности использования фармакологии как метода восстановления в спорте очень велики и продолжают постоянно расширяться. Однако следует помнить, что назначение препаратов и их дозы находятся целиком в ведении врача. Самостоятельный прием медикаментов может принести спортсмену вместо пользы большой вред.

Одним из традиционных, хорошо себя зарекомендовавших методов медико-биологического восстановления в спорте является массаж [6]. Влияние массажа многообразно и зависит от продолжительности, характера, методики выполняемых приемов, областей, подвергающихся массажу, и реактивности организма. Массаж может оказывать тонизирующее и успокаивающее воздействие, нормализовать различные функции, оказывать влияние на энергетические и трофические процессы в тканях. Под влиянием массажа улучшается кровообращение, ускоряется удаление шлаков и токсических веществ из тканей, активизируются обменные процессы, нормализуется деятельность центральной и периферической нервной системы. Массаж способствует рассасыванию

инфильтратов в мышцах, связках и сухожилиях, уменьшает напряженность мышц после нагрузок, повышает функциональную активность нервно-мышечного аппарата.

В последние годы наряду с ручным массажем и его модификацией – вибромассажем все более широкое применение в шорт-треке находят применение подводный массаж, гидромассаж и пневмомассаж, которые оказывают более глубокое и разностороннее воздействие на организм спортсмена, что связано с одновременным воздействием нескольких факторов.

Большое значение для восстановления квалифицированных конькобежцев имеют водные процедуры, которые нередко используются наряду с массажем. Среди них можно указать различные души (циркулярный, игольчатый, душ Шарко), общие ванны (хвойные, соляные, радоновые и др.), а также частичные ванны, различающиеся по растворенным компонентам и температурным режимам. Водные процедуры могут вызывать расслабление мышц, влиять на кровообращение периферических и внутренних органов, улучшать сон, снимать невротические реакции, нормализовать обменные процессы. Выбор тех или иных водных процедур определяется состоянием спортсмена [1].

Наряду с водными процедурами используется баня (обычная и суховоздушная – сауна). Баня способствует более быстрому удалению из организма шлаков и токсических продуктов обмена и, кроме того, оказывает общеукрепляющий и закаливающий эффект. Также используется инфракрасная сауна. Поглощение инфракрасного излучения с образованием тепла в тканях вызывает значительную дилатацию сосудов кожи и почек. Усиливается выделительная функция потовых желез, что облегчает работу почек по выведению мочевины, креатина, натрия хлорида, уменьшает отеки [1].

В настоящее время все более широко применяются различные физиотерапевтические методы как общего, так и местного воздействия [7]. В частности, хороший эффект дает использование метода электростимуляции мышц, позволяющего укрепить наиболее важные в функциональном отношении мышечные группы. Применение ультразвука дает возможность уменьшить или ликвидировать болевой синдром в сухожилиях и связочном аппарате, а также оказывает противовоспалительное воздействие на организм.

Положительное влияние оказывает электросон, вызывающий релаксацию мышц, снижение кровяного давления, улучшение сна. Из других физиотерапевтических методов восстановления следует упомянуть такие, как ультрафиолетовое облучение, воздействие динамическими токами, аэроионизация.

Каждый из этих методов имеет свои показания и весьма эффективен для конкретных задач восстановления.

Таким образом, имеется обширный комплекс медико-биологических средств восстановления. Их своевременное и рациональное применение в повседневной практике подготовки квалифицированных шорт-трековиков позволит существенно улучшить переносимость ими больших тренировочных нагрузок. Не вызывает сомнения, что повышение работоспособности спортсменов и улучшение адаптации к нагрузкам благодаря использованию различных медико-биологических средств восстановления будет способствовать оптимизации тренировочного процесса, более успешному спортивному совершенствованию и достижению шорт-трековиками наивысших спортивных результатов.

Библиографический список

1. Зотов, В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоровья, 1990. – 200 с.
2. Рогозкин, В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
3. Макарова, Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 160 с.
4. Кулиненко, О. С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О. С. Кулиненко. – Москва : Советский спорт, 2006. – 240 с.
5. Кулиненко, О. С. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета / О. С. Кулиненко. – Москва : Советский спорт, 2009. – 432 с.
6. Бирюков, А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2006. – 576 с.
7. Кулиненко, О. С. Физиотерапия в практике спорта / О. С. Кулиненко, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненко. – Москва : Спорт, 2017. – 256 с.

Р. А. Шабаева, М. В. Крапчина

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. Специальная физическая подготовка является одной из основных видов подготовки в тренировке каратистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. От уровня развития специальных физических качеств во многом зависит успешность в освоении и совершенствовании технических приемов, а также эффективность ведения поединка.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальные физические качества.

Каратэ относится к ударным видам контактного единоборства и отличается от других стилей более жестким ведения поединка, проходящего в чрезвычайно высоком темпе, все это накладывает исключительно высокие требования к всесторонней подготовленности спортсменов.

Выполнение большого количества технических приемов каратистами основано на высоком уровне специальной физической подготовки.

В задачи специальной физической подготовки каратистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, входит развитие физических качеств, необходимых для освоения и совершенствования технико-тактических действий, а также повышение функциональных возможностей.

Большинство технических приемов в каратэ требуют проявления специальной силы. Так, для выполнения ударов ногами необходим определенный уровень силы мышц ног и туловища, а ударов руками - силы мышц кистей, предплечья, плечевого пояса и туловища.

Для эффективного применения технических приемов каратисту нужна взрывная сила, в связи с этим, специальная силовая тренировка должна быть направлена на воспитание его скоростно-силовых способностей.

Как отмечают специалисты, в специальной силовой тренировке акцент должен быть на тот режим работы, который соответствует функционирования мышц в поединке, при выполнении упражнений необходимо добиваться высокой скорости сокращения мышц [1–3].

В силовой тренировке каратистов применяют, как правило, упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, приседания, прыжки); упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.); упражнения с отягощением (с гирями, грифом, штангой, гантелями и т.п.); основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на руках, бедрах и т.д.).

Каратисту наряду с силой выполнения ударов крайне необходима и скорость. В процессе поединка он должен максимально быстро оценить обстановку, принять решение, переместиться к месту встречи с соперником или удалиться от него и выполнить техническое действие в защите и нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Для результативности многих технических действий в каратэ, важна скорость в начальной фазе движения: она позволяет застать соперника врасплох за счет резкого срыва дистанции и нанесения удара или серии ударов, вывести его из равновесия или бросить на татами, провести опережающий удар или комбинацию ударов.

Быстрота в каратэ проявляется в трех основных формах:

1) быстрота двигательной реакции (на изменение игровой ситуации и др.);

2) быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);

3) быстрота перемещений – максимально быстрое перемещение по площадке с последующим выполнением технического действия.

При развитии специальной быстроты каратистов, необходимо добиваться того, чтобы задания выполнялись в условиях, приближенных к соревновательным. Для решения этой задачи используют упражнения в виде эстафет, соперничества друг с другом и т.п.

Методика развития специальной быстроты направлена на развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах отрабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте должны выполняться на быстрый счет, ритм которого необходимо менять, а также на неожиданные сигналы, определенные положения снарядов или партнеров.

Специальная ловкость каратиста является основополагающей в их подготовке. Большое количество сложных в координационном плане действий, выполняемых в основном из сложных положений, предъявляет весьма высокие требования к этому физическому качеству.

Специальная ловкость в каратэ проявляется в точности, сложных прыжках, равновесии и акробатических действиях.

Во многом ловкость зависит от умения спортсмена оценивать расстояние до соперника.

Специальную ловкость необходимо развивать упражнениями имитационного характера, построенными на координационных основах техники каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в необычных и сложных условиях.

Специальная выносливость каратиста объединяет скоростную, скоростно-силовую и координационную выносливость.

Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности техники.

Специальная выносливость каратистов совершенствуется на тренировочных занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Для развития специальной выносливости необходимо многократное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагрузки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательных упражнений. Для этой цели используются подготовительные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательных упражнений.

Специальная гибкость каратиста проявляется при выполнении ударов ногами, увертывании от атак соперника, уходов и уклонов в защите, при ударах руками с разворотом, и при большинстве действий руками.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения можно выполнять самостоятельно или с партнером, а также используя гимнастическую стенку.

Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм каратистов.

В совершенствовании специальной физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь (груша, макивара, мешок набивной, резиновые амортизаторы и гантели, скакалки и др.), круговая тренировка.

Совершенствование специальной физической подготовки каратистов должно идти во взаимосвязи с психологической подготовкой. Психологическая подготовка тесным образом вплетена в общую систему подготовки каратиста и является неотъемлемой её частью [4].

Библиографический список

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 200 с.

2. Макардин, Д. Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF / Д. Н. Макардин. – Тюмень : Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2007. – 204 с.

3. Микрюков, В. Ю. Каратэ : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – Москва : Академия, 2003. – 240 с.

4. Шабаева, Р. А. Взаимосвязь физической и психологической подготовки в тренировке каратистов / Р. А. Шабаева, М. В. Крапчина // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. – С. 140–142.

И. В. Шиндина, К. С. Ануфриев, А. А. Рогов

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Рассматривается модель преподавания дисциплин «Подвижные игры» и «Спортивные игры», способствующая целенаправленному формированию профессионально-педагогических знаний и умений у специалистов по физической культуре.

Ключевые слова: модель, подвижные игры и спортивные игры, профессиональная подготовка, специалисты, физическая культура.

Процесс подготовки специалистов по физической культуре постоянно модернизируется, развивается и расширяется. Это связано с изменениями в социальном и экономическом развитии современного общества, совершенствованием рыночных отношений в государстве. Происходит постоянный поиск новой модели специалиста по физической культуре, которая требует разработки новых образовательных программ, ориентированных на международный стандарт, но с учетом национальных традиций, постоянного анализа состояния и перспектив развития образовательного рынка.

В сфере физической культуры все время появляются новые дополнительные специальности: физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация); физическая культура и спорт (менеджмент в физической культуре и спорте, спортивно-оздоровительный туризм) и т.д.

Выпускники педагогических вузов должны обладать образовательной подготовленностью по всему циклу учебных дисциплин в сочетании с высоким уровнем сформированности профессионально-прикладных знаний и умений.

Организовывать учебный процесс необходимо, объединяя в единый комплекс все виды занятий и учебные виды деятельности при соблюдении преемственности и последовательности в обучении путем преподавания взаимосвязанных и взаимообусловленных учебных дисциплин, проведения специализированной педагогической практики. В процессе профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов по физической культуре необходимо создавать условия для развития креативного мышления, творческого осмысления и освоения инновационных технологий физического воспитания [1].

Анализ научной и специальной литературы показывает, что система подготовки специалистов по физической культуре для различных сфер деятельности, в том числе и для дошкольных образовательных учреждений не имеет достаточно четкой профессионально-педагогической направленности [2].

Основным противоречием в подготовке специалистов по физической культуре дошкольников является несоответствие существующих требований к знаниям, умениям и навыкам выпускников специфике их профессиональной деятельности, в основе которой лежит учет особенностей воспитания ребенка, где важная роль отводится игре.

Игры в отечественной дошкольной педагогике всегда рассматривались как основное средство, метод и форма обучения, воспитания и развития дошкольников и игровая деятельность является доминирующей, о чем свидетельствуют многочисленные исследования [3].

В теории и методике физической культуры дошкольников игры используются комплексного воздействия, направленного на формирование и развитие ребенка, на укрепление здоровья и улучшение эмоционального состояния. Образовательное, воспитательное и оздоровительное воздействие на дошкольников от игры будет эффективным только тогда, когда игру будет проводить педагог, профессионально готовый к реализации потенциала игры. В этом заключена специфика обучения играм и различным разновидностям игровой деятельности, что требует от специалиста по физической культуре профессиональных знаний по теории и методике проведения подвижных и спортивных игр.

Обучение студентов дисциплинам «Подвижные игры» и «Спортивные игры» обеспечивает не только овладение профессиональными умениями: в процессе игры происходит формирование личности будущего педагога-специалиста по физической культуре, игры содействуют развитию сознательности в действиях занимающихся, приучают владеть собой. Процесс игры активизирует творческую импровизацию, нахождение новых решений, обогащающих игру высоким интеллектуальным и эстетическим содержанием. Специалист должен уметь творчески подходить к использованию средств физической культуры, уметь адаптировать любое физическое упражнение для детей [4].

При определении места и роли дополнительных курсов «Подвижные игры» и «Спортивные игры» в подготовке специалистов по физической культуре дошкольников выявлено, что существующая практика подготовки специалиста не в полной мере учитывает специфику профессиональной деятельности педагога дошкольного учреждения, в частности: приоритет игровой деятельности в дошкольном возрасте, большой объем различных игр в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения; детализированность методики обучения элементам спортивных игр.

Опрос специалистов по физической культуре показал, что, несмотря на значимость подвижных игр и элементов спортивных игр в физическом совершенствовании детей, они не в полной мере используются в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения. Причинами являются не только отсутствие условий (80 % – не подготовленность материальной базы и 90 % – сложная организация их проведения), но также 60 % считают, что недостаточно владеют методикой обучения. Это подтверждается и опросом молодых специалистов-выпускников, у которых педагогические умения в основном сформированы на репродуктивном уровне и не позволяют им адаптировать полученные знания к специфичному контингенту детей дошкольного возраста.

Разработка модели преподавания дополнительных курсов «Подвижные игры» и «Спортивные игры» обусловлена требованиями к формированию у студентов педагогических умений, характерных для профессиональной деятельности специалиста по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях и целесообразностью интеграции методики преподавания в другие практические курсы базовых физкультурно-спортивных видов. Формирование содержания дополнительных курсов «Подвижные игры» и «Спортивные игры» должно быть основано на принципах:

– целостной интеграции всего процесса обучения как способа овладения дидактикой игрового метода;

– адаптации методики преподавания дополнительных курсов «Подвижные игры» и «Спортивные игры» возрастным особенностям дошкольников;

– активизации обучения, вызванной необходимостью овладения профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками на уровне трансформации и творческого применения.

Технология разработки преподавания дополнительных курсов «Подвижные игры» и «Спортивные игры» включает:

– определение цели и задач преподавания, исходя из необходимости формирования у студентов педагогических умений, характерных для профессиональной деятельности;

– разработку структуры преподавания, включающую четыре взаимосвязанных этапа: ознакомительный, репродуктивный, продуктивный и творческий;

– выбор содержания преподавания в соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности;

– создание условий повышения эффективности преподавания: сочетание учебных занятий с практикумами и педагогическими практиками в дошкольных учреждениях; активизация обучения за счет овладения знаниями, умениями и навыками на уровне их творческого применения;

– контроль качества освоения курсов, основанный на приоритете качественной оценке овладения учебной деятельностью на протяжении всего периода обучения в вузе.

Библиографический список

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : книга для воспитателя детского сада / Э. Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 2012. – 159 с.
2. Батурина, Е. Г. Игры с правилами в детском саду : сб. дидактических и подвижных игр к «Программе воспитания в детском саду» / Е. Г. Батурина, А. И. Сорокина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Просвещение, 2014. – 192 с.
3. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для институтов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
4. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. – Москва : АРКТИ, 2016. – 64 с.

И. В. Шиндина, В. С. Климов, Е. А. Позднышева

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. Рассматриваются методические особенности направленного развития игровых средств на воспитание физических качеств дошкольников.

Ключевые слова: методические особенности, игровые средства, физические качества, дошкольники.

Социальное развитие личности ребенка в дошкольном онтогенезе представляет собой сложный процесс, который осуществляется в деятельности ребенка. Раскрытие закономерностей и механизмов этой деятельности с учетом каждого возрастного периода дошкольного онтогенеза, выявление характера процесса развертывания социализации личности, позволяют более углубленно рассматривать процессы личностного совершенствования и самосовершенствования на этапе роста ребенка – от рождения и до вступления его в школьный период социального развития.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан

с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Современные исследования по формированию знаний дошкольников в области физической культуры связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе физического воспитания. Актуальность проблемы формирования физической культуры личности ребенка старшего дошкольного возраста очевидна. Исходя из культурологического подхода личная физическая культура является универсальной характеристикой деятельности старшего дошкольника, определяя его социально-гуманистическое содержание. Поэтому главной целью физического воспитания дошкольников является формирование физической культуры личности, под которой понимается активное воздействие не только на физические способности человека, но и, прежде всего, на чувства и сознание, психику и интеллект. Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и ЗОЖ [1].

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым, совершенствуя движения. Поэтому, например, игра «Волк во рву» проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

П. Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» [3].

Для детей дошкольного возраста мы проводили следующие подвижные игры:

– с основным движением – бег («Бездомный заяц», «Два мороза», «Горелки»);

– с основным движением – прыжки («Волк во рву», «Не попадись!», «Охотник и зайцы»);

– с основным движением – метание и ловля («Мяч входящему», «Передай мяч», «Серсо»);

– с основным движением – лазанье («Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Совушка»).

– игры на развитие мышц кисти руки и пальцев («Камешки», «Чей дольше», «Кто раньше дойдет до середины»).

– игры с разнообразными движениями; («Стоп!», «Ловишки с мячиком», «Краски»).

Дети подготовительной к школе группы играли в более сложные подвижные игры, а также в игры командные, с коллективным соревнованием, игры-эстафеты, спортивные игры. Все они содействуют развитию ловкости, быстроты, выносливости, самостоятельности, совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств, вызывают эмоциональный подъем.

По данным А. В. Кенеман (2015), воспитательный эффект игр с элементами соревнования определяется соблюдением обязательного условия: все дети и каждый ребенок в отдельности должны владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре успешное, правильное выполнение задания (бег, прыжок, метание и. т. п.) [1].

В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, неуверенность в себе. Этот же принцип должен быть при выполнении задания находятся в тесной взаимозависимости друг от друга («Кто скорее передаст мяч» и др.)

Подвижные игры способствовали воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств.

Ребенок должен чувствовать себя в обществе сверстников как равный, среди равных. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Четкое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности и помогают занять должное место в коллективе [2].

Анализ литературы по проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста позволил нам сделать следующие выводы.

В условиях социальных перемен современного общества физическое воспитание подрастающего поколения – одна из актуальных задач деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Современная теория и практика физического воспитания дошкольников развивается на основе научных исследований отечественной и зарубежной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта. На сегодняшний день особое место занимают вопросы совершенствования форм, методов и средств физического воспитания дошкольников.

Проведенное нами экспериментальное исследование показало, что у детей подготовительной группы занимающихся по экспериментальной методике с применением в основной части занятия подвижных игр и эстафет к концу года было явно выражено улучшение результатов в беге на 30 м, метании мяча, в беге на 150 м без учета времени.

Во время исследования экспериментальной программы были отобраны подвижные игры и эстафеты, которые включались в разные части занятия в течение 10 мин.

По полученным данным строились пульсограммы, анализ которых позволял в определенной степени контролировать нагрузку, отбор игр и эстафет с большим и высоким уровнем интенсивности.

Увеличение количества подвижных игр и эстафет, применение их в занятиях по физической культуре, физкультурных досугах, эффективно влияет на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста.

В конце эксперимента в экспериментальной группе значительно улучшились скоростно-силовые возможности детей, общая выносливость, ловкость.

Повышение уровня развития физических способностей эффективно сказывается на состоянии здоровья дошкольников. В конце эксперимента выявлено, что в экспериментальной группе значительно увеличилась устойчивость организма к заболеваниям.

Библиографический список

1. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания в детском саду : учеб. пособие / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 213 с.

2. Карманова, Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада : учеб. пособие / Л. В. Карманова. – Минск, 2015. – 287 с.

3. Лесгафт, П. Ф. Избранные сочинения / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Мысль, 1989. – 564 с.

И. В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАРОДОВ МОРДОВИИ

Аннотация. Рассматриваются военно-патриотические традиции формирования здорового образа жизни народов Мордовии.

Ключевые слова: военно-патриотические традиции, здоровый образ жизни, мордовский народ, физическая культура.

Традиционная физическая культура гармонично сочетала в себе личную физическую подготовку и воспитание чувства общности. Выработанные чувства стойкости и твердой воли мордва противопоставляла своим завоевателям в течение столетий.

Мордовские земли постоянно подвергались набегам кочевников, волжских болгар, притеснениям русских князей. Мордве не раз приходилось с оружием в руках защищать свои земли, язык, культуру.

Известный археолог А. Е. Алихова считает, что «примерно с середины первого тысячелетия можно уже говорить о существовании у мордвы военной дружины» [1].

Научные исследования Л. Г. Филатова и В. А. Юрченкова также подтверждают, «что дружина у мордвы выполняла большей частью функции оборонительные. Поэтому воинственность мордвы была воинственностью народа- хлебопашца, народа-земледельца» [2].

Экспансия русских и татарских князей вынуждали мордву формировать военные дружины, которые сражались в разное время и на стороне волжских болгар, и на стороне татар, и на стороне русских князей.

Поскольку у мордвы была хорошо развита металлообработка, и мордовские кузнецы знали технику цементации и термической обработки, все мужчины были снабжены прекрасным оружием. Археологические раскопки позволяют довольно точно представить вооружение мордовских воинов прошлого.

На материале исследования Андреевского кургана П. Д. Степановым – захоронения воинов периода военной демократии – можно сделать выводы о том, что оружие и снаряжение древней мордвы состояло из мечей, кинжалов, копий с железными наконечниками, стрел, ножей, кольчуг, шлемов, колчана.

Воинское мастерство мордвы отмечал также посол австрийского императора Герберштейн, который побывал на Руси после свержения ига Золотой Орды. Он писал: «К востоку и югу от реки Мокши встречаются огромные леса, в которых живет народ мордва... Это очень

сильные люди, ибо они часто храбро отражали от себя даже разбои татар, почти все они пехотинцы, замечательные своими длинными луками и отличаются опытностью в стрельбе».

Сведения об участии мордвы в составе русского войска против золото-ордынского царевича Мустафы содержится в летописи: «И придоша на них мордва на ртах с сулицами и с рогатинами и с саблями». Здесь содержится и подтверждение о существовании лыжных отрядов в мордовском войске.

Итак, мордовский народ окончательно включился в сферу политического, экономического, культурного влияния Московской Руси.

В целях обороны юго-восточной окраины Российского государства на мордовских землях стали создавать опорные укрепленные пункты.

Мордовские воины привлекались и для несения сторожевой и казачьей службы на Дону. На Белгородско-Симбирской укрепленной линии служили «61 князь и 179 мурз из мордвы».

Миграция мордвы за пределы своей исконной территории, вызванная продвижением русских в Поволжье, а также оформлением четырех категорий крестьян на территории мордовских земель (дворцовые, государственные, монастырские, помещичьи) привели к тому, что служивые люди постепенно утрачивали свои привилегии в мордовском регионе и сливались с государственными крестьянами [3].

Однако, героическое участие Саранского ополчения в Отечественной войне 1812 года говорит о сохранении мордовским народом традиций военного искусства. «В Мордовском краеведческом музее сохраняется знамя – хоругвь этого полка, а на месте, откуда вышел полк в поход после молебствия о даровании победы, спустя 100 лет, в 1912 году сооружен памятник – мост через Инсар с мемориальными надписями. Этот мост сохранился до наших дней», – читаем у И. Д. Воронина [4].

Физическая культура мордовского этноса на ранних этапах своего развития носила прикладной характер. Первостепенную роль в ее формировании сыграла трудовая деятельность (охота, бортничество, рыболовство и т.д.). Различные виды трудовой деятельности способствовали развитию таких физических качеств, которые помогли мордовскому этносу развить и совершенствовать трудовые навыки и умения. Регулярные занятия охотой, бортничеством и другими видами трудовой деятельности явились эффективным средством общей физической подготовки народов мордовского края, так как включали в себя комплексы двигательных умений, навыков и физических упражнений (ходьба по пересеченной деятельности, бег, прыжки, ходьба и бег на охотничьих лыжах, стрельба из лука, метание копья, лазание с отягощением, поднятие и перенесение тяжестей, ходьба с отягощением на дальние расстояния).

Физическая культура мордовского этноса начала приобретать черты культурного феномена с момента переноса системы движений на

другие области жизни. Она становится носителем духовного начала, выступая как часть общей традиционной культуры. Это нашло отражение в ритуальных движениях во время общинных молений, фрагментах мордовских обрядов демонстрирующих физическую подготовку, а также народном танцевальном искусстве. Постепенное исчезновение ритуального содержания актов очищения огнем и водой привело к использованию бани, пара, водных процедур как гигиенических, оздоровительных и закаливающих средств физического воспитания.

Важная роль в воспитании детей в мордовской семье отводилась игре как активному средству физического и умственного развития ребенка. Эффективность всестороннего воспитания личности посредством игровой деятельности обусловлена ее интегративным характером и воспроизведением основных механизмов человеческой активности: физической, интеллектуальной, творческой и т.д. При этом детские игры служили школой жизни. Итак, основными целями физического воспитания в мордовской семье являлись: сохранение и укрепление здоровья, приобретение трудовых навыков и умений, развитие жизненно необходимых физических качеств. Физическая культура помогала ребенку освоить социальный тип жизнедеятельности своего народа.

Знание древней мордвой технологии металлообработки сказалось не только на развитии железных орудий труда, но и воинского вооружения. Археологические материалы подтверждают, что разнообразные предметы вооружения и снаряжения были отлиты из железа. Владение таким вооружением требовало недюжинной физической силы, развитой двигательной координации, ловкости. Климатические и природные условия обусловили рождение самобытной тактики ведения лесного боя, в котором мордовским воинам не было равных. В мордовском войске имелись мобильные лыжные отряды. На протяжении многих веков мордовский народ сохранял и укреплял традиции военного искусства.

Таким образом, физическая культура мордовского народа, во-первых выполняла ряд функций: реабилитационную, рекреационную, оздоровительную, воспитательную. Во-вторых, решала следующие задачи: укрепление здоровья, формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений, подготовка к трудовой деятельности и защите Отечества, воспитания основных физических качеств, развитие умственных, творческих способностей, воспитание морально-волевых качеств.

Библиографический список

1. Ермак, Н. Р. Культурно-исторические истоки спорта в контексте объяснения многообразия и противоречивости его развития / Н. Р. Ермак, Р. А. Пилоян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 13–17.

2. Ефимов, И. А. Участие трудового крестьянства в борьбе с силами внутренней и внешней контрреволюции в 1919–1920 гг. / И. А. Ефимов // История советского крестьянства Мордовии (1917–1937 годы): в 2 ч. (НИИ яз., лит., истории и экономики при Совете Министров Мордов. АССР. – Саранск, 1997. – С. 58–64.

3. Пилоян, Р. А. Исторические аналогии в судьбе современного спорта / Р. А. Пилоян // Научно-информационные основы физкультурного образования. – Вып. 1. – Малаховка, 1995. – С. 24–32.

4. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 248 с.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. А. Андреев, Е. Ф. Кочеткова, А. Н. Иванов

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Рассматривается реализации инклюзивного физического воспитания и дополнительного физкультурно-спортивного образования слабослышащих детей. Рассматриваются показатели физической подготовленности слабослышащих детей и их сверстников.

Ключевые слова: интеграция, инклюзия, инклюзивное физическое воспитание, слабослышащие дети, дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия, физические качества.

Полная или частичная утрата слуха, часто с утратой речи, приводит к дефекту социальной недостаточности, к снижению социальной адаптации. Из-за поражения слуха объем внешних воздействий на глухого ребенка очень сужен, взаимодействие со средой обеднено, общение с окружающими людьми затруднено. В нашей стране более 1 млн детей имеют нарушения слуха. Психическая деятельность такого ребенка упрощается, реакции на внешние воздействия становятся менее сложными и разнообразными [1].

Слабослышащие дети при поступлении в школу-интернат отстаёт в психическом и физическом развитии от здорового ребёнка на 1–3 года.

В настоящее время постоянно повышается интерес к проблеме образования детей с ОВЗ, в том числе, слабослышащих детей. В России одновременно применяются три подхода в обучении детей особыми образовательными потребностями: дифференцированное, интегрированное, инклюзивное обучение [2].

Основным критерием для зачисления ребенка в школу является не степень понижения слуха, а состояние речи. Дети с резкой тугоухостью и даже глухие в ряде случаев могут обучаться в массовой школе, если они сохранили в полном объеме речь [2].

Целью нашего исследования является изучение методических особенностей системы инклюзивного физического воспитания и кор-

рекционно-оздоровительной работы с детьми с нарушением слуха в общеобразовательной школе. На наш взгляд правильное инклюзивное образование и инклюзивное адаптивное физическое воспитание компенсирует физическое развитие. Компенсирует двигательную и психическую сферу школьников с нарушением слуха, социализирует детей.

Педагогическое исследование проводилось. на базе общеобразовательной, где в одном из классов обучаются слабослышащие дети, начиная с 1 класса. Материал по физической культуре излагался в соответствии с требованиями общепринятой программы в общеобразовательной школе и в секции по мини-футболу. Специфика работы со слабослышащими детьми состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

Тестирование проводилось по нормативам общеобразовательной школы. Исследование проходило в несколько этапов. Проведен анализ по отчетной документации физического развития слабослышащих детей по сравнению с с их сверстниками при обучении с 1 по 9 класс, включительно. Изучались уровень и динамика общей физической подготовленности.

Анализ динамики показателей физической подготовленности здоровых детей с 1 по 9 класс показал, что рост развития физических качеств, при занятиях физической культурой только на уроках ФК в среднем по здоровым детям составляет 8–30 % и 280–500 %. Наиболее активно в возрастной период с 7 по 15 лет изменяется гибкость. На втором месте силовые показатели. На третьем месте – скоростные показатели. Выносливость развивается слабо. Рост развития физических качеств у слабослышаших детей с 1 по 9 класс в среднем составляет 11–30 % и 100–275 %. Наиболее активно изменяются силовые показатели, на втором месте гибкость. Силовые показатели сравнимы с таковыми здоровых детей. На третьем месте – скоростные показатели. Прирост скоростных показателей у слабослышаших детей более выражен. Выносливость развивается слабо, но в целом, по сравнению со средней популяцией здоровых детей развитие идет более активно в 7–9 классах. По анализу отчетной документации можно сказать, что как для здоровых, так и для слабослышаших детей необходима организация дополнительных специальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью существенного увеличения показателей их физического здоровья.

Выявлено отставание слабослышащих детей по всем показателям, начиная с первого класса. В начальной школе отставание по всем тестам составляло в среднем 16–24 %. В средней школе отставание сокращалось. В 8 классе силовые показатели слабослышащих детей сравнялись с таковыми здоровых детей. При обучении в инклюзивной среде показатели силы в 7 классе сравниваются и составляют – 7 подтягиваний на

перекладине как у здоровых, таки у слабослышащих. По сравнению с нормативами коррекционной школы при инклюзии в 7 классе вводится тест на подтягивание. Отставание по тесту бег 1000 м, начиная с 5 класса составляет 15–16 %. В 9 классе отставание снизилось до 14 %. В коррекционной школе тест бег на 1000 м без учета времени.

Инклюзивное физическое воспитание слабослышащих детей в среднем и старшем школьном возрасте приближает их к уровню развития здоровых детей. Слабослышащие дети обучаются по программе школы, но с индивидуальным подходом.

У слабослышащих детей, независимо от среды обучения – коррекционной школы, инклюзивной среды трудными для выполнения являются более сложные тесты на координацию, например, метание теннисного мяча на точность попадания, метание теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь), ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения, бросок мяча в цель, стоя спиной к цели, точное катание мяча рукой и другие. Затруднено формирование координационных способностей. У слабослышащих детей слабо развита способность к сохранению равновесия, ориентационная способность.

Данные педагогического анализа и наблюдения были учтены при выборе методов, методических приемов, в ходе реализации методики коррекции и развития координационных способностей слабослышащих школьников. Для развития координационных способностей слабослышащих детей были организованы дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия по футболу в инклюзивной среде.

Было проведено тестирование на специализированные нормативные упражнения на начало и конец учебного года. Изучали изменение координационных способностей детей контрольной и экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента по специализированным тестам. Наименьшее отставание наблюдается в простых координационных упражнениях на ведение мяча (до 15,2 %). Наибольшее отставание проявляется в сложно-координационных упражнениях (более 50 %), связанных с переносом веса тела и одновременным контролем мяча. Не значительно меньше выражено отставание в менее сложных координационных упражнениях на точность передачи и удара (от 22,9 до 33,3 %). Выявлено, что занятия мини футболом привели к улучшению координационных способностей слабослышащих детей. Отмечено улучшение как в простых координационных действиях и движениях, так и в сложных. Выявлен выраженный прирост физической подготовленности слабослышащих детей после занятий мини футболом по общим программным тестам.

У детей-инвалидов при инклюзивном обучении повышаются психофизические способности, социальные возможности:

Библиографический список

1. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2007. – 608 с.
2. Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы : материалы междунар. конф. 19–20 июня 2008 г. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 215 с.

Ю. В. Бессарабова, С. Ю. Розинцева

Кубанский государственный университет,
г. Краснодар, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Рассматривается профессионально значимые качества для будущих специалистов, их развитие средствами адаптивной физической культуры. Представлена факторная модель профессиональной подготовки студентов.

Ключевые слова: личностные качества, инновационная педагогическая деятельность.

Действенная социально-экономическая реорганизация естественным образом коснулась высшего образования, вызвав его перехода на научно-педагогические основания. Окружением уяснён и принят заказ на иные цели, задачи, качество высшего образования и, прежде всего – развитие типа личности, способной к гибкому видоизменению способов своей жизнедеятельности.

Повышается надобность к подготовке высококвалифицированных специалистов в вузах, проявилось в расширении перечня профессионально значимых качеств личности. В подробности российскими исследователями выделяются вытекающие нужные качества: профессионализм, профессиональная мобильность, независимость, индивидуализм, ответственность. Также, активность, готовность к переучиванию и самообразованию, трудолюбие, способность к самостоятельному анализу жизненных реалий, принятию ответственных решений и их исполнения, избранию сферы занятий и саморегуляции поведения (С. Я. Батышев, В. С. Безрукова, А. М. Новиков, А. П. Беляева, П. П. Осипов и др.).

Эмпирические исследования.

Нами были проведены эмпирические исследования по теме исследования. Европейские исследователи отмечают следующие запросы к профессиональной подготовке специалистов: адаптированность и

профессиональная мобильность; навыки совместной деятельности в группе; энергичность; новаторское устремленность личности.

Также, исследователями выделяются компоненты профессиональной компетенции квалифицированного специалиста:

– особая компетенция – подготовленность к автономному выполнению профессиональных поручений, умение оценивать плоды своего труда, способность к независимому усвоению знаний;

– общественная компетенция – способность к групповому делу и сотрудничеству, готовность нести ответственность за последствия своего труда;

– индивидуальная компетенция – готовность к постоянному повышению квалификации, способность к самоцитированию, рефлексии, саморазвитию личности в профессиональной деятельности.

Раскручивание нужных для профессионализма качеств личности специалиста появляется в прерогативе образовательного учреждения. Без присутствия этих качеств в условиях рынка труда специалист свободно окажется без работы и не освоит себе путь профессионального и социального роста.

Воспитать качества личности современного специалиста линией узко предметной подготовки невыполнимо. Для этого нужен личностно-деятельностный подход, где развитие профессионального и личностного потенциала будущего специалиста становится вершиной для объединения целостного педагогического процесса. В рамках этого процесса неотъемлемую часть занимает развитие телесного потенциала для адптированности как личностного качества будущего специалиста.

Так как профессиональные и личностные качества обучающихся определяются в процессе учебной и внеучебной, с педагогическим управлением деятельности, задачей профессорско-преподавательского состава вуза становится проектировочный аспект созидательной и познавательной деятельности, которая бы давала вероятность обнаружения способностей каждого обучающегося в осуществлении его личностного и квалификационного потенциала. Следует отметить, что развитие телесного потенциала обучающихся с проблемами здоровья, возможно, развивать средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Профессорско-преподавательский состав вуза не всегда готов к переходу на воспитывающую инновационную деятельность в силу ряда объективных и субъективных причин. Многие педагоги неспособны спроектировать педагогическую деятельность в силу отсутствия простой психолого-педагогической подготовки, пассивности и сохранения стереотипов педагогического мышления.

Рассматривая исследования О. В. Филиповой необходимо отметить их комплексность. Где выделены специфические факторы процесса подготовки будущих специалистов:

– объективные факторы или условия (содержание высшего образования; состав научно-педагогических и профессорско-педагогических работников вуза; материально-техническая база вуза);

– субъективные факторы (уровень и качество базовой подготовки; профессиональная ориентация; мотивы выбора форм подготовки и конкретного вуза; социально-демографический состав обучающихся, уровень здоровья обучающихся).

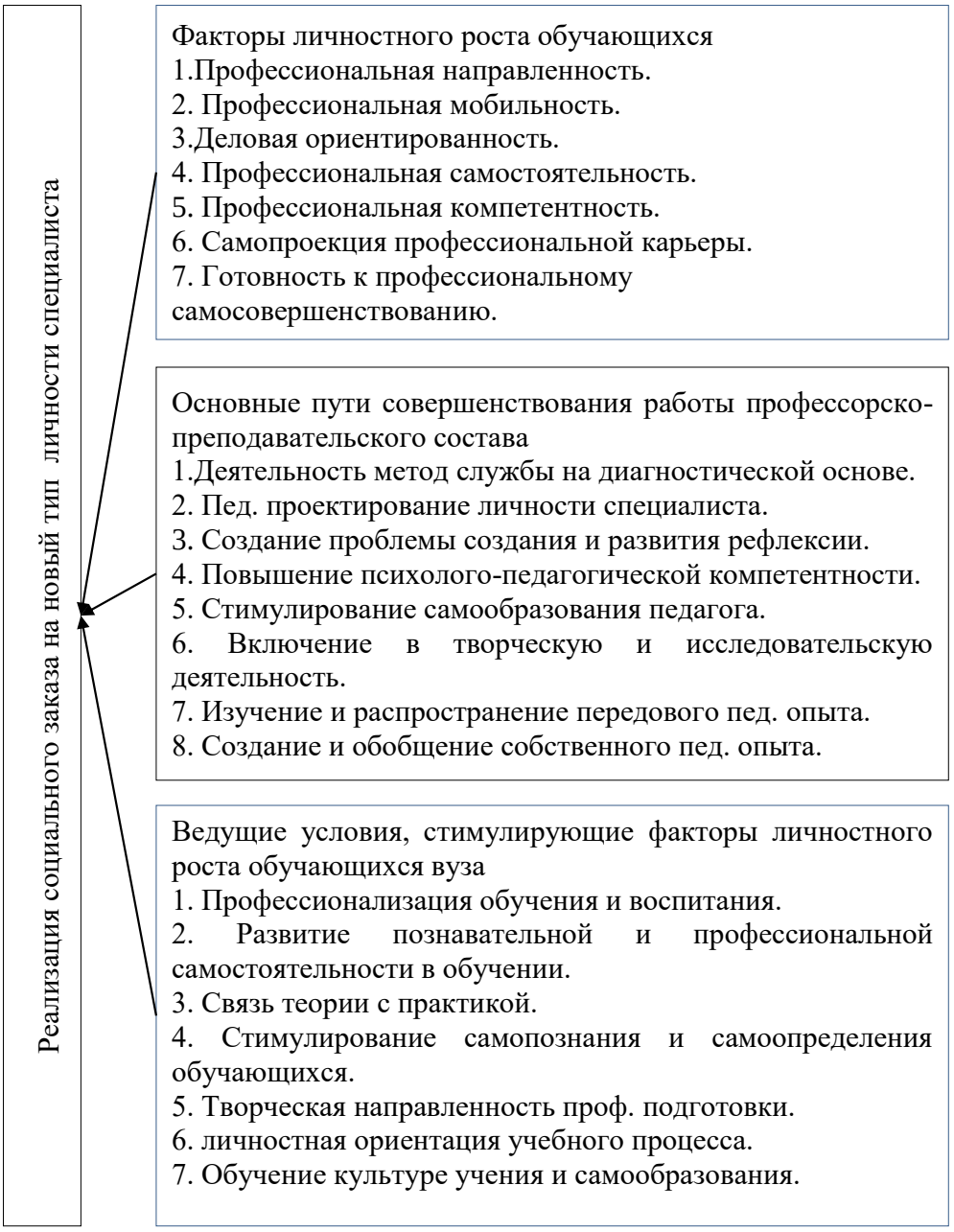


Рис. 1. Факторная модель профессиональной подготовки студентов вуза

В исследовании мы строим, на основе интеграции положений базовой, профессиональной и социальной педагогической подготовки и указываем комплекс педагогических условий саморазвития с учётом основ инновационной педагогической деятельности.

В факторной модели отражены пути совершенствования работы профессорско-преподавательского состава вуза (рис. 1):

– определение цели и стратегической педагогической задачи, достижения эталонной модели личности выпускника вуза;

– проектирование перечня его необходимых личностных качеств;

– создание проблемного сознания;

– обучение анализу и самоанализу профессиональной деятельности;

– развитие рефлексии и способности к профессиональному росту, стремление к постоянному профессиональному самосовершенствованию, включение в творческую и исследовательскую деятельность;

– развитие телесного потенциала средствами адаптивной физической культуры.

Выводы.

Таким образом, проблема факторов профессионального становления обучающихся вуза была в своё время определена. Однако, это касалось во взгляде к самой педагогической деятельности, а не внутреннего мира обучающихся. Личностными факторами выступают: профессиональная устремленность, сформированность профессионально важных личностных качеств, физическая и интеллектуальная работоспособность, профессиональное самосознание, адаптированность к изменяющимся условиям. Ведущим педагогическим условием эффективной подготовки будущих специалистов является перевод всего педагогического коллектива в режим инновационной деятельности с использованием многих средств, в том числе и средств адаптивной физической культуры.

Библиографический список

1. Саркисова, Н. Г. Подготовка студентов к проектированию массовых спортивно-массовых мероприятий / Н. Г. Саркисова, В. А. Петьков // Учёные записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 288–292.

2. Шакирова, О. В. О необходимости изучения жестового языка студентами, обучающимися по направлению «Адаптивная физическая культура» / О. В. Шакирова, К. В. Селезнёв // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 4 (76). – С. 45–47.

Ю. В. Бессарабова

Кубанский государственный университет,
г. Краснодар, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ В РЕКРЕАЦИОННОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Аннотация. Рассматривается модель физкультурной деятельности в профессиональной подготовке студентов с проблемами здоровья. Одним из средств физической культуры является оздоровительное ориентирование для студентов с проблемами здоровья. Определён оздоровительный эффект, направления и требования к сопровождению этой категории. Апробация и внедрение модели физкультурной деятельности позволяет разнообразить виды физкультурной деятельности в профессиональной подготовке студентов с проблемами здоровья.

Ключевые слова: оздоровительное ориентирование, студенты с проблемами здоровья, адаптивный туризм.

Отмечая эффективность современных технологий, убыстряющих все производственные процессы не только оптимизируют показатели, но и влияют на жизнедеятельность будущих специалистов, их здоровья и образ жизни.

Учитывая мнения исследователей в сфере медицины, биологии и теории и методики физической культуры и спорта, наилучшим средством увеличения профессиональной работоспособности будущих специалистов с проблемами здоровья является физическая культура и её разнообразные виды (Виноградов Г. П., Выдрин В. М., Петьков В. А., Синицин Ю. Н., Сажина Н. М.).

Также, надо отметить, что значительное внимание будущих специалистов уделяется в процессе их профессиональной подготовки в рекреационной среде вуза (Петьков В. А., Джаубаев Ю.А. и т.д.). На сегодняшний день количество исследований изучающих влияние производственных процессов на организм человека значительно увеличилось, но все-таки не достаточно.

Необходимо отметить, что невозможно игнорировать возможностей физической культуры для равноценного использования труда и отдыха.

На сегодняшний день в рамках доступной среды в профессиональной подготовке появляются определённая категория студентов, имеющих как незначительные, так и значительные отклонения в состоянии здоровья.

Для сохранения здоровья будущих специалистов, профилактики их будущих заболеваний и поддержание на приемлемом уровне является организация и внедрение в режим труда и отдыха различных форм оздоровительной физической культуры в рекреационной среде вуза (Джаубаев Ю. А., 2014).

В связи с наличием неблагоприятных факторов, не всегда возможно использовать средства и формы физической культуры на производстве. Требуется выполнения комплексного подхода при использовании природных факторов и средств физической культуры, а именно ориентирование на местности, именно оздоровительное на местности. Можно рассматривать эмоциональность оздоровительного ориентирования, тем более на свежем воздухе. К сожалению исследований, по применению оздоровительного ориентирования в условиях рекреационной среды не достаточно.

Проблемность нашего исследования заключается в том, чтобы расширить знания об эффективности различных средств и методов оздоровительной физической культуры студентов с проблемами здоровья в рекреационной среде вуза.

Целью нашего исследования является теоретическое обосновать и экспериментально доказать применение оздоровительного ориентирования как средства физической культуры студентами с проблемами здоровья в рекреационной среде вуза.

Предполагается использование оздоровительного ориентирования и комплекса специальных упражнений позволяет развивать физические качества и психические функции, обучать практическим навыкам самостоятельных занятий, оказывающих положительное влияние на работоспособность и сохранение здоровья.

Предварительно нами был проведён анализ научно-методической литературы. Изучались процессы, проходимые в рекреационной среде вуза, техническое оснащение рекреационной среды вуза, её санитарно-гигиенические условия обучения, анализ карт здоровья позволил выявить ряд сопутствующих заболеваний и при профессиональной нагрузке ухудшающих состояние здоровья будущих специалистов. Нами проводилось тестирование физической работоспособности (функциональное приседание 20, тестирование доступные физических качеств (по ГТО (XI ступени выборочно). Определяли тесты Генче, Штанге. Для определения уровня психических процессов по параметрам: внимания, оперативное мышление, оперативная память, реакция на движущийся предмет, концентрация.

«Оздоровительное ориентирование – разновидность спортивного ориентирования, сложный вид двигательной рекреации двоеборного характера, сочетающий в себе продолжительные и достаточно интенсивные физические и умственные нагрузки, что требует от человека точкой

и быстрой оценки сложившихся ситуаций, умения мыслить и принимать решения в условиях прогрессирующего физического и умственного утомления» (Э. В. Изоп, 1974).

Накопленный педагогический и методический опыт применения средств физической культуры позволил нам разработать модель физкультурной деятельности на основе оздоровительного ориентирования для студентов с проблемами здоровья в рекреационной среде вуза.

Нами предложенная модель, основанная на результатах комплекса изучения условий обучения, профессиональных умений и анализа профессиональных заболеваний будущих специалистов. Используя экспериментальную модель мы предполагаем, решить образовательные, задачи, связанные с развитием и оздоровлением средствами физической культуры: «оказывать содействие сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической, психической и функциональной подготовленности, повысить общую и профессиональную работоспособность, снизить заболеваемость с временной нетрудоспособностью; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; расширить знания в области здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры» (Фадина О. О., 2001).

Результаты исследования: в рамках формирующего этапа исследования принимало участие 43 студента с проблемами здоровья, будущих специалистов разных направлений подготовки. Было произведено разделение групп на две: специальной медицинской группы «А» и специальной медицинской группы «Б».

Специальная медицинская группа «Б» проводила занятия с использованием некоторых элементов оздоровительного ориентирования в течение учебного года. Специальная медицинская группа «А» выполняла элементы из спортивных и подвижных игр, и как основное выполнение общеразвивающих упражнений.

Оздоровительное ориентирование – этот вид способствует снятию напряжения с мышечных групп, стабилизируя отделы позвоночника, совершенствует обменные процессы, вырабатывает выносливость.

Употребление элементов оздоровительного ориентирования в связи с моделью физкультурной деятельности студентов с проблемами здоровья проводилось во время академических занятий и показало обусловлено изменениям «функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физических качеств и психических функций».

Специальными упражнениями являлись упражнения с применением упражнений для суставов. В теоретической части объединяли: мировозренческие вопросы, основы жизнедеятельности обучающихся, методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности, комплексное влияние рекреационных природных факторов, методы статистической обработки полученных данных, ведение дневника самоконтроля.

Учебно-тренировочный процесс состоял из периодов: подготовительный, формирующий, стабилизационный. Обнаружено, что частота сердечных сокращений в покое ($P < 0,05$) снизилась, что подтверждает об экономной работе системы кровообращения и воспитания адаптации к активной двигательной

деятельности и скоординируется данными (А. Г. Дембо, 1989 и т.д.). Также улучшились показатели внешнего дыхания у обучающихся специальной медицинской группы «Б». Достоверно ($P<0,001$) увеличилось значение жизненной емкости лёгких, возросла устойчивость организма обучающихся с проблемами здоровья к гипоксии, и подтверждается достоверными ($P<0,001$) показателями проб Генче и Штанге.

В связи с занятиями с использованием элементов оздоровительного ориентирования достоверно ($P<0,01$) улучшились показатели свойств внимания, памяти и мышления, что возникло следствие подключения в занятия упражнений, содействующих воспитанию психических функций.

При анализе медицинских документов нетрудоспособности было обнаружено, что количество дней нетрудоспособности у обучающихся, участвующих в исследовании ($P<0,005$) снизилось. А у студентов специальной медицинской группы «А» (контрольной) остался устойчивым.

Необходимо отметить, что в специальной медицинской группе «Б» (экспериментальной) снизился процент простудных заболеваний, это подтверждает о увеличении резистентности организма обучающихся.

Таким образом, в современных условиях поддержание и охрана здоровья становится первоочередной в подготовке будущих специалистов с использованием средств физической культуры и спорта. Нами разработанная модель физкультурной деятельности с применением элементов оздоровительного ориентирования и их разновидности. Также нами использовались комплекс специальных упражнений формирующих внимание, память, мышление и умение проводить самостоятельные занятия для оптимизации физической активности и формирования здорового образа жизни. Внедрение модели физкультурной деятельности для студентов с проблемами здоровья возможно при наличии организационно-педагогических условий: организованный двигательный режим, включения в процесс физкультурной деятельности, проявления мотивации к занятиям физической культуры и физкультурной образованности. Физкультурная деятельность студентов с проблемами здоровья с включением в академические занятиями оказала достоверный оздоровительный эффект в увеличении механизмов сопротивляемости организма обучающихся, что в целом способствует повышению профессиональной работоспособности.

Библиографический список

1. Многокилометровая ходьба как средство оздоровления и физической рекреации студентов / А. А. Эльгатаров, Л. П. Эльгатарова, Ю. А. Джаубаев, В. А. Петьков, Д. А. Романов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 2 (178). – С. 147–154.
2. Петьков, В. А. Педагогическая поддержка личностного роста подростков в физкультурно-спортивной деятельности / В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 4 (129). – С.179–183.

М. О. Золотарёва

Пензенский базовый медицинский колледж,
г. Пенза, Россия

В. В. Беляева

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И РЕЧИ В ПЕНЗЕНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Аннотация. Рассматривается проблема организации физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья по слуху. Предлагается внедрение методики построения занятия по физической культуре с использованием специальных средств и методов для формирования координационных способностей у слабослышащих студентов. На данный момент методика находится на стадии исследования.

Ключевые слова: студенты с ОВЗ, тестирование, физическое воспитание.

Актуальным на сегодняшнее время является вопрос повышения уровня профессиональной подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с этим идет поиск эффективных подходов к решению данной проблемы в условиях системы колледжа.

Доступность образования для лиц с ОВЗ на сегодняшний день является проблемой, так как необходимо создавать специальные условия по обеспечению комфортного, а главное эффективного обучения таких студентов.

К специальным условиям мы относим программы и методы обучения, а также технические средства, без которых студентам затруднительно получать физическое образование.

Цель исследования – обосновать проблему физического воспитания студентов с нарушением слуха и речи в Пензенском базовом медицинском колледже, а также подбор методики решения данной проблемы [1].

Исследование проводится на базу ФГБ ПОУ "Пензенский медицинский колледж" Минздрава России. В нем принимают участие студенты с нарушением слуха и речи. Организация физического воспитания обучающихся с ОВЗ реализуется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах, вместе со студентами основной группы.

На этапе предварительного исследования была выбрана группа 1 курса, в составе которой было равное количество полностью здоровых студентов и студентов с ОВЗ.

На следующем этапе было проведено комплексное тестирование уровня их физической подготовленности в условиях медицинского колледжа. Данное тестирование показало, что студенты специальной группы имеют явное отставание по уровню физической подготовки от основной группы практически по всем показателям (рис. 1).

Был проведен математический анализ достоверности различий по Т-критерию Уайта. Различие между полученными результатами достоверны ($T = 36$ при $p < 0,05$). Следовательно, в данном случае, можно сделать вывод о том, что при сопоставлении показателей физической подготовленности глухих и слышащих студентов было установлено, что уровень развития двигательных способностей у слабослышащих студентов достоверно ниже, чем у слышащих сверстников, во всех изучаемых физических показателях.

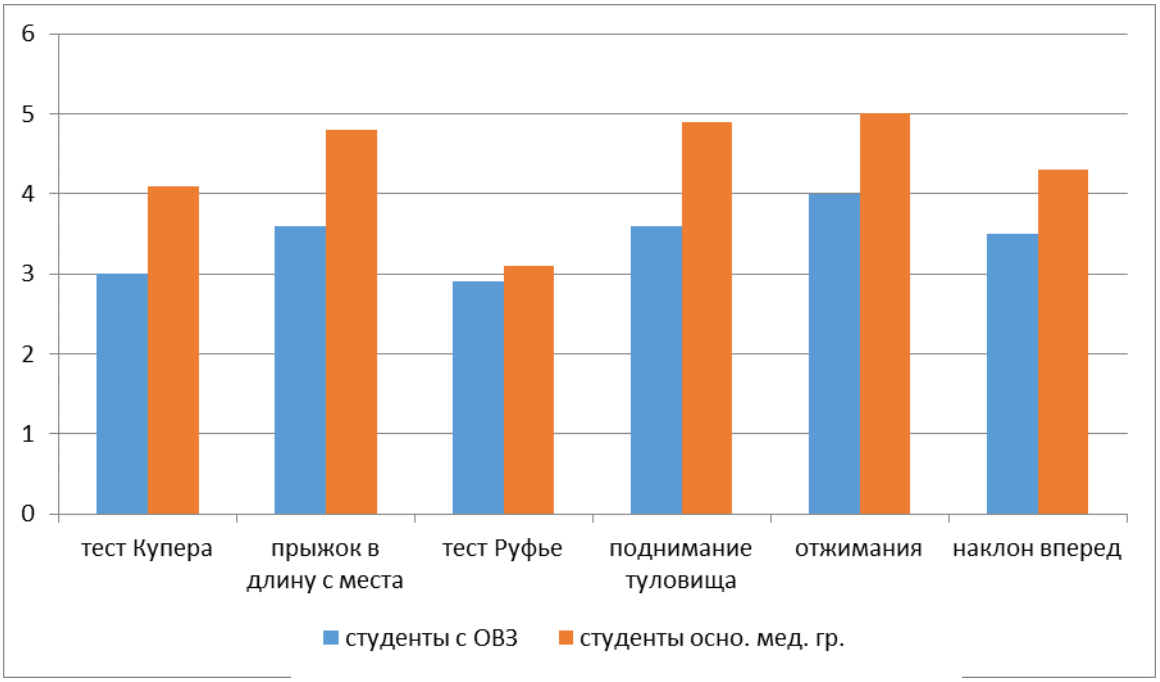


Рис. 1. Диаграмма результатов тестирования

Слуховой анализатор играет важное значение в анализе отдельных характеристик движений (частоты, продолжительности его фаз). Поэтому у глухих и слабослышащих студентов, в результате дефицита слуховой информации, ухудшается восприятие пространственных характеристик. Именно поэтому проявляется несформированность пространственного анализа, недостаточность ориентировки в направлениях пространства и затруднения определения пространственных отношений между предметами.

Основываясь на данных проведенного тестирования, мы сделали вывод, что необходимо разработать специальную методику для решения коррекционных задач адаптивного физического воспитания студентов с тяжелыми нарушениями слуха, а именно в повышении способности к пространственному ориентированию.

Коррекционная направленность физического воспитания выражается в использовании средств и методов для формирования координационных способностей у слабослышащих студентов.

Наша методика представляет из себя занятия по физической культуре, составленные согласно календарно-тематическому плану колледжа для студентов 1 и 2 курса по направлению «Стоматология ортопедическая», включающие в себя использование учебных заданий и дополнительных средств, не входящих в программу по физическому воспитанию в ПБМК. Эти задания и средства направленны на преимущественное воспитание способностей к реагированию, ориентированию в пространстве, сохранению динамического и статического равновесия и силовых параметров движений, а также произвольному мышечному расслаблению.

В качестве дополнительных средств мы используем гимнастические упражнения и элементы акробатики, жестовый язык и пространственные ориентиры (фишки, светодиодные дорожки и фонари). Мы предполагаем, что при использовании данных средств наилучшим образом будет задействован зрительный анализатор и вестибулярный аппарат, что приведет к повышению скоростных качеств, развитию произвольного и непроизвольного внимания, совершенствованию пространственного ориентирования, а также увеличению моторной плотности урока.

Методика в данный момент применяется в работе со студентами 1 курса Пензенского базового медицинского колледжа. Результаты исследования будут представлены в диссертационной работе.

Библиографический список

1. Золотарёва, М. О. Инклюзивное физкультурное образование студентов с нарушением слуха и речи в Пензенском базовом медицинском колледже / М. О. Золотарёва, В. В. Беляева // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пенза, 2019. – С. 44–47.

А. В. Ильин, В. А. Ильин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ПРЕ-ИГРАХ 2020 г. В ШВЕЦИИ

Аннотация. Дан анализ результатов выступления спортсменов-инвалидов Пензенской области в соревнованиях по шорт-треку на Всемирных зимних Специальных Олимпийских пре-играх, проходивших 1–5 февраля 2020 г. в г. Эстерсунд (Швеция).

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, Всемирные зимние Специальные Олимпийские пре-игры, спортсмены-инвалиды с интеллектуальными нарушениями, шорт-трек, дистанции, коньки, результаты.

С 1 по 5 февраля 2020 г. В г. Эстерсунд (Швеция) проходили Всемирные зимние Специальные Олимпийские Пре-игры. 258 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья из 19 стран соревновались по 7 зимним видам спорта (горные лыжи, скиатлон, фигурное катание, флорбол, сноуборд, снегоступинг и шорт-трек) [1].

Сборная команда России на этих соревнованиях состояла из 12 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, которые представляли 4 региона РФ: Владимирскую, Пензенскую, Свердловскую области и г. Санкт-Петербург. Они принимали участие в соревнованиях по шорт-треку (6 человек), фигурному катанию (4 человека) и сноуборду (2 человека) [1, 2].

В результате процедуры отбора, в состав сборной команды России по шорт-треку было включено трое спортсменов-инвалидов из Пензенской области. Это Дарья Шкребина и Евгений Ельмеев – воспитанники Мокшанского детского дома-интерната для умственно отсталых детей, а также представитель г. Заречного – Алексей Шумилин.

Успешным было выступление спецолимпийцев России в соревнованиях по шорт-треку на этих Пре-играх. Ими было завоевано 11 медалей (4 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовых) [1–4].

Весомый вклад в медальный зачет сборной команды России по шорт-треку был внесен спортсменами-инвалидами Пензенской области. Ими было завоевано 7 медалей: 3 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовая.

Соревнования по шорт-треку проходили в многофункциональном спортивном комплексе «Эстерсунд Арена», расположенном недалеко от лыжного стадиона города Эстерсунда.

Первый день соревнований начался с квалификационных забегов на дистанцию 222 м, в которых участвовали все спортсмены.



Рис. 1. Сборная команда России на церемонии открытия Всемирных зимних Специальных Олимпийских пре-игр 2020 г. в г. Эстерсунд (Швеция)

Вечером 1 февраля, на центральной площади г. Эстерсунда прошла красочная церемония открытия Всемирных зимних Специальных Олимпийских Пре-игр 2020 г. На ней с приветствиями к участникам, волонтерам и всем гостям выступили представители Шведского правительства, директоратов Центрального офиса Специальной Олимпиады и Специальной Олимпиады Европы.



Рис. 2. Алексей Шумилин (слева), Дарья Шкребина (в центре) и Евгений Ельмеев (справа) с талисманами соревнований на церемонии открытия

Во второй день соревнований Дарья Шкребина и Евгений Ельмеев участвовали в предварительных забегах на дистанциях 111 и 222 м, а Алексей Шумилин на дистанции 333 м. Он же выиграл серебряную медаль в финальном забеге на 500 м, тем самым завоевав для сборной команды России первую медаль. В этот же день состоялся финальный забег эстафеты на 1500 м, в котором, с большим отрывом победила команда России. Весомый вклад в эту победу внес Евгений Ельмеев. Он стартовал в первом этапе и смог сделать большой отрыв от соперников, который они не смогли ликвидировать до конца эстафеты.

Также удачным для Пензенских спортсменов-инвалидов был и третий день соревнований. В финальных забегах на дистанции 111 м Евгений Ельмеев выиграл золотую медаль, опередив своего товарища по команде – Владимирского спортсмена Никиту Маслова, а Дарья Шкребина выиграла бронзовую бронзовую медаль. В финальном забеге на 333 м Алексей Шумилин завоевал серебряную медаль, пропустив вперед сильного соперника из США и не дав возможности китайскому спортсмену обогнать себя.



Рис. 3. Церемония награждения на дистанции 111 м

Драматично для Евгения Ельмеева проходил финал на дистанции 222 м.

Вначале один из его соперников по дистанции сделал фальшстарт.

После второго старта Евгений вырывается вперед, но пылу борьбы соперник ломает ему лезвие конька. В результате чего забег останавливают второй раз. После замены коньков, с третьей попытки на дистанции 222 м Евгений Ельмеев смог, выступая в чужих коньках, выиграть серебряную медаль.



Рис. 4. Пензенские спортсмены-инвалиды: Е. Ельмеев (слева), Д. Шкребина (в центре) и А. Шумилин (слева)

Не было равных в финальном забеге на 222 м Дарье Шкребиной. Она уверенно обогнала соперниц из Голландии и Китая, принеся в копилку нашей сборной очередную золотую медаль.

Четвертый день соревнований был посвящен программе «Здоровый атлет». Данная Программа проводилась на базе университета Mid Sweden г. Эстерсунд. Нашим спортсменам проверяли зрение. В случае необходимости здесь же им изготавливали очки. Проверяли слух, зубы, осанку, стопы. Обучали правильной чистке зубов, организации рационального питания и двигательной активности.

Спортсмены-инвалиды Пензенской области получили незабываемый опыт участия в международных соревнованиях по шорт-треку. Ознакомились с историей и условиями жизни коренных жителей северной Швеции, прошли бесплатное медицинское обследование, получили консультации по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

При подведении итогов выступления сборной команды России на Всемирных зимних Специальных Олимпийских пре-играх 2020 г. в г. Эстерсунде (Швеция) Евгений Ельмеев и Дарья Шкребина были признаны лучшими конькобежцами, что является высокой оценкой не только самих спортсменов, но и работы тренеров Пензенской области.

Библиографический список

1. URL: http://results.specialolympics.org/?_ga=2.171129385.801512029

2. URL: https://spolvladimir.ru/2020/02/04/vo-vsemirnyh-zimnih-specialnyh-olimpijskih-pre-igrah-2020-v-shvecii-uchastvovali-vladimirskie-sportsmeny

3. URL: https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/34580/
4. URL: http://www.specialolympics.ru/news/atlety_spetsialnoy_olimpiady_ s_ triumfom_vozvrashchayutsya_v_rossiyu

А. В. Ильин, А. Н. Суиндикова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С КОКСАРТРОЗОМ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. На основании анализа литературных источников и обобщения опыта работы лучших врачей и инструкторов по лечебной физкультуре Пензенской области даны практические рекомендации по применению комплексов физических упражнений лечебной гимнастики, используемых как средство консервативного лечения больных, страдающих коксартрозом тазобедренного сустава I, II, и III степени в условиях стационарных и амбулаторных учреждений.

Ключевые слова: лечебная гимнастика, средства и методы ЛФК, пациенты, реабилитационные мероприятия, физические упражнения, коксартроз тазобедренного сустава, степень заболевания, консервативное лечение.

В последние годы у жителей нашей страны продолжает отмечаться рост количества заболеваний костно-мышечной системы. Среди дегеративно-дистрофических заболеваний костной системы человека наиболее распространенными являются остеоартрозы. По данным медицинской статистики отдельные случаи диагностирования остеоартроза отмечаются у пациентов уже в возрасте 16–25 лет. С возрастом частота заболеваемости растет и к 55 годам достигает уже 50 %, а к 70 годам – 80–90 % [1].

Коксартроз (остеоартроз, деформирующий артроз) – дегенеративно-дистрофическая патология тазобедренного сустава. Имеет стремительное течение, проявляющееся сильным нарушением двигательной функции. Занимает одну из лидирующих позиций среди дегенеративно-дистрофических заболеваний костей, суставов, сухожилий и скелетных мышц [2].

В общей структуре заболеваний суставов коксартрозы тазобедренных суставов занимают второе место по частоте заболеваемости после гонартрозов и первое по степени инвалидизации. По статистике инвалидность, связанная с коксартрозом, составляет 20–30 % от общего количества нетрудоспособных граждан, страдающих от болезней суставов [1].

На сегодняшний день выполнение комплексов физических упражнений, помогающих замедлить прогрессирование коксартроза тазобедренных суставов признано эффективном средством консервативного лечения во всем мире.

Даже в самых тяжелых ситуациях, когда хирургическое вмешательство уже неизбежно, применение комплексов лечебной гимнастики позволяет резко сократить послеоперационную реабилитацию [1, 2].

Положительный эффект от выполнения комплексов лечебной гимнастики достигается за счет укрепления мышц; активизации кровотока в синовиальной оболочке; уменьшения остеопороза за счет увеличения амплитуды движений в пораженном суставе; повышения уровня физической работоспособности нижних конечностей [3, 4].

Анализ литературных источников и обобщение практики работы ведущих врачей и инструкторов ЛФК, работающих в стационарах и амбулаторных учреждениях г. Пензы позволило разработать комплексы упражнений лечебной гимнастики для пациентов с коксартрозом тазобедренных суставов.

При коксартрозе I стадии, рекомендуется классический комплекс упражнений ЛФК, который выполняется 1–2 раза в день с дозировкой – 10–15 повторений и включает в себя следующие упражнения:

1. Лежа на спине, согнуть ногу в колене, медленно подтянуть ее к животу. То же самое повторить с другой ногой.

2. Лежа на спине, приподнять прямые ноги вверх и выполнять скрестные движения по типу «ножницы».

3. Лежа на правом боку, правая рука согнута и поддерживает голову, левая рука перед грудью, поднимать прямую левую ногу вверх 10–15 раз. После чего перевернуться на другой бок и повторить упражнение левой ногой.

4. Стоя на четвереньках, выпрямить правую ногу, сгибать и разгибать правую ногу в коленном суставе 10–15 раз. Затем повторить тоже самое левой.

5. Лежа на животе, в медленном темпе сгибая больную ногу в колене попытаться дотянуться пяткой к ягодице. После повторить тоже движение здоровой ногой.

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, приподняв больную ногу выполнить круговые движения. Повторить тоже здоровой.

7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, ноги выпрямлены. На счет 1–2 носки ног на себя, 3–4 от себя.

8. Сидя на стуле и опираясь спиной на его спинку, ноги прямые, положить на больную стопу мешочек с песком и в медленном темпе её поднимать. Тоже повторить здоровой ногой.

9. Лежа на животе, больная нога согнута в тазобедренном и коленном суставе. Выполнять плавный подъем ноги, стараясь повысить подвижность сочленения. Тоже повторить здоровой ногой.

10. Сидя на стуле. Ноги вместе. Развести пятки в стороны, зажать небольшой резиновый мячик между коленями. Сдавливать мяч, напрягая мышцы больной ноги.

11. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе. Поднимать и опускать таз, делая упор на пятки и ладони.

Комплекс лечебной гимнастики при коксартрозе тазобедренного сустава II степени предусматривает выполнение физических упражнений из разных исходных положений, которые рекомендуется выполнять пациентам до 3-х раз в день по 10–15 повторений и, который включает в себя следующие упражнения:

1. Стоя в положении «основная стойка», держась за любую крепкую опору, в медленном темпе выполнять полуприседы и возвращаться в исходное положение.

2. Встать ровно и, опираясь руками о стену или кровать, подниматься на носки и возвращаться в исходное положение.

3. Стоя в положении «основная стойка», больной ногой «рисовать» круги в воздухе.

4. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ступни ног лежат на небольшой подушке. Приподняв руки и ноги от пола, выполняются перекаты вперед-назад на животе, при этом бедра должны отрываться от пола на высоту не менее трех сантиметров. Это упражнение рекомендуется проводить перед основным приемом пищи. Подготовленным пациентам в течение десяти минут, ослабленным – в течение пяти минут.

5. Лежа на спине, ноги прямые, пятки немного расставлены в стороны. На счет 1 – носки внутрь, на счет 2 – наружу с амплитудой больше сантиметра. Для достижения максимальной эффективности под колени рекомендуется поместить валик.

6. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, расстояние между пятками 5-10 см. Основное движение – плавное и медленное сведение и разведение коленей с минимальной амплитудой.

7. Пациентам, которые находятся в достаточно слабом состоянии, стоит закрепить над кроватью или диваном петлю, и лежа на спине просовывать в нее до середины икроножной мышцы больную ногу. После чего её нужно расслабить и выполнять покачивания вправо – влево, а затем – сгибание и разгибание ноги. Амплитуда движений должна быть минимальной.

8. Исходное положение стоя здоровой ногой на ступеньке (возвышении), руками держась за опору, выполнять покачивание больной ногой вперед-назад и вправо-влево.

При коксартрозе III степени у больного наблюдаются постоянные перманентные боли, которые не проходит даже во время сна. Самостоятельное передвижение становится невозможным из-за изменения формы головки бедренной кости и практически полного зарастания суставной щели.

При коксартрозе III степени выполнение упражнений лечебной гимнастики для больного даётся с трудом [2]. Поэтому, под строгим контролем инструктора по ЛФК и с крайней осторожностью пациенту рекомендуется выполнить следующие упражнения:

1. Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно делать небольшие перекаты из стороны в сторону. Если у больного крайне тяжелое состояние, то длительность упражнения должна составлять не более 5 минут. В других случаях время увеличивается до 10 минут.

2. Лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях. Расстояние между стопами 5–10 см. На счет 1 – развернуть носки ног врозь, на счет 2 – внутрь. Поворачивать носки ног в разные стороны нужно с незначительной амплитудой. Для большей комфортности под колени желательно подложить небольшую подушку.

3. Сидя на стуле, стопы на ширине плеч. Аккуратно, без особых усилий следует соединять и разъединять колени. Данное упражнение является достаточно эффективным, поэтому уделять ему внимание требуется по несколько часов в день с небольшими перерывами.

4. Стоя здоровой ногой на ступеньке или любом возвышении. Руками опираться на любую опору. Больной ногой следует слегка покачивать в разные стороны. Нужно следить за тем, чтобы данное упражнение не приносило дискомфортных ощущений. Если оно вызывает боль, то выполнение движений следует прекратить или выполнять с меньшей интенсивностью.

5. Больным с сильными болями для следующего упражнения следует установить небольшую петельку над кроватью. Поместить в нее ногу до средины икроножной мышцы. Максимально расслабить ногу и слегка покачивать ею из стороны в сторону. Очень важно не забывать, какой матрас нужен при коксартрозе. Людям, страдающим данным заболеванием, лучше остановить свой выбор на вибрирующем матрасе.

Выполнение данных комплексов лечебной гимнастики способствовало снижению болезненных ощущений у пациентов с коксартрозом тазобедренного сустава в условиях стационара и при амбулаторном лечении. Данный эффект достигается только при достаточно длительном, ежедневном выполнении в сочетании с массажем, занятием плаванием и рациональном, сбалансированным питанием.

Библиографический список

1. Секирин, А. Б. Комплексная реабилитация при пояснично-кресцовом болевом синдроме у больных коксартрозом : учеб.-метод. пособие / А. Б. Секирин, В. Ф. Прикулс. – Москва : ГБУЗ МО МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского, 2019. – 34 с.

2. Гурьев, В. Н. Коксартроз и его оперативное лечение / В. Н. Гурьев. – 2-е изд. испр. и доп. – Таллин : Валгрус, 1984. – 342 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : Медицина, 1999. – 304 с.

4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для вузов / В. И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

О. В. Лангуева, А. Н. Корольков, С. Н. Бобкова

Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЛИЗОРУКИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОЛЬФОМ

Аннотация. Рассматриваются направления исследований двигательной активности детей с миопией I–II степени. Приводятся результаты тестирования двигательных способностей близоруких детей 8–10 лет, занимающихся гольфом по программе спортивно-оздоровительной группы. Проведены сравнения результатов тестов до начала и после года занятий. Предварительно определен эффект занятий на развитие отдельных двигательных способностей.

Ключевые слова: миопия, физическая подготовленность, проба Ромберга, чувство темпа, дифференцировка усилия.

Введение. Миопия является наиболее распространенным заболеванием детей и подростков. Частота миопии у подростков составляет около 25 %, а выявление новых случаев достигает максимума к 20-летнему возрасту [1]. Методам профилактики и коррекции близорукости школьников с использованием средств физической культуры и специальных лечебных неинвазивных воздействий посвящено значительное количество современных исследований. При этом, как правило, исследовании различных аспектов двигательной активности лиц, страдающих миопией, в конечном счете, сводятся к двум задачам: 1. Оценке и коррекции функционального состояния [2] и 2. Оценке эффективности различных воздействий для профилактики и коррекции миопии [3]. В качестве профилактических и реабилитационных средств часто предлагаются такие виды двигательной активности как бадминтон, плавание, различные фитнес и гимнастические упражнения, специальные упражнения адаптивной физической культуры. Вместе с тем имеется существенный пробел в исследованиях, посвященных влиянию на развитие близорукости видов спорта, связанных с преимущественным проявлением точности, таких как: боулинг, гольф, дартс, керлинг, стрельба и т.п.

При этом очевидна гипотеза, что регулярные занятия такими «прицельными» видами спорта, совершение целенаправленных дей-

ствий в которых сопряжено с необходимостью попеременно фокусировать взор на цели и перемещаемом спортивном снаряде, является своеобразной гимнастикой для глазных мышц и будет способствовать профилактике нарушений зрения, вызванных изменением кривизны хрусталика. Также можно предположить специфическое влияние занятий видами спорта, связанными с появлением целевой меткости, на развитие различных двигательных способностей.

Задача исследования. В этой связи представляется актуальным провести пилотное исследование влияния занятий гольфом на специфику развития некоторых двигательных способностей близоруких детей младшего школьного возраста.

Методы и организация. Для решения поставленной выше задачи в течение 2018–2019 гг. наблюдалась группа школьников в возрасте 8–10 лет, занимающихся в секции гольфа в средней образовательной школе № 1575 г. Москвы. Наблюдалось 12 школьников, у которых была диагностирована миопия слабой степени (до –3.0 Д). Для этой группы школьников по врачебным показаниям было рекомендовано ношение корригирующих очков для смотрения вдаль. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа каждое, по программе спортивной подготовки по виду спорта гольф для спортивно-оздоровительных групп [4]. В начале учебного 2018 и 2019 года было осуществлено тестирование наблюдаемого контингента. Батарея тестов физической подготовленности включала: прыжок в длину с места, сгибания-разгибания рук в упоре лежа, сгибания-разгибания туловища в положении сидя за 30 сек, наклон вперед в положении сидя. Кроме того, было осуществлено тестирование: способности к воспроизведению половинного усилия при растягивании резинового эспандера, способности к статическому равновесию (проба Ромберга) и способноси к воспроизведению заданного темпа.

Результаты обрабатывались с помощью статистических пакетов Stadia 8.0 и Excel. Справедливость статистических гипотез проверялась при уровне значимости ($p = 0,05$).

Результаты и обсуждения. Гистограммы распределения результатов тестов в которых были достигнуты статистически значимые различия представлены на рис. 1–5.

Оказалось, что в тестах физической подготовленности (рис. 1 и 2) существенные и педагогически важные различия произошли в тестах сгибание-разгибание туловища за 30 секунд и в тесте наклон вперед. В прыжке в длину с места и в отжиманиях результаты юных спортсменов не изменились. Это можно объяснить тем, что из программы подготовки были исключены многие скоростно-силовые упражнения, связанные с сотрясениями и вибрациями головы, не показанные для людей, страдающих миопией. Вместе с тем произошел существенный прирост результатов в наклоне вперед и в сгибаниях-разгибаниях туловища. Ре-

зультаты в этих тестах стали сравнимы с результатами детей без нарушения зрения, что свидетельствует о благотворном влиянии занятий гольфом на развитие соответствующих двигательных способностей.

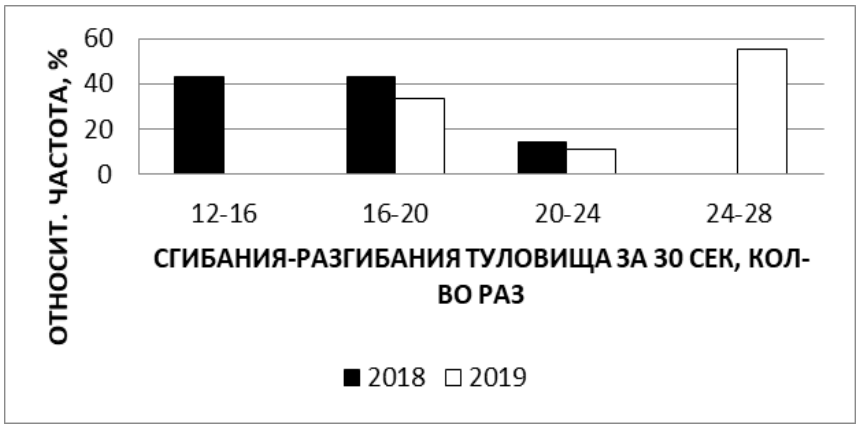


Рис. 1. Распределение результатов
в тесте сгибание-разгибание туловища за 30 с

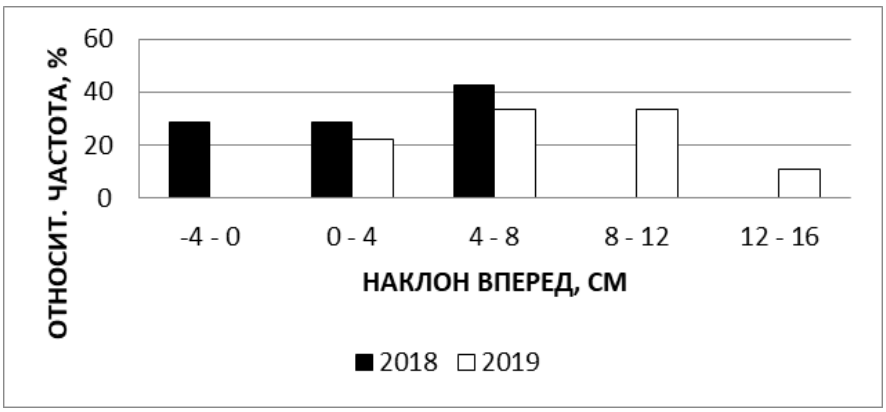


Рис. 2. Распределение результатов в тесте наклон вперед

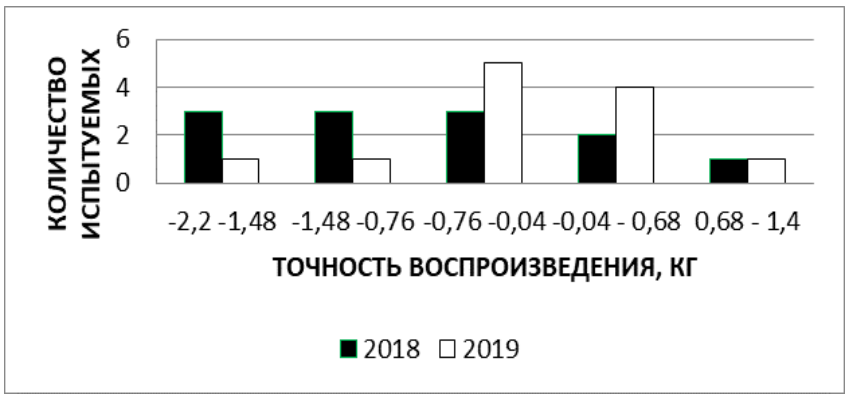


Рис. 3. Распределение результатов
в воспроизведение половинного усилия

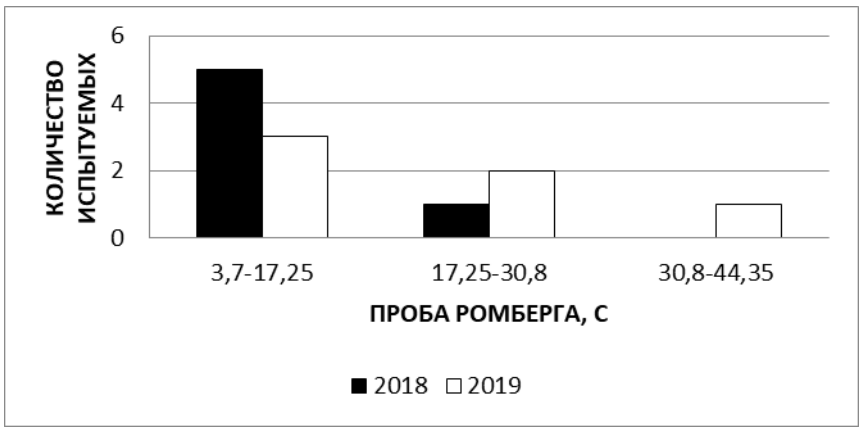


Рис. 4. Распределение результатов
в тесте способности к статическому равновесию

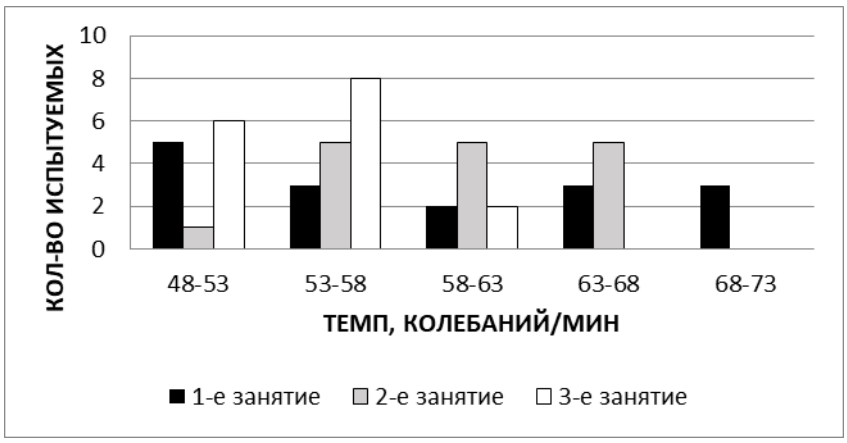


Рис. 5. Распределение результатов
в тесте воспроизведение заданного темпа

Подобная ситуация сложилась и с эффектом влияния занятий гольфом на психомоторные способности близоруких детей. Во всех трех испытаниях (рис. 3–5) после года регулярных занятий произошел существенный прирост кондиционных способностей. Так точность воспроизведения половинного усилия при растягивании резинового эспандера возросла почти в три раза: с 0,75 кг до 0,25 кг; время нахождения в состоянии устойчивого равновесия увеличилось с 5,7 до 12,1 секунды; а точность воспроизведения заданного темпа возросла с ±8 колебаний в минуту до ±3 колебаний в минуту. Все средние результаты координационных тестов стали сравнимы с детьми без нарушений зрения, а в пробе Ромберга и воспроизведении заданного темпа даже их немного превысили. Можно предположить, что причиной таких существенных изменений могут являться компенсаторные механизмы повышения чувствительности вестибулярной и проприорецептивной сенсорных систем.

Регулярный осмотр офтальмолога близоруких юных гольфистов не выявил динамики ухудшения остроты зрения у наблюдаемых близоруких гольфистов в течение 2018–2019 гг.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования предварительно установлено, что занятия гольфом с близорукими детьми приводят к существенному развитию их специфических двигательных способностей: способности к дозированию усилию, способностей к равновесию и воспроизведениею заданного темпа. Также установлено, что при регулярных занятиях развивается гибкость и скоростно-силовые способности мышц туловища.

Библиографический список

1. Клинические рекомендации. Миопия. – URL: https://medi.ru/klinicheskie-rekomendatsii/miopiya_14079/ (дата обращения: 30.10.2019).

2. Горохова, Е. В. Особенности методики рекреативно-оздорови-тельных занятий, проводимых во внеурочное время со школьниками младших классов с миопией слабой степени / Е. В. Горохова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 50–54.

3. Рипа, М. Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / М. Д. Рипа, А. Н. Корольков, В. А. Фесенко. – Москва : Эдитус, 2017. – 228 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф / А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин, Д. С. Жеребко, В. В. Верченов. – Москва : Федеральный центр подготовки спортивного резерва. – 158 с.

С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, С. В. Чистякова

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОРАЖЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. Отражены основные особенности адаптивного плавания, аспекты организации занятий в водной среде с детьми, имеющими поражения ОДА, а также отличие авторской методики для данного контингента.

Ключевые слова: поражение ОДА, коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная методика, адаптивное плавание.

Поведение детей с поражением ОДА в критических ситуациях характеризуется различными осложнениями. К наиболее общим можно отнести следующие:

– повышенную утомляемость и повышенную эмоциональную возбудимость. Все это может сочетаться с нарушениями поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрес-

сивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к окружающим.

Повышенная эмоциональная возбудимость при поражениях ОДА может сочетаться со снижением критики (эйфория).

– наличие страхов. Страх может возникать при простых тактильных раздражениях (например, при оказании помощи), при изменении положения тела и окружающей обстановки.

Последствиями детского церебрального паралича являются вялые и спастические парезы и параличи, контрактуры суставов, гиперкинезы, существенно осложняющие транспортировку, эвакуацию и оказание первой помощи. Наряду с этим названные особенности данного контингента значительно снижают скорость перемещения в пространстве. Перед началом занятий обязательно учитывались организационные моменты подготовки детей с поражением ОДА. Детям сообщались задачи учебно-тренировочного занятия. У детей с поражением ОДА на начальном этапе обучения через 2,5 месяца исчез страх пред глубиной в бассейне. И уже многие дети практически сняли вспомогательные поддерживающие предметы, самостоятельно начали проплывать отрезки и старались правильно лечь на воду, но еще не удерживали равновесие, в силу того, что у данной категории детей нарушены функции верхних или нижних конечностей, присутствовала спастика мышц. Для того чтобы дети начали выполнять выдохи в воду, использовали методический прием «Отгадай, какая игрушка в воде». Родители, стоя на бортике бассейна, помогали детям, и смотрели за выполнением выдоха в воду. Педагогические наблюдения свидетельствуют, что после нескольких занятий многие дети начали по команде выполнять выдохи и опускать лицо в воду. Отмечается, что после трех месяцев занятий дети самостоятельно стали выполнять выдохи в воду на глубине. После того как они освоили одно плавательное упражнение, переходили к изучению нового плавательного движения. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день они старались выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, под руководством родителей, которая была разработана под двигательные особенности каждого ребенка, и направленную на нормализацию мышечного тонуса, а также на подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, в нее включались элементы техники плавания на суше.

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во Дворце водного спорта, могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних, некоторые самостоятельно начали переодеваться в раздевалке. Следует отметить, что группы детей для занятия адаптивным плаванием должны составлять не более 8–10 человек, так как к каждому ребенку в связи со спецификой заболевания необходим индивидуальный подход.

На каждом этапе проведения экспериментального исследования все занимающиеся принимали участие в различных соревнованиях по адаптивному плаванию, что отражено в протоколах соревнований.

Апробируя экспериментальную методику адаптивного плавания с детьми ДЦП можно сделать вывод, что на протяжении всего первого и второго месяца детям было очень сложно привыкнуть к водной среде. Этот период проходил дольше, чем у здоровых детей. Задача достижения горизонтального положения в воде была достигнута только к концу первого учебного года. Отмечается, что в связи с особенностями заболевания, дети не могут сделать достаточно длинный выдох, и тем самым не могут быстро и объемно выполнить вдох. Поэтому нами выполнялись серии дыхательных упражнений с форсированным выдохом после каждого проплывания отрезка. С целью укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, использовался адаптированный комплекс упражнений Кифута перед тренировочным занятием.

По мере освоения плавательных навыков у детей с поражением ОДА на начальном этапе подготовке отмечались следующие особенности: выявлено нарушение координации движений. У детей отмечается несогласованность движений рук и ног, поэтому каждому индивидуально давалось домашнее задание, например, выполнить упражнение из и.п. – лежа на животе поочередное поднимание правой руки, левой ноги и наоборот, а также упражнения на пресс и спину [1–3, 5].

В ходе исследования выявлено, что детей с поражением ОДА очень сложно положить на воду и сформировать у них правильное горизонтальное положение в водной среде по сравнению со здоровыми детьми. Для этого нам потребовался первый год обучения, на протяжении которого дети обучались простейшим упражнениям по освоению с водой, выдохам в воду в сочетании со скольжением.

Для обеспечения требований безопасности проведения тренировочных занятий по плаванию с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать основные правила:

– допускать к тренировочным занятиям по плаванию только после прохождения медицинского контроля, учитывать рекомендации по дозировке физических нагрузок;

– на тренировочных занятиях соблюдать дисциплину: самостоятельного захода в воду, прыжков и ныряний, различных игр в воде без разрешения;

– проводить тренировочное занятие с детьми не более 8 человек, а при большем количестве детей использовать помощь ассистентов-инструкторов;

– следить, чтобы дети соблюдали дистанцию во время проплывания отрезков с опорой о плавательную доску;

– внимательно следить за ребенком, когда он начинает первый раз проплывать отрезки без вспомогательных средств самостоятельно;

– прыжки в воду разрешаются только тем занимающимся, которые умеют хорошо держаться на воде, а также у которых меньше выражена спастичность нижних конечностей [1–3].

До начала первого учебно-тренировочного занятия в бассейне было проведено собрание с родителями. К этому времени уже прошло первое знакомство с детьми. Детям было рассказано о плавательном бассейне, показана плавательная ванна бассейна. Рассказ о спортсменах и чемпионах, которые тренируются в данном бассейне позволил сформировать благоприятную обстановку между детьми, родителями и тренером. На первом занятии было представлено расписание тренировочных занятий. После первой встречи с родителями было дано задание психологически подготовить детей к занятиям по плаванию, так как первый приход в бассейн, первая встреча с новыми людьми, персоналом, тренером – это стрессовая ситуация, проявляющаяся эмоциональными, двигательными реакциями на новые условия, которые отличаются от привычных условий, домашних, знакомых им. После первого визита в бассейн многие дети становятся замкнутыми, стеснительными, не разговаривают и не отвечают на вопросы, а другие, наоборот, становятся озорными, более агрессивными, непослушными. Первое собрание детей и родителей имеет большое значение для результативности учебно-тренировочного процесса. В этом случае необходимо рассказать о предстоящих занятиях, чтобы вовлечь детей в тренировочный процесс и чтобы у них остались радостные впечатления от посещения бассейна. Так как на учебно-тренировочное занятие ребенок не мог самостоятельно приходить, то вся подготовка к нему и проход в бассейн осуществлялись с помощью родителей. Родители помогали детям переодеваться, провожали в бассейн и присутствовали на занятии до его окончания [4, 5].

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску. Но следует отметить некоторые особенности детей: многие дети не могли плавать с доской, так как степень заболевания не могла позволить выполнять им движения из-за спастичности верхних конечностей. А также рассказывали о необходимости соблюдения правил техники безопасности и о соблюдении дистанции между занимающимися, так как неосторожное касание друг друга может вызвать спастику, захлебывание, панику и страх.

После первых занятий по преодолению страха в водной среде переходили к обучению упражнениям по ознакомлению с водой, которые

включали в себя различные погружения в воду, лежания на воде, подныривания, открывания глаз в воде, выдохи в воду, «поплавок», скольжения. На первых занятиях дети могли находиться в воде только во вспомогательных плавательных средствах, не могли лечь на воду или передвигаться в ней.

В дальнейшем переходили к изучению техники плавания «кроль на груди и на спине». На начальном этапе подготовки изучали элементы движений работы ног, по мере освоения – движений техники рук, а затем уже в согласовании движений ног, рук и дыхания. Формирование специальных педагогических условий организации занятий адаптивным плаванием детей с ДЦП требует учета психолого-педагогических особенностей исследуемого контингента, разработки программы педагогического сопровождения детей-инвалидов с участием родителей и соблюдения мер безопасности на занятиях в воде.

Отличие экспериментальной методики заключается:

– в изменениях организационно-педагогических условиях: занятие состояло из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная);

– применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;

– изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по следующему принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);

– в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений не только в воде, но и на суше;

– из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения, лежа на животе и укладки (они же постуральные упражнения);

– для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;

– выполнялись упражнения на формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга;

– применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

Библиографический список

1. 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 = Reseach Journal of International Studies. – 2013. – № 5-3 (12). – С. 37–39.

2. Петрунина, С. В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Е. А. Позднышева, Г. В. Боков // Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. – 2014. – № 6 (25), ч. 2. – С. 52–53.

3. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова, А. А. Рогов, Е. В. Дворянинова // Университетское образование (МКУО-2014) : сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со днярождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352–354.

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

5. Петрунина, С. В. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2018. – С. 497–501.

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

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Аннотация. Разработанная нами экспериментальная методика позволила выявить эффективность использования средств адаптивного плавания для повышения уровня спортивной подготовки на начальном этапе у детей с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: методика спортивной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата, адаптивное плавание, дыхательные упражнения в воде и на суше, упражнения для освоения с водой, упражнения для освоения техники плавания «кроль на груди», упражнения для освоения техники плавания «кроль на спине», участие в соревнованиях по адаптивному плаванию.

В исследовании ставилась задача научить и освоить технику плавания «кроль на груди и на спине», формирование прочно закрепленного навыка на начальном этапе спортивной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата с целью успешного выступления на соревнованиях различного ранга. Во время учебно-тренировочных занятий учитывались специфичные особенности заболевания детей,

особенности поражения опорно-двигательного аппарата при обучении их спортивным стилям плавания.

В результате учебно-тренировочных занятий по разработанной нами экспериментальной методики в течение трех лет, занимающимися были освоены следующие элементы техники адаптивного плавания:

– при освоении раздела «дыхательные упражнения»: все занимающие к концу первого года научились выполнять выдохи вводу, правильно выполнять выдохи при выполнении гребка. Отмечается, что данный раздел был очень трудным для детей, и занял практически один год;

– при освоении упражнений с водой наблюдалось постепенное привыкание детей к водной среде. Педагогические наблюдения показали, что этот процесс длился около месяца, для некоторых детей чуть подольше, и постепенно все занимающиеся освоили упражнение «поплавок», выполняли «звездочку» на груди и на спине.

Анализ результатов ЭГ и КГ констатирующего эксперимента показали практически одинаковые исходные данные, различия составили лишь в выполнении упражнения «звездочка на спине», что показано на рисунке 18. В среднем результат в ЭГ составил 25%, а в КГ 20 %.

Анализ результирующего эксперимента показал различия в выполнении плавательных тестов, как в ЭГ и КГ. В среднем в ЭГ упражнение «Поплавок» занимающиеся выполнили на 3,5 балла, что составило 87,5 %, а КГ результат в среднем составил 2 балла, что составило 50 %. Разница в ЭГ достоверно составила 62,5 %. В ЭГ два человека не смогли сделать группировку, но опускали голову в воду, подтягивали колени к груди. В среднем по КГ, занимающиеся при выполнении упражнения «Поплавок» опускали голову в воду, делали попытки оторвать ноги от бортика, но группировку делать не могли. В КГ в среднем прирост составил 37,5 %, разница между ЭГ и КГ составила 25 %.

Упражнение «Звездочка на груди» занимающиеся ЭГ выполнили в среднем на 87,5 %, а в КГ на 37,5 %. В ЭГ практически все дети выполнили данное упражнение, кроме двух детей, они не полностью смогли лечь на воду. В КГ занимающиеся опускали голову в воду, руки раскидывали в стороны, и пытались удержать горизонтальное положение. Прирост в среднем по ЭГ составил 62,5 %, а в КГ – 25 %, разница между ЭГ и КГ составила 37,5 %.

Упражнение «Звездочка на спине» в ЭГ в среднем дети выполнили на 95 %, в КГ в среднем на 50 %. В КГ занимающиеся не смогли раскинуть руки, пытались принять горизонтальное положение ног, но не смогли положить голову на воду, оставаясь при этом в сидячем положении. Прирост в среднем по ЭГ составил 70 %, а в КГ 30 %. Разница составила между ЭГ и КГ составила 40 %.

Упражнение «скольжение на груди» в ЭГ в среднем испытуемые выполнили на 75 %, а в КГ на 12,5 %. Отмечается, что в ЭГ дети могли

только опустить голову в воду, оттолкнуться от бортика, вытянуть руки вперед, но не могли соединить ноги вместе, что препятствовало скольжению, а в КГ испытуемые при выполнении упражнения не смогли оттолкнуться от бортика ногами, не опускают голову в воду и не полностью выпрямляют руки. Прирост в ЭГ составил 62,5 %, а в КГ – 12,5 %, разница составила между ЭГ и КГ составила 50 %.

Упражнение «скольжение на спине» оказалось сложным для выполнения, как и в ЭГ, так и в КГ. В среднем в ЭГ испытуемые выполнили на 50 %, а в КГ на 12,5 %. Разница между ЭГ и КГ составила 37,5 %.

Испытуемые ЭГ смогли оттолкнуться от бортика бассейна, положить голову на воду, вытянуть руки, но не прогибались в пояснице, что препятствовало скольжению. А испытуемые КГ при выполнении упражнения не смогли оттолкнуться от бортика, положить голову на воду, вытянуть руки и принять горизонтальное положение.

Упражнения по освоению техники «кроль на спине» освоили все испытуемые, сначала выполняли работу ногами, и проплывали небольшие отрезки по 5-10 метров с помощью доски, затем длина проплываемого отрезка увеличилась, и уже через четыре месяца все дети могли проплыть 25 метров самостоятельно, но некоторые еще использовали вспомогательные средства.

Упражнения по освоению техники «кроль на груди» осваивали труднее по сравнению с техникой плавания «кроль на спине». Вначале учебно-тренировочных занятий практически все занимающиеся не умели ложиться на воду, могли проплывать только 5 метров со вспомогательными средствами, но не опускали лицо в воду. Двое занимающихся только могли проплывать 10 метров при помощи движений рук в сочетании с дыханием. Остальные проплывали с дощечкой 5–10 метров при помощи работы ног.

Педагогические наблюдения показали, что самыми доступными упражнениями являются упражнения по освоению с водой, дыхательные упражнения дети выполняли с трудом, сложность заключалась в том, что дети не делают полный выдох, и в связи с этим, не могли сделать глубокий вдох. Это определяет то, что дети не могут сделать вдох при гребке рукой, не только из-за недостаточной работы ног, но и, из-за сниженной жизненной емкости легких.

При освоении спортивных способов плавания более легким для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является «кроль на спине», так как процесс дыхания проходит естественно, и опускать лицо в воду не приходится, детям проще координировать движения с дыханием.

«Кроль на груди» для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является наиболее сложным способом плавания, так как у детей нарушена координация движений, спастичность в верхних и нижних

конечностях не позволяет в полной мере выполнять правильные движения, согласованию движений с дыханием.

В ходе результирующего исследования выявлено, что упражнения скольжения являются сложными для выполнения детьми с ПОДА, так как требуют специальной подготовки, а также многочисленных повторений. В силу специфики заболевания, дети не сразу начинают правильно выполнять отталкивания, группировку, не прогибаются в пояснице, что не дает правильному толчку при скольжении на спине.

Контент-анализ. На первых занятиях по адаптивному плаванию дети с ПОДА осваивали простейшие упражнения по освоению с водой. Нами был отмечен разный уровень плавательной подготовленности у детей экспериментальной и контрольной группы, а также наблюдалось разное восприятие материла. На первых четырех занятиях практически все дети плавали с помощью вспомогательных средств, но уже после пяти занятий десять человек в экспериментальной группе, сняли по одному нарукавнику, а двое детей уже не использовали нарукавники совсем и проплывали отрезки 15 метров без остановки. К концу 10–12 занятия почти все занимающиеся освоили самые простейшие упражнения в водной среде.

Испытуемая Алина З-ва, ДЦП, тетрапарез, 7 лет, самостоятельно не может ходить совсем, на первом занятии могла только сидеть на бортике в плавательном поясе. У Алины присутствовал сильно выраженный страх в воде. На первом занятии не могла держаться за бортик, только к концу первого занятия она смогла опустить ноги в воду. На втором занятии, Алина уже меньше боялась, держась за бортик, в плавательном поясе спустилась в воду, чувствуя ногами бортик бассейна. В конце второго занятия с поддержкой родителей, она легла на воду. В ходе обучения, отмечалась положительная динамика.

На третьем занятии ввели гимнастику на суше по комплексу Кифута, Алина З-ва выполняла упражнения с поддержкой, и с помощью инструктора. В обучении использовали самые простейшие упражнения, и подходы. Отмечалось сильная раскоординированность, несогласованность в движениях. После пятнадцатого занятия Алина З-ва смогла принять правильное горизонтальнее положение, испуг полностью ушел, но Алина все продолжала плавать в поясе. К двадцатому занятию Алина З-ва смогла проплывать пять метров. На первых соревнованиях Алина смогла проплыть 25 метров без остановки. Испытуемый Антон Ков-х, ДЦП, спастическая диплегия, 7 лет. Отмечается, что все испытуемые экспериментальной группы освоили технику плавания «кроль на груди и на спине», в контрольной группе процент освоения ниже. Все испытуемые научились выполнять серийные выдохи в воду.

В целом, полученные результаты показывают эффективность разработанной программы спортивной подготовки начального этапа детей

с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания, как для обучения техники плавания, так и для коррекции недостатков физического, психомоторного развития и социальной адаптации детей.

Все это подтверждается результатами нашего исследования. Важно отметить, что начиная с первого года обучения, все занимающиеся выступали на соревнованиях по адаптивному плаванию как в рамках спортивной школы, так и в Первенстве области, улучшая результаты в спортивных стилях плавания.

Библиографический список

1. 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.

2. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Е. А. Позднышева и др. // Международный Научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 6 (25), ч. 2. – С. 52–53.

3. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова, А. А. Рогов, Е. В. Дворянинова // 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. 352–354.

4. Петрунина, С. В. Исследование биомеханических параметров ходьбы у инвалидов и здоровых людей / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Вторая международная научная конференция «Европейские прикладные науки: современные подходы в научных исследованиях, 18–19 февраля 2013 г. – Штуттгарт, Германия, 2013. – С. 120–121.

В. М. Скуднов, В. Б. Соловьев

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО СТЕНДА

Аннотация. Одним из факторов, обеспечивающих гармоничную и здоровую жизнь человека, является определенный уровень физической нагрузки. Тем не менее в результате различного рода травм, болезней и повреждений опорно-двигательного аппарата у человека появляются проблемы с движением. Возникает противоречие между желанием заниматься физическими упражнениями и невозможностью их выполнять. Одним из вариантов решения

данной проблемы является использование высокоспециализированного стенда на основе тредбана и облегчающей подвески.

Ключевые слова: физическая нагрузка, реабилитация, восстановление двигательной активности.

На базе НИИ ФиПИ ПГУ разработан и введен в эксплуатацию новый стенд реабилитации опорно-двигательного аппарата [1]. В его основу положен принцип искусственной управляющей среды с использованием: беговой дорожки тредбана, системы облегчающей подвески и комплекса устройств, позволяющих создавать дополнительное искусственное окружение с ограничением сил гравитации на движение человека (рис. 1).

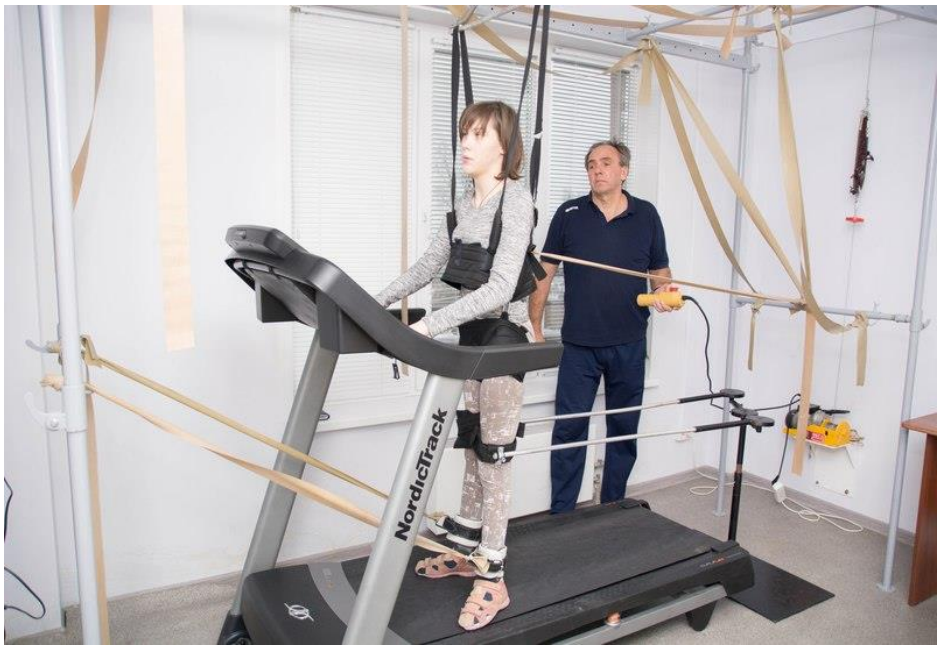


Рис. 1. Специализированный стенд

Это создает условие (не смотря на ослабленную или поврежденную двигательную функцию ОДА) для полноценного выполнения естественных движений в таких формах и объемах, какие близки к показателям прежнего здорового состояния, возвращает человека в его здоровое двигательное прошлое.

Тренажерный стенд оснащен видеоконтрольным устройством, что позволяет наблюдать за собой через экран телевизора и корректировать свои движения.

С помощью датчика сердечного ритма регистрируются показатели ЧСС, которые в виде цифровых значений отображаются на мониторе. Стенд оснащен электродвигателем на основе системы реверсного регулирования. Облегчающее воздействие определяется по показателям динамометра.

Наибольший эффект наблюдается при использовании внешнего силового окружения за счет использования рекуператоров и упругих тяговых амортизаторов, что дает возможность восполнить недостаточную развитую двигательную функцию, искусственно созданными «энергосиловыми» и координационными добавками, которые позволяют выполнять естественные движения достаточно длительное время.

Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа восстановления: подбираются условия, режимы тренировочных нагрузок (скорость, время работы, время отдыха), а также величина облегчающего воздействия. Максимальное облегчающее воздействие может составлять до 50–70 % от веса пациента.

На начальных этапах это, как правило, максимальное облегчение и минимальная скорость движения ленты. После того, как пациент уверенно овладевает структурой движений, подбирается следующий двигательный режим. Величина облегчения уменьшается, а скорость движения возрастает. Изменяя характеристики внешнего окружения, мы целенаправленно формируем и совершенствуем структуру движения [2].

При этом мы учитываем не только простейшую механическую форму движений (перемещение тела и его звеньев в пространстве), но и метаболическую, которая является источником механических перемещений.

По этой причине в методике двигательной реабилитации используются развивающие режимы тренировочных нагрузок при контроле ЧСС. Это позволяет значительно сократить сроки реабилитации, получить выраженный терапевтический и педагогический эффекты.

Данная методика реабилитации рекомендована для людей, страдающих повреждением опорно-двигательного аппарата с частично утраченной или ослабленной двигательной функцией. В частности, эти заболевания:

- артрит;
- артроз;
- травмы позвоночника;
- последствия инсульта с частичной потерей движения;
- переломы ног;
- разрывы сухожилий;
- ДЦП.

Конструктивные особенности тренажерного устройства позволяют проводить занятия и с людьми при утраченных двигательных функциях.

Продолжительность процесса реабилитации ОДА с помощью данного метода составляет от 5 до 20 сеансов длительностью от 45 до 60 минут.

Данная методика разрабатывалась в лаборатории биомеханики Федерального Научного Центра института физической культуры

г. Москвы. Проводились исследования с людьми с особенностями повреждения ОДА. Результаты и методические подходы этих разработок мы используем в своей работе.

Биомеханические исследования показывают, что в цикле движений у людей с функциональными расстройствами ОДА практически не наблюдается выраженная фаза расслабления, характерной для мышц здорового человека. Это указывает на снижение количества степеней движения свободы звеньев тела в ходьбе и, как следствие, повышение пульсовой реакции.

При этом отмечается и снижение способности эластичных и амортизационных элементов ОДА. Увеличивается величина ударных ускорений, нарушается межмышечная координация, что оказывает негативное воздействие и препятствует процессам восстановления [3].

Эффективность использования методики двигательной реабилитации позволяет:

- сократить сроки реабилитации;
- восстановить утраченные двигательные способности;
- восстановить утраченную координацию движений;
- активизировать скрытые функции опорно-двигательного аппарата;
- улучшить психосоматическое состояние;
- исправить осанку;
- уменьшить асимметрию в двигательных действиях;
- повысить уровень функциональных возможностей организма;
- быть уверенным в своих силах и в будущем выздоровлении

Эффективность использования методики двигательной реабилитации и элементов искусственной управляющей среды позволяет расширить диапазон целенаправленных воздействий на двигательные функции.

Конструктивные особенности тренажерного устройства дают возможность проводить занятия с детьми с ДЦП. При работе на стенде наблюдается улучшение качественных характеристик движения. Использование компонентов искусственной управляющей среды с элементами внешнего воздействия позволяет выполнять движения самостоятельно, с приближением биодинамических характеристик к параметрам здоровых людей. Это является единственной возможностью нормализовать положение отдельных частей тела для исправления дефектов осанки, обучение шаговым движениям, тренировки равновесия и формирования новых умений.

Библиографический список

1. Скуднов, В. М. Разработка технологии реабилитации опорно-двигательного аппарата с помощью беговых упражнений в условиях облегчающей подвески / В. М. Скуднов, В. Б. Соловьев // Становление физического развития и

спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. : материалы Всерос. науч.-практ. конф. обучающихся и научно-педагогических работников, посвящ. 150-летию со дня рождения В. Н. Воейкова. – Пенза, 2018. – С. 273–278.

2. Кряжев, В. Д. Управление тренировочным процессом студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции, на основе оценки их функционального состояния / В. Д. Кряжев, Р. Н. Володин, В. Б. Соловьев, В. М. Скуднов // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 26–31.

3. 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.

В. И. Сютина, Я. В. Платонова, М. Р. Грачев, П. В. Губский

Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

Аннотация. Рассматриваются вопросы оздоровительной направленности занятий с детьми имеющих отклонения в состоянии здоровья (зрительного, слухового и двигательных анализаторов) в процессе выполнения движений под музыку. Коррекция физического и психического состояния занимающихся средствами оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, нарушение слуха, оздоровительная аэробика.

В настоящее время особое внимание педагогов, воспитателей, специалистов по физической культуре и спорту обращено к проблемам обучения детей с нарушениями в развитии. Воспитание, развитие и обучение таких детей происходит в особых условиях восприятия ими внешнего мира и взаимодействия с внешним миром.

Для детей с первичным дефектом, нарушение слуха, которое приводит к недоразвитию функции речи, наиболее тесно связанной со слухом, выявлены и другие о сопутствующие и вторичные заболевания и проблемы. Исследования, проведенные специалистами, показали наличие отклонений в эмоционально-личностной сфере учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений, их психофизического и функционального развития по сравнению с нормально слышащими детьми. Отмечаются превышение факторов нестабильности, тревожности, снижение факторов активности и работоспособности. Со-

циальные ограничения проявляются в виде информационного и коммуникативного «голода», достаточно высоко стремление к уединению, практически отсутствует стремление к лидерству. По результатам исследований отмечаются отставание таких детей в уровне физического развития, физической подготовленности, функционального состояния по сравнению со своими слышащими сверстниками [2, 5, 7].

Особенности психического и физического развития наблюдаются у детей и с нарушениями зрительной функции, и у детей с различной степенью нарушения интеллектуального развития, и у детей с детским церебральным параличем и др. [5, 7, 11].

В частности отмечается, что многие дети с нарушенным зрением имеют астенический тип телосложения. Нарушенные социальные отношения приводят к неуверенности, самоизоляции, неадекватности поведения, агрессивности. Трудности в обучении, в игре, в овладении новыми двигательными действиями, проблемы с пространственной ориентировкой вызывают массу негативных реакций. Высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта, неудачи могут вызывать эмоциональные расстройства (А. Г., Литвак, 1998, Л. Н. Ростомашвили, 2003) [11].

Уровень физического развития и физической подготовленности таких детей отличается в сторону снижения показателей по сравнению со здоровыми сверстниками. Отмечается отличие в массе и длине тела, параметрах жизненной емкости легких и кистевой динамометрии, окружностях грудной клетки и ее экскурсии. Среди вторичных отклонений в физическом развитии определены такие как плоскостопие (до 54 %), нарушения осанки (до 60 % у мальчиков, до 58 % у девочек), большее число простудных заболеваний [11].

Поражение коры больших полушарий и нижележащих образований у детей с различной степенью нарушений интеллектуального развития, вызывает ряд психофизических нарушений, степень которых зависит от тяжести основного дефекта. Даже у детей с умеренной умственной отсталостью обнаруживается моторная недостаточность в 90–100 % случаев. Выявлены такие проблемы двигательного развития как согласованность движений, нарушение темпо-ритмовых характеристик, угловатость, излишняя резкость, отсутствие плавности и необходимой дифференцировки пространственно-временных характеристик движений [3, 5, 11].

Нарушения физического развития, двигательных способностей, не владение основными движениями приводят к проявлению гиподинамии и гипокинезии, что впоследствие проявляется в избыточной массе тела, ожирении. У умственно отсталых школьников встречаются нарушения сердечно-сосудистой системы, диспропорции телосложения, нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение работоспособности [11].

На наш взгляд в методики адаптивного физического воспитания таких детей необходимо включать занятия оздоровительной аэробикой. Имея положительный опыт такой работы с детьми, имеющими нарушения слуха, мы выявили эффективность применения таких занятий в неурочных формах организации АФК [2, 9, 10].

Положительное воздействие музыки и занятий ритмикой с детьми данной нозологической группы отмечено в работах И. А. Крюковой (2005), И. Д. Маркевич (2007), В. А. Кручинин (1971), И. Н. Ляхова (1990) и др.

Тезис о том, что музыка важна в воспитании детей вне зависимости от состояния здоровья, отклонения в развитии не вызывает сомнения. Музыка как вид искусства открывает человеку возможность познавать мир и в процессе познания развиваться, приобретая определённые знания, умения, навыки, формируя музыкальное мышление и воображение [8].

Занятия оздоровительной аэробикой, которые включают систему комплексных упражнений, различных по своему характеру в сочетании с бегом, прыжками, танцами, могут оказать благотворное влияние на эмоциональное и психическое состояние, повышение уровня самооценки, умение справляться со стрессовыми ситуациями. Формирование многообразия кинестетических ощущений, в дальнейшем создаст основу для овладения различными двигательными действиями.

Взаимодействие зрительного, слухового и двигательного анализатора в процессе выполнения детьми движений под музыку рассматривается как важнейшее условие формирования и закрепления навыков восприятия музыки [1, 3, 5, 9, 10].

Оздоровительная аэробика, как одно из средств оздоровительной физической культуры, относится к следующим организационно-методическим направлениям:

– кондиционно-профилактическое – направленность на поддержание оптимального уровня развития физических качеств, улучшения здоровья;

– адаптивное – предполагает формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих в той или иной степени компенсировать поврежденные функции. Занятия повысят разнообразие и эмоциональную окрашенность жизни, расширить круг общения;

– рекреативное – оздоровительный, восстановительный эффект достигается через эмоциональную «разрядку», развлечение, получения удовольствия, смену места и области деятельности.

Кроме того, занятия оздоровительной аэробикой отличаются высокой эмоциональностью, выполнение упражнений преимущественно поточным способом осуществляется под ритмичную музыку, что создает положительный психический фон, ликвидирует монотонность занятий [1].

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что включение в процесс адаптивной физической культуры специально разработанных программы и методик занятий оздоровительной аэробикой позволят улучшить физическое и психическое состояние, повысить уровень здоровья и функциональных возможностей детей с различными нарушениями в развитии. Для определения эффективности использования оздоровительной аэробики в урочных и неурочных формах организации АФК на базе специальных (коррекционных) образовательных школы планируется организация исследовательской работы.

Библиографический список

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Калинчева, Я. В. Оздоровительная аэробика как средство развития психоэмоциональной составляющей в структуре личности слабослышащих школьников 12–15 лет / Я. В. Калинчева, В. И. Сютина // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11 (103). – С. 201–206.
3. Кузнецова, Л. В. Основы специальной психологии / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева. – Москва : ACADEMA, 2002. – 480 с.
4. Ляхова, И. Н. Элементы ритмической гимнастики в подготовительной части урока в школе для глухих детей / И. Н. Ляхова // Дефектология. – 1990. – № 6. – С. 44–47.
5. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культурой / С. Н. Мишарина, А. В. Шевцов, А. А. Баряев, В. Д. Емельянов, Р. Н. Гаврилина // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 19–26.
6. Нейман, Л. В. Анатомия, физиология патология органов слуха и речи / Л. В. Нейман. – Москва : Просвещение, 1977. – 176 с.
7. Новичихина, Е. Н. Исследование влияния игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации на психофизическое развитие неслышащих детей 8–11 лет / Е. Н. Новичихина, Л. Д. Хода // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 4. – С. 26–29.
8. Половинкина, Л. А. Роль музыки в воспитании и развитии ребенка / Л. А. Половинкина // Молодой ученый. – 2015. – № 22.3. – С. 15–16. – URL: https://moluch.ru/archive/102/23548/ (дата обращения: 22.03.2020).
9. Сютина, В. И. Оздоровительная аэробика как средство коррекции функциональных и психофизических нарушений слабослышащих детей / В. И. Сютина, Е. П. Лисицын, Я. В. Калинчева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 61.
10. Сютина, В. И. Функциональное состояние нервно-мышечной системы детей как критерий индивидуализации процесса обучения движениям / В. И. Сютина, Я. В. Калинчева // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2011. – № 9 (101). – С. 104–109.
11. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. –464 с.

Сведения об авторах

Аверьянова Анастасия Олеговна – студентка, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Акатьев Владимир Петрович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Аксёнов Александр Александрович – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Алёнин Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Аллакин Юрий Александрович – к.п.н., доцент, кафедра «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Андреев Алексей Александрович – учитель физической культуры МБОУ СОШ № 57, магистрант Института физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Анисимов Алексей Владимирович – к.ю.н., доцент кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия.

Антонов Никита Алексеевич – курсант, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия.

Ануфриев Кирилл Сергеевич – студент, Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Артемова Светлана Федоровна – к.и.н., доцент кафедры истории и философии, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Ахмерова Кадрия Шамилевна – директор, Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта, г. Москва, Россия.

Бальзанников Алексей Борисович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Белоусов Александр Сергеевич – студент, факультет приборостроения, информационных технологий и электроники, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Белоусов Сергей Владиславович – д.и.н., доцент, заведующий кафедрой «Всеобщая история и обществознание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Белюков Дмитрий Анатольевич – к.и.н., доцент, декан социально-гуманитарного факультета, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Россия.

Беляев Сергей Николаевич – к.п.н., доцент, кафедра «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Беляева Вера Владимировна – к.п.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Беспятова Людмила Алексеевна – преподаватель спецдисциплин, Училище олимпийского резерва Пензенской области, г. Пенза, Россия.

Бессарабова Юлиана Владимировна – к.п.н, доцент, Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия.

Бобкова София Ниязовна – к.м.н., доцент, Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия.

Богданов Матвей Сергеевич – ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Бугреев Виталий Вячеславович – старший преподаватель, кафедра физической подготовки, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Вазеров Илья Денисович – магистрант, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Вазерова Алла Геннадьевна – к.и.н., доцент кафедры истории и философии, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Вершкова Ольга Ивановна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Винокуров Артем Андреевич – магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет; тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Воеводин Данила Алексеевич – студент, Училище олимпийского резерва Пензенской области, г. Пенза, Россия.

Волков Валерий Геннадьевич – к.и.н., профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Волкова Татьяна Ивановна – к.м.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, г. Чебоксары, Россия.

Володин Роман Николаевич – преподаватель, кафедра физической подготовки, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Горячева Юлия Александровна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Грачев Михаил Расулович – аспирант, факультет физической культуры и спорта, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия.

Гребенкин Алексей Николаевич – д.и.н., доцент, профессор кафедры теории государства и права, Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ, г. Орел, Россия.

Губский Павел Викторович – студент, факультет физической культуры и спорта, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия.

Давыдов Александр Станиславович – магистрант, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Дворянинова Елена Валентиновна – к.п.н, доцент, директор Института физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Евсеева Карина Юрьевна – студентка, Училище олимпийского резерва Пензенской области, г. Пенза, Россия.

Евстратов Андрей Аркадьевич – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Елькин Иван Сергеевич – студент, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ефремов Дмитрий Дмитриевич – курсант, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Железняк Юрий Дмитриевич – д.п.н., профессор, Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия.

Жуков Родион Сергеевич – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой спортивно-оздоровительных технологий, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия.

Загидуллин Ринат Рафисович – тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Золотарева Марта Олеговна – студентка Пензенского базового миедицинского колледжа; магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Золотченко Софья Алексеевна – студентка, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия.

Иванов Александр Николаевич – к.п.н, доцент, заведующий кафедрой «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ильин Алексей Валерьевич – доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ильин Валерий Алексеевич – к.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ионова Ольга Владимировна – к.социол.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Калинина Елена Александровна – д.и.н., профессор, кафедра теории и методики физического воспитания, Институт физической культуры, спорта и туризма, г. Петрозаводск, Россия.

Каменцева Надежда Алексадровна – к.п.н., доцент, кафедра физической культуры и спорта, Московский государственный университет имени Н. П. Огарёва, г. Саранск, Россия.

Карпушкин Александр Алексеевич – к.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Карпушко Наталья Альбертовна – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, Россия.

Карякин Алексей Алексеевич – старший преподаватель, Таганрогский институт имени А. П. Чехова, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Таганрог, Россия.

Кирюхина Ирина Анатольевна – доцент кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Кланщаков Алексей Алексеевич – курант, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Климов Вадим Сергеевич – студент, Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Ковалева Марина Викторовна – магистрант, факультет физической культуры и спорта, Томский государственный педагогический университет; инструктор-методист, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Королев Алексей Александрович – д.и.н., профессор кафедры истории и философии, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Королева Лариса Александровна – д.и.н., профессор, заведующий кафедрой истории и философии Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Корольков Алексей Николаевич – к.т.н., доцент, Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия.

Кочеткова Елена Федоровна – к.б.н., доцент, кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Кравченко Анна Алексеевна – студентка, Таганрогский институт имени А. П. Чехова, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» г. Таганрог, Россия.

Крапчина Мария Владимировна – к.п.н., доцент, кафедра «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Краснов Роман Борисович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Крупнов Виктор Алексеевич – к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Лавренев Виталий Дмитриевич – студент, физико-математический факультет, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия.

Лангуева Ольга Васильевна – студентка, Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия.

Лебединская Ирина Герардовна – доцент, Таганрогский институт имени А. П. Чехова, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Таганрог, Россия.

Лейфа Андрей Васильевич – д.п.н., профессор, Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Россия.

Логинов Анатолий Алексеевич – к.п.н., доцент, лаборант кафедры «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Логутова Ольга Александровна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Локтев Андрей Анатольевич – преподаватель, кафедра физической подготовки, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Лутков Александр Николаевич – к.п.н., профессор, кафедра «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Луткова Ирина Николаевна – доцент кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ляпин Рашит Ишмуратович – к.п.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза. Россия.

Макаренко Олег Александрович – магистрант, Пензенский государственный университет; учитель физической культуры МОУ СОШ № 221, г. Заречный, Россия.

Максимов Юрий Геннадьевич – к.п.н., доцент кафедры физической культуры, методики и спорта, Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко, г. Глазов, Удмуртская республика, Россия.

Мику Наталья Валентиновна – к.и.н., доцент кафедры истории и философии, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия.

Миронов Андрей Сергеевич – магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет; тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Можаров Александр Иванович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Морозова Полина Максимовна – ученица, МБОУ «Лицей № 55», г. Пенза, Россия.

Мягков Юрий Николаевич – к.п.н., доцент, Международный институт компьютерных технологий, г. Воронеж, Россия.

Мягкова Светлана Николаевна – д.п.н., профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия.

Наговицына Татьяна Фоминичн – старший преподаватель, кафедра физической культуры методики и спорта, Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко, г. Глазов, Удмуртская республика, Россия.

Назаров Дмитрий Сергеевич – студент, факультет приборостроения, информационных технологий и электроники, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Нестеровский Дмитрий Иванович – к.п.н., профессор, заведующий кафедрой «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Николаев Андрей Гурьевич – учитель физической культуры, Многопрофильный лицей № 11 имени В. Г. Мендельсона, г. Ульяновск, Россия.

Новак Елена Станиславовна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Новикова Нина Ивановна – преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет; действительный государственный советник Санкт-Петербурга 3 класса, член ВОО «Лига здоровья нации» член Союза журналистов Санкт-Петербурга и Ленинградской области, эксперт Минспорта России по пропаганде ВФСК «ГТО», г. Санкт-Петербург, Россия.

Новинская Светлана Геннадьевна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Опарина Ольга Николаевна – д.б.н., профессор кафедры «Теоретические основы физической культуры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Парамошкин Антон Романович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Паршина Вера Николаевна – доцент кафедры «История России и методика преподавания истории», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Пашин Александр Алексеевич – д.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Пекшуева Ксения Антоновна – студентка, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия.

Петрунина Светлана Валентиновна – к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Писаренко Вера Федоровна – доцент, Белорусско-Российский университет, г. Могилев, Беларусь.

Платонова Яна Валентиновна – к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия.

Позднышева Елена Анатольевна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Поздняков Константин Владимирович – доцент, Пензенский филиал Пензенский филиал Военной академии материально-техниче-ского обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Потапов Юрий Николаевич – старший преподаватель, кафедра физической подготовки, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Рогов Андрей Алексеевич – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Розинцева Светлана Юрьевна – преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия.

Русалева Ольга Владимировна – преподаватель, Национальный исследовательский Томский государственный университет; инструктор-методист, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Русинова Мария Павловна – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Рыбачук Наталия Анатольевна – д.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия.

Сайфиев Рустам Фильгатович – тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Самойлин Олег Викторович – доцент, подполковник, старший преподаватель, кафедра физической культуры и спорта, Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Самуйлов Дмитрий Николаевич – доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Белорусско-Российский университет, г. Могилев, Беларусь.

Северина Ирина Антоновна – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Семенец Дарья Борисовна – магистрант, факультет физической культуры и спорта, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия.

Симаков Антон Викторович – старший преподаватель, кафедра «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Скворцов Максим Владимирович – студент, факультет физической культуры и спорта, Томский государственный педагогический университет; тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа бокса города Томска, г. Томск, Россия.

Скоросов Константин Константинович – к.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Скуднов Вячеслав Михайлович – к.п.н., доцент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Смирнов Владимир Андреевич – студент, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия.

Соболева Антонина Александровна – доцент отделения физической культуры, Томский политехнический университет, г. Томск, Россия.

Солдатов Владимир Александрович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Соловьев Владимир Борисович – д.б.н., доцент, профессор кафедры «Общая биология и биохимия», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Соловьева Елена Васильевна – учитель физической культуры высшей категории, Лицей № 55, г. Пенза, Россия.

Соустин Андрей Викторович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Спивак Елена Викторовна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Старостина Вера Александровна – к.п.н., доцент, Московский государственный университет имени Н. П. Огарева, г. Саранск, Россия.

Столярова Клара Григорьевна – доцент, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Субботкина Любовь Александровна – к.п.н, доцент, Московский государственный университет имени Н. П. Огарева, г. Саранск, Россия.

Суиндикова Алина Нуржановна – студентка, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Сулимова Александра Валерьевна – старший преподаватель, кафедра физического воспитания и основ медицинских знаний, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского, г. Брянск, Россия.

Сухова Ольга Александровна – д.и.н., профессор, декан историко-филологического факультета Педагогического института имени В. Г. Белинского, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Съедугин Александр Петрович – доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Сютина Валентина Игоревна – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия.

Таланцева Валентина Кузьминична – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, г. Чебоксары, Россия.

Тимме Егор Анатольевич – к.т.н., главный специалист, Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Москомспорта, г. Москва, Россия.

Тихонов Юрий Викторович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тихонова Юлия Ивановна – к.социол.н., доцент, кафедра «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тома Жанна Вячеславовна – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Торгашин Михаил Николаевич – к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тотфалушин Виктор Петрович – к.и.н., доцент, доцент кафедры истории России и археологии, Институт истории и международных отношений, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия.

Тренгулов Камиль Ряшитович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тумеркин Динар Искяндярович – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Умнов Владимир Павлович – к.психол.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия.

Филькин Данила Олегович – студент, Институт физической культуры, спорта и туризма, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, Россия.

Фролов Владимир Александрович – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Фролов Евгений Владимирович – к.п.н., доцент, Ульяновский фармацевтический колледж, г. Ульяновск, Россия.

Хабарова Светлана Михайловна – к.п.н., доцент, кафедра «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Хвалов Артем Олегович – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Хлудов Георгий Александрович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Хмельков Алексей Николаевич – к.п.н., доцент, кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Хорошева Анна Владимировна – к.и.н., старший преподаватель, кафедра истории России XX–XXI веков, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, г. Москва, Россия.

Хуртова Владлена Вячеславовна – студентка, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Челомбитко Мария Александровна – научный сотрудник музея физической культуры и спорта Кузбасса, г. Кемерово, Россия.

Червева Ольга Петровна – заведующий музеем физической культуры и спорта Кузбасса, г. Кемерово, Россия.

Чернецов Геннадий Александрович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Чистякова Светлана Викторовна – к.п.н, доцент, заместитель директора по учебной работе Института физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шабаева Регина Александровна – магистрант, Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шагалин Алексей Константинович – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шерыхалин Сергей Анатольевич – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шерыхалина Юлия Борисовна – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шиндина Ирина Васильевна – к.п.н., доцент, Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Яковлев Владимир Алексеевич – старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Содержание

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ

Артемова С. Ф., Королев А. А., Вазеров И. Д.
СТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В 1923–1924 гг. 6

Белоусов С. В., Белоусов А. С.
«ВОКРУГ ЗЕМНОГО ШАРА НА ВЕЛОСИПЕДЕ…»: ШТРИХИ К БИОГРАФИИ ОНИСИМА ПЕТРОВИЧА ПАНКРАТОВА 10

Белюков Д. А.
СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX вв. (НА МАТЕРИАЛАХ НОВГОРОДСКОЙ ГУБЕРНИИ) 16

Беляев С. Н.
УЧАСТИЕ ПЕНЗЕНСКИХ КОМАНД В ТРАДИЦИОННОЙ ЭСТАФЕТЕ НА ПРИЗЫ ГАЗЕТЫ «УЛЬЯНОВСКАЯ ПРАВДА» В XX в. 21

Волков В. Г.
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПЕНЗЕНСКОЙ ГУБЕРНИИ 26

Володин Р. Н.
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА 31

Гребенкин А. Н.
УЧРЕЖДЕНИЕ ВРЕМЕННЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ПРИ 1-м КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ В 1890 г. 35

Евсеева К. Ю., Беспятова Л. А.
ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ И ИСТОРИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «МАККАБИ» НА ТЕРРИТОРИИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ 39

Золотченко С. А., Калинина Е. А.
ФИННЫ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЫ – РОДОНАЧАЛЬНИКИ БОКСА В КАРЕЛИИ 43

Калинина Е. А., Смирнов В. А.
РАЗВИТИЕ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ В КАРЕЛИИ В 1919–1930-е гг. 47

Калинина Е. А., Филькин Д. О.
РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ПО ВВЕДЕНИЮ УРОКОВ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В XIX–НАЧАЛЕ XX в. 52

Карпушко Н. А.
ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ КОНЦА XIX – НАЧАЛА XX вв. 56
Королева Л. А., Вазерова А. Г., Мику Н. В., Давыдов А. С.
КОМСОМОЛ И СОВЕТСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ 1920-х гг. 60
Лавренёв В. Д., Анисимов А. В.
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВЕТСКОЙ РОССИИ И СССР В 1920–1940 гг. 63
Морозова П. М., Соловьева Е. В.
СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ – СОЛДАТЫ ПОБЕДЫ 67
Мягков Ю. Н., Мягкова С. Н.
ОСОБЕННОСТИ УЧАСТИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОФИЦЕРСКОГО КОРПУСА РУССКОЙ АРМИИ В СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ НА РУБЕЖЕ XIX–XX вв. 72
Нестеровский Д. И., Симаков А. В.
СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА РОССИИ. ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС 77
Нестеровский Д. И., Симаков А. В.
ПЕНЗЕНСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ БАСКЕТБОЛ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ 81
Новикова Н. И.
СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА») 86
Паршина В. Н.
ЖЕНЩИНЫ И МАССОВОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ В СССР (1920-е – 1930-е гг.) 90
Русинова М. П., Столярова К. Г.
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ В. Н. ВОЕЙКОВА В КОНТЕКСТЕ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ 95
Самойлин О. В., Кланщаков А. А., Ефремов Д. Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ ОБОРОНОСПОСОБНОСТЬ СТРАНЫ В ПЕРИОД НАЧАЛА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 98
Сухова О. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР: ФОРМИРОВАНИЕ СОВЕТСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ 102
Тимме Е. А., Ахмерова К. Ш.
К 100-ЛЕТИЮ СОЗДАНИЯ ВЫСШЕГО СОВЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ГЛАВНОМ УПРАВЛЕНИИ ВСЕОБЩЕГО ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ 108

Тотфалушин В. П.
САРАТОВСКИЙ ОТДЕЛ ИМПЕРАТОРСКОГО ОБЩЕСТВА ПРАВИЛЬНОЙ ОХОТЫ 113
Фролов Е. В., Николаев А. Г.
ГЕНЕЗИС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX в. – НАЧАЛЕ XXI в. 117
Хмельков А. Н., Ляпин Р. И., Хуртова В. В., Елькин И. С.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПЕНЗЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ С 2000 ПО 2019 гг. 121
Хорошева А. В.
«ЧЕМ БОЛЬШЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК, ТЕМ МЕНЬШЕ БОЛЬНИЦ!»: СОВЕТСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В 1920-е гг. И Н. А. СЕМАШКО 125
Червева О. П., Челомбитко М. А.
К ВОПРОСУ О ЗАРОЖДЕНИИ И СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТЕРРИТОРИИ КУЗБАССА В ДОВОЕННЫЙ ПЕРИОД 129

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Аксенов А. А., Беляев С. Н.
ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ НОРМ ГТО В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 134
Аллакин Ю. А., Лутков А. Н., Рогов А. А.
СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 139
Бальзанников А. Б., Алёнин Д. Г., Соустин А. В., Краснов Р. Б.
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 142
Богданов М. С.
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ 146
Бугреев В. В.
ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ 150
Вершкова О. И., Крупнов В. А., Аверьянова А. О., Скоросов К. К.
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 153
Винокуров А. А., Миронов А. С., Русалева О. В.
ТАНДЕМ ЕДИНОБОРСТВ И ШАХМАТ 156

Воеводин Д. А., Беспятова Л. А.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ АЛЬТЕРНАТИВА ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ТЕРРИТОРИИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ 159
Жуков Р. С., Семенец Д. Б.
БИОРИТМЫ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ 162
Иванов А. Н., Дворянинова Е. В., Логинов А. А., Чистякова С. В.
ХРОНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ И ПРЕДМЕТНОЙ СРЕД В НАУЧНЫХ РАБОТАХ ПЕНЗЕНСКОГО ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА 165
Ильин В. А., Ильин А. В.
ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОЛИКОБЕЖЦЕВ РОССИИ НА XV ВСЕМИРНЫХ ЛЕТНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2019 г. 172
Ионова О. В., Новак Е. С., Логутова О. А.
АКВААЭРОБИКА КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ 175
Ионова О. В., Новак Е. С., Логутова О. А.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 178
Карпушкин А. А., Логутова О. А., Тихонов Ю. В., Назаров Д. С.
ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 181
Кравченко А. А., Лебединская И. Г., Карякин А. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ 184
Лейфа А. В., Железняк Ю. Д.
ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 188
Локтев А. А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ 193
Макаренко О. А., Кочеткова Е. Ф., Иванов А. Н.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА 197
Максимов Ю. Г., Наговицына Т. Ф.
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ В АРМСПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ 200
Можаров А. И., Луткова И. Н., Рогов А. А.
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МАТЕМАТИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ 204

Парамошкин А. Р., Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Хлудов Г. А.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ИГРЫ ВРАТАРЯ 207
Писаренко В. Ф., Самуйлов Д. Н.
РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 211
Позднышева Е. А., Горячева Ю. А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОЛЬКЛОРА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 214
Поздняков К. В.
ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 217
Потапов Ю. Н., Антонов Н. А.
ВЛИЯНИЕ УГЛА РАССТАНОВКИ НОГ СТРЕЛКА
НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА 220
Рыбачук Н. А.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ПОДГОТОВКЕ
К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПО ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСА ГТО 224
Рыбачук Н. А.
К ПРОБЛЕМЕ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 228
Сайфиев Р. Ф., Скворцов М. В., Загидуллин Р. Р., Ковалева М. В.
ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 232
Северина И. А., Лутков А. Н.
СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ
РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК 235
Субботкина Л. А.
ПОСТРОЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 238
Субботкина Л. А., Старостина В. А., Каменцева Н. А.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ 246
Сулимова А. В.
МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТИВНЫХ
ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ В ВУЗЕ 250

Таланцева В. К., Волкова Т. И.
ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ СТУДЕНТОК
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ 254
Тихонов Ю. В., Новак Е. С., Солдатов В. А., Шерыхалина Ю. Б.
ВНИМАНИЕ ШКОЛЬНОМУ ШОРТ-ТРЕКУ 258
Тихонова Ю. И., Крапчина М. В., Вершкова О. И.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ОТБОРА
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ХОРЕОГРАФИЕЙ 261
Тома Ж. В., Пашин А. А.
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО
ПОДХОДА 268
Тома Ж. В., Опарина О. Н.
ПОДГОТОВКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ
КОМПЛЕКСА ГТО 272
Торгашин М. Н., Акатьев В. П., Шерыхалин С. А.,
Яковлев В. А., Спивак Е. В.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 277
Тумеркин Д. И., Беляева В. В., Соболева *А. А.* 280
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ
КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 280
Умнов В. П., Пекшуева К. А.
ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА
«ТЕРПЕЛИВОСТЬ» НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЫЖНЫХ ГОНОК
ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ 283
Фролов В. А., Лутков А. Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ 288
Хвалов А. О., Тихонова Ю. И., Симаков А. В.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ И ОТДЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ 291
ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ 291
Чернецов Г. А., Новинская С. Г., Евстратов А. А., Съедугин А. П.
СРЕДСТВА ВОСТАНОВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 296
Шабаева Р. А., Крапчин М. В.
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 300
Шиндина И. В., Ануфриев К. С., Рогов А. А.
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 304

Шиндина И. В., Климов В. С., Позднышева Е.А.
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР 307
Шиндина И. В.
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАРОДОВ МОРДОВИИ..... 311

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Андреев А. А., Кочеткова Е. Ф., Иванов А. Н.
СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЕ 315
Бессарабова Ю. В., Розинцева С. Ю.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 318
Бессарабова Ю. В.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ В РЕКРЕАЦИОННОЙ СРЕДЕ ВУЗА 322
Золотарёва М. О., Беляева В. В.
ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И РЕЧИ В ПЕНЗЕНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ 326
Ильин А. В., Ильин В. А.
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ПРЕ-ИГРАХ 2020 г. В ШВЕЦИИ..... 329
Ильин А. В., Суиндикова А. Н.
ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С КОКСАРТРОЗОМ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА 333
Лангуева О. В., Корольков А. Н., Бобкова С. Н.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЛИЗОРУКИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОЛЬФОМ..... 337
Петрунина С. В., Хабарова С. М., Чистякова С. В.
ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМ ПОРАЖЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 341

Петрунина С. В., Кирюхина И. А., Хабарова С. М.
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ 346
Скуднов В. М., Соловьев В. Б.
РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО СТЕНДА 350
Сютина В. И., Платонова Я. В., Грачев М. Р., Губский П. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ 354

Сведения об авторах 358

Научное издание

Становление физического развития
и спортивного движения народонаселения царской России
с 1909 до 1917 г. В первые годы Советской власти

Материалы
II Всероссийской научно-практической
конференции обучающихся и научно-педагогических работников,
посвященной памяти В. Н. Воейкова

г. Пенза, 15–16 апреля 2020 г.

Все материалы представлены в авторской редакции.

Технический редактор *М. Б. Жучкова*
Компьютерная верстка *М. Б. Жучковой*
Дизайн обложки *А. А. Стаценко*

Подписано в печать 12.05.2020.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 21,97.
Тираж 100. Заказ № 73.

Издательство ПГУ.
440026, Пенза, Красная, 40.
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru