

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физической культуры и спорта

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

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

г. Пенза, 21–22 мая 2021 г.

Под редакцией:

Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова,
А. А. Рогова, С. В. Петруниной

Пенза
Издательство ПГУ
2021

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
С56

**Современные аспекты физкультурной, спортивной
С56 и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью** : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза, 21–22 мая 2021 г.) / под ред.: Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2021. – 208 с.

ISBN 978-5-907456-56-3

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

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

**УДК 796/799
ББК 75.4(2)**

Редакционная коллегия:

Дворянинова Е. В. – кандидат педагогических наук, доцент,
директор Института физической культуры и спорта;
Лутков А. Н. – кандидат педагогических наук, доцент;
Рогов А. А. – кандидат педагогических наук, доцент;
Петрунина С. В. – кандидат педагогических наук, доцент.

Приказ

*о проведении Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием «Современные аспекты физкультурной,
спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью»
№ 357/о от 12.05.2021*

ISBN 978-5-907456-56-3

© Пензенский государственный
университет, 2021

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 14–15 ЛЕТ

*А. О. Аверьянова¹, С. В. Чистякова²,
А. Н. Иванов³, К. К. Скоросов⁴*

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проведено исследование психофизиологического статуса юных шорт-трековиков, занимающихся в режиме детской спортивной школы. Полученные результаты представляют интерес в плане выбора тактики и стратегии тренировки с учетом психофизиологических особенностей юного шорт-трековика и его текущего психофизиологического состояния.

Ключевые слова: шорт-трековики, психофизиологический статус, нервная система, лабильность, экстраверт, интроверт

Изучение психофизиологических особенностей человека, способных повлиять на результаты спортивной деятельности, имеет важное теоретическое и прикладное значение и давно привлекает внимание исследователей [1, 2]. Проблема исследования психофизиологических особенностей юных шорт-трековиков является актуальной задачей и требует выяснения закономерностей влияния психофизиологического статуса индивида на спортивную подготовку в шорт-треке.

В августе 2020 г. нами было проведено психодиагностическое тестирование 12 шорт-трековиков 14–15 лет занимающимися в МБУ СШ № 6 г. Пензы. Результаты психодиагностического тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Психофизиологический статус шорт-трековиков 14–15 лет
на основании результатов их психофизиологической диагностики**

Диагностика	Результаты	
	Слабая НС	Средне-слабая НС
Силы-слабости нервной системы (методика Теппинг-теста)	3 спортсмена	9 спортсменов
Лабильность – функциональная подвижность (методика КЧСМ)	Низкая	Высокая
	5 спортсменов	7 спортсменов
Реакции на движущийся объект (методика РДО)	Точность – очень высокая	Точность – высокая
	4 спортсмена	8 спортсменов
Индивидуально-психологического склада/экстраверсия-интроверсия	Экстраверт	Интроверт
	10 спортсменов	2 спортсмена

Из табл. 1 видно, что все обследуемые спортсмены 14–15 лет занимающиеся шорт-треком обладают слабой и средне-слабой нервной системой (25 % слабой и 75 % средне-слабой НС), что можно отнести к специфики спорта, где спортсмены должны мгновенно реагировать на меняющуюся ситуацию и делать правильные действия не допуская перехода сложной ситуации в критическую благодаря качественному прогнозированию. В то же время, такая по силе нервная система не говорит о слабости шорт-трековиков. По мнению Н. М. Пейсахова [3], спортсмены со слабой нервной системой более способны к выполнению работы статического характера. А одной из характерных особенностей техники бега шорт-трековиков на коньках является значительное присутствие элементов статики.

Как известно, особое значение для шорт-трековиков имеет чувство равновесия, а как указывалось в работе В. А. Шаклеина [4], высокое качество равновесия показывают испытуемые со слабой нервной системой.

Недостаточная выносливость нервной системы, вероятно, объясняется еще и тем, что продолжительность соревновательной нагрузки составляет максимально в пределах 5–6 минут.

Анализ результатов КЧСМ показал, что 5 шорт-трековиков имели низкую лабильность нервной системы, вследствие чего они не всегда могут усваивать информацию, которая подается в быстром темпе, делать адекватный выбор тактики движений на ледовой дорожке в условиях дефицита времени. Надо полагать, что у наблюдаемого нами контингента шорт-трековиков спортивные физические нагрузки превышали функциональные возможности организма. Известно, что при адекватном использовании в условиях тренинга упражнений силового и скоростно-силового характера с высокой интенсивностью и большой моторной плотностью значительно повышается общий уровень функционирования нервной системы [5].

Высокая лабильность у 7 шорт-трековиков означает, что эти спортсмены обладают высокой скоростью и четкостью зрительных восприятий, высокой способностью дифференцированного реагирования на сенсорные стимулы

Лабильность НС тесно связана с частотой движений [3]: чем выше лабильность, тем больше частота движений. Максимальная же частота движений является одним из проявлений быстроты [6]. Менее высокий темп движений у шорт-трековиков можно

компенсировать большей мощностью толчка, выполняемого с большой амплитудой.

Отсюда вытекает необходимость индивидуализации планирования объемов и интенсивности по всем средствам подготовки в годичном цикле для шорт-трековиков с различной степенью выраженности силы и лабильности НС.

Диагностика реакции на движущейся объект (методика РДО) показала высокую точность у всех шорт-трековиков принимавших участие в обследовании. Это связано с тем, что точность реакции на движущийся объект, как спортивная результативность шорт-трековика, зависит от точности ощущения времени и пространства, а также от точности психомоторных действий.

В основе проявления быстроты действия спортсмена лежит реакция на движущийся объект, которая является достаточно тонким индикатором состояния ЦНС, отражающим уровень её тренированности и степень утомления [7]. Показатели РДО позволяют предположить эффективность поведения спортсмена в различных альтернативных спортивных ситуациях, своевременно реагировать на перемещение соперников, обеспечивая быстроту ответных действий. Это особенно важно для спортсменов, занимающихся шорт-треком, находящихся постоянно в ситуации быстрого реагирования на изменяющиеся условия соревновательных ситуаций, сложность которых определяется множественностью альтернативного выбора и жесткими рамками лимита времени, отводимого на принятие решения.

Согласно определению Айзенка [7] типичный экстраверт общителен, имеет много друзей, предпочитает движение, действие, импульсивен, действует под влиянием минуты, его эмоции не имеют строгого контроля.

Типичный интроверт – полная противоположность: спокойный, застенчивый, любит порядок. Свои чувства держит под строгим контролем.

То, что практически все шорт-трековики оказались экстравертами (2 – интроверта) можно объяснить тем, что в шорт-треке спортсменам свойственна общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность.

Структура тренировочной и соревновательной деятельности в шорт-треке требует именно таких психофизиологических характеристик от юных шорт-трековиков, которые в значительной степени обеспечивают успешность их спортивной деятельности и комфортное психологическое состояние.

Список литературы

1. Сологуб Е. Б., Бедрина З. Ю. Физиологические основы направленной адаптации мозга спортсменов к решению тактических задач // Теория и практика физической культуры. 1990. № 35. С. 6–8.
2. Харевская А. Ю. Выявление психологических и психофизиологических особенностей индивида, влияющих на выбор средств и методов занятий оздоровительной физкультурой // Физическая культура индивида : сб. науч. тр. / под ред. В. Д. Сонькина. М., 1994. С. 73–80.
3. Пейсахов Н. М., Шевцов М. Н. Практическая психология : (Науч. основы). Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1991. 119 с.
4. Шаклеин В. А. Использование тренажера для формирования динамического равновесия // Конькобежный спорт. 1979. № 2. С. 8–10.
5. Беленко И. С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов и баскетболистов 10–15 лет разных соматипов : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Майкоп, 2010. 25 с.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.
7. Таймазов В. А., Голуб Я. В. Психофизиологическое состояние спортсмена. СПб. : Олимп СПб, 2004. 400 с.

ГИПОКСИЯ КАК ФАКТОР, ПОТЕНЦИРУЮЩИЙ РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ

***Д. Э. Айрапетян¹, В. В. Беляева²,
А. А. Карпушкин³, К. К. Скоросов⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проведено исследование спортсменов шорт-тревиков в условиях гипоксии. Спортсмены выполняли интервальные гипоксические тренировки, усиливающие физиологический эффект предшествующих тренировочных занятий. Срочный эффект каждого предшествующего занятия оказывал влияние на последующую тренировку. Адаптационный стимул для спортсменов, применявших в своей подготовке интервальные гипоксические тренировки, был значительно большим, нежели у шорт-трековиков, тренирующихся по стандартной программе.

Ключевые слова: гипоксия, компенсация гипоксии, физиологический эффект, физиологическое воздействие, компенсаторные механизмы, потребления кислорода, мышечный тонус

Причинами, приводящими к возникновению состояния кислородной недостаточности в организме, могут быть как факторы внешнего (подъем на высоту, изменение состава газовой среды, затруднение легочного дыхания), так и внутреннего характера (функциональная недостаточность или патология систем, связанных с транспортом кислорода, резкое изменение характера обмена веществ, сопровождающиеся увеличением кислородного запроса тканей, действие ядов и вредных продуктов тканевого метаболизма). Независимо от причин ее порождающих гипоксия, сопровождающая напряженную мышечную активность, оказывает выраженное влияние на ход физиологических процессов, определяющих состояние здоровья и работоспособности человека.

Состояния гипоксии, возникающие при выполнении напряженной мышечной работы, различаются по степени своей напряженности (скрытая гипоксия, компенсированная гипоксия, выраженная гипоксия с нарастающей декомпенсацией, декомпенсированная гипоксия) [1]. Степень гипоксии, сопровождающей выполнение мышечной работы, зависит от предельной продолжительности и мощности выполняемой работы, и определяется неравномерностью кровоснабжения отдельных органов и тканей, а так же перманентно возникающими участками с недостаточным снабжением кислородом, который обычно обозначается как «мерцающая гипоксия стеди-стейного состояния». Гипоксия, сопровождающая выполнение интенсивных физических упражнений, служит одним из главных стимулов, возбуждающих развитие адаптационных перестроек и формирующих тренировочный эффект в организме спортсмена. В спортивном плавании спортсмен испытывает перекрестное действие гипоксии нагрузки и гипоксической гипоксии.

Началом гипоксической гипоксии служит вызываемое уменьшением pO_2 во вдыхаемом воздухе снижение парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе и его напряжения в артериальной крови, в результате чего усиливается кровоснабжение легких, головного мозга, сердца, печени, происходит рефлекторный выброс эритроцитов из кровяных депо, что увеличивает количество гемоглобина в циркулирующей крови, повышает кислородную емкость крови и способствует поддержанию в крови содержания кислорода близкого к нормоксическому. Компенсация гипоксической гипоксии происходит в результате возбуждения хеморецепторов, которое передается в дыхательный и сосудодвигательный

центры продолговатого мозга и в центры симпатической нервной системы. В результате этого происходит двух-трехкратное увеличение МОД, некоторое учащение сердечного ритма и т.д. Благодаря активности компенсаторных механизмов гипоксическая гипоксия может быть компенсирована и тканевая гипоксия может отсутствовать в тех случаях, когда pO_2 выше критического уровня (для спортсменов критическим является 50 мм рт. ст.) [2].

Гипоксия нагрузки начинается с резкого снижения напряжения кислорода в тканях из-за повышенной скорости его потребления, обеспечивающего усиление функции клетки. Еще тогда, когда мышечная деятельность только начинается и гипоксия внешне не проявляется (скрытая гипоксия нагрузки), в отдельных участках мышечной ткани в результате расходования запасов АТФ и КрФ, а так же кислорода, необходимого для их восстановления при мышечном сокращении, pO_2 снижается до уровней, ниже критических для мышцы. Проявляются все последствия тканевой гипоксии – накапливаются водородные ионы, снижается pH, осуществляется переход на анаэробный путь энергообмена, повышается содержание лактата в крови. Это оказывает выраженное воздействие на стенки артериол. Их мышечные волокна расслабляются, просвет сосудов увеличивается, сосудистое сопротивление уменьшается, в связи этим увеличивается скорость локального кровотока и начинает осуществляться компенсация гипоксии нагрузки. Компенсация гипоксии нагрузки начинается с возбуждения механорецепторов (рецепторов растяжения), передающегося в кору головного мозга и только затем в центры продолговатого мозга. В отличие от гипоксической гипоксии возбуждение хеморецепторов на снижение pO_2 и повышение pO_2 происходит только при субкомпенсированной и декомпенсированной гипоксии нагрузки, но их роль не является ведущей. Это обуславливает специфические отличия компенсации гипоксии нагрузки, которые выражаются в следующем: легочная вентиляция увеличивается в 20 раз и более (при гипоксической гипоксии в 2–3 раза), кровоток увеличивается в 7–10 раз (при гипоксической гипоксии не более чем на 50 %), перераспределение кровотока направлено на то, чтобы в первую очередь обеспечить работающие мышцы кислородом и энергетическими субстратами, в то время как при гипоксической гипоксии кровоток усиливается более всего в мозге, печени и сердце [3].

Не смотря на различия в генерации и проведении нервного импульса при гипоксической гипоксии (возбуждение хеморецепторов передается в дыхательный и сосудодвигательный центры продолговатого мозга и в центры симпатической нервной системы) и гипоксии нагрузки (возбуждение механорецепторов передается сначала в кору головного мозга, а затем в центры продолговатого мозга) центральная нервная система получает суммированный сигнал о недостатке кислорода и в соответствии с силой импульса включает компенсаторные механизмы. Величина нервного импульса, приходящего в продолговатый мозг, может быть усилена как за счет доли рабочей гипоксии (при увеличении интенсивности нагрузки), так и за счет доли гипоксической гипоксии (при задержке дыхания). Таким образом, физиологическое воздействие применяемых физических упражнений может быть усилено искусственно вызываемой гипоксической гипоксией. Это стимулирующее действие искусственно вызываемой гипоксической гипоксии может проявляться в форме потенцирующего тренировочного эффекта при ее совокупном (одновременном) использовании вместе с физическими нагрузками или как дополнительный тренировочный эффект, если искусственно вызываемая гипоксическая гипоксия применяется отдельно от основных физических нагрузок [4, 5, 6].

В нашем исследовании спортсмены экспериментальной группы, выполняя интервальную гипоксическую тренировку, усиливали физиологический эффект предшествующего тренировочного занятия. Срочный эффект каждого предшествующего занятия оказывал влияние на последующую тренировку. В результате чего спортсмены экспериментальной группы сократили время пробегаания избранных отрезков 1,5 и 3 круга. То есть адаптационный стимул для спортсменов, применявших в своей подготовке ИГТ, был значительно большим, нежели у шорт-трековиков тренирующихся по стандартной программе. Значит, разницу в приросте результатов между экспериментальной и контрольной группой можно объяснить специфическим воздействием ИГТ после основного тренировочного занятия, так как группы по своему составу и объемам выполненных тренировочных нагрузок были идентичными.

Список литературы

1. Волков Н. И., Колчинская А. З. «Скрытая» (латентная) гипоксия нагрузки // Журнал гипоксической медицины. 1993. № 2. С. 30–35.
2. Колчинская А. З. О физиологических механизмах, определяющих тренировочный эффект средне- и высокогорья // Теория и практика физической культуры. 1990. № 4. С. 39–42.

3. Колчинская А. З. Спорт и гипоксия нагрузки // Кислородные режимы организма, работоспособность, утомление при напряженной мышечной деятельности : расшир. материалы раб. совещания. Вильнюс, 1989. 4.1. С. 67–76.

4. Волков Н. И., Коваленко Е. А. Метаболические и эргогенические эффекты сочетанного применения интервальной гипоксической тренировки и гипоксической гипоксии // Интервальная гипоксическая тренировка, эффекты, механизмы действия. Киев, 1992. С. 4–6.

5. Иорданская Ф. А., Архаров С. И., Дмитриев Е. И., Меринова А. Б. Об использовании гипоксии в тренировке спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 2. С. 32–35.

6. Колчинская А. З. Эффективность комбинированной интервальной гипоксической и спортивной тренировки // Журнал гипоксической медицины. 2013. № 1. С. 26–28.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ НА РЕЗУЛЬТАТ ПЛОВЦОВ 10–12 ЛЕТ В СПОСОБЕ БАТТЕРФЛЯЙ

Ю. А. Аллакин¹, Е. Архипова²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлены специальные упражнения в плавании, особенности системы тестов и оценки перспективности пловцов.

Ключевые слова: специализированный отбор, педагогическое исследование, тесты, результаты, перспективность

Известно, что специализированный отбор способных и одаренных пловцов начинается в 11–13 лет у девочек и 13–15 у мальчиков. Нецелесообразность более раннего отбора для занятий плаванием отмечает Н. Ж. Булгакова (1986), Б. В. Статкявичене (1986) и др.

Для проведения педагогического исследования нами использовались специально-подготовительные упражнения для баттерфляя. Они составили основное содержание технической подготовки в программе учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы. Упражнения для экспериментальной группы подавались сериями. Продолжительность одной серии – две недели. Одна серия включала 10 занятий. Всего за эксперимент проведено 5 серий,

содержание которых различались по характеру упражнений, объему и интенсивности.

Контрольная группа во время технической подготовки выполняла традиционные технические упражнения, но в меньшем объеме. Все остальные факторы учебно-тренировочного процесса, такие как, продолжительность занятия, количество занятий, физическая нагрузка и другие в обеих группах были идентичны.

Основные группы специально-подготовительных упражнений экспериментальной группы:

Упражнения для гребка руками баттерфляем:

1. Плавание баттерфляем при помощи гребка только правой (левой) руки. С дыханием на каждый цикл (на 2 или 3 цикла) и работой ног.

2. Плавание баттерфляем без помощи ног, с колобашкой.

3. Выполнение упражнений и плавание в полной координации баттерфляем в ластах.

4. Выполнение упражнений и плавание в полной координации баттерфляем на задержке дыхания.

Упражнения для обучения движений ногами:

1. Плавание с доской при помощи ног.

2. Плавание под водой при помощи ног.

3. Плавание при помощи ног, с различным положением рук.

4. Плавание при помощи ног лежа на спине.

5. Плавание при помощи ног на боку.

6. Чередование плавания под водой при помощи ног и плавания в координации при помощи рук и ног на поверхности.

По результатам предварительного тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 человек в возрасте 10–12 лет. Предварительным тестированием было плавание 25 м, 50 м и 100 м способом баттерфляй. В дальнейшем контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике.

В итоге с помощью тестов были выявлены изменения в уровне плавания у детей контрольной и экспериментальной групп. Эффективность воздействия экспериментальной программы определялась по динамике показателей контрольных испытаний.

Исследование проводилось в течение 7 недель. По окончании исследования было проведено повторное тестирование.

Результаты тестов приведены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп
способом баттерфляй до эксперимента (с)**

Тест	Группа	До эксперимента	$t_{таб}$	t	P
25м	К	32,84±3,27	2,3	1,18	P>0,05
	Э	33,15±3,30			
50м	К	68±4,5	2,3	1,34	P>0,05
	Э	69±6,7			
100м	К	145±5,58	2,3	1,46	P>0,05
	Э	147±6,61			

Таблица 2

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп
способом баттерфляй после эксперимента (с)**

Тест	Группа	После эксперимента	$t_{таб}$	t	P
25м	К	32,15±3,22	2,3	3,57	P<0,05
	Э	26,08±3,87			
50м	К	67±4,11	2,3	4,08	P<0,05
	Э	59±3,56			
100м	К	144±6,52	2,3	3,78	P<0,05
	Э	131±4,48			

Сравнивая показатели изменения результатов двух групп, мы выявили, что экспериментальная методика технической подготовки пловцов способом баттерфляй 10–12 лет оказывает более эффективное влияние на конечный результат в плавании.

В трёх тестах: плавание на 25 м, плавание на 50 м, плавание на 100 м способом баттерфляй, результаты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Результаты являются достоверными при 5 % уровне значимости.

Методика планомерного использования специальных упражнений в тренировке пловцов способом баттерфляй 10–12 лет доказала свою эффективность.

Данная методика стала широко нами применяться на практике. Кроме этого, мы начали включать в тренировочный процесс больший объем специальных упражнений для освоения и совершенствования других способов плавания. Но этот процесс требует дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. : Физкультура и спорт. 1986. 191 с.

2. Волков В. М., Филин В. Л. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
3. Мартиросов Э. Т., Булгакова Н. Ж., Чеботарева И. В. Опыт оценки соматической зрелости пловцов // Теоретические и методические аспекты проблемы отбора в спорте. М., 1990. С. 84–87.
4. Никитин И. П., Шукаев В. П., Лычак Е. Н. Медико-биологический подход к оценке перспективности юных пловцов // Плавание : ежегодник. М., 1986. С. 20–21.
5. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 2000. 495 с.
6. Платонов В., Сахновский К., Озимик М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1. С. 3–13.
7. Платонов В. Л. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 24.00.01. К., 1997. 317 с.
9. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика. М. : Советский спорт, 2013. 1048 с.
10. Статкявичене Б. В. Морфофункциональные особенности пловцов высокого класса и их значение для отбора и дальнейшего спортивного совершенствования (женщины) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1986. 24 с.
11. Amor R., Gaines C. Tratado de la actividad fisica seleccion su deporte. Barcelona : Paidotribo, 1994. 453 p.
12. Bompa T. O. Total training for young champions. Champaign IL : Human Kinetics, 2000. 211 p.
13. Broun J. Sport Talent. Champaign IL : Human Kinetics, 2001. 299 p.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ю. А. Аллакин¹, А. Н. Лутков², А. А. Рогов³

*^{1, 2, 3} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ проблем системы физического воспитания студенческой молодежи, которая не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой

эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. Предприняты попытки поиска путей решения вопросов в системе физического воспитания студентов в рамках высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, образование, двигательная деятельность, здоровье, преподаватель, студенты, проблемы

В настоящее время на современного человека воздействует множество негативных факторов окружающей среды. Это экологические, социальные, психологические компоненты, которые в различной степени влияют на развитие и самочувствие человека. Данные статистики свидетельствуют о росте заболеваемости такими опасными болезнями такими как рак, инфаркт, инсульт, особенно среди молодого населения планеты. Медики утверждают, что многие заболевания «помолодели». Например, если 20 лет назад инсульт поражал в основном людей старше 60 лет, то сейчас от этого заболевания, все чаще страдают люди в 30 лет. Основными причинами такой ситуации являются неправильный образ жизни, низкая физическая активность, вредные привычки и многие другие.

Именно поэтому, особенно важной становится задача физического воспитания современной молодежи с целью обеспечения их занятости в различных видах спорта [1].

Данные государственной службы статистики свидетельствуют о росте заболеваемости среди всех групп населения к 2016 году, наибольший рост показывает заболеваемость болезнями эндокринной системы.

С другой стороны, статистические данные свидетельствуют о росте численности населения, которые занимаются в спортивных клубах и других заведениях. Так в 2016 г. по сравнению с 2005 г. прирост составил в 3 раза. Выросли также показатели общего числа спортивных сооружений, приспособленных для занятий спортом на 16 % в том числе для занятий инвалидов на 13,6 %. Это свидетельствует о росте интереса населения России к здоровому образу жизни и спорту в целом.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения [2].

Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений

имеют два или более хронических заболеваний, 30 % призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40 % молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [3].

Официальные данные по возрастным группам населения в отношении их спортивной деятельности отсутствуют, однако следует отметить такую проблему как физическое воспитание студентов.

Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50 % от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [4].

В настоящее время в университетах уделяется недостаточное внимание физическому воспитанию студентов – наблюдается уменьшение часов, отведенных на практические занятия физкультурой, как учебную дисциплину. В большинстве вузов, по действующему Федеральному стандарту, до 30 % часов от общего количества по дисциплине «Физическая культура», переведены в раздел самостоятельной работы. Контроль за которыми практически невозможен. Кроме этого, среди студентов младших курсов, уже наблюдается снижение престижности здорового образа жизни и отсутствие регулярных занятий спортом. На первый план выходят другие социально значимые аспекты – совместные студенческие вечерние или ночные мероприятия. Многие студенты вынуждены работать или подрабатывать в свободное от учебы время, в связи с тяжелым материальным положением и необходимостью оплачивать свое обучение. А посещать частные спортивные клубы студенты зачастую не имеют возможности, поскольку, они предназначены, преимущественно, для определенной категории людей с финансовым достатком.

Не менее важной считается проблема отсутствия необходимых специалистов по физической культуре и тренеров в высших учебных заведениях. Это обусловлено низкой престижностью профессии, невысокой оплатой труда. Квалифицированные кадры, выбирая между работой в вузе в качестве педагога по физической культуре, делают выбор в сторону частных спортивных клубов, где более достойный уровень заработной платы.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [4]

Следующей проблемой, влияющей на физическое воспитание студентов, является низкое финансовое и материально-техническое обеспечение.

Все это ведет к снижению качества преподавания учебной дисциплины «Физическая культура», и еще большему усугублению данных проблем [5].

Таким образом, рассмотренные проблемы, а именно: низкая заинтересованность студентов, отсутствие требующихся специалистов, сокращающееся количество часов по «Физической культуре», снижение престижности профессии, отсутствие финансовых и материально-технических возможностей для физического воспитания студентов позволяют определить ряд мер, для улучшения сложившейся ситуации.

Во-первых, для повышения престижности профессии преподавателя физической культуры, помимо повышения заработной платы следует предусмотреть возможность поощрения преподавателей со стороны деканатов и ректората.

Во-вторых, для повышения значимости физической культуры и спорта среди студентов при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований помимо награждения необходимо их освещение с помощью различных средств массовой информации и социальных сетей.

В-третьих, для обеспечения эффективности учебного процесса необходимо своевременное приобретение качественного спортивного инвентаря, отвечающего современным требованиям времени.

В-четвертых, с целью активизации спортивно-массовой работы и увеличения двигательной активности студентов во внеучебное время необходимо предусмотреть расширение сети спортивных

секций с использованием качественных образовательных технологий и привлечением для этого высококвалифицированных тренеров и преподавателей.

Это окажет влияние на формирование заинтересованного осознанного отношения к занятиям по физической культуре и спорту у студентов.

Список литературы

1. Бажин А. В., Дрягина Е. О. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. Саратов, 2017. С. 18–21.
2. Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И. [и др.]. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. № 1.1 (49). С. 533–545.
3. Козлов А. В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 2006. 178 с.
4. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 2 (39), Т. 2. С. 178–182.
5. Канагатов Н. Т., Сирока Л. А. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов // Образование: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. Прага, 2014. С. 60–63.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

***А. Б. Бальзанников¹, Д. Г. Аленин²,
Д. Г. Седов³, С. А. Шерыхалин⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассмотрена традиционная система подготовки тяжелоатлетов III–I разрядов. Установлено, что в традиционной системе подготовки диапазон колебаний объема нагрузок недостаточен. Показана эффективность предложенной системы подготовки тяжелоатлетов.

© Бальзанников А. Б., Аленин Д. Г., Седов Д. Г., Шерыхалин С. А., 2021

Ключевые слова: тяжелоатлет, система подготовки, объем нагрузок, толчковые упражнения, рывковые упражнения

Преподаватели физической культуры в вузах используют ту систему подготовки тяжелоатлетов III–I разрядов, которая сложилась в течение многих лет. Однако эффективность её изучена недостаточно. Дело это трудоемкое и связано не столько с постановкой экспериментов, сколько с необходимостью учета реально выполненной нагрузки (а не запланированной) и учета прироста результатов, независимо от весовой категории спортсменов, в сравнительных параметрах. В своей работе мы использовали разработанную методологию учета, анализа и планирования тренировочных нагрузок [1].

Нами установлено, что в традиционной системе подготовки тяжелоатлетов диапазон колебания объема нагрузок недостаточен: по недельным циклам и тренировочным занятиям он колеблется лишь в границах 2–4 %. В содержании тренировки акцент подъемов штанги смещен в сторону больших отягощений. Объем нагрузки с большими весами (80–90 % от лучших достижений в классических упражнениях) составляет 30–35 % суммарного объема, объема нагрузки со средними весами (70–80 % составляет от 20–25 % суммарного объема. Объем нагрузки другого уровня интенсивности составляет еще меньшее значение. Другой характерной чертой традиционной подготовки является преобладание объема толчковых упражнений (25 % от суммарного объема) по сравнению с рывковыми упражнениями (18 % от суммарного объема).

Одни студенты-тяжелоатлеты тренировались по традиционной системе подготовки (контрольная группа), другие по измененной системе подготовки (экспериментальная группа), особенностью которой является меньшая интенсивность во всех упражнениях, выравненный объем нагрузки между рывковыми и толчковыми упражнениями и большая вариативность нагрузок между недельными циклами и тренировочными занятиями.

Традиционная система подготовки в контрольной группе обеспечила лишь временный эффект (через 2 месяца) – средний прирост в двоеборье около 10 килограмм. В последующие 2 месяца прирост снизился с 10 килограммов до 3 килограммов, затем, через следующие 2 месяца, наблюдалось снижение результатов.

Более «мягкие» тренировочные режимы, но с большим размахом нагрузок от цикла к циклу в экспериментальной группе,

способствовали постоянному росту результатов. Приросты достижений от соревнований к соревнованиям были довольно высокими. За шесть месяцев тренировок спортсмены прибавили в результатах от 10 до 40 килограмм в зависимости от весовой категории.

Таким образом, проведенный эксперимент позволяет подвергнуть сомнению применение традиционно-сложившейся системе подготовки тяжелоатлетов в условиях вузов.

Для совершенствования спортивного мастерства тяжелоатлетов-студентов тренировочные режимы должны быть более «мягкими», т.е. выполняться с несколько меньшей интенсивностью и большей вариативностью, что создает более благоприятные условия для развития силового потенциала и совершенствовании техники упражнения

Список литературы

1. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М. : Физкультура и спорт, 1978. 136 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

И. В. Баулина¹, В. В. Беляева²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются современные подходы к построению годичного цикла тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м с барьерами на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: бег на 400 м с барьерами, планирование, годичный цикл, периоды подготовки

Барьерный бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики и является одним из наиболее сложных. Достижение в нем высоких результатов зависит от общей подготовленности

спортсмена, техники преодоления барьеров, а также от физической и психической подготовленности [2, 3]. Барьерист должен обладать врожденной быстротой, гликолической выносливостью, высоким уровнем взрывной силы [3], отлично владеть техникой преодоления барьеров в беге по прямой и повороту при возрастающем утомлении.

Приступая к подготовке на этапе спортивного совершенствования, бегуны на 400 м с барьерами обладают уже качествами, обеспечивающими высокие спортивные достижения, и соответствующими модельными характеристиками.

Совершенствование специальной беговой подготовленности является главной задачей подготовки бегунов на 400 м с барьерами на этом этапе. Тренировка строится на основе дальнейшего повышения уровня скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости спортсменов, совершенствования ритма барьерного бега и технико-тактического мастерства. Решение этих задач обеспечивается увеличением объёма специализированных интенсивных форм тренировочной работы с непременно учётом индивидуальных особенностей квалифицированного барьериста.

Особое место в тренировке бегунов на 400 м с барьерами на этапе спортивного совершенствования отводится соревновательной подготовке.

Спортивные состязания бегунов на 400 м с барьерами являются весьма важным средством подготовки, так как практически только в соревновательном беге, где создан соответствующий эмоциональный фон, имеют место предельные физические нагрузки и психологическое напряжение и т.д., можно достаточно эффективно совершенствовать ритм бега, техническое мастерство, физические качества в необходимом комплексе.

Годичный цикл подготовки квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами в общих чертах соответствует годичному циклу подготовки бегунов на короткие барьерные дистанции. Как и у бегунов на 100 и 110 м с барьерами, у квалифицированных барьеристов-четырёхсотметровщиков продолжительность различных этапов годичной подготовки может меняться в зависимости от календаря спортивных соревнований, но в целом структура и методическое содержание этапов подготовки схожи, но имеет свои особенности.

Практика показывает, в зимнем соревновательном периоде бегуны на 400 м с барьерами лишены возможности соревноваться на основной дистанции. В этот период они обычно стартуют в беге

на 60 и 110 м с барьерами (мужчины), 60–100 м с барьерами (женщины), а также на всех гладких дистанциях (от 60 до 800 м) [1]. Нетрудно заметить, что такие вариации соревновательных дистанций, требуют разных программ подготовки бегунов к соревнованиям.

Продолжительность периодов спортивной тренировки бегунов на 400 м с барьерами такова: осеннее-зимний подготовительный – 18 недель (октябрь-январь); соревновательный зимний – 4 недели (февраль); весенний подготовительный – 12 недель (март-апрель, май), соревновательный летний – 16 недель (июнь-сентябрь), заключительный (переходный) – 2 недели.

При планировании годичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами необходимо придерживаться методического принципа последовательности в решении основных задач тренировки на различных этапах. Согласно этому принципу и делаются соответствующие акценты на развитие определённых физических качеств барьериста.

1. Развитие быстроты, силы и общей выносливости (работоспособность общего характера) спортсменов – на общих этапах подготовительного периода.

2. Специальные этапы подготовительного периода: развитие быстроты – скорости бега, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

3. Соревновательный период: совершенствование специальных физических качеств в структуре соревновательного упражнения.

Вместе с тем практически на всех этапах подготовительного и соревновательного периодов проводится тренировочная работа по повышению уровня атлетической подготовленности барьеристов, совершенствованию их технического мастерства, формированию и совершенствованию рационального ритма барьерного бега.

Подготовительный период. Цель – создание базы для эффективной реализации двигательного потенциала спортсменов в последующем соревновательном периоде. Основные задачи:

1. Развитие специальных физических качеств (скорости и выносливости).

2. Совершенствование технического мастерства спортсменов (формирование эффективной техники преодоления барьеров, ритма барьерного бега).

3. Повышение уровня функциональных возможностей.

Тренировка бегунов на 400 м с барьерами на специальном этапе подготовительного периода характеризуется некоторым снижением объёма повторного бега на отрезках (уменьшение серий), но при этом повышается скорость их пробегания. С приближением соревновательного периода снижается также объём тренировочной работы, направленной на общефизическое развитие барьеристов (атлетическая подготовка).

Соревновательный период. Тренировка квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами на разных этапах соревновательного периода имеет свои особенности, обусловленные целью и спецификой задач подготовки. На этапе развития спортивной формы объём специальных тренировочных средств (бег с барьерами с нормальной расстановкой, бег на коротких, средних отрезках дистанции и т.д.) больше, чем на этапе большей соревновательной готовности.

На этапе развития спортивной формы основное внимание в тренировке уделяется повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости барьеристов, формированию рационального ритма барьерного бега, отработке различных вариантов смены ритма (изменение количества шагов) в беге между барьерами, повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости барьеристов.

Главная цель спортивной подготовки бегунов на 400 м с барьерами в соревновательном периоде – достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи подготовки:

1. Совершенствование специальных физико-технических качеств барьеристов (в комплексе).
2. Реализация достигнутого двигательного потенциала в спортивных соревнованиях.

Таким образом, в круглогодичной подготовке бегунов на 400 м с барьерами использовать двухцикловое планирование. Современные тренеры, принимая во внимание сложившуюся систему подготовки барьеристов, учитывают динамику сроков достижения и спада наилучших результатов, которые отражают различные стороны специально-технической и физической подготовленности, и исходя из данных показателей корректируют планирование годичного цикла тренировки.

Список литературы

1. Аракелян Е. Е., Мирзоев О. М. Планирование системы подготовки легкоатлетов высокой квалификации в беге на короткие дистанции и барьерного бега. М. : РГАФК, 1996. 20 с.

2. Степанов В. В. Индивидуальное планирование физической и технической подготовки в беге на 400 метров с барьерами // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу (Москва, 14–17 мая 2001 г.). М., 2001. С. 25–38.

3. Степанова М. И. Подготовка спортсменов мирового класса в беге на 400 м с барьерами : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 24 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

А. М. Беляев¹, А. Н. Лутков², А. А. Большунов³

¹ *Министерство спорта и туризма Республики Беларусь,
г. Минск, Беларусь*

^{2, 3} *Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы индивидуализации подготовки лыжников-гонщиков на основе структуры двигательной предрасположенности спортсменов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, двигательная типология, средства и методы подготовки, тренировочный процесс

Возможность применения различных методик подготовки юных лыжников, как правило, подтверждается или опровергается наличием, или отсутствием спортивных результатов. Многое в спортивной подготовке зависит от индивидуальных особенностей юных спортсменов, их предрасположенностью к определенному виду деятельности или так называемой двигательной типологией.

Аналитики в области теории и методики спорта, считают, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии спортсменов. Своевременное определение двигательных приоритетов юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированных лыжников [1].

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

Среди специалистов имеют место неоднозначные суждения на вопросы организацию тренировочного процесса спортсменов, начиная от детей младшего возраста до членов различных сборных команд России. Планируются и реализуются различные вариативные сочетания средств и методов тренировки.

Ведущие специалисты в этой сфере деятельности рекомендуют корректировать тренировочные воздействия на занимающегося, обращая внимание на их индивидуальные особенности.

Приходит противоречивая информация от исследователей на предмет реализации тренировочных планов и методик подготовки юных лыжников-гонщиков. Модельные характеристики эталона подготовки лыжников, не в достаточной степени дают представления тренерам всей картины организации тренировочного процесса спортсменов. По-прежнему нет достаточно четкого доступного обоснования методик подготовки спортсменов, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Рекомендуются более тщательно подходить к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных лыжников с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видах спорта на выносливость.

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

1. Индивидуализированные средства тренировки.
2. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса.
3. Проблема методических подходов к спортивной тренировке.

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

Необходимо тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Выявлять и развивать у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, это позволит оптимизировать систему многолетней

подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

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

На основе целого ряда исследований определено, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, будет способствовать целенаправленному развитию более выраженных физических качеств.

Практически весь период многолетней спортивной подготовки, в частности, этап начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Возможна разработка интегральной оценочной системы способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента Н. Н. Кленина [2].

Базируясь на индивидуальных особенностях занимающихся, следует выделить такое понятие как индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

Базовые знания тренера должны опираться на ключевые позиции педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, и выделять, и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [3].

Адаптационные возможности юных спортсменов, неодинаковы, и вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями [4]. Так показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности

тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

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

Список литературы

1. Камаев О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Харьков : ХАГИФК, 1999. 172 с.
2. Кленин Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки : автореф. ... канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. М. : Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.
4. Набатникова М. Я., Филин В. П. Спортивная подготовка как много-летний процесс // Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 351–382

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ

***О. И. Вершкова¹, Ю. В. Тихонов², А. П. Съедугин³,
В. А. Яковлев⁴, Е. В. Спивак⁵***

*^{1, 2, 3, 4, 5} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Изучение динамики функционального состояния организма и уровень работоспособности студентов в учебном году показали, что все информативные показатели работоспособности претерпевают существенные изменения на протяжении учебного года.

Ключевые слова: студенты, работоспособность, информативные показатели, тремор, теппинг-тест, динамометрия

© Вершкова О. И., Тихонов Ю. В., Съедугин А. П., Яковлев В. А., Спивак Е. В., 2021

Учитывая важность занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни студентов [1], для повышения работоспособности студентов на протяжении учебного года, нами было проведено исследование с конкретно поставленной задачей – изучить динамику функционального состояния организма и уровень работоспособности студентов в учебном году.

С этой целью проводилось наблюдение за студентами – юношами основной медицинской группы в возрасте 19–20 лет, по уровню физической подготовленности приблизительно равных.

В исследовании в качестве информативных показателей были выбраны следующие физиологические и психофизиологические параметры:

- показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) регистрировались с помощью пульсометра «RS800G3» фирмы «POLAR» (Finland);

- показатели функционального состояния нервно-мышечной системы и общей работоспособности (тремор, теппинг-тест) определялись на приборе АЦ-9К [2];

- температура кожного покрова кисти определялась бесконтактным инфракрасным термометром Medical infrared thermometer GP-300;

- максимальная сила и силовая статическая выносливость фиксировалась электронным ручным силомером BS-D706.

Все полученные данные подвергались статистической обработке.

Результаты исследования показали, что все информативные показатели работоспособности претерпевают существенные изменения на протяжении учебного года. Так ЧСС (частота сердечных сокращений) в осенний период несколько учащена, это объясняется долгим перерывом между весенним и осенним семестрами. В январе она постепенно приближается к допустимой норме, но в конце зимнего и начале весеннего периода (февраль – март) ЧСС вновь учащается. Температура кожного покрова правой кисти уменьшается в весенний период. Тремор и «теппинг-тест», как важные показатели функционального состояния нервно-мышечной системы и общей работоспособности, имеют тенденцию к увеличению тремора и уменьшению «теппинг-теста» в весенний период. Это свидетельствует о большой возбудимости нервной системы и меньшей устойчивости нервно-мышечного аппарата.

Максимальная сила и силовая статическая выносливость имеют наибольшие величины в середине недели, а в месячных

распределениях они имеют пик в январе с последующим уменьшением до марта.

Максимальная сила после марта начинает увеличиваться, а выносливость снижается до мая. Такое несоответствие показателей работоспособности расценивается как неблагоприятное, характеризующее возрастающую напряженность функционального состояния центральной нервной системы к концу учебного года.

На основании проведенного исследования мы пришли к выводу, что в период спада работоспособности необходимо варьировать нагрузку с преобладанием занятий физической культурой на открытом воздухе, используя благотворное влияние весеннего солнца и воздуха.

Список литературы

1. Данилова Е. А., Ионова О. В. Ценностные установки на здоровье и здоровый образ жизни современной молодежи // Здоровье как ресурс : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Н. Новгород, 2019. С. 439–442.
2. Цагарелли Ю. А. Системная диагностика человека и развитие психических функций : учеб. пособие. Казань : Познание, 2009. 492 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ И РИСУНКА ТЕХНИКИ ЗАХВАТОВ В СОВРЕМЕННОМ САМБО

В. Г. Волков¹, М. Р. Абдуллин²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлен опыт и современные тенденции особенностей терминологии и рисунка техники захватов в современном самбо.

Ключевые слова: особенности терминологии в самбо, борьба за захват, рисунок техники захватов, самбо

В специальной литературе существует множество комбинаций захватов, хватов, атакующих и защитных. На практике не каждый тренер и квалифицированный самбист владеют всеми знаниями терминов и комбинаций захватов и хватов. В соревновательном поединке квалифицированных самбистов от 80–90 % времени

уходит на набор, удержания и борьбу за захват. Важно с первых секунд поединка установить связь тренера со спортсменом, а не владея особенностью терминологии, это будет не просто сделать.

В последнее время наблюдается все больше и больше расхождения терминов в борьбе самбо. Даже тренеры в одной Пензенской области обладают различной терминологией и имеют разные рисунки техники борьбы за захват. Поэтому мы решили выделить особенности терминологии в современном самбо, для установления связи между: тренерами, спортсменами, тренерами и спортсменами.

Таким образом, любое атакующее и защитное действие начинается с правильно набранного захвата, так как является связующим элементом тактических действий. Не всегда самбист может правильно оценить ситуацию во время поединка и взгляд тренера на поединок со стороны будет более объективным, учитывая совокупность: дистанции, захвата, направления движения, поведения соперника, скорости атаки.

Объект исследования – значение терминологии захватов в современном самбо

Предмет исследования – влияние единой терминологии на качество взаимодействия тренера и спортсмена.

Цель исследования – выявить отличительные черты терминологии и рисунка техники борьбы за захват в современном самбо.

Методика и организация исследования. Исследование длилось 3 месяца, оно состояло из теоретического анализ учебно-методической литературы по данному вопросу, изучались научные статьи и журналы. Проводился опрос шестнадцати тренеров по самбо разной квалификации в Пензенской области, на тему особенности терминологии и рисунка техники захватов. Осуществлялось наблюдение за тренировочным процессом и взаимодействием тренера и спортсменов в спортклубе ПГУ и СШОР «Витязь», для выявления особенности терминологии и технике борьбы за захват.

В начале исследования при анализе специальной литературы мы выделили классификацию захватов: основные, ответные, предварительные и оборонительные. Терминология каждого захвата должно иметь большую объяснительную информацию и быть об-разными.

В результате анализа учебно-методической литературы и опроса тренеров по самбо Пензенской области была проклассифицирована терминология выбора захвата для атаки, контратаки и защиты на пять групп: захваты, обхваты, упоры, хваты и прихваты.

– Захват – фиксация частей куртки самбо путем сжимания пальцев руки.

– Обхват – фиксация частей тела противника руками, образуя кольцо.

– Упор – фиксация рукой, частей тел противника для осуществления дистанции.

– Хват – ограничение подвижности частей тела соперника путем фиксации кистью части тела соперника в направлении вероятного отдаления.

– Прихват – прижимание рукой частей тела соперника к своему телу.

Группы захватов были разделены на подгруппы. В подгруппах показано, за что берется захват (куртка, часть тела).

В процессе наблюдения за тренировочным процессом нами были выделены особенности терминологии и рисунка техники захватов, в различных положениях.



– захват за правую руку у кисти левой рукой

– захват за правую руку у локтя левой рукой

– захват за правую пройму на груди левой рукой



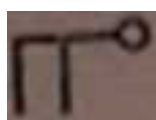
– захват за левую пройму на груди левой рукой



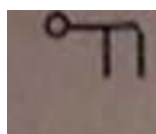
– захват за пояс спереди левой рукой



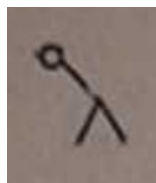
– захват за правую пройму на спине левой рукой



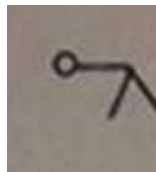
– низкая правая



– низкая левая



– средняя фронтальная



– низкая фронтальная



– захват за левую руку у кисти правой рукой



– захват за левую руку у локтя правой рукой



Рис. 1. Изображение символов для регистрации захватов

В настоящий момент в самбо существует различные термины одних и тех же захватов, в результате анализа были проклассифицированы особенности терминологии захватов. Это в дальнейшем поможет легче взаимодействовать между: тренерами, спортсменами, тренерами и спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате работы были выявлены рациональные общепринятые термины захватов. Если на современном этапе, не обращать внимания на вопрос особенности терминологии захватов

в борьбе, то это может затормозить развитие техник тактических действий в самбо, так как захват является ключевым связующим элементом. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о том, что знания об особенностях терминологии борьбы за захват оказывает положительное влияние на улучшения показателей технико-тактической подготовки борцов.

Список литературы

1. Агафонов Э. В. Борьба самбо : учеб. пособие. К. : КГПУ, 2014. 213 с.
2. Волков В. Г., Петрунина С. В. Развитие пензенского студенческого самбо // Университетское образование : Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. С. 328–329.
3. Галочкин Г. П. Техническая подготовка самбиста : учеб. пособие. Воронеж : ВГАСА, 2013. 408 с.
4. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. М. : Лист, 2007. 176 с.
5. Ионов С. Ф. Символы для регистрации захватов в борьбе самбо. М. : Спортивная борьба, 1978. 105 с.

СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В. Г. Волков¹, А. В. Бирюков²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлен анализ и описание мероприятий, мотивирующих учащихся общеобразовательных школ к активному участию в занятиях физической культурой.

Ключевые слова: обучение, тренировка, соревнования

Известно, что большинство школьников предпочитают заниматься тем или иным видом спорта, а не просто физическими упражнениями. Существенным признаком спортивной деятельности является соревнование. Обучение и тренировка приобретают для спортсмена личностный смысл, поскольку они непосредственно

связаны с подготовкой к участию в соревнованиях. Между тем этот хорошо известный факт мало учитывается при организации физического воспитания школьников. Необходимо, чтобы занятия тем или иным видом физических упражнений на уроках физической культуры и во внеурочное время, в том числе и в форме самостоятельной работы, воспринимались учащимися как процесс подготовки к ближайшим соревнованиям. Это предполагает увязывание календаря внутри школьных соревнований между классами с изучением соответствующего учебного материала на уроках физической культуры.

Реализация этого условия требует оживления внеклассной работы, связанной с организацией и проведением соревнований. Но, как говорят спортсмены, соревнование – лучшая тренировка, и поэтому участие учащихся в соревнованиях должно рассматриваться учителем как важная часть физкультурно-спортивной деятельности учащихся, важная потому, что приносит другой, более воспринимаемый учащимися смысл в занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.

В соответствии с этим педагогическим условием в начале педагогического эксперимента в каждой школе был разработан календарь соревнований на учебный год по тем видам спорта, которые составляли содержание базового компонента учебной программы: гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм (баскетболу) и лыжному спорту.

Соревнования по видам спорта проводились в последнюю неделю каждой учебной четверти, в программу соревнования входили в качестве обязательных элементов тестовые упражнения по физической подготовленности:

- бег 30 м со старта;
- челночный бег 3×10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя;
- 6-минутный бег;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

В организации и проведении соревнований в экспериментальных школах были определенные различия.

Соревнования планировались с учетом содержания изучаемого материала в каждой четверти.

В первой четверти учащиеся изучали преимущественно следующие виды легкоатлетических упражнений: спринтерский

и стайерский бег, эстафетный бег, кроссовый бег. Поэтому соревнования проводились по этим легкоатлетическим дисциплинам.

Во второй четверти учащиеся изучали преимущественно учебный материал по гимнастике. Поэтому по окончании учебной четверти проводились соревнования по гимнастике. В программу соревнований входили гимнастические упражнения, изученные школьниками на уроках физической культуры в учебной четверти.

В третьей четверти учащиеся изучали учебный материал по баскетболу и лыжному спорту. Поэтому в начале марта, после завершения курса лыжной подготовки учащиеся соревновались в лыжных гонках и в лыжной эстафете, а в последние две недели четверти проводились соревнования по баскетболу.

В четвертой четверти учащиеся изучали такие виды легкоатлетических упражнений как прыжки и метания. Поэтому соревнования в конце четверти проводились по этим разделам легкой атлетики. Дополнительно в программу соревнований были включены эстафетный бег и легкоатлетический кросс,

В конце каждой четверти проводились соревнования по гимнастике, легкой атлетике и баскетболу. При этом программы соревнований по легкой атлетике и гимнастике включали те виды легкоатлетических и гимнастических упражнений, которые были изучены учащимися в данной четверти. Соревнования по баскетболу проводились в четыре круга (по круговой системе) по одному кругу в конце каждой четверти,

В начале марта проводились соревнования по лыжным гонкам и лыжная эстафета.

Во всех экспериментальных школах соревнования по легкой атлетике, гимнастике и лыжным гонкам проводились как лично-командные. Учитывались и награждались победители и призеры в личном зачете. Одновременно учитывались места, занятые учащимися каждого класса в соревнованиях по каждому виду легкоатлетических упражнений. Учащимся, которые без уважительной причины не приняли участие в соревнованиях, присуждалось последнее место.

Результат команды класса определялся по сумме мест, занятых всеми учащимися класса.

В лыжной эстафете и эстафетном беге принимали участие практически учащиеся всего класса, поскольку дистанции эстафет были разбиты на столько этапов (для мальчиков и девочек), сколько было учащихся в классе с наименьшей наполняемостью.

В соревнованиях по баскетболу также принимали участие учащиеся всего класса. Для этого в каждом классе были сформированы 4 команды: по две команды мальчиков и девочек. В первые команды вошли самые сильные учащиеся, остальные учащиеся были включены в составы вторых команд. Соревнования проводились отдельно среди первых и вторых команд.

Проведение соревнований отдельно между первыми и вторыми командами уравнивало силы участников и позволяло каждому из учащихся проявить себя, добиться определенного успеха. С другой стороны, подобная организация соревнований создавала условия для включения всех учащихся в соревновательную деятельность.

Результат выступления каждого класса в соревнованиях по баскетболу определялся по сумме мест, занятых двумя командами мальчиков и двумя командами девочек.

Наряду с календарем внутришкольных соревнований в начале эксперимента разрабатывался примерный календарь межшкольных соревнований для учебных групп, занимающихся избранным видом спорта во второй половине дня,

Дети, занимающиеся футболом в остальных экспериментальных школах, принимали участие только в товарищеских встречах с командами близлежащих школ.

В связи с этим следует отметить, что эффективная организация межшкольных соревнований станет возможной только в том случае, когда все общеобразовательные школы перейдут на разработанную нами технологию спортизированного физического воспитания.

Таким образом, благодаря увязыванию каждым учащимся учебного материала, изучаемого на уроках физической культуры, с подготовкой к предстоящим соревнованиям, качественно изменяется отношение к занятиям физическими упражнениями: они воспринимаются как необходимое условие успешности соревновательной деятельности,

Привлечение к организации внеклассной работы по физическому воспитанию преподавателей-предметников, родителей учащихся и учащихся старших классов,

Спортизация физического воспитания предполагает большой объем внеклассной работы, связанной с организацией и проведением соревнований, с которым справиться учителям физической культуры практически невозможно. В связи с этим возникает объективная необходимость широкого привлечения к этой работе

преподавателе предметников, родителей учащихся и учащихся старших классов. Они могут выполнять функции общественного тренера, руководить командой класса на соревнованиях, принимать участие в организации соревнований, в их судействе.

Для реализации этого условия среди преподавателей-предметников и родителей учащихся был проведен анкетный опрос, включающий два вопроса:

1. Каким видом спорта вы занимались или занимаетесь в настоящее время?

2. Могли ли бы Вы при желании оказать помощь в организации и проведении соревнований по гимнастике, легкой атлетике, футболу, баскетболу и лыжным гонкам с учащимися класса, в котором обучается Ваш сын или Ваша дочь?

Из учителей-предметников и родителей, изъявивших желание принять участие в организации и проведении соревнований в школе, а также учащихся старших классов, успешно занимающихся базовыми видами спорта, был создан оргкомитет, в котором были подкомитеты по видам спорта, возглавляемые учителями физической культуры соответствующей спортивной специализации. В задачи каждого подкомитета входили: разработка положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований по виду спорта; подготовка судей для проведения соревнования, организация соревнований, подведение итогов и награждение победителей и призеров, агитация и пропаганда хода и результатов соревнований.

Необходимо подчеркнуть, что участие учителей-предметников, родителей и учащихся старших классов в организации и проведении соревнований вызывало у учащихся повышенный интерес к участию в соревнованиях и его результатам.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Методы исследования мотивации и интереса к учению // Формирование интереса к учению у школьников / под ред. Л. К. Марковой. М. : Педагогика, 1986. С. 38–47.

2. Агин А. А. Учебная карточка // Физическая культура в школе. 2004. № 10. С. 35.

3. Андреева А. Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов науч.-практ. конф. Новосибирск, 2015. С. 60–61.

4. Волков В. Г., Сорокин А. Ю. Средства дзюдо как инструментальный формирования интереса учащихся средней общеобразовательной школы к занятиям физической культурой // Современные аспекты физкультурной

и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образования Института физической культуры и спорта. Пенза, 2016. С. 54–59.

О ВОЗНИКНОВЕНИИ БОРЬБЫ В г. ПЕНЗЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ МЕСТНОЙ ПРЕССЫ И ВОСПОМИНАНИЯМ ОЧЕВИДЦЕВ)

В. Г. Волков¹, А. В. Анисимов²

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

² *Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия*

Аннотация. Демонстрируются материалы печати и воспоминания очевидцев о дореволюционном этапе зарождения борьбы французской (классической), культивировании борьбы на поясах на базе местного циркового предпринимательства; приведены яркие воспоминания и имена того времени; описаны технологии формирования спортивной команды и контингент участников, гонорары. Рассматривается попытка зарождения в г. Пензе борцовского клубного спорта.

Ключевые слова: французская борьба, спортивная борьба, русско-швейцарская борьба, «до результата», тяжелоатлетический клуб

Значительной популярности и развития на современном этапе достигли такие массовые виды борьбы, как вольная, дзюдо, самбо. Средства борьбы зарекомендовали себя как значительный педагогический инструментарий. В научной литературе истории развития спортивной борьбы в Пензенской губернии внимание не уделялось. В связи с этим актуально на наш взгляд осветить первые шаги этого популярного вида на указанной территории. Автором статьи был изучен значительный архивный материал, периодические издания тех лет, литература. Принято считать, что истоки зарождения этих видов следует искать в значительно более ранних видах – французской (классической), швейцарской, русской, татарской. Сведений о существовании в конце XIX – начале XX вв. в Пензе официально зарегистрированного общества

любителей борьбы в изученных материалах нет. Однако в губернии существовала оставившая яркие воспоминания в памяти современников система развития или, возможно, своего рода «школа» французской и русско-швейцарской борьбы.

В начале XX в. чемпионаты по борьбе устраивались в качестве интересного зрелища во время каких-либо промышленных выставок, привлекая массу публики. Повседневными центрами борьбы являлись разнообразные цирки, где регулярно устраивались коммерческие схватки. Николай Дмитриевич Волков (годы жизни 1894–1965 гг.), уроженец Пензы, учился во II Пензенской гимназии. Впоследствии Н. Д. Волков стал известным писателем, театроведом, критиком. Он вспоминает время увлечения пензенской публики цирком, и не столько цирком, сколько французской борьбой, как её тогда называли. Волков вспоминал, что, в сущности, эти поединки борцов были коммерческим предприятием, где было заранее условлено, «кто под кого ляжет и на какой минуте и когда схватка будет перенесена на следующий вечер «до результата» [1]. Очевидцы констатировали, что среди жителей Пензы и губернии борьба пользовалась широкой популярностью. Авторам удалось найти у любителей старины Пензы фотооткрытки периода начала XX в. Открытки были изготовлены специально для рекламы ведущих борцов Пензенской губернии. Однако налицо был их сугубо коммерческий характер. Так, например, утверждалось, что в Пензе выступают представители ведущих спортивных держав мира: итальянцы, немцы, шведы и другие.

После запрещения правительством уличных и праздничных сельских кулачных боёв, население Российской Империи увлеклось борьбой. Французская и швейцарская борьба проникли в Россию в начале 1880-х гг. Схема популяризации борьбы была схожей во всех городах России. Сначала заезжий атлет выступал в одном из летних садов города, поднимая различные тяжести. Вес этих тяжестей по современным меркам был незначителен. Таким образом, популярность первых тяжелоатлетов создавалась на неспортивности русского общества и преклонении перед всем иностранным. Первым коммерческого успеха и известности добился германский атлет из г. Штетина Эмиль Фосс в Санкт-Петербурге [2].

Как правило, после нескольких гастролей с тяжестями атлеты начинали выступать в качестве борцов. Дирекции садов и цирков искала им противников среди доморожденных силачей. Считавшиеся в городах сильными людьми мастера, приказчики, извозчики, и мясники пробовали силу заезжих борцов. Успехи Эмиля

Фосса, которому цирк платил 500 рублей ежемесячно и отдельно 25 рублей за каждое выступление, стали известны во Франции и Германии. Вскоре с заграничными цирками, перекочевавшими в Россию, появилась и серьёзная конкуренция среди тяжелоатлетов. Борьба в то время делала громадные сборы. Боролись на поясах, так как русские знали тогда только два вида борьбы: русскую – «на ломка» и татарскую – на кушаках (курэш). В поисках противников для цирковых борцов дело доходило до комических ситуаций. «Часто под видом любителей выступали цирковые кучера, билетёры, квасники, мелкие торговцы» [2]. Профессионалы вели с любителями первые схватки аккуратно, не показывая своих возможностей, чтобы не напугать их и не отбить желание от дальнейших схваток. Часто любитель во время продолжительных схваток терял силы, и тогда противник-профессионал поддерживал его на ногах и доводил борьбу до назначенного дирекцией времени.

В пензенской губернской прессе широкое освещение получили состязания борцов на одной из промышленных выставок летом 1906 г. «Борьба в настоящее время достигла уже не арены, а сцены. Всё понемногу взбирается на подмостки, даже цирковое и атлетическое искусство» [3], – писал неизвестный автор статьи, под псевдонимом «Жань». Для губернской общественности в статье констатировалось: «Борьба – развлечение может быть грубое, по мнению некоторых, но зато борьба на самом деле, как чисто гимнастическое упражнение – полезно. У нас в древней Руси борьба была очень распространена» [3].

На этих состязаниях боролись по двум видам борьбы: французской и русско-швейцарской (на поясах). К 23 июня были показаны следующие результаты: господин Лади Штер имел две победы и два поражения, господин Сан-дорфи – одну победу и четыре поражения, господин Кара-Замук – четыре победы, господин Медведев – три победы, господин Милонс – три победы, господин Колпашиков – две победы и четыре поражения и господин Брешко – четыре поражения. Особенно интересно происходила борьба между Кара-Замук и Медведевым. Оба, по мнению прессы, были очень сильны и ловки, состязаясь во французской борьбе. Отмечалось, что уступавший в борьбе Брешко был молод, но всё же виделся перспективным борцом.

В пятницу, 23 июня 1906 г., состоялись поединки между Колпашиковым и Брешко (победил Колпашиков, на поясах), между Лади-Штер и Милонсом (победил Милонс, по французской борьбе), между Кара-Замук и Медведевым произошла самая

ожесточённая схватка (в ничью, по французской борьбе). Коммерческий характер состязаний подчёркивает тот факт, что на сцене присутствовали судьи из публики. Так, корреспондент газеты отмечал, что 23 июня присутствовали в качестве судей два молодых человека, в чьих знаниях правил и оценке борьбы он сомневался [3].

Наличие нескольких борцов, способных удерживать своим мастерством зрительскую аудиторию, говорит, по нашему мнению, о наличии в Пензенской губернии своеобразной борцовской школы. Атлетам необходимо было готовиться, как физически, так и технически, выдерживать режим питания, сна, тренировок. Именно сильные и ловкие тела способны были привлечь широкие массы. Традиции, заложенные до Октябрьской революции, трансформировались в организацию тяжелоатлетического клуба «Сатурн», культивировавшего в первые годы Советской власти в Пензе борьбу и поднятие тяжестей. К сожалению, имена организаторов, энтузиастов, наименований объединений тяжёлоатлетов до 1917 г. авторами среди изученных материалов и источников не найдены. В первые годы советской власти клуб «Сатурн» был ликвидирован с формулировкой «как националистический» [4].

Список литературы

1. Никулин Л. В. Тухачевский : Биографический очерк. М. : Воениздат, 1964. С. 17.
2. Красный спорт. 1924. № 1.
3. Пензенские губернские ведомости. 1906. № 144.
4. Волков В. Г. Становление и развитие физической культуры и спорта в Пензенской губернии в конце XIX – первой четверти XX века : дис. ... канд. ист. наук. Пенза, 2003. 199 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В РАЗНЫХ ФОРМАХ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СТРУКТУРЫ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***В. Г. Волков¹, А. В. Симаков², А. В. Бирюков³,
М. Р. Абдуллин⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Приводится описание влияния применения разных форм игрового метода в 4-х классах для создания положительных эмоций и формирования интереса к последующим занятиям физической культурой.

© Волков В. Г., Симаков А. В., Бирюков А. В., Абдуллин М. Р., 2021

Ключевые слова: игровой метод, повышенные объемы работы, эмоциональный фон, урок физической культуры, познавательная активность

Актуальность данного исследования определяется низкой мотивацией у обучающихся заниматься физической культурой. Уже в начальных классах есть ученики, у которых урок физической культуры не вызывает интерес. Мы рассмотрели учеников 4-х классов. В этом возрасте у школьников есть потребность в двигательной активности, поэтому важно в это время повлиять и привить желание заниматься физической культурой. Лучшим решением данной задачи, является правильная организация урока и использование в его части игрового метода в разных формах.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом или волейболом. Он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они соответствуют с особенностями метода.

Целями физического воспитания в начальной школе, среди прочего, являются стимулирование физического развития учеников, формирование двигательных умений и навыков, пробуждение мотивов к разным формам познавательной и двигательной активности.

Следует помнить, что учащиеся начальных классов посещают уроки физической культуры, чтобы приобрести нужные им спортивные умения и навыки, а так же получить положительные эмоции. При этом учитель должен спланировать урок, учитывая образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

Целью исследования является влияние применения разных форм игрового метода в 4-х классах, для создания положительных эмоций в заключительной части урока и формирования интереса к последующим занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть роль игрового метода в поддержание интереса к уроку физической культуры;
- 2) изучить применение игрового метода в различных формах как неотъемлемую часть структуры урока.

В основу рабочей **гипотезы** исследования положено предположение о том, что использование игрового метода в одной из частей урока благоприятно влияет на интерес учеников 9–10 лет к занятию физической культурой.

Игру можно рассматривать и как своеобразную форму окончания урока, у учеников создаётся положительный эмоциональный фон, при этом учащиеся забывают про усталость, даже при значительно повышенных объемах работы на уроке.

Организация исследования. Исследования проводилось в 73 Лицее с 28 сентября по 25 декабря 2020 года, среди 4-х классов на уроке физической культуры, по школьной программе легкой атлетики и гимнастики. Всего в эксперименте участвовало 4 четвертых класса, из них 52 девочки и 57 мальчиков 9–10 лет.

До начала эксперимента, ученики занимались 4 недели по обычной школьной программе с эпизодическими подвижными играми, состязаниями и эстафетами.

Структура урока в эксперименте была традиционной, особенностью было, то, что игровой метод использовался в каждом уроке. Какая бы не была нагрузка и сложность урока, ученики заканчивали урок всегда на положительных эмоциях. Создавая ощущение простоты и легкости урока, у учеников формируется мотивация и желание к последующим занятиям.

Перед тем как начать эксперимент ученикам были заданы 2 вопроса:

1. Понравились ли тебе уроки, в которых ты принимал участие?

2. Всегда ли ты с удовольствием занимаешься на уроках физической культуры?

Сбор данных осуществляли при помощи метода опроса и анкетирования со стандартным набором вопросов. В обследованных классах задавались, одинаковые вопросы. Ответы учеников представлены в процентном соотношении.

Первый вопрос: «Понравились ли тебе уроки, в которых ты принимал участие?». Согласно диаграмме в начале эксперимента занятиями физической культурой были удовлетворены (75,4 %) учеников (столбец 1), а в конце эксперимента (97,2 %) (столбец 2). Не смогли определиться нравиться или нет лишь (13,6 %) учащихся в начале эксперимента и (0,9 %) – в конце. В начале эксперимента отрицательный ответ дали (11 %) школьников, а в конце не более (1,8 %). Что свидетельствует положительному влиянию эксперимента на мотивацию школьников.

Второй вопрос: «Всегда ли ты с удовольствием занимаешься на уроках физической культуры?». Приведенные в третьем столбце результаты показывают, что чуть больше половины (70,6 %) учеников всегда охотно занимаются на уроках физической культуры. В конце эксперимента на этот же вопрос уже (88,1 %) школьников

ответили, что занимаются с удовольствием. Однако в начале почти каждый пятый ученик делает это неохотно, что составляет (22 %), а в конце только (10,9 %) каждый десятый ученик. Не определившись с выбором в начале составило (7,35 %), а в конце всего (1 %) учащихся.

Диаграмма 1 – Ответы учеников на вопрос в начале и в конце эксперимента:



Также задавался вопрос: «Что тебе больше всего понравилось на уроках физической культуры?». На основе данных 1-й таблицы можно утверждать, что только каждый пятый ребенок это (20,7 %) не знает, что ему больше всего понравилось на уроке физической культуры.

Таблица 1

Ответы учеников на вопрос в конце эксперимента: Что тебе больше всего понравилось на уроке физической культуры?

Ответ	Пол				В сумме	
	Д		М			
	п	%	п	%	п	%
Не знаю	15	29	7	12,3	22	20,7
Командные игры	7	13,5	13	22,8	20	18,1
Все упражнения	9	17,5	9	15,7	18	16,6
Развлечения (ролевые игры)	7	13,5	10	17,6	17	15,5
Бег	5	8,8	8	14	13	11,4
Соперничество	5	9,7	5	8,8	10	9,25
Упражнения с мячом	4	8	5	8,8	9	8,4

n – кол-во учеников.

Отсутствие уверенности в ответах было присуще больше девочкам (29 %) в сравнении с мальчиками (12,3 %). Однако большинство учеников на этот вопрос дали точные ответы. (18,1 %) – школьникам больше всего нравятся командные игры и (16,6 %) – все упражнения на физкультуре. Ребятам чаще (22,8 %), чем девочкам (13,5 %), нравились командные игры. Различия статистически достоверны. Меньше всего поддерживали соперничество (9,25 %) и упражнения с мячом (8,45 %). В следующем вопросе, предлагали выбрать. «Что хотели бы наиболее охотно делать на уроке физической культуры?». Результаты эксперимента 2-й таблицы позволяют утверждать, что учащиеся 4-х классов (42,6 %) – охотнее играли бы в разного рода командные игры, (28,75 %) – участвовали в различных подвижных развлечениях и (18,5 %) – выполняли всевозможные упражнения.

Таблица 2

Ответы учеников на вопрос в конце эксперимента: Что хотел бы (хотела бы) наиболее охотно делать на уроке физической культуры?

Ответ	Пол				В сумме	
	Д		М			
	n	%	n	%	n	%
Не знаю	2	4	4	7	9	5,5
Играть в разные командные игры	15	28,7	32	56,5	47	42,6
Участвовать в разных развлечениях	18	34,7	13	22,8	31	28,75
Выполнять разные упражнения	13	25	7	12	20	18,5
Соревноваться	4	7,6	1	1,7	5	4,65

n – кол-во учеников.

Различия о предпочтениях девочек и мальчиков, чем они хотели бы заниматься на физкультуре, можно посмотреть в таблице, представленной на слайде.

Девочки чаще мальчиков хотели бы выполнять разного рода упражнения (25 %) и участвовать в соревнованиях (7,6 %). В то же время мальчики (56,5 %) в сравнении с девочками (28,7 %) чаще хотели бы играть в разные командные игры. Описанные выше зависимости от пола статистически достоверны.

В заключение исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для активизации интереса ученика, преподаватель должен создать положительный эмоциональный климат на уроке, для чего хорошо подойдет игровой метод. Помимо этого он прекрасно справляется с овладением необходимыми знаниями, умениями и навыками, закрепляя их в игровых условиях, а также способствует развитию и укреплению костно-связочного аппарата и физических качеств.

2. Анализ литературы по использованию игрового метода на уроке физической культуры показал, что заинтересованность выражается в положительно окрашенной игровой деятельности. Игры по длительности были не продолжительными и часто менялись из урока в урок, это способствовала поддержанию интереса к игровой деятельности и к уроку в целом.

3. Проведя исследование, согласно данным опроса уроки физической культуры вызывают большой интерес у учеников четвертых классов, если присутствует на уроке элемент игры или состязаний. Высказанные об уроках физической культуры мнения во многих случаях были различными в зависимости от пола учеников. Поэтому планируя уроки физической культуры в 4-х классах, учитель может учитывать также ожидания самих учеников, выявленные исследованием.

4. Определив, какой вид игр: подвижные игры, состязания, эстафеты, игры с мячом, игры на внимание, командные игры и др.) интересуют учеников, можно максимально эффективно поддерживать познавательную активность учащихся, не только для этой возрастной группы, но и также для других. Используя конкретные причины проявления познавательного интереса к физической культуре.

Есть много способов и методов, заинтересовать учащихся, но самым верным и эффективным будет игровой метод.

Список литературы

1. Азаров Ю. П. Радость учить и учиться. М. : Просвещение, 2008. 73 с.
2. Арефьев В. Г., Столитенко В. В. Физическое воспитание в школе. М. : Просвещение, 2007. 150 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. М. : Эксмо, 2005. 507 с.
4. Гугин А. А. Уроки физической культуры. М. : Академия, 2004. 225 с.
5. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. ... д-ра наук. Архангельск : Трикта, 2007. 43 с.

6. Семейкин А. И., Воробьева Г. П. Формирование мотиваций спортивной направленности детей младших школьников. Омск : АРД, 2012. 139 с.

7. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М. : Просвещение, 2005. 127 с.

8. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М. : Педагогика, 2010. 172 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕНЗЕНСКОМ ЖЕНСКОМ САМБО НАЧАЛА 2010-х гг.

В. Г. Волков¹, А. В. Дегтярев²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Освещена методика психологической подготовки высококвалифицированных женщин-самбисток. Современный спорт широко заимствует методики психологического воздействия на спортсменов. Однако в отличие от медицинских аспектов психотерапии, направленных на подавление и нейтрализацию психологических помех, методы практической психологии спорта делают акцент на развитие психофизических возможностей спортсмена.

Ключевые слова: женское самбо, психологическая подготовка, пензенское самбо, саморегуляция, психофизические возможности спортсмена

Введение. На уровне спортивных секций и клубов в практике подготовки самбисток психологические методы подготовки спортсменов практически не используются ввиду отсутствия достаточного количества методических разработок. В практике пензенского самбо подобные попытки также не наблюдались. Отсутствие современных методических разработок, раскрывающих интегративный подход к осуществлению психологической подготовки самбисток высокой квалификации, предполагающий сопряженное развитие у спортсменок физических качеств и психических функций, сдерживает процесс подготовки. Такая интеграция необходима в силу того, что проявление максимальных физических качеств в борьбе связано с психологической подготовленностью.

С целью разработки и обоснования методики психологической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса самбисток на этапе спортивного совершенствования проведено педагогическое наблюдение и эксперимент.

Методы. Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы исследования использовались следующие научные методы: теоретический анализ литературы и нормативных документов по проблеме исследования; анализ планов и дневников спортсменок; беседы и интервью со спортсменками; педагогические наблюдения; контрольные упражнения; психологические тесты; экспертная оценка; соревновательный метод; методы математической статистики.

При занятиях борьбой самбо деятельность мозга не может быть стереотипной как при заученных движениях, и приобретает творческий характер. В таких спортивных ситуациях важное значение имеет такое качество как решительность.

Решительность имеет тесную связь с физической подготовкой, с максимальным проявлением физического качества силы, быстроты. Воспитание решительности является составной частью психологической подготовки спортсменов, особенно в тех видах спорта, в которых решительность имеет решающее значение. К такому виду спорта относится и самбо. По мнению Е. П. Ильина (1) при воспитании решительности спортсмен должен ставиться в условия выбора при недостатке информации. А. Н. Мартыненко (2) предлагает комплекс упражнений для развития решительности у юных самбистов, включающий задания на развитие психических процессов, лежащих в основе проявления решительности. Мы предполагали использовать данную методику для развития решительности у самбисток в процессе эксперимента.

Обширность и сложность решения задач психологической подготовки требуют использования всей системы воспитательных воздействий на спортсмена. Воспитание необходимых качеств должно осуществляться не только в процессе тренировок, но и в любых сферах общественной жизни – труде, учебе, в быту.

Психологическая подготовка осуществляется различными методами (3,5). Помимо общепедагогических, таких, как упражнения в преодолении трудностей, разъяснения, побуждения, одобрения, существуют и специальные:

1) метод настраивающих упражнений, позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние;

2) метод идеомоторных упражнений, позволяющий путем мысленного воспроизведения двигательных действий добиться концентрации внимания на ведущих движениях;

3) метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью специальных словесных формулировок, с одной стороны, снять напряжение, успокоить спортсмена, а с другой – мобилизовать его на проявление максимальных физических усилий, преодоление предстоящих трудностей.

В работе был использован следующий комплекс научно-исследовательских, спортивно-педагогических и психологических методов исследования.

Психологические тесты (4). Шкала Спилбергера-Ханина использовалась для оценки реактивной тревоги и личностной тревожности. Использовалась компьютерная программа, позволяющая автоматизировать проведение данного теста. Показатели тревожности и тревоги до 30 баллов оцениваются как низкие; 31–44 – умеренные; 45 и более – высокие. Считается, что реактивная тревога отражает текущее состояние организма, воздействие социально-психологических стрессовых факторов, а личностная тревожность отражает ранее перенесенные психоэмоциональные стрессы.

Исследование было выполнено на базе детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Витязь» города Пензы. Всего в исследовании участвовали 15 спортсменок в возрасте 15–21 лет, занимавшихся борьбой самбо в течение 5–8 лет и имеющие спортивную квалификацию на уровне 1 разряда, КМС и МС, большинство самбисток – участницы студенческих стартов, победители и призёры региональных и всероссийских соревнований.

На первом этапе (2010–2011 гг.) были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области спортивной подготовки самбистов и самбисток.

На втором этапе (2011–2012 гг.) на основании имеющихся теоретических данных были разработаны методики интеграции физической и психологической подготовки самбисток. Проведено педагогическое наблюдение за самбистками, тренирующимися по экспериментальным методикам, дана предварительная оценка их эффективности.

На третьем этапе (2012–2013 гг.) была выполнена экспериментальная оценка эффективности методики психологической

подготовки самбисток высокой квалификации, определено ее влияние на уровень психической подготовленности.

Основываясь на единстве физического и психического в человеке, на их взаимосвязи и взаимообусловленности нами использован интегративный подход к построению психологической и физической подготовки – самбисток высокой квалификации. При этом приоритетное направление получает психологическая подготовка, создающая необходимую психологическую базу для успешного развития и проявления физических качеств – силы, быстроты, выносливости.

Основными средствами психологической подготовки являются: психотехнические игры для развития психических функций; мотивационные тренинги для формирования мотивации достижения, адекватного целеполагания, соревновательной мотивации; аутогенная, идеомоторная и психорегулирующая тренировки для развития умений психической саморегуляции.

При развитии и проявлении на соревнованиях физических качеств рекомендуется опираться на навыки, приобретенные при психологической подготовке, используя их в каждом подходе при выполнении упражнений на силу, выносливость, быстроту. Опора на психологические качества позволит реализовать накопленный физический потенциал.

Представленная методика психологической подготовки разработана на основе установленных в спортивной психологии положений, указывающих на ведущее место психологических качеств в проявлении физических возможностей. Предложенные методы нацеливают тренеров на активное внедрение психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс подготовки – самбисток на этапе углубленного спортивного совершенствования.

Исследование проводилось в процессе тренировочных занятий, анализ которых проводился по дневниковым записям спортсменок и в беседах с участниками. В лабораторных условиях исследовались фоновые показатели испытуемых и анализировалось влияние разработанной методики интеграции психологической и физической подготовки на эти показатели. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года (2011–2012 гг.). В табл. 1 представлены некоторые показатели спортсменок экспериментальной группы.

Таблица 1

Показатели в экспериментальной группе спортсменок ($x \pm a$)

Показатель		Экспериментальная	P
Общее количество (чел.)		15	
Возраст, лет		$17,6 \pm 2,3$	$>0,05$
Сила кисти, кг	Правая	$28,5 \pm 4,9$	$>0,05$
	Левая	$26,4 \pm 4,5$	$>0,05$

Для оценки уровня физической подготовленности самбисток нами были выбраны четыре общепринятых теста, отражающие физическую подготовленность спортсменок: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, бег на короткую (60 м) и на длинную дистанцию (1500 м).

Данные тесты позволяют оценить уровень развития таких качеств, как силу, скоростно-силовые способности, быстроту и выносливость.

Проведение годичного эксперимента позволило выявить различия в конечных данных экспериментальной группы.

В таблице 2 приводятся результаты анализа общефизической подготовленности спортсменок (физических качеств). Как видно из представленных результатов исследования, в экспериментальной группе в конце эксперимента отмечается повышение уровня развития всех измеряемых физических качеств.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности спортсменок на начало и конец педагогического эксперимента ($x \pm a$)

Показатели	Экспериментальная (n = 15)	
	В начале года	В конце года
Подтягивания на перекладине	$11,1 \pm 2,1$	$14,2 \pm 2,2^*$
Прыжок в длину с места (см)	200 ± 9	$212 \pm 7^*$
Бег 60 м, с	$8,5 \pm 0,5$	$8,1 \pm 0,5^*$
Бег на длинные дистанции 1500 м (мин)	$5,35 \pm 0,25$	$5,02 \pm 0,17^*$

* – достоверность изменений по сравнению с исходными значениями ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе в наибольшей степени отмечается прирост силовой выносливости. Это вполне объяснимо, так как данное качество является одним из важнейших в силовых единоборствах и его развитию на тренировках уделяется значительное внимание. При анализе скоростно-силовых способностей и быстроты так же отмечен достоверный прирост. Значительные темпы прироста отмечены также в развитии выносливости.

Увеличение физических и функциональных показателей у спортсменок экспериментальной группы является следствием внедрения в учебно-тренировочный процесс интегрированной методики, объединяющей физическое развитие и развитие психических функций. Предложенная нами методика способствует: постоянному проявлению волевых усилий при развитии и проявлении физических качеств; снятию психо-физического напряжения, ускорению восстановительных процессов организма и повышению работоспособности. У спортсменок экспериментальной группы к концу учебного года утомление накапливается в меньшей степени, что позволяет повысить объём и качество работы, поддержать устойчивый интерес к занятиям и интенсифицировать учебно-тренировочный процесс.

Оценка по шкале тревожности Спилбергера-Ханина показала умеренный уровень личностной тревожности и реактивной тревоги у всех обследованных (табл. 3), что является оптимальным для спортсмена.

Таблица 3

Результаты психологического тестирования спортсменок в процессе педагогического эксперимента (тест Спилбергера – Ханина) ($x \pm a$)

Показатели	Экспериментальная (n = 15)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Личностная тревожность	$37,9 \pm 1,27$	$34,2 \pm 1,32^*$
Реактивная тревожность	$38,5 \pm 1,4$	$35,3 \pm 1,3^*$

* – достоверность изменений по сравнению с исходными значениями ($P < 0,05$).

Как видно из приводимых данных к окончанию эксперимента уровень реактивной тревоги существенно снижается в экспериментальной группе, Именно этот показатель (реактивная тревожность) отражает текущее состояние организма. Личностная тревожность, отражающая ранее перенесенные психо-эмоциональные стрессы, более стабильна, однако в экспериментальной группе так же несколько снижается.

Результаты годичного педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной интегрированной методики развития физических и психологических качеств самбисток на этапе спортивного совершенствования и результативности соревновательной деятельности.

Результаты. Обсуждение. Внедрение в учебно-тренировочный процесс квалифицированных самбисток современных методик

психорегуляции с учётом особенностей региональной системы подготовки позволит повысить качество учебного процесса и спортивные результаты. После развития необходимых психических функций осваивается аутогенная, идеомоторная, психорегулирующая тренировки. Техника релаксации осваивается в упражнениях как самостоятельный прием саморегуляции и как фундамент для овладения более сложным элементом психорегулирующей тренировки – техникой самовнушения. Структура психорегулирующей тренировки должна включать последовательное освоение следующих разделов: Расслабление тела, расслабление лица, выход из состояния аутогенной тренировки, мобилизация, концентрация внимания, переключение внимания, психоэмоциональная нейтрализация, идеомоторная тренировка, самовнушение

Список литературы

1. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2001. 495 с.
2. Мартыненко А. Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2002. 143 с.
3. Пуни А. Ц., Касьяник П. М. Регулятивный аспект проблемы психических резервов спортсмена // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена : сб. науч. тр. Л., 1984. С. 115–122.
4. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. Омск : СибГУФК, 2003. 196 с.
5. Унесталь Л. Э. Основы ментального тренинга в спорте. СПб. : ЛНИИФК, 1997. 25 с.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ОБЩЕСТВА НА СНИЖЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Ю. А. Горячева¹, К. М. Солодовник², О. Н. Колобова³

*^{1, 2, 3} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются такие вопросы, как зарождение спорта, его влияние на человека, проводится исследование влияния современных тенденций общества на мотивацию к занятиям спортом.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, обучение, соревнования

Спорт – это один из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. В настоящее время в обществе активно пропагандируется здоровый образ жизни, а спорт приобрёл настолько высокую значимость, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой деятельности.

С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но с развитием технического прогресса заинтересованность к ним у молодёжи остается достаточно слабой и низкой. Истинный объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В своей работе мы решили изучить, какие тенденции общества влияют на отношение молодёжи к здоровому образу жизни и их мотивацию к занятиям спортом.

Мы попытались исследовать влияние современных тенденций общества на снижении мотивации к подвижному образу жизни, изучив историю возникновения спорта и олимпийского движения и их влияние на человека в целом, влияние тенденций общества на отношение человека к спорту на примере Древней Греции. Так же мы исследовали уровень заинтересованности современной молодёжи спортом.

Борьба за существование уже имела свои правила ещё на ранних стадиях развития человечества. На войне, охоте или при разделе добычи очень важными были такие качества как ловкость и физическая сила.

Австралийские аборигены в охоте за антилопой использовали бег, чтобы вымотать животное.

Аборигены Австралии большое внимание уделяли тренировкам. Они метали бумеранг, стреляли из лука и состязались в прыжках и беге [1].

Среди индейских племён Америки большой популярностью пользовались бег на дальние дистанции (в современности это марафон), бросание мяча в цель, поднятие камней разного веса (похоже на тяжёлую атлетику) [1].

Своё наибольшее развитие физкультура и спорт получили в Древней Греции. Там, как всем давно известно, проходили первые Олимпийские игры.

Древняя Греция разделялась на города-государства: Афины, Спарта, Дельфы, Коринф и др. Между ними происходили постоянные войны. Это заставляло греков заботиться о воспитании и военно-физической подготовке каждого мужчины. Правда, в разных городах это происходило по-разному [2].

В **Спарте** сохранялись традиции древнего родового строя, опиравшегося на военную силу. Воспитание подрастающего поколения было суровым и жестоким. Слабого ребёнка сбрасывали в ущелье с горы, а здорового не пеленали и закаляли с первых дней жизни. С 14 лет мальчики считались воинами и обучались владению оружия. Каждый год юные спартанцы состязались в силе и ловкости. Среди них также намеренно провоцировались раздоры и драки, чтобы лишний раз проверить их смелость и способность постоять за себя [2].

Афины являлись прогрессивным государством с развитой культурой и экономикой. Город нуждался не только в сильных воинах но и в образованных людях, поэтому упор делался не только на развитие физических качеств, но и ума. Юношей обучали музыке и пению [2].

Таким образом, в Древней Греции статус человека и отношение к нему в обществе напрямую зависело от его физической подготовки. Это было необходимо как с политической стороны (наращивание военной силы и укрепление своего статуса среди других государств), так и с нравственной (воспитание дисциплинированного, выносливого, храброго и достойного члена общества [3].

На сегодняшний день спорт никуда не делся. Он по-прежнему занимает большую роль в жизни общества, но с развитием технического прогресса и сложившейся в мире ситуацией (речь идёт о пандемии) люди стали учиться и работать дистанционно. Из их жизни пропала даже такая малая двигательная активность, как ежедневная прогулка до школы, института или работы.

Свое исследование мы проводили на базе МБОУ Гимназии № 53 и ФГБОУ ВО ПГУ, Пензенского института им. В. Г. Белинского с целью выявить уровень значимости спорта в жизни молодёжи и взрослых.

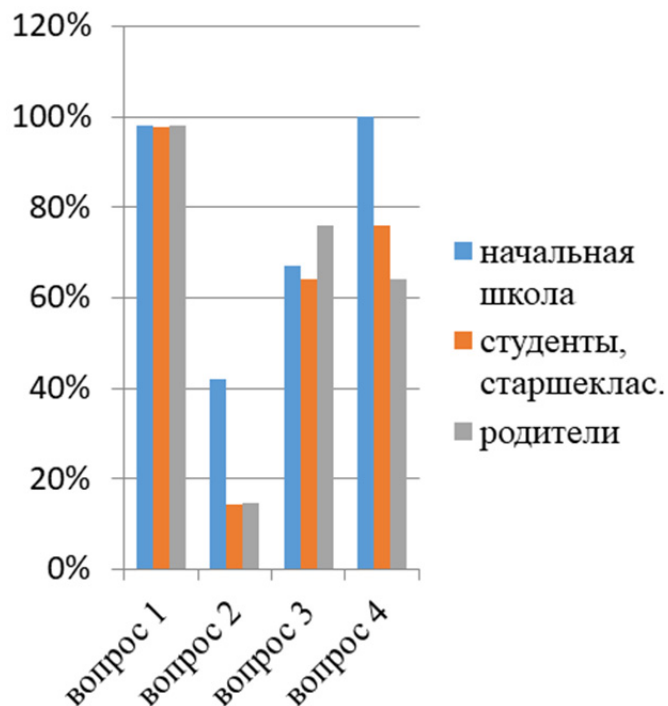
В процессе исследования мы провели опрос взрослых, подростков и детей. Были заданы такие вопросы как:

– Согласны ли вы с утверждением «Спорт-это здоровье и воспитание жизненных качеств, как дисциплинированность, выносливость и стойкость»?

- Делаете ли вы утреннюю зарядку?
- Занимаетесь ли вы в спортивной секции? (Каким видом спорта вы занимаетесь?)
- Поддерживаете ли вы здоровый образ жизни?

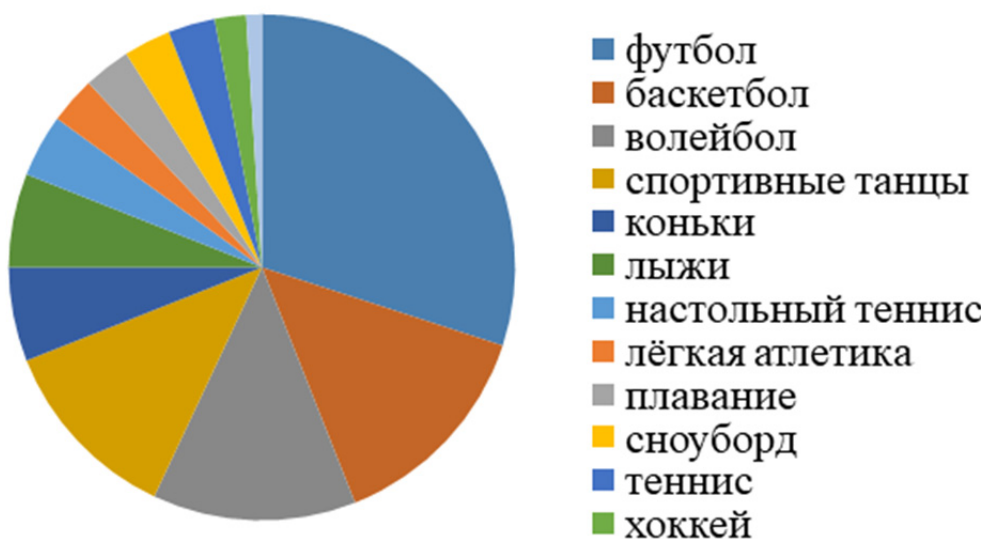
Результаты социологического исследования

Результаты анкетирования «Спорт в моей жизни».



Вывод: У людей всех возрастных групп в жизни присутствует спорт. Уровень вовлечённости занятием спорта постепенно уменьшается с возрастом.

Популярные виды спорта



Вывод: Существует масса разных видов спорта и хотя бы один из них может увлечь человека, поможет вести активный образ жизни.

В результате исследования было выявлено, что с периодом взросления процент людей занимающихся спортом уменьшается, так как на физические занятия остаётся меньше времени. С появлением учёбы, работы и с совершенствованием современных технологий, большая часть работы выполняется дистанционно за компьютером. Основную часть времени молодёжь проводит за гаджетами, так как все занятия и работа выполняются на дому. Также в виду сложившейся ситуации с пандемией возросло количество человек, прекративших занятия спортом из-за закрытия всех секций и спортивных залов, а процент людей, делающих зарядку по утрам и поддерживающих здоровый образ жизни, уменьшился.

Список литературы

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2004. 312 с.
2. Чесноков Н. Н., Мельникова Н. Ю. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 1. С. 20–30.
3. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. (комплект из 5 книг). М. : Олимпийская литература, 2016.
4. Большаков А. В. Актуальные проблемы физкультуры. М. : Знание, 2007. 295 с.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. № 3. 2007. С. 12–13.
6. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч. I. Челябинск : УрГАФК, 2012. 289 с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / пер. с венгер. М. : Радуга, 1982.

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

М. Р. Дебердеев¹, Е. Ф. Кочеткова²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлен анализ коррекции врожденных патологий опорно-двигательного аппарата у больных детей с синдромами дисплазии

© Дебердеев М. Р., Кочеткова Е. Ф., 2021

соединительной ткани с использованием средств и методов комплексной реабилитации, средств и методов физической реабилитации.

Ключевые слова: соединительная ткань, дисплазия, морфологические изменения органов и тканей

На сегодняшний день наблюдается высокая распространенность дисплазии соединительной ткани (ДСТ) в популяции. Частота встречаемости синдрома дисплазии соединительной ткани (ДСТ) достаточно велика – от 26 % до 80 % лиц в зависимости от группы исследования. Заболевания соединительной ткани – группа полиморфных в клиническом отношении патологических состояний, обусловленных наследственными или врожденными дефектами синтеза коллагена и сопровождающихся нарушением функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто соединительнотканная дисплазия проявляется изменением пропорций тела, костными деформациями, гипермобильностью суставов, привычными вывихами, гиперэластичной кожей, клапанными пороками сердца, хрупкостью сосудов, мышечной слабостью. Симптомы одного и того же заболевания могут варьировать у различных пациентов. Это вызывает значительные трудности в диагностике синдромов [1, 2].

Разделяют дифференцированную и недифференцированную дисплазии соединительной ткани. По данным различных авторов, распространённость синдрома дисплазии соединительной ткани в популяции достигает 51 % и неуклонно растет [1–3]. Несмотря на высокую распространенность в популяции и тяжесть возможных последствий, недифференцированная дисплазия соединительной ткани зачастую выпадает из сферы внимания практических врачей.

К дифференцированным формам ДСТ относят синдромы Марфана, Элерса Данлоса, Хольта Орама и др. Распространённость синдрома Марфана составляет около 1:5000. Распространённость синдрома Элерса Данло (СЭД) – 1:5000 человек, в тяжелых формах – 1:100 000 [1–3].

Недифференцированные формы дисплазии составляют от 10 до 30 % случаев, а частота встречаемости отдельных признаков достигает 84,5 % [1]. В организме человека в результате генетически обусловленного нарушения структур соединительной ткани развивается генерализованный процесс с формированием морфологических изменений во всех органах и системах организма.

Проблема дисплазии соединительной ткани вызывает в последнее время большой интерес среди специалистов различного профиля, в связи с увеличением количества пациентов с данной патологией. Перспективы для людей с СЭД зависят от типа синдрома. Симптомы различаются по степени тяжести, даже в пределах одного подтипа, а частота осложнений изменяется индивидуально. У некоторых людей присутствуют незначительные симптомы, а другие сильно ограничены в своей повседневной жизни. Высокая суставная нестабильность, хроническая костно-мышечная боль, дегенеративное заболевание суставов, частые травмы и деформации позвоночника могут ограничить подвижность.

Лечение и реабилитация детей с соединительнотканной патологией представляет собой сложную и мало разработанную задачу. В последнее десятилетие интерес к проблеме ДСТ резко возрос, а центр научно-практических интересов ощутимо сместился с Запада в Россию. Это связано с необходимостью внесения дополнений к стандартам обследования и лечения этих больных дополнительных лечебно-реабилитационных мероприятий, корригирующих нарушения, вызванные сопутствующей патологией. Основные принципы терапии и реабилитации, основанные на клиническом опыте и практическом опыте специалистов разного профиля, позволят существенно улучшить качество жизни лиц с заболеваниями соединительной ткани. Эффективность ведения детей с соединительнотканной патологией во многом определяется их ранней диагностикой, что позволит начать своевременную профилактику развития возможных осложнений и замедлить развитие течения данной патологии. Залогом успеха является преемственность ведения пациента на всех этапах: акушер-гинеколог – неонатолог – педиатр – терапевт-физиотерапевт-диетотерапевт – специалист по лечебной физической культуре. Необходима разработка индивидуального комплексного подхода к каждому ребенку с учетом выявленных клинико-инструментальных и лабораторных нарушений. Важно добиться активного участия самого пациента и семьи ребенка в процессе лечения.

Такие дети наблюдаются у различных узких специалистов, которые назначают свое лечение, порой несвоевременное и не дающее нужного эффекта. Ребенку выставляется множество диагнозов, но отсутствует осмысление патологии организма в целом [3]. В настоящее время в Российской Федерации и странах СНГ сформировалось несколько центров и школ по изучению

различных аспектов проблемы ДСТ: Москва (В. Ф. Демин, А. Н. Семякина), Санкт-Петербург (Э. В. Земцовский, Т. Н. Кадурина), Тверь (С. Ф. Гнусаев), Иваново (В. В. Чемоданов), Омск (Г. И. Нечаева, И. А. Викторова), Барнаул (З. С. Баркаган, А. В. Суворова), Минск (Е. Л. Трисветова), Луганск (З. В. Нестеренко) [1–3].

Цель исследования: коррекция врожденных патологий опорно-двигательного аппарата (ОДА) у больных детей с синдромами дисплазии соединительной ткани с использованием средств и методов комплексной реабилитации, средств и методов физической реабилитации.

Симптоматическая немедикаментозная терапия. Важными разделами программы немедикаментозной реабилитации являются лечебный массаж, физиотерапевтическое, бальнеологическое, санаторно-курортное лечение и психотерапия.

Работа с родителями. Родителям рекомендуется дать следующую информацию: патологии соединительной ткани, признаки данной патологии у ребенка, методы лечения, образ жизни, симптомы осложнений со стороны сердца, крупных сосудов, глаз, легких профилактика суставных болей и болей в спине, варикозной болезни, геморроя, плоскостопия, сколиоза, частота исследования, ограничения в профессиональном выборе, возможности физической реабилитации и спорта.

Режим дня. При отсутствии значительных функциональных нарушений детям показан общий режим с правильным чередованием труда и отдыха. Необходимо ограничить время пользования персонального компьютера, просмотра телевизионных программ, прослушивания музыки, видеофильмов с использованием наушников. Целесообразно увеличить время ночного сна (не менее 9 часов), при необходимости использовать дополнительный дневной отдых. Важно наладить дозирование физических нагрузок и контроль за тренировочным режимом в спортивной секции [1–3].

Двигательная активность. Необходимо правильно выбрать вид двигательной активности, адекватную нагрузку, темп тренировки. В идеале с каждым пациентом должен работать кинезотерапевт. Можно заниматься практически любым видом спорта, создавая определенные условия для каждого случая индивидуально. Спортивные нагрузки. Предпочтение следует отдавать динамическим нагрузкам (плавание, ходьба, прогулочные лыжи, велосипед, бадминтон, ушу). Нецелесообразны: групповые игровые виды спорта, связанные с большой вероятностью травм, профессиональные

занятия музыкой, особенно фортепиано (длительное статическое напряжение), балетом и танцами.

Противопоказаны: тяжелая атлетика, спринтерские нагрузки, плавание с аквалангом, дайвинг, прыжки в воду и с парашютом, горные лыжи, конные виды спорта, футбол, хоккей, асимметричные физические нагрузки (игра на скрипке, ношение тяжестей в одной руке).

Не рекомендуются: спортивные занятия, связанные с толчкообразным характером движений (прыжки, баскетбол, борьба каратэ, резкое поднятие тяжестей и др.). Вопрос о занятиях физической культурой решается в каждом конкретном случае индивидуально после оценки показателей физической работоспособности и адаптации к физической нагрузке, анализа клинической картины и семейного анамнеза. К диспластикозависимым факторам риска развития осложнений, ранней внезапной смерти относят: врожденные пороки развития, МАС, мужской пол, семейные случаи ранней и/или внезапной смерти; нерациональное питание и или гипотрофия, низкая физическая активность.

Диетотерапия детям с соединительнотканной патологией назначается только после предварительного обследования у гастроэнтеролога и обязательно в периоде относительной ремиссии хронической патологии желудочно-кишечного тракта, нередко ассоциированной с соединительнотканными нарушениями. Необходимо предоставить растущему организму достаточное количество микронутриентов для поддержания здорового метаболизма СТ. Показана пища, обогащенная белком. С учетом индивидуальной переносимости и возраста ребенка дополнительно назначают мясо, рыбу, кальмары, фасоль, орехи. Продукты питания должны быть обогащены макро- и микроэлементами, витаминами и незаменимыми жирными кислотами. Пациентам без сопутствующей гастроэнтерологической патологии при наличии скелетных аномалий несколько раз в неделю рекомендуются крепкие бульоны, заливные блюда из мяса и рыбы, содержащие значительное количество хондроитинсульфатов. Детям с чрезмерно высоким ростом с раннего возраста и на весь период роста назначают продукты питания (оливковое, тыквенное, соевое, хлопковое, кунжутное масло, семена подсолнечника, сало и т.п.), содержащие полиненасыщенные жирные кислоты класса омега, оказывающие тормозящий эффект на секрецию соматотропного гормона. Показаны продукты, обогащенные витаминами группы В – В1, В2, В3, В6; С, Р и Е. Рекомендуется пища с повышенным содержанием макро- (кальций,

фосфор, магний, калий) и микроэлементов (медь, цинк, селен, марганец, кремний, сера, фтор, ванадий, бор), являющихся кофакторами ферментов, активирующих синтез коллагена и минерализацию костной ткани.

Лечебный массаж (вакуумный, ручной) снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровоснабжение, передачу нервных импульсов, трофику мышц туловища и суставов. Массированию подлежит область позвоночника, шейно-воротниковая зона (сегментарный массаж), мышцы, окружающие проблемные суставы.

Физиотерапевтическое лечение используют по показаниям. Достаточно широко применяют магнито-, индукто- и лазеротерапию. У детей со сколиозом, кифосколиозом применяется КВЧ-терапия на болевые зоны. Для улучшения метаболизма хрящевой ткани используют магнито-, индукто- и лазеротерапию, электрофорез. Благоприятное воздействие оказывает общее УФО в постепенно возрастающих дозах и аэроионотерапия. Весьма полезный физиотерапевтический метод лечения – сауна. Хороший эффект дает бальнеотерапия: общие углекислые, хвойные, хлористоводородные, сероводородные и радоновые, электрогальванические, контрастные ножные и ручные ванны; подводный массаж; различные души: Шарко, восходящий, дождевой, циркулярный, продолжительность. Показаны грязевые аппликации на шейно-воротниковую зону. В домашних условиях доступны обливание, обтирание, контрастный душ, соляно-хвойные и пенные ванны. Показана пеллоидотерапия (грязевые аппликации) на мышцы вдоль позвоночника, шейно-воротниковую зону.

Психотерапия проводится с целью выработки системы адекватных установок и закрепления нового образа жизни в семье пациента. Важно разъяснить родственникам больного характер имеющихся клинических проявлений ДСТ у членов семьи и обучить всех методам аутогенной тренировки.

Санаторно-курортное лечение назначают с целью комплексной реабилитации, включающей положительное воздействие лечебных грязей, ванн, физиопроцедур, массажа, лечебной физкультуры, сауны. Особенно эффективно, если оно проводится не менее 3 лет подряд. Рекомендуются курорты Старой Руссы, Сестрорецка, Белокурихи, Пятигорска, Евпатории, Сочи.

Ортопедическая коррекция. По показаниям используют: ортопедическую обувь, супинаторы, ортезы, корсеты, бинтование эластичным бинтом гипермобильных суставов и др.

Образ жизни. Противопоказано пребывание в условиях жаркого климата, зонах повышенной радиации. Лучшим местом проживания является центральный пояс. Желательно исключить стрессовые воздействия, в метеозависимые дни избегать психоэмоциональных перегрузок. Не рекомендуется допускать переохлаждения верхних и нижних конечностей.

Профессиональная ориентация. Следует избегать специальностей, связанных с большими физическими и эмоциональными нагрузками, вибрацией, контактами с химическими веществами и воздействием рентгеновских лучей, профессиональные занятия спортом, танцами.

Патогенетическая терапия носит заместительный характер и направлена на стимуляцию коллагенообразования, коррекцию метаболизма гликозаминогликанов, стабилизацию минерального обмена, биоэнергетического состояния организма и процессов перекисного окисления.

Эффективность ведения детей с соединительнотканной патологией во многом определяется их ранней диагностикой, что позволит начать своевременную профилактику развития возможных осложнений и замедлить развитие течения данной патологии.

Список литературы

1. Аббакумова Л. Н. Клинические формы дисплазии соединительной ткани у детей. Методические рекомендации. СПб. : СПбГПМА, 2006. 45 с.
2. Кадурина Т. И., Аббакумова Л. Н. Оценка степени тяжести недифференцированной дисплазии соединительной ткани у детей // Медицинский вестник Северного Кавказа. 2008. № 10 (2). С. 15–21.
3. Кильдиярова Р. Р. Соединительная ткань при патологии. Ижевск : Редакционно-издательский отдел ИГМА, 2011. 210 с.

КИБЕРСПОРТ КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Ильин

*Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Приводится аналитика киберспорта или соревновательных компьютерных игр как форм соревновательной деятельности, в которой

участники (геймеры) используют свои физические и умственные способности, чтобы соревноваться в различных играх в виртуальной электронной среде.

Ключевые слова: киберспорт, виртуальная электронная среда, молодежная цифровая культура, киберспортивные дисциплины

В последнее время во всем мире все больше и больше людей объединяются в виртуальные команды и принимают участие в соревновательных видах компьютерных игр. Достаточно много среди них молодежи, что позволяет считать киберспорт (e-sport, cybersport) или соревновательные виды компьютерных игр феноменом современной молодежной цифровой культуры [1].

Киберспорт или соревновательные компьютерные игры – это форма соревновательной деятельности, в которой участники (геймеры) используют свои физические и умственные способности, чтобы соревноваться в различных играх в виртуальной электронной среде [1, 2]. Киберспорт как и шахматы, относятся к когнитивным видам спорта, способствующим также и эмоциональному совершенствованию человека. В последние годы видеоигры становятся все более популярным видом досуга во всем мире и не малую роль здесь сыграла эпидемия коронавируса [3].

Хотя киберспорт и не является «очевидной» физической активностью, как многие традиционные виды спорта, он вписывается во все спортивные критерии, установленные международными стандартами.

Любой может принять участие в соревнованиях по киберспорту, но победить сможет только действительно одаренный талантом и преданностью к тяжелым тренировкам человек. Здесь стоит понимать, что киберспорт – это как демонстрация превосходства человека в когнитивной сфере.

Уровень мастерства спортсмена в киберспорте определяется с помощью рейтинговой системы «Эло», изначально созданной для шахматистов. Успешная игра в видеоигры требует сложного сочетания точных бимануальных двигательных действий в ответ на сложные визуальные стимулы.

В комплекте со сложными визуальными средами, которые требуют от игрока повышенного уровня контроля сразу за несколькими предметами, а также различных требований к обработке информации, киберспортсмены должны определить наиболее

эффективный способ избежать врагов и ловушек, принимая быстрые решения при анализе информации, поступающей из игры (мини-карта, уровень здоровья, количество боеприпасов и т.д.).

Важно обратить внимание на то, что для игр различных жанров, требуется набор различных навыков. Например, жанр МОБА (многопользовательская боевая арена) уникален по отношению к жанру FPS (шутер от первого лица) и подчеркивает иной баланс физических и когнитивных навыков. В то время как FPS-игры подчеркивают точную координацию зрительных и двигательных процессов для обнаружения и реагирования на противников, игроки МОБА в большей степени полагаются на глубокое знание возможностей персонажа, чтобы стратегически выбрать подходящий план матча для победы над противниками [2].

Киберспорт возник не спонтанно и имеет «за своими плечами» практически 50 лет уверенного продвижения к общемировому признанию.

С самого своего зарождения киберспорт был прямо связан с популярной молодежной культурой. Первое соревнование было проведено в далеком 1972 году в Стэндфордском университете. Участники сразились в игре «Spartan» – дуэль на двух космических кораблях, оснащенных ракетами. Победитель получил в награду журнал «Rolling Stone», который часто ассоциировался с хиппи-культурой. Уже в 1980 году соревнования начали собирать более 10 000 человек, а денежные вознаграждения чемпионам превысили миллион долларов.

Японская, а затем и американская индустрия видеоигр создавали свои тренды. Уже тогда стало ясно, что игровая индустрия имеет не только перспективы в экономической сфере, но и будет способствовать распространению культуры и международных коммуникаций. Такие японские компании, как «Atari» и «Nintendo», буквально захватили умы подрастающего американского поколения. Сообщения об игровых новинках и видеоигровых турнирах стали появляться на страницах крупнейших газетных изданий «Times», «USA Today», «Life», «ABC News», и в телевизионных новостях. «Книга рекордов Гиннесса» стала вести специальный раздел, посвященный достижениям в видеоиграх.

Со времени широкомасштабного распространения интернета в 90-х годах, соревнования между любителями видеоигр вышли далеко за пределы основных развитых стран (США, Британии, Канады, Австралии).

Свое современное название «киберспорт» – как распространяющееся соревновательное движение, получило в 1999 году во время пресс-релиза создания Ассоциации онлайн-игроков (Online Gamers Association). В том же году один из европейских игроков сравнил киберспорт с традиционными видами спорта.

Формально, дальнейшее развитие киберспорта можно разделить на два направления – западное и восточное. Западное направление к началу 2000-х годов имело опыт и историю, но попытки закрепить киберспорт как официальную спортивную дисциплину не находили поддержки среди правительств развитых стран. Первая американская лига киберспортсменов Cyberathlete Professional League появилась в 1997 году.

Немного иная ситуация сложилась на восточном направлении. Для того чтобы понять одно из первостепенных значений киберспорта, нужно упомянуть азиатский финансовый кризис 1997–1998 годов. Чрезвычайно быстрый экономический рост ведущих азиатских стран привел к перегреву их экономических систем. Падение зарплат, рост цен на продукты, безработица, нестабильная политическая ситуация сказались в первую очередь на населении. К тому же, нужно учитывать и особенности азиатской рабочей культуры, которая подразумевает обыденность переработок. Людям требовалось отвлечься – они уходили в виртуальный мир. Поэтому вполне объяснимо, что именно Южная Корея стала и продолжает оставаться центром киберспорта.

В 2000 году в Южной Корее впервые была создана Ассоциация киберспорта. Именно в этой стране прошли первые четыре турнира World Cyber Games, спонсируемые совместно корейской компанией «Samsung» и американской «Microsoft». Девизом этого турнира стали слова: «Больше чем игра». Организация и проведение соревнований «World Cyber Games» осуществлялось по типу Олимпийских игр: медали, зачетные единицы, церемонии открытия, награждения и закрытия [2].

Российская Федерация стала первой страной, признавшей в 2001 г. киберспорт официальной спортивной дисциплиной (приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания»). К сожалению, слабое распространение киберспорта в регионах привело к его исключению из реестра в 2006 году, но не прошло и 10 лет, как киберспорт был снова признан видом спорта.

Приказом Минспорта РФ от 29 апреля 2016 года (№ 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта») «компьютерный» спорт был вновь включен в реестр видов спорта.

С 24 марта 2000 года в России осуществляет свою деятельность Всероссийская Федерация компьютерного спорта, которая занимается популяризацией этого вида спорта, организацией и проведением соревнований, а также подготовкой киберспортсменов [2].

В 2014 году в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (г. Москва) была открыта кафедра Теории и методики киберспорта, которая готовит специалистов в этом виде спорта.

В настоящее время киберспорт наиболее популярен среди подростков и молодежи в возрасте до 24 лет. Многие из них рассматривают занятия им как вариант своей профессиональной карьеры.

Киберспорт помогает молодым людям развивать социальные навыки, быструю реакцию и многозадачность и так далее. Проведенные научные исследования свидетельствуют о том, у учащихся, занимающихся в спортивных секциях киберспорта улучшается эмоциональный фон [1, 2]. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия киберспортом способствуют формированию познавательных способностей, умений и навыков учащихся при условии, что такая деятельность структурирована и осуществляется под контролем педагога, так как несмотря на явный позитивный эффект компьютерных игр, нельзя переступать грань между реальным миром и виртуальным.

Эксперты считают, что негативное влияние виртуальной среды может быть настолько опасно, что способно изменить восприятие человеком окружающей его реальности.

В настоящее время киберспорт наиболее популярен среди подростков и молодежи в возрасте до 24 лет. Многие из них рассматривают занятия им как вариант своей профессиональной карьеры [3].

В настоящее время многие компьютерные игры предназначены не только для простого развлечения, существуют компьютерные игры, требующих от игроков использование навыков:

управления командной, ведения переговоров и принятия правильных решений.

Киберспорт помогает студентам развивать социальные навыки, развивать быструю реакцию и многозадачность и так далее [3]. Также согласно исследованиям у студентов улучшается эмоциональный фон. Таким образом, можно сделать вывод, что занятие киберспортом может формировать познавательные способности, умения и навыки студентов при условии, что такая деятельность будет структурирована и осуществляется под контролем педагога.

В мире образовательных технологий киберспорт используется как один из каналов вовлеченности студентов в образовательную среду. В некоторых странах киберспорт стал одним из компонентов учебного процесса. Такие страны, как Норвегия, Швеция и Южная Корея активно используют киберспортивные дисциплины в обучении молодежи. Целью программы киберспорта в этих странах – это не только релаксация учащихся, но и предоставление базы знаний, умений и навыков необходимых для того, чтобы иметь возможность развивать свои интересы и таланты. Кроме выше перечисленного, наиболее важным является и то, что учебно-тренировочные занятия по киберспорту используются в качестве средства воспитания студенческой молодежи.)

Учитывая увлеченность современной молодежи компьютерными играми, (по данным ВЦИОМ до 50 % из их в возрасте от 16 до 24 лет активно играют в компьютерные игры, что говорит о высоком интересе молодых людей к киберспортивным дисциплинам) необходимо рассмотреть вопрос о возможности создания условий, обеспечении материальной базы и открытии в Спортивных клубах университетов и колледжей секций киберспорта.

Список литературы

1. Новоселов М. А. Физическая подготовленность школьников как необходимое условие поступления на специализацию «Теория и методика киберспорта» // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. (в формате интернет-конференции) (16–20 декабря 2014 г.). М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. С. 46–50.

2. Официальный сайт ФКС России. URL: <http://resf.su/missiya> (дата обращения: 13.04.2021).

3. Филатов А. О. Киберспорт в системе студенческого спорта России // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов : сб. тр. науч.-практ. заочной конф. (20 ноября 2020 г.). СПб. : ФГБОУ ВО «ГЛТУ им. С. М. Кирова», 2020. С. 253–255.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У МОЛОДЕЖИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*О. В. Ионова¹, Е. С. Новак², О. А. Логутова³,
А. А. Кулий⁴*

*1, 2, 3, 4 Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматривается физкультурная деятельность, как основной источник противодействия последствиям снижения двигательной активности современного человечества, а также основные факторы, оказывающие непосредственное влияние на формирование мотивации у молодежи к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: молодежь, двигательная активность, физкультурная деятельность, формирование мотивации к физкультурной деятельности

Человечество за свою долгую историю существования никогда не стояло на месте, стремясь к постоянному развитию и совершенствованию собственных условий жизни. Многие изобретения действительно способствовали облегчению физического труда людей отдельных профессий. В то время как другие достижения, такие как научно-техническая революция, затронули огромные массы рабочих, снизив количество затрачиваемых физических сил на производстве, заметно облегчив их труд. Изобретение автомобиля и его массовое распространение в значительной степени решило проблему перемещений людей связанных со всеми сферами жизнедеятельности. Все это позволило снизить уровень затрат физических усилий современного человека, но одновременно с этим привело к ряду проблем, являющихся прямым последствием недостаточной двигательной активности организма.

В результате малоподвижного образа жизни, общество сталкивается с возрастающим количеством заболеваний, многие из которых значительно «помолодели» за последние десятилетия [1]. В связи с этим особенно остро проблема низкой двигательной активности затрагивает молодежное поколение, энергетический запас которого, находясь на высоком уровне, требует постоянного выплеска наружу. Многочисленные исследования демонстрируют

прямую зависимость здоровья молодежи от регулярного использования физкультурной деятельности [2, 3]. Физкультурная деятельность имеет прямое влияние на состояние здоровья индивида, повышает его физические и адаптационные возможности. В свою очередь регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на адаптацию и социализацию молодежи, повышают работоспособность и уровень самооценки, позволяют добиваться успехов в профессиональной деятельности, доставляют удовольствие от самого процесса занятий, развивают творческий потенциал и стремление к самопознанию, способствуют выработке активной модели саморазвития личности. В настоящее время все эти качества являются востребованными в современном обществе и позволяют добиваться успеха во всех жизненных сферах, сохраняя социально-психологическое здоровье молодежи.

Несмотря на всю очевидность пользы от занятий физической культурой, в настоящее время в студенческой среде этот вид деятельности не носит массового характера. Включения молодежи в физкультурное движение является достаточно сложной задачей, решение которой сопровождается рядом субъективных и объективных факторов. Среди которых принято выделять недостаточный уровень знаний о необходимости регулярных занятий физической культурой, сопровождаемый долгосрочностью ожидания получения результата; неумение распоряжаться собственным временем, и как результат – нехватка этого времени; отсутствие финансовых возможностей для организации комфортных условий занятий; отсутствие единомышленников, способных вовремя оказать поддержку как физическую, так и эмоциональную. Все это приводит к недостаточному использованию методов физической культуры молодежью, и впоследствии к снижению и без того невысокого уровня здоровья.

Для повышения уровня двигательной активности молодежи необходимо создание условий для ее вовлечения в занятия физической культурой, а так же изучение мотивов использования и неиспользования этой деятельности на практике. Необходимо отметить, что в теоретической части подобная работа ведется весьма активно, и в ряде научных работ все чаще встречаются исследования, посвященные изучению именно мотивационной структуры физкультурной деятельности молодежи [1, 4, 5]. Рассматривая мотивацию к физкультурно-спортивной активности как особое состояние личности, следует подчеркнуть, что среди молодежи она в первую очередь направлена на достижение оптимального уровня

физической подготовленности и работоспособности, то есть на развитие внешних – телесных компонентов физической культуры при недостаточном внимании к формированию её внутренних – духовных составляющих. В то же время, мотивация регулярным занятиям физической культурой с целью сохранения здоровья уходит на второй план. При этом результаты исследований, демонстрируют результаты, согласно которым молодые люди, регулярно использующие физкультурную деятельность не только в рамках учебной программы, но и в свободное время, обладают лучшими показателями здоровья [1].

Отношение к занятиям физической культурой у молодежи должно стать сознательным, содержать в своей основе постоянную мотивацию, активную установку на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в физической деятельности [5]. На решение подобной задачи направлено воспитательное воздействие вуза, при поступлении в который, именно с целью повышения интереса к физкультурной деятельности, студентам предоставляется возможность выбора вида физкультурной деятельности согласно их личным предпочтениям, навыкам и умениям, приобретённым ранее [1, 5]. Кроме того, совместные учебные занятия способствуют организации молодежи и созданию игровых команд, отчасти решая проблему отсутствия единомышленников. Однако занятия в вузе являются частью обязательной учебной программы, что само по себе выступает как мотив к осуществлению физкультурной деятельности, но зачастую, не оказывает должного воспитательного эффекта, поскольку студенческая молодежь посещает такие занятия ради аттестации. Значительное влияние на формирование положительного отношения к физической культуре оказывает и то место, которое она занимает в учебно-воспитательном процессе вуза, а так же наличие современной спортивной базы, предоставляющей комфортные условия для соблюдения гигиенических процедур, сопутствующих занятиям физической культурой.

На наш взгляд достаточно сильное воздействие на формирование культурного потенциала студентов оказывает наличие теоретического сопровождения занятий физической культурой. Поскольку именно наличие теоретических знаний позволит в полной мере раскрыть содержание этой деятельности для молодежи, поможет осознать ее влияние на отдельные системы органов и весь организм человека, а так же определить основные цели и разработать индивидуальные задачи для занятий. Что в свою очередь

позволит повысить уровень мотивации молодежи к осуществлению физкультурной деятельности на постоянной основе не только в рамках образовательного процесса, но и в свободное время.

Список литературы

1. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И. В. Журавлева ; Институт социологии РАН. М., 2018. 252 с.
2. Ионова О. В. Влияние различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. № 3 (55). С. 71–79.
3. Данилова Е. А., Ионова О. В. Ценностные установки на здоровье и здоровый образ жизни современной молодежи // Здоровье как ресурс: v. 2.0 : Междунар. науч.-практ. конф. Н. Новгород, 2019. С. 439–442.
4. Пить В. В., Захарченко А. А., Порядин М. Е. Общественное мнение о здоровом образе жизни в молодежной среде: на примере социологического опроса, проведенного в г. Муравлено // Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. Т. 7, № 2. С. 149–156.
5. Кошарная Г. Б., Ионова О. В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Социально-гуманитарные знания. Научно-образовательное издание. 2017. № 9. С. 263–271.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПРИОБЩЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***О. В. Ионова¹, С. Г. Новинская², Ю. Б. Шерыхалина³,
В. А. Солдатов⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлены современные средства массовой информации, как социальный институт, влияющий на воспитание молодежи, основные направления физкультурно-спортивной деятельности, освещаемые СМИ, анализируется влияние, оказываемое ими на приобщение молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, СМИ, молодежь

Молодежь традиционно считается особой социальной группой населения, отражающей основные тенденции развития

общества на всех этапах существования человечества. Одновременно с этим молодежь является основной движущей силой любого государства, обладающей способностью быстро адаптироваться и перестраиваться в связи с любыми нововведениями. Следовательно, молодежь, являясь носителем социальных и культурных ценностей, отражает наиболее значимые общественные проблемы. В настоящее время одной из таких проблем является проблема воспитания и формирования ценностных установок молодежи на самосохранительное поведение, посредством регулярного использования физкультурно-спортивной деятельности.

Свои жизненные приоритеты и увлечения, из которых и складывается дальнейший образ жизни, молодежь, традиционно формирует под воздействием различных социальных институтов, таких как семья, образование, государство, культура [1]. Каждый из которых способствует выстраиванию определенной модели поведения, принимаемой молодыми людьми за основу, и используемой в качестве стратегии поведения на всем дальнейшем жизненном пути. При этом даже при поверхностном взгляде, заметны кардинальные сдвиги в возрастании степени влияния на современную молодежь, института СМИ транслируемого в основном посредством сети Интернет [2].

Особенно значимым фактором влияния являются современные молодежные контенты, сопровождаемые практически неконтролируемой рекламой, и нередко формируют потребность личности в необходимости приобретения того или иного товара и услуги, ведения того или иного образа жизни и т.д. Являясь мощным механизмом воздействия на поведение потребителей и инструментом социальной политики, реклама формирует основные предпочтения личности в различных сферах жизнедеятельности. Большое количество внимания со стороны СМИ уделяется физкультурно-спортивному направлению. Однако влияние СМИ на выбор в пользу занятий физической подготовкой у молодежи носит латентный характер, проявляясь в потребности соответствия моде на «спортивный» внешний вид [3]. Отчасти это связано с возникновением, особенно в последние десятилетия определенной моды на «спортивный образ жизни»: товары и услуги, одежда и аксессуары, все это пользуется определенным спросом у современной молодежи. Информация, заполняющая эту среду, способствует формированию у молодежи демонстративно ориентированного потребительского поведения. Результатом является приобретение желаемого путем демонстрации потребляемого, такое поведение

становится механизмом компенсации и социально-психологической адаптации к сложной реальности, к которой индивид не может адаптироваться с помощью иных адаптационных стратегий непотребительского плана [4]. Молодые люди приобретают спортивные товары и услуги, которые позволяют им демонстрировать свою принадлежность к более высоким социальным слоям. При этом на самом деле такая модель поведения является лишь имитацией успешности, а физкультурные практики характеризуются пародийностью и неопределенностью. Такое поведение не только в значительной мере снижает возможности индивида к духовно-культурному развитию, но и нередко приводят к травмам.

Помимо этого такое широкое освещение в СМИ объясняется наличием огромного количества спортивных скандалов, что, безусловно, провоцирует интерес молодежи и способствует удержанию внимания аудитории. С другой стороны непредсказуемый и крайне эмоциональный спорт сам по себе обладает зрелищно-эстетическими свойствами, притягивая к экранам огромные аудитории, порождая интерес ко всему, что так или иначе связано с ним.

В последнее время складывается тенденция увеличения популярности зрелищно-развлекательного вида проведения досуга в молодёжной среде. Во многом этому способствует становление и функционирование современного спорта и встраивание профессионально-зрелищного спорта в новую социально-экономическую реальность российского общества. Происходит трансформация спорта в подсистему социальной сферы профессионально-зрелищного спорта и разновидность массовых зрелищных услуг как специфического элемента шоу-бизнеса [5]. Спорт становится модным способом развлечения, способным вызывать острые переживания, затрагивающие личные и коллективные интересы людей. Во многом этому способствует непредсказуемость результатов соревнования. Согласно анализу проводимых исследований, представители студенческой молодёжи, высоко оценивая роль физической культуры и спорта для современного человека, в большинстве выступают в роли пассивных зрителей, проявляя интерес к спорту в форме массового зрелища, не являясь при этом непосредственными участниками спортивных мероприятий. Спортивные соревнования смотрят по телевизору 66,3 % опрошенных студентов, 30,8 % посещают спортивные зрелища, 19,1 % читают спортивные газеты и журналы, что значительно превышает количество реально систематически занимающихся физкультурой и спортом [6].

Таким образом, можно отметить направленность СМИ в организации зрелищно-развлекательного спортивного досуга, который следует относить к пассивному виду деятельности, функциями которого являются развлечение, реабилитация и восстановление сил, поддержание социальной солидарности, сплочённости людей. Его участники являются потребителями физкультурно-спортивных ценностей, не прикладывают физических усилий и не получают соответствующих результатов. Зрелищно-развлекательный спортивный досуг содержит развивающую функцию, однако реализация этой функции состоит только в развитии теоретических знаний основ физической культуры и спорта, без их практической реализации и зачастую при отсутствии спортивных навыков и умений, серьёзной двигательной активности и оздоровительного эффекта.

Физкультурно-спортивная деятельность всегда направлена на совершенствование спортивных навыков, сохранение здоровья, активный отдых, к ней могут быть отнесены занятия спортом и физической культурой, посещение фитнес-клубов, прогулки и игры на свежем воздухе. То есть предполагает непосредственное вовлечение участников в сам процесс, требует от индивида наибольшей самоотдачи, самоконтроля, наличия стойкой жизненной позиции, направленной на сохранение и развитие физического состояния и здоровья. Кроме того, для полноценного осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности необходимы навыки и умения.

Поскольку основными результатами физкультурной деятельности являются физическая подготовленность, усовершенствование двигательных навыков и умений, а так же повышение уровня развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие индивида и общества в целом, необходимо отметить, что подобный способ проведения времени, формируемый посредством СМИ, невозможно отнести к физкультурно-спортивной деятельности. В результате следует говорить о неоднозначном, а точнее неполноценном влиянии СМИ на приобщение молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Кошарная Г. Б., Ионова О. В. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Социально-гуманитарные знания. 2017. № 9. С. 263–271.

2. Ионова О. В. Современные виды досуга студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Приволжский регион. Общественные науки. 2015. № 3. С. 106–113.

3. Ионова О. В. Влияние различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. № 3 (55). С. 71–79.

4. Воробьев Г. А., Кумыков А. М., Пусько В. С. Идеология и практика демонстративного потребления в России в условиях архаизации массового сознания // Гуманитарий юга России. 2019. Т. 8 (38), № 4. С. 90–101.

5. Козлова В. С. Спорт как социально-зрелищная сфера: формирование, функционирование, управление : автореф. дис. ... д-ра соц. наук. Орел, 2005. 26 с.

6. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Академия. 2010. С. 124–142.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

***В. А. Крупнов¹, Г. А. Чернецов², А. В. Соустин³,
В. П. Акатьев⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Исследовано три направления воспитания силовых качеств у студентов. Выявлены наиболее эффективные упражнения.

Ключевые слова: студенты, воспитание силовых качеств, сила, силовая выносливость

Сила и силовая выносливость являются важнейшими компонентами моторики человека. Особое значение они имеют в спортивной деятельности [1]. Поэтому воспитанию силы мышц, а также способности проявлять силу в течение продолжительного времени всегда уделяется большое внимание в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Этим же объясняется включение в комплекс ГТО VI ступени специальных нормативов (у мужчин – подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; рывок гири 16 килограмм, у женщин – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу), с помощью которых контролируется уровень развития силы.

В процессе физического воспитания студентов на учебно-тренировочных занятиях, на каждом из которых должны решаться прежде всего общеобразовательные задачи, связанные с овладением техникой сложных движений, времени для воспитания физических качеств остается, как правило, не так уж много. Чаще всего его недостаточно. Поэтому существенно важным является вопрос – рационализации системы воспитания физических качеств. Другими словами, необходимо найти наиболее эффективные методы воспитания двигательных качеств, в том числе и силовых.

Нами проведен педагогический эксперимент, в процессе которого велось наблюдение за воспитанием некоторых силовых показателей студентов первого курса Политехнического института Пензенского государственного университета. Всего под наблюдением находилось 172 студента – юношей в возрасте от 17 до 20 лет. Контрольными упражнениями служили: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками перекладины над головой; удержание «угла» в упоре на брусьях.

Все испытуемые были разделены на три группы в зависимости от того, какие специальные тренировочные упражнения они выполняли для воспитания силы сгибателей и разгибателей рук, силы сгибателей туловища и ног. В первой группе тренировочные упражнения для соответствующих групп мышц выполнялись в облегченных условиях – уменьшалась нагрузка путем оказания помощи партнером. Зато были увеличены число повторений и быстрота выполнения упражнений. Во второй группе сходные по воздействию упражнения студенты выполняли без оказания помощи партнером, т.е. отягощением служил собственный вес тела. В третьей группе специальных упражнений для развития силы не проводилось – соответствующее время использовалось для выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Исследование показало, что к концу экспериментального периода уровень развития силовых качеств у студентов определялся разными факторами, но наибольшее влияние оказывал исходный уровень развития силы. Это значит, что студенты, имевшие преимущество в уровне развития силы при поступлении в университет, сохраняют это превосходство в течение первого семестра занятий и, видимо сохраняют в значительной мере его и в дальнейшем. На основе математических расчетов, мы можем утверждать, что силовые показатели в избранных тестах в конце экспериментального периода на 55–87 % определялись исходным уровнем развития

силы и силовой выносливости. Это говорит, в частности, о том, что высокий уровень развития силы должен быть достигнут еще в школьные годы, до поступления в университет. Занятия в течение экспериментального периода оказали положительное влияние на уровень развития силовых качеств студентов – во всех группах по всем показателям произошел прирост результатов. Но статистическая проверка значимости прироста показала следующее. В первой группе по всем показателям прирост недостоверный. В третьей группе лишь по одному показателю, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прирост оказался статистически значимым. Это, видно, объясняется тем, что хотя в этой группе специальные силовые упражнения не выполнялись, студенты имели возможность больше практиковаться в разнообразных упорах на снарядах, что также способствовало развитию силы. Самые благоприятные сдвиги имели место во второй группе, в трех из четырех показателях прирост результатов статистически достоверен, что показывает, целесообразными упражнениями для воспитания силовых физических качеств являются такие, при выполнении которых необходимо преодолевать большие сопротивления (в пределах собственного веса тела).

Тренировочные упражнения с большим отягощением оказались эффективными как для испытуемых с низкими исходными показателями, так и для тех, кто в начале показал высокие результаты. Тренировочные упражнения, при которых отягощением служил облегченный вес тела, оказались только для студентов с низкими силовыми показателями при исходном измерении.

Список литературы

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

В. В. Липина¹, Ю. И. Тихонова²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассмотрена физическая подготовленность девушек-студенток, занимающихся аэробикой. В эксперименте принимали участие 165 студенток

в возрасте 17–18 лет, которые были разделены на три группы по 55 человек в каждой. Группы занимались по различным методикам, которые условно названы как «силовая аэробика», «танцевальная аэробика» и «прыжковая аэробика». Уровень физической подготовленности студенток определяли по результатам семи тестов в начале учебного года и по истечении полугода занятий. Была проведена математическая обработка результатов исследований. Установлено, что из сравниваемых методик наиболее предпочтительной, с точки зрения повышения показателей физической подготовленности, является методика, направленная преимущественно на воспитание силовых способностей.

Ключевые слова: аэробика, уровень физической подготовленности, девушки-студентки

Введение

Физическое воспитание занимает важное место в общекультурной и профессиональной подготовке современных студентов, является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Вместе с тем физическое воспитание – это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Для лучшей реализации подготовки к профессиональной деятельности студентов необходимо знание уровня их физической подготовленности и нахождение эффективных методов ее повышения с учетом индивидуальных наклонностей и способностей студентов.

Таким образом, вопросы физической подготовки будущих специалистов и нахождение эффективных методов ее повышения являются актуальной проблемой и требуют углубленного изучения.

В литературе чрезвычайно мало данных о физической подготовленности девушек-студенток, занимающихся или желающих заниматься в группах аэробики. Этому вопросу посвящены лишь отдельные публикации, освещающие те или иные аспекты, не дающие общей картины изменения уровня физической подготовленности студенток под влиянием занятий аэробикой.

В общем случае физическое воспитание студенток должно быть направлено на комплексное воспитание всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости [1].

Для достижения разностороннего физического развития студентов различные авторы предлагают разнообразные методы проведения занятий. При этом большинство авторов, анализируя

экспериментальные данные, отмечают значительные индивидуальные различия в физической подготовленности студентов.

Большинство исследователей рассматривают возможность повышения эффективности учебного процесса за счет рационального планирования способов физического воспитания различной направленности. Вместе с тем, рекомендации, которые имеются в литературе, носят противоречивый характер. Некоторые авторы считают, что основное внимание на занятиях надо уделять преимущественно развитию скоростно-силовых качеств. Виленский М. Я. считает, что используемые средства физического воспитания должны быть соотнесены с динамикой физической работоспособности на протяжении учебного года [2].

Другими исследователями экспериментально подтверждена эффективность организации занятий комплексной направленности на первом курсе, которая предполагает в основной части занятия развитие не более трех физических качеств. На втором курсе занятия должны носить избирательную направленность, при которой около 80 % времени основной части занятия отводится на воспитание одного качества, но не более чем 4 занятия подряд.

Что касается анализа уровня физической подготовленности девушек-студенток, то большинство исследователей отмечают их невысокую физическую подготовленность [3]. Так, исследование физической подготовленности студенток, проведенное по специальной методике [4], выявило очень низкий уровень физической подготовленности девушек. Из общего количества обследованных только 1,36 % имеют достаточный уровень развития физических качеств. Основная масса студенток имеет низкие показатели общей выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты и гибкости.

Исследования, проведенные [5], показали, что уровень физической подготовленности студенток не соответствует требованиям современного общества, за исключением гибкости все физические качества развиты недостаточно. Ряд авторов указывают на снижении уровня физической подготовленности студенток именно во время обучения в средних и высших учебных заведениях [3, 4].

Ряд исследователей для повышения уровня физической подготовленности студенток предлагают использование комплексных занятий и предлагают сочетание аэробики и плавания или аэробики и работы на тренажерах в определенном соотношении. При этом указывается, что наиболее эффективными являются комплексные занятия продолжительностью 90 минут с двигательной

активностью на протяжении 70–80 % от общего времени занятия и ЧСС 135–150 уд/мин, так как при этом достигается наибольший оздоровительный эффект.

Ряд авторов оценивают уровень физической подготовленности студентов 1-го курса в процентном выражении: 18 % студентов имеют низкий уровень (оценка «плохо»), 49 % – ниже среднего уровня (оценка «неудовлетворительно»), 20 % – средний уровень (оценка «удовлетворительно»), 13 % – выше среднего уровня (оценка «хорошо»), высокого уровня физической подготовки не выявлено вообще [1].

Низкий уровень физической подготовленности студенток 1-го курса отмечают и другие авторы, которые указывают, что тест на силу не могут выполнить 10 % девушек, быстроту – 4 %, с испытанием на выносливость не справляются 6 % студенток и т.д. [2].

Из вышеизложенного следует, что вопросы развития физической подготовленности студенток являются чрезвычайно важными, требуется работа по нахождению новых эффективных средств и методов физического воспитания, новых форм проведения занятий, а также развитие заинтересованности самих студенток в своем физическом совершенствовании, в формировании устойчивой мотивации к занятиям.

Работа проведена на кафедре «Теоретических основ физической культуры и спорта» Пензенского государственного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы

Целью работы являлось: определить влияние различных методик проведения занятий аэробикой на уровень физической подготовленности студенток 17–18 лет, относящихся к основной медицинской группе.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Изучить уровень физической подготовленности студенток, занимающихся в группах аэробики.

2. Определить влияние различных методик проведения занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток.

При проведении исследования нами были использованы следующие методы [6, 7]:

1. Теоретический анализ проблемы и обобщение имеющихся в литературе данных.

2. Тестирование физической подготовленности.

Результаты исследований

В процессе проведения исследования было проведено тестирование физической подготовленности студенток в начале учебного года и по истечении полугода занятий.

В исследовании принимали участие 165 студенток в возрасте 17–18 лет, которые были разделены на три группы по 55 человек в каждой.

Условно эти группы в зависимости от преимущественной направленности используемых упражнений в течение одного занятия можно охарактеризовать следующим образом: 1 группа – группа «силовой» аэробики; 2 группа – группа «танцевальной» аэробики; 3 группа – группа «прыжковой» аэробики.

Распределение времени занятия на различные виды физических нагрузок в указанных группах представлено в табл. 1 (общая продолжительность занятия во всех группах составляет 80 минут или 100 %).

Таблица 1

Распределение времени занятия в группах аэробики

Вид занятия	Продолжительность вида занятия, % от общего времени занятия, в группах		
	1	2	3
Разминка	15–20	15–20	15–20
Прыжковые упражнения	–	–	20–28
Упражнения для воспитания силы различных групп мышц	65–70 (к.п. = 16–32)*	28–30 (к.п. = 8–16)*	25–30 (к.п. = 8–16)*
Танцевальные упражнения, элементы хореографии	–	12–17	–
Упражнения на координацию движений	(в составе разминки)	20–25	10–15
Упражнения для воспитания гибкости	8–10	8–10	8–10
Заминка	7–8	7–8	7–8

* К.п. – кратность повторения упражнений.

Уровень физической подготовленности студенток определяли по результатам семи тестов, 3 первых из которых являются государственными тестами:

– сила мышц верхнего плечевого пояса – сгибание рук в упоре лежа;

– сила мышц брюшного пресса – поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

- гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя;
- гибкость – проворачивание рук с гимнастической палкой;
- выносливость – приседания на двух ногах до утомления;
- сила мышц спины – подъем туловища из положения лежа на животе;

- сила мышц брюшного пресса и спины (статическая нагрузка) – упор стоя на локтях.

Для определения степени воздействия различных методик проведения занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек 17–18 лет, обучающихся в ПГУ, нами был проведен сравнительный эксперимент.

Сравнение фоновых показателей уровня физической подготовленности студенток всех трех групп с нормативными оценками государственных тестов показало:

1. Норматив, характеризующий гибкость (наклоны вперед из исходного положения сидя), студентки всех групп выполняют в среднем на 4 балла;

2. Норматив, характеризующий силу мышц брюшного пресса (подъем туловища в сед за 1 минуту), студентки всех трех групп выполняют в среднем на 2 балла;

3. Норматив, характеризующий силу рук (сгибание рук, в упоре лежа), студентки всех трех групп не могут выполнить более чем на 1 балл.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности показал, что у девушек всех групп ни по нормативам государственного тестирования, ни по предложенным нами нормативам, достоверных различий не наблюдается.

С целью выявления влияния различных методик проведения занятий аэробикой, через полгода занятий во всех группах было проведено повторное обследование физической подготовленности.

Сравнение результатов повторного обследования с нормативными оценками государственных тестов показало:

1. Норматив, характеризующий гибкость (наклоны вперед из положения сидя), студентки всех групп выполняют на 5 баллов;

2. Норматив, характеризующий силу мышц брюшного пресса (подъем туловища в сед за 1 минуту), студентки всех трех групп выполняют в среднем на 3 балла;

3. Норматив, характеризующий силу рук (сгибание рук, в упоре лежа), студентки первой группы выполняют в среднем на 2 балла, а студентки остальных групп – на 1 балл;

Вышеприведенные данные свидетельствуют о том, что между группами 1, 2 и 3 не оказалось ощутимых различий по следующим показателям: наклоны вперед, наклоны назад и проворачивание рук.

Сравнение показателей физической подготовленности девушек различных групп по результатам тестов подъем в сед, приседания, сгибания рук и упор стоя на локтях показывает, что после эксперимента имеются достоверные различия между группами 1 и 2 и группами 1 и 3 ($P(t) < 0,05$), тогда как между группами 2 и 3 по этим показателям достоверных различий не наблюдается.

Таким образом, в первой группе по окончании эксперимента оказались выше четыре из семи показателей физической подготовленности, что позволяет сделать предварительный вывод о преимуществе методики проведения занятий в группе 1 по сравнению с методиками в группах 2 и 3.

Изучение динамики показателей физической подготовленности в группах 1, 2 и 3 показало, что в первой группе по окончании эксперимента имеется значительное улучшение следующих показателей физической подготовленности: наклоны вперед ($P(t) < 0,01$), поднимание туловища ($P(t) < 0,001$), сгибание рук ($P(t) < 0,05$), подъем туловища из исходного положения лежа на животе ($P(t) < 0,05$), приседания ($P(t) < 0,001$), упор стоя на локтях ($P(t) < 0,05$). При этом прирост результатов в среднем составил по показателям наклоны вперед – 4,2 см; поднимание туловища – 8 раз; сгибание рук – 5 раз; подъем туловища из исходного положения, лежа на животе – 12 раз; приседания – 16 раз; упор стоя на локтях – 30 сек. По показателю «поворачивание рук» не наблюдается достоверного улучшения результатов. Таким образом, в первой группе произошло улучшение большинства показателей физической подготовленности.

Анализ данных также показывает, что во второй и третьей группах достоверное улучшение результатов произошло по показателям наклоны вперед ($P(t) < 0,05$) и приседания (соответственно $P(t) < 0,01$ и $P(t) < 0,001$). При этом прирост результатов в среднем составил по показателю наклоны вперед в группе 2–2,5 см, в группе 3–3,3 см; по показателю приседания в группе 2–7 раз, в группе 3–11 раз. По остальным показателям в этих группах нет достоверного улучшения результатов.

Таким образом, результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод, что из трех сравниваемых методик проведения занятий аэробики для девушек 17–18 лет наиболее

предпочтительной с точки зрения повышения показателей физической подготовленности является методика, охарактеризованная нами как «силовая» аэробика.

Выводы

1. Используемые нами методы исследования – тестирование физической подготовленности и математическая обработка результатов исследования – позволили изучить как фоновые, так и повторные показатели физической подготовленности девушек-студенток 17–18 лет, занимающихся в группах аэробики, и проследить динамику изменения этих показателей.

2. Проведенный эксперимент показал, что использование комплексов аэробики на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в целом положительно влияет на физическую подготовленность девушек-студенток 17–18 лет.

3. Результаты тестирования физической подготовленности, проведенного до эксперимента, позволяют охарактеризовать уровень физической подготовленности как ниже среднего для всех испытуемых групп.

4. Повторное определение уровня физической подготовленности, проведенное через полгода, позволило установить достоверное улучшение по следующим показателям:

- в группе «силовой аэробики» – наклоны вперед, поднимание туловища, сгибание рук, подъем туловища из исходного положения лежа на животе, приседания на двух ногах и упор стоя на локтях;

- в группах «прыжковой аэробики» и «танцевальной аэробики» – наклоны вперед и приседания на двух ногах.

5. В результате эксперимента установлено, что наиболее эффективной методикой проведения занятий по аэробике является методика, направленная преимущественно на воспитание силовых способностей.

Дальнейшим направлением исследований является отработка методики подготовки программ и обучения студенток для участия их в соревнованиях по оздоровительной аэробике.

Список литературы

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.

2. Виленский М. Я. Использование средств и методов физического воспитания в научной организации учебного процесса вуза // Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие. М., 1981. С. 169–170.

3. Токарь Е. В. Аэробика в вузе : учеб. пособие. Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2013. 170 с.
4. Шутова Т. Н. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие. М., 2016. 145 с.
5. Зайцева И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учеб. пособие. Ярославль : ЯрГУ, 2013. 196 с.
6. Семенова Г. И. Основы научно-методической деятельности в спорте : учеб. пособие. Екатеринбург : УрФУ, 2014. 182 с.
7. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 264 с.

СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*А. Н. Лутков¹, А. А. Большунов²,
М. Ю. Пулес³*

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

*³ Федерация лыжных гонок России,
г. Отепя, Эстония*

Аннотация. Проводится анализ результатов включения в план тренировок экспериментальной группы дополнительного комплекса специальных упражнений, позволяющих влиять на процесс повышения уровня функциональной подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: лыжные гонки, спортсмены высокой квалификации, комплексы специальных упражнений, функциональная подготовка

Планирование многолетней подготовки лыжников – гонщиков весьма сложный и динамичный процесс. Он функционирует как управляемая система, нацеленная на достижение наилучших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами

и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках [1, 2].

Огромное значение имеют особенности функциональной подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Полноценная функциональная подготовка включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. Правильный подбор средств функциональной подготовки адаптирует организм спортсмена к нагрузкам различного характера, значительно повышает диапазон функциональных возможностей лыжника-гонщика, и тем самым создает предпосылки к развитию наилучшей резистентности к специальным нагрузкам в лыжных гонках. Если в учебно-тренировочной группе основное место в программе занятий занимает общая физическая подготовка (ОФП), то в группе спортивного совершенствования предпочтение отдается специальной физической подготовке (СФП). Однако тренеры не должны забывать, что специальная физическая подготовка базируется на фундаменте общей физической подготовки и при выполнении упражнений ОФП, в отличие от упражнений СФП часто создаются условия, в которых необходимые качества (сила, быстрота, выносливость) и навыки развиваются более эффективно. Для успешной организации учебно-тренировочного процесса необходимо более эффективное соотношение средств СФП и ОФП в планировании тренировки лыжников-гонщиков.

Проблема исследования актуальна в связи с тем, что этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Основопологающим направлением тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов (от мастеров спорта и выше) имеет тенденцию к большей индивидуализации. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организованных форм тренировок. Существенное место в тренировочном процессе занимает организационная подготовка на учебно-тренировочных сборах, это позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. С повышением квалификации спортсмена продолжается совершенствование способов

техники передвижения на лыжах. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмену необходимо овладеть всем арсеналом средств и методов ведения спортивной борьбы в гонке.

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

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

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

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

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

Физическая подготовка (ФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжных гонок [2].

На этапах начальной специализации в спортивной тренировке очень важно правильно подбирать средства ФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах [3]. Это не следует воспринимать как пол-

ное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

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

С ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной [3].

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

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

Список литературы

1. Близневская С. В. Тренировка лыжников-гонщиков. Красноярск : Има-Пресс, 2001.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов. М. : Академия, 2000.
3. Манжонсов В. Н., Огольцов Г. И., Смирнов Г. А. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов. М. : Физкультура и спорт, 1979.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

М. А. Лутков¹, В. О. Рыбкин², С. В. Лопухин³

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

*³ Федерация лыжных гонок России,
г. Отепя, Эстония*

Аннотация. Рассматриваются основные элементы и методические особенности подготовки спортсменов в зимнем спортивном ориентировании.

Ключевые слова: техника передвижения на лыжах, ориентирование на местности, чтение карты, современная экипировка спортсменов

Спортивное ориентирование – это молодой и быстро развивающийся вид спорта. Он удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить, испытывая большие физические нагрузки.

Тенденции в развитии ориентирования, подготовки дистанций и технике изготовления спортивных карт, а главное – в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привели к тому, что сейчас современному спортсмену-ориентировщику необходимо усиленно работать над повышением своего технического мастерства [1]. Именно это является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях.

Техническая подготовка ориентировщиков состоит в овладении приёмами и методами работы с картой и компасом, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки в спортивном ориентировании.

Предмет исследования – методика технической подготовки лыжников ориентировщиков.

Цель исследования: совершенствование методики обучения техническим навыкам ориентирования на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Выявить основные средства обучения технике ориентирования.
2. Разработать методику, основанную на поэтапном формировании компонентов способности ориентироваться в пространстве.
3. Определить основные критерии оценки технических навыков ориентирования.

Гипотеза исследования состоит в том, что модернизированная методика обучения технике ориентирования будет способствовать совершенствованию системы подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Элементы новизны исследования:

Начальное обучение технике ориентирования осуществлялось непосредственно на местности с применением измерений.

Подбирались упражнения, которые создают неожиданные ситуации – проблемы для ориентирования, поскольку ошибки в ориентировании неизбежны, поэтому мы включали их в процесс обучения.

Разработаны критерии оценки основных элементов техники ориентирования.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества [2].

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности [3]. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с лыжными гонками. Однако есть и принципиальные

отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в лыжных гонках [4].

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности [5].

Ориентирование – вид спорта группы выносливости, который кроме требований к разносторонней физической подготовке требует также и многих других умений и навыков [6].

От многих других видов спорта ориентирование отличается тем, что ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, за исключением разве что работы на контрольном пункте. Обычно различные технические навыки и приемы изучают путём многократного повторения до тех пор, пока действия становятся автоматическими и соответствующими правильной модели выполнения. Ориентировщик также должен сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения во всех разделах технического мастерства и быть способным применять их в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

Владение основами техники создаёт предпосылки для решения ориентировочных задач, поставленных начальником дистанции. Хороший ориентировщик использует параллельно и последовательно все освоенные технические приемы и способен выбирать наиболее подходящую модель решения или производную от неё.

По мере накопления опыта тренировок и соревнований у ориентировщика формируется хорошая основа технического мастерства и способность ориентировочного мышления, что приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность выполнения.

В спортивном ориентировании существует техника передвижения на местности (на лыжах) и техника ориентирования (работа с картой, компасом и др.) [3].

Технические действия называют приемами ориентирования, иногда способами, методами. Технические операции называют элементами техники. В технике передвижения на местности действием является сам по себе бег по конкретному виду местности,

а операциями – его составляющие, такие, как скольжение, отталкивание ногой, отталкивание руками.

Для ориентировщиков характерны большие индивидуальные особенности техники бега на лыжах, что связано не только с различиями в развитии физических качеств и строении тела, но и с различными условиями проведения тренировок и соревнований.

Важнейшим для ориентировщика является искусство регулирования скорости передвижения, исходя из правильной оценки физических и технических возможностей. Исследования Фесенко Б. А. (1997) [7], Никифорова Д. М. (1991) [8] показывают, что при надежной ходьбе каждый ориентировщик способен безошибочно преодолеть даже очень трудную трассу, но при передвижении с максимальной скоростью на это оказываются не способными даже самые опытные ориентировщики элиты. Следовательно, на любом участке трассы надо передвигаться так, чтобы на данной скорости справляться с задачами ориентирования, контролировать своё местоположение на карте.

С повышением уровня технического мастерства ориентировщик может увеличить скорость бега. Наиболее заметно улучшаются результаты, если ориентировщик одновременно оказывается способным поднять уровень техники и повысить скорость бега. В ориентировании нет баллов за стиль, передвигаться надо быстро и эффективно [6].

Технические приемы, которыми пользуются спортсмены как на тренировках, так и на соревнованиях: владение компасом, движение по азимуту и его определение; чтение местности и карты; их сличение; определение спортсменом своего местоположения на карте; память карты; наблюдательность; использование современной экипировки; методы поиска и взятия контрольных пунктов; отсчет расстояний, использование линейных и площадных ориентиров; перенос КП и дистанций на время; движение без компаса; бег с чтением карты; развитие пространственного воображения; ориентация карты по компасу, солнцу, линейным и площадным ориентирам; контроль высоты [9].

Список литературы

1. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М. : Физкультура и спорт, 1987. 131 с.
2. Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. М. : Физкультура и спорт, 1980. 72 с.

3. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков разрядников. М. : Физкультура и спорт, 1984. 132 с.
4. Васильев Н. Д., Столов И. И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании // Теория и практика физической культуры. 1985. № 11. С. 9–12.
5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М. : Физкультура и спорт, 1985. 157 с.
6. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М. : Физкультура и спорт, 1967. 186 с.
7. Фесенко Б. А. Книга молодого ориентировщика. М. : ЦДЮТ, 1997. 74 с.
8. Никифоров Д. М. 100 уроков ориентирования // Вестник ориентирования. 1991. № 2. С. 34–40.
9. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск : Полымя, 1987. 176 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

А. В. Макаренко¹, В. В. Беляева²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ динамики беговой подготовки высококвалифицированных многоборцев-легкоатлетов в осенне-зимнем подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: многоборье, тренировочная нагрузка, бег, подготовительный период

Легкоатлетическое многоборье относится к композиционным видам, состоящее из циклических и ациклических упражнений. Тренировочный процесс у многоборцев очень трудоемкий и разнообразный, он включает в себя развитие всех физических качеств: скорость, силы, выносливости и быстроты. Также многоборец должен быть очень координированным и ловким, так как

в многоборье входят такие виды как прыжок с шестого, метание диска и копья, а также вертикальный и горизонтальный прыжок.

Главное правило тренировочного процесса в многоборье это рациональная и правильная подобранная нагрузка, оптимальный объем тренировок, а также техническая составляющая. Правильное построение тренировочного процесса в подготовительный период способствует наилучшему развитию физической подготовленности спортсмена, а также полной реализации спортсмена на соревнованиях в будущем.

Тренировочная нагрузка многоборцев характеризуется комплексным использованием упражнений различной направленности на всех этапах подготовки. В целостном процессе подготовки принято выделять следующие направления: беговая подготовка, прыжковая подготовка, силовая подготовка, метания [1, 2].

Все средства беговой тренировки десятиборцев целесообразно рассматривать по следующим позициям: бег на отрезках до 100 метров, бег на отрезках до 300 метров, бег на отрезках до 1500 метров, барьерный бег в 5 шагов, кроссовый бег.

Анализ тренировочных нагрузок беговой направленности осуществлялся в группе многоборцев: МСМК – Макаренко А., МС – Лиханов Е., МС – Кулик Н., МС – Кондратьев Р.

Исследование проводилось на тренировочных сборах по легкой атлетике в Кисловодске на олимпийской базе ФГУП ЮГ спорт. При анализе беговой работы в подготовительном периоде многоборцев учитывался ее объем разной направленности:

1. Аэробный – кроссовый бег;
2. Аэробно-анаэробно – бег до 600 метров;
3. Анаэробно-алактатная – бег до 100 метров (интенсивность 90–95 %);
4. Анаэробно-гликолитический до 300 метров (интенсивность 90–95 %).

Динамика и объем беговой нагрузки в подготовительном периоде тренировок у многоборцев – легкоатлетов представлены на рис. 1.

Анализируя динамику беговой подготовки высококвалифицированных многоборцев-легкоатлетов в осенне-зимнем подготовительном периоде годичного тренировочного цикла можно заметить, что спортсмены применяют беговые нагрузки различной направленности.

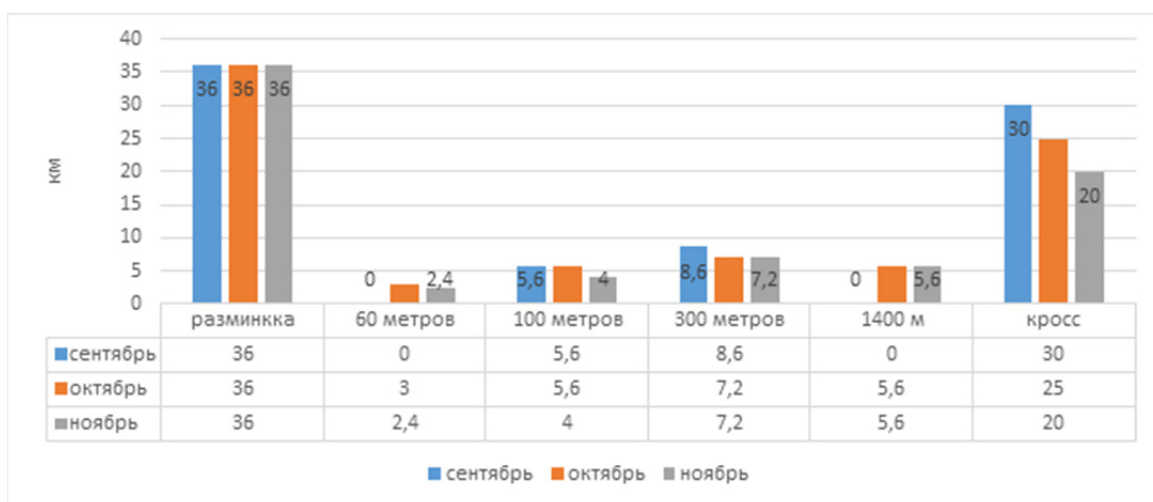


Рис. 1. Показатели объема беговой нагрузки различной направленности у десятиборцев в подготовительный период

Кроссовый бег, направленный на развитие и сохранение общей выносливости. Максимальный объем данного бега в подготовительном периоде составил 30 км с низкой интенсивностью 50–60 % в сентябре месяце. Далее каждый месяц объем снижается на 5 км с увеличением скорости бега до 60–70 % в октябре и 70–80 % в ноябре месяцев.

Разминочный бег подготавливая организм к предстоящим тренировкам, также способствует развитию общей выносливости многоборцев, в среднем, достигая до 40 км в месяц.

Быстрота развивается на отрезках до 100 включительно, с 80–100 % интенсивностью, в зависимости от месяца подготовительного периода. Так в сентябре не используются короткие отрезки до 60 метров, а бег по 100 метров с 80 % интенсивностью. В октябре практикуются отрезки по 100 метров, и добавляются отрезки по 60 метров с более высокой интенсивностью 85–89 %, с объемом от 3,0 до 5,6 км. В ноябре месяце объем на скоростных отрезках уменьшается, а интенсивность повышается до 90–95 %.

Развитие специальной скоростной выносливости достигается на 300 м отрезках. Объем бега на 300 м отрезках в сентябре месяце составляет 8,6 км, с интенсивностью 70–80 %, далее идет снижение объема до 7,2 км в октябре и ноябре, с повышением интенсивности до 90–95 %.

Для повышения специальной выносливости используется бег на 1400 м (фартлек) с переключением скоростей на каждые 200 м. Эта работа приближена к соревновательному бегу на 1500 м, ее объем составляет 5,6 км, а интенсивность 70–85 %. Включается эта работа с октября месяца и продолжается до конца подготовительного периода.

Говоря о беговой нагрузке, следует понимать, что этот объем является основным и наиболее воздействующим на развитие всех качеств многоборцев-легкоатлетов. Правильное распределение нагрузки и построение тренировок предопределяет развитие спортивной формы и сроки подведения спортсмена к его основным стартам сезона.

Список литературы

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 464 с.
2. Купчинов Р. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов – многоборцев : дис. ... д-ра пед. наук. Минск, 1998. 386 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

Д. И. Нестеровский¹, З. Батыржанов², Т. А. Пашкова³

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

*³ Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ биологических предпосылок развития координационных способностей, составляющих «ядро» ловкости. Они имеются уже в младшем школьном возрасте и именно с младшего школьного возраста их нужно развивать, так как координационные способности – одно из самых главных и специфических качеств для баскетболистов и без его овладения спортсмен никогда не сможет стать профессионалом.

Ключевые слова: баскетбол, координационные способности, младший школьный возраст, всестороннее гармоническое физическое развитие, ловкость

Общая физическая подготовка детей школьного возраста – главная гарантия их всестороннего гармонического физического развития и физического образования, что служит одной из решающих предпосылок успешной спортивной специализации. Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения требует поиска эффективных средств и методов. Подготовка спортсмена – понятие более широкое: оно означает направленное использование совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Различные виды спорта требуют существенно неоднородных способностей. В таком же виде спорта как баскетбол, существенную роль в овладении сложно-координированными элементами техники, играет овладение таким физическим качеством, как ловкость.

Биологические предпосылки координационных способностей, составляющих «ядро» ловкости, имеются уже в младшем школьном возрасте и именно с младшего школьного возраста их нужно развивать, так как координационные способности одно из самых главных и специфических качеств для баскетболистов и без его овладения спортсмен никогда не сможет стать профессионалом. Экспериментально доказано, что упражнения, направленные на развитие координации движений, даже при относительно небольших объёмах нагрузки быстро дают значительный положительный эффект, особенно в среднем школьном возрасте (12–15 лет) [1].

Для наиболее полного и активного освоения детьми координационных способностей, целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Это позволит расширить круг их двигательных умений и навыков, что будет способствовать более быстрому овладению новыми движениями в быстро меняющейся обстановке, т.е. в игре.

В современной жизни использование занятий физическими упражнениями все больше ориентируется не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, разновидности спортивные игры, включая баскетбол.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из эффективных средств физического воспитания.

Развитие двигательных функций и умения управлять своими движениями – одна из важнейших задач физического воспитания детей. Координация движений развивается наиболее успешно в детском возрасте и сохраняется длительное время. Высокий уровень ее развития позволяет легко овладевать тем огромным

количеством двигательных действий, которыми пользуется человек при выполнении бытовых, трудовых и спортивных движений.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 12–14 лет. Этот возрастной период определяется многочисленными исследованиями как особенно поддающийся целенаправленному физкультурно-спортивному тренировочному воздействию. Благоприятные воздействия на детский организм в сенситивные периоды оптимальным образом содействуют разворачиванию наследственных возможностей, превращению врожденных задатков в определенные способности.

Физиологической основой воспитания координационных способностей является учение о рефлекторной природе двигательной деятельности великого русского физиолога И. М. Сеченова, базирующееся на признании главенствующей роли головного мозга в организации двигательной деятельности. А также классические исследования И. П. Павлова, развившего учение о мышечной деятельности и доказавшего условно-рефлекторную природу всех произвольных движений, управляемую корой больших полушарий головного мозга.

Педагогические воздействия (урок, тренировка) как фактор, формирующий взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, – определяющее условие воспитания координационных способностей. Важнейший показатель тренированности центральной нервной системы – рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов, создающие благоприятные условия для всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципрокных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств и методов для должного воздействия на координационные способности.

Развитие координационных способностей на занятиях баскетболом требует освоения рациональной техники естественных движений (бега, прыжков, метаний, лазанья) и постоянного обогащения арсенала двигательных навыков и умений.

Основным средством воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений регламентируется изменениями пространственных, временных и динамических параметров, варьированием внешних условий их воспроизведения, комбинированием используемых двигательных навыков, ситуативным моделированием режимов реализации двигательного потенциала.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой наиболее действенными средствами являются подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений должны конструироваться с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это упражнения, координационно сходные с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Развитие координационных способностей на должном уровне возможно благодаря продуманному использованию традиционных методов физического воспитания и спорта:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игрового;
- 4) соревновательного.

По своему воздействию баскетбол является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, разнообразные задания с мячом, подвижные и двусторонние учебные игры создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.).

Для воспитания координационных способностей рекомендуется применять близкие к соревновательным баскетбольные упражнения с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержания упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. Последнее достигается утилизацией специальных методических приемов:

применением необычных, затрудненных исходных положений, изменением скорости или темпа движений, усложнением упражнений дополнительными движениями, изменением активности противодействий при парных и групповых упражнениях [2].

Действенным инструментом воспитания координационных способностей на занятиях баскетболом являются подвижные, подготовительные к баскетболу и двусторонние учебные игры. Их составными компонентами может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Они включают чередование игровых действий в различной последовательности и сочетаниях в постоянно изменяющихся ситуациях. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; наличие соперника и не жестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формирует координационный стереотип игровой деятельности.

Список литературы

1. Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1–2-го года обучения : автореф. дис. ... канд. п. наук. М. : МОПИ, 1989. 24 с.
2. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 352 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ФАКТОР РОСТА ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ

Д. И. Нестеровский¹, А. В. Симаков²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы педагогического контроля футболистов, контроля технической подготовленности, позволяющего выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы. Наличие обратной связи делает систему подготовки спортсменов управляемой и эффективной, создает хорошие предпосылки для формирования индивидуального технического мастерства на должном уровне.

Ключевые слова: педагогический контроль, техническая подготовленность, футболисты, техническое мастерство

Для эффективного управления процессом спортивной подготовки необходимо использование научно-обоснованной системы педагогического контроля. Объективные данные, полученные благодаря комплексному обследованию спортсменов, должны составлять основу для дальнейшего планирования соревновательно-тренировочного процесса [1].

Важное звено педагогического контроля футболистов – контроль технической подготовленности, позволяющий выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы. Наличие обратной связи, делает систему подготовки спортсменов управляемой и эффективной, создает хорошие предпосылки для формирования индивидуального технического мастерства на должном уровне. А это, в свою очередь, улучшает перспективы командных результатах в соревновательной деятельности.

В настоящее время в практике многолетней подготовки футболистов тренеры-педагоги, осуществляя этапный педагогический контроль, часто полагаются на визуальную оценку технического исполнения многочисленных приемов техники игры. Такая оценка достоинств и недостатков технического мастерства игроков представляется весьма субъективной и требует подкрепления в виде объективных методов контроля и оценки уровня технической подготовленности обследуемого контингента.

Проблема выбора апробированных критериев уровня владения многообразием техники игры в футбол весьма актуальна. Используемые тесты часто не в полной мере отражают уровень овладения специальными техническими приемами, не всегда надежны и информативны, что вызывает недоверие и отрицание со стороны тренеров-практиков. В свою очередь неполная и недостоверная информация в процессе педагогического контроля отрицательно сказывается на качестве и эффективности дальнейшего планирования.

Данные научных исследований по проблеме комплексного педагогического контроля технической тренированности футболистов требуют аналитического изучения и систематизации. Достижение согласованности по вопросам отбора, содержания и организации тестирования технической подготовленности – один из факторов повышения результативности технико-тактической подготовки на различных этапах становления спортивного мастерства футболистов. Значимость этого аспекта управления подготовкой

квалифицированных спортсменов подтверждается традиционным отставанием представителей отечественного футбола в технической подготовленности, по сравнению с игроками ведущих футбольных держав мира.

Разрешение противоречия между теоретическим обоснованием значимости педагогического контроля для роста технического мастерства футболистов и недостаточностью разработки и подбора адекватных тестов, оценивающих его динамику, весьма актуально и полезно на современном этапе развития футбола.

Главной целью контроля, проводимого тренером, является получение информации, которая могла бы помочь скорректировать построение игры, подготовку отдельного футболиста и команды в целом в плане организации конкретных упражнений и многолетней подготовки. Если рассматривать контроль, прямо или косвенно имеющий отношение к действиям игроков с мячом, можно выделить три его основных направления:

- Контроль игровой деятельности, позволяющий проследить динамику проявления футболистами своих возможностей в матчах.

- Контроль подготовленности игроков, который позволяет оценить их возможности действовать с мячом в разных условиях и выдерживать тренировочные нагрузки и может быть использован для корректировки амплуа футболистов и при комплектовании команды.

- Контроль построения упражнений с мячом и качества их выполнения.

К подбору показателей, способам их регистрации и методам анализа предъявляются определенные требования, обусловленные тем, что методология контроля относится к теории тестов. Классическая форма разработки методов контроля предполагает проведение предварительной работы, чтобы достичь стандартности проведения процедур регистрации показателей, выработать систему оценивания, определить надежность регистрируемых показателей, но все это делается только с одной целью – добиться информативности тех показателей, которые регистрируются.

Для проведения контроля за подготовленностью футболистов желательно использовать относительно небольшое количество тестов, которые должны быть:

- информативными по отношению к возможностям игроков проявлять специальную работоспособность в соревновательных играх и тренировках;

– по характеру близкими к тренировочным упражнениям, что позволит проводить тестирование в естественных условиях тренировки.

В комплекс тестов для контроля технической подготовленности юных футболистов целесообразно включать показатели результативности технико-тактических действий футболистов, имеющие приемлемый уровень информативности ($r = 0,38-0,56$)

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

Наличие специфических особенностей в технике владения мячом в зависимости от величины оперативного пространства, на котором приходится действовать игрокам, подтверждает, что и контроль технического мастерства футболистов следует проводить в плане оценивания умений владеть мячом в разных условиях.

В практике экспериментальных исследований имеются факты использования различных подходов при определении уровня технического мастерства футболистов [2, 3].

Наиболее объективными рассматриваются следующие показатели:

1. Объем техники, или количество действий (приемов), которые может выполнить спортсмен.
2. Разносторонность действия, т.е. то, насколько используемые игроком движения (приемы) разнообразны.
3. Эффективность техники движений.

Наиболее распространенный способ оценки эффективности техники в футболе – вычисление коэффициента эффективности (КЭ), который рассчитывается как отношение правильно (безошибочно) выполненных приемов ко всем приемам.

Находит широкое применение также комплекс показателей для оценки успешности выполнения всего многообразия приемов с мячом в соревновательных условиях.

Следовательно, эффективный контроль технической подготовленности футболистов предполагает использование системы плановых контрольных мероприятий, отличающихся высокой надежностью и информативностью, обеспечивающих:

- оценку уровня технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- определение количества и качества выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- характеристику технического мастерства с помощью экспертных оценок специалистов.

Полная реализация всего объема контролирующих действий в соревновательно-тренировочной деятельности квалифицированных футболистов требует использования многочисленных методик исследований, специальной аппаратуры и привлечения широкого круга специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. Они должны быть конкретными для каждого этапа становления спортивного мастерства и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения.

На этапе начального обучения с большой достоверностью реализуют тест-модель, по которому оценивается степень усвоения и уровень устойчивости изученных приёмов и действий программного материала.

На этапе совершенствования критериями уровня технической подготовленности являются: объём или количество технико-тактических действий в игровой соревновательной деятельности; разнообразие действий в игре; эффективность, надёжность, и скоростные параметры выполнения технических приемов.

Анализ научно-методической литературы и данных экспериментальных исследований позволил определить комплекс наиболее надежных и информативных тестов педагогического (этапного) контроля технической подготовленности юных футболистов:

- удары на максимальную дальность полета мяча;
- удары на максимальный подъем мяча;
- удары по неподвижному мячу на точность;
- удары по прыгающему мячу на точность;
- удары в ворота с обозначением позиции вратаря;
- «обводка» стоек (время «обводки»).

Наряду с перечисленными контрольными испытаниями успешно применяются также психомоторные и психофизиологические

тесты: «реакция на падающий мяч» (РДО-3) и «зрительно-поисковая реакция» (время выполнения 3 шагов поиска).

Наиболее информативными критериями технико-тактическое мастерства футболистов в игровой соревновательной деятельности считают показатели системной регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий непосредственно в матчах с использованием стенографических записей и современных цифровых технологий.

Список литературы

1. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. 9-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 464 с.
2. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. М. : СпортАкадемПресс, 2000. 80 с.
3. Просандеев П. П. Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2007. 26 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д. С. Мясникова¹, С. М. Хабарова²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы оптимального уровня стресса у студентов. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным. Однако, когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека. К тому же, сильный уровень стресса является одной из главных причин возникновения инфекционных заболеваний.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физическая культура, шкала психологического стресса PSM-25

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации [5].

Оптимальный уровень стресса психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным. Однако, когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает

психические возможности личности, нарушает деятельность человека. К тому же, сильный уровень стресса является одной из главных причин возникновения инфекционных заболеваний [1].

В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения.

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности, например, физических упражнений. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т.д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон [1, 2].

Цель исследования – определить влияние физической культуры на стрессоустойчивость студентов.

Организация и результаты исследования. В исследовании принимали участие 112 студентов ПГУ. Для определения состояния стресса нами использовалась «Шкала психологического стресса (PSM 25)» [4]. Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. При прохождении респондентам предлагалось отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Имеется три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Были получены следующие результаты: высокий уровень стресса у 10 % студентов, средний уровень стресса – 46 %, низкий уровень стресса – 44 %.

Высокие значения факторов наблюдаются у 52 человек, имеющих средний уровень стресса. Это означает, что у большинства испытуемых умеренный показатель стресса. Низкий уровень стресса у 49 испытуемых. Это свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Высокий

уровень стресса наблюдается у 11 испытуемых. Из них 9 человек не занимаются спортом и не ведут активного образа жизни (рис. 1).

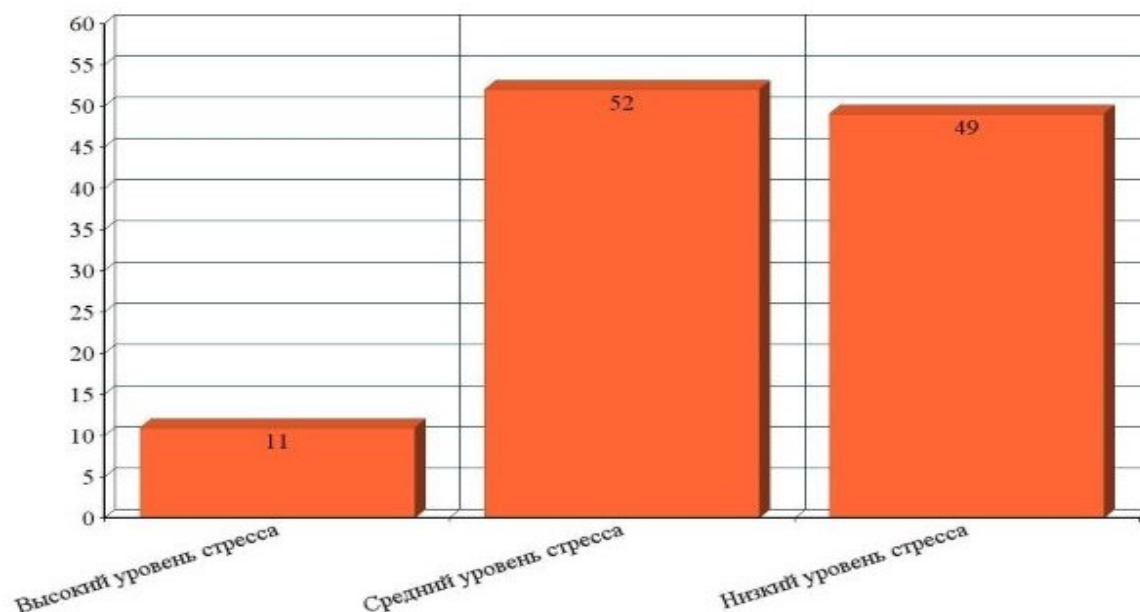


Рис. 1. Результаты шкалы психологического стресса

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки. Стрессовая симптоматика может проявляться в следующих изменениях психического состояния:

- в эмоциональной сфере – чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта;
- в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной;
- в мотивационной сфере – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов;
- в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных движениях [3].

Вывод. Таким образом, что касается студентов ПГУ, мы их исследовали для того, чтобы выявить, что активные занятия спортом и физической культурой действительно помогает преодолеть стресс. Результаты тестирования показали, что большинство респондентов переживают состояние стресса в пределах нормы.

Многие из них занимаются активно спортом, поэтому они могут контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, бороться с тревожным состоянием.

Список литературы

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Русский медицинский журнал. 2006. Т. 14, № 9. С. 694–697.
2. Vidal. Справочник лекарственных средств. URL: <https://www.vidal.ru>
3. Рутман Э. Как преодолеть стресс. М. : АСТ, 2000. 154 с.
4. Водопьянова Н. Е. Шкала психологического стресса PSM-25. // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. СПб. : Питер, 2009. С. 41–43.
5. Щекина Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? // Провизор. 2008. № 23. URL: <http://provisor.com.ua>

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ФУТБОЛЕ

***А. Р. Парамошкин¹, Р. Б. Краснов², Н. С. Сухов³,
С. Е. Лазарева⁴***

*^{1, 2, 3} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

*⁴ Пензенский государственный аграрный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматривается этап начальной спортивной специализации в футболе. Выделяются наиболее важные задачи и методы для этого этапа.

Ключевые слова: специализация, футбол, учебно-тренировочная группа, контроль, методы

Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки требует учета следующих методических положений:

- преобладания задач, средств и методов тренировки юных квалифицированных футболистов;
- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- динамика объема средства ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП);

- преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством;
- оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач;
- использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом [1].

Многолетняя подготовка делится на этапы в соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

- начального обучения 8–10 лет;
- начальной специализации (углубленной тренировки) – мальчики 10–16 лет;
- спортивного совершенствования – юноши 16–18 лет.

Рассмотрим 2 этап более подробно. На этапе начальной спортивной специализации происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формируются умения применять изученные приемы в усложненных условиях, развитие физических качеств осуществляется с учетом специфических требований футбола. Значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость [2].

Задачи этапа начальной спортивной специализации:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- изучение основных разделов теоретической подготовки;
- развитие общих и специальных физических качеств;
- овладение приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности и навыков культуры поведения;
- приучение к творческому применению полученных знаний, умений и навыков;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу;

– подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;

– приобретение навыков судейства [2];

На этапе начальной спортивной специализации обучающийся должен:

1) знать основные разделы теоретической подготовки;

2) прочно освоить изученные приемы современной техники футбола;

3) овладеть основными тактическими приемами ведения командной игры и прочно владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

4) обладать морально-волевыми качествами и уметь проявлять психологическую устойчивость в различных игровых ситуациях;

5) уметь творчески мыслить и эффективно применять изученные приемы в процессе игры;

6) выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке согласно предъявляемым требованиям;

7) приобрести необходимые навыки судейства [2].

В подростковом возрасте, также как и в младшем школьном возрасте, в центральной нервной системе процессы возбуждения продолжают преобладать над процессами торможения [6, с. 29].

В связи с этим подростки отличаются повышенной активностью. Основными методами удовлетворения их активности является игровой и соревновательный метод.

Игровой метод представляет собой движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок, сохранения интереса в процессе занятия. В учебно-тренировочных группах 1–2 годов обучения и пользуются различные элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах (ручной мяч, ручной мяч двумя мячами, регби, футбол с различными игровыми заданиями и т.д.), а также подвижные игры, которые применяются значительно реже, нежели на начальном этапе подготовки. Они используются с целью решения задач специальной спортивной подготовки. Игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств [3, с. 18].

В учебно-тренировочных группах 1–2 года обучения значительно шире применяется соревновательный метод, нежели

на начальном этапе подготовки. При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод эффективен при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств. Соревнование в футболе – это огромный стимул для детей, средство проявления всех сил и возможностей человека, воспитание его воли и характера. В футболе невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его уровень подготовки, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества [5].

Не менее важно и привыкание юных футболистов к соревновательным условиям, воспитания профессионального подхода к ним. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам, точности движений и т.д. (различные эстафеты с мячом, обводкой стоек, игра в футбол между группами).

Учебно-тренировочный процесс немыслим без повторного метода. Основная цель повторного метода выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Только при многократном повторении какого-либо технического элемента юный футболист сможет овладеть им. Важную роль в нашей тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки.

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования [7].

При применении метода обучения используется слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (наблюдения, показ, схемы, учебные видеофильмы и др.), свою непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.). Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности [6].

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. Контроль за состоянием и подготовленностью юного футболиста осуществляется с помощью контрольного метода. Он включает в себя контрольно-тренировочные упражнения (челночный бег, отжимание, бег 20 м, жонглирование мяча и т.д.) показывающие специальную и общую подготовленность спортсмена. Также ни одно тренировочное занятие не может обойтись без одновременного (одновременное выполнение одного упражнения всей группой) и поточного (поочередное выполнение упражнения группой занимающихся) метода [7].

Список литературы

1. Андреев С. Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры. М. : Просвещение, 1999. 141 с.
2. Апухтин Б. Т. Техника футбола: теория и практика физической культуры. М. : ФиС, 1958. 158 с.
3. Бажуков И. Н. Здоровье детей – общая забота. М. : ФиС, 1987. 127 с.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх : учеб. пособие для тренеров. М. : ФиС, 1980. 127 с.
5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для тренеров. М. : ФОН, 1997. 92 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры. М. : ФиС, 1988. 332 с.
7. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор : учеб. пособие для тренеров. М. : ФиС, 1983. 175 с.
8. Галыперин А. И. Обучение юных футболистов тактике: в помощь преподавателям и тренерам. М. : ФиС, 1958. 118 с.
9. Гриндлер К., Пальне Х., Хемко Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. : ФиС, 1976. 221 с.

ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*А. Р. Парамошкин¹, К. Р. Тренгулов², А. К. Шагалин³,
Г. А. Хлудов⁴*

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматривается отбор детей на этапе начальной подготовки в футболе, а также говорится об этапах, периодах, критериях и методах отбора.

Ключевые слова: отбор, критерии, методы, спортивная школа, задатки, одаренность, способности

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [1].

Вайцеховский С. М. [2] выделяет три этапа спортивного отбора:

1 этап – предварительный просмотр (от первого занятия до 2–4 месяцев).

2 этап – углубленная проверка в процессе первоначального обучения (3–6 месяцев).

3 этап – многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия. В практике используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию [3, 4, 5].

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности.

Поэтому новички способностям к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена [3].

К методам отбора относят комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т.д.) [5].

Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. В ходе отбора участвуют два вида экспертизы – медицинская и педагогическая. С помощью аппаратных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества.

Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень [5].

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора.

Основное из них – возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного футболиста.

Организацией отбора называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей футбольной деятельности. Недооценка вопросов организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса [4].

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. 152 с.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М. : Физкультура и спорт, 1971. 312 с.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М. : Физкультура и спорт, 1980. 127 с.
4. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов : методические рекомендации / под ред. Г. М. Гаджиева [и др.]. М., 1982. 24 с.
5. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству. М. : Физкультура и спорт, 1986. 158 с.

АНАЛИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е. А. Позднышева¹, В. Белова²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлены основные составляющие здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов ФППиСН, ИФФ ПГУ).

Демонстрируется подробный анализ двигательной активности, питания, закаливания, режима труда и отдыха, личной гигиены и др. Раскрыты проблемы здорового образа жизни студентов и даны рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, правильное питание, двигательная активность, закаливание, студенческая молодежь

В суете занятых дней, работы, учебы, увлечений мы совершенно забываем о одной из главных составляющих нашей счастливой и долгой жизни – это здоровый образ жизни.

Что такое ЗОЖ в полном его понимании? Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество [1].

Предлагаем кратко рассмотреть каждую составляющую ЗОЖ.

1. Правильное питание.

В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Двигательная активность.

Двигательная активность – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом [2]. Мы считаем, что оптимальный уровень двигательной активности студентов в неделю – 5–6 часов.

3. Закаливание.

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

4. Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как

можно быстрее избавиться. Речь идёт, конечно же, о курении, распитии алкогольных напитков и пристрастии к наркотикам.

5. Соблюдение режима отдыха и труда.

Хороший крепкий сон – залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6–8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6. Личная гигиена.

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, – развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте [3] .

Мы решили провести исследование, предложили студентам написать эссе, где они осветили основные составляющие здорового образа жизни и в конце сделали вывод: является ли их образ жизни здоровым. В эссе участвовали 52 студента ПГУ факультетов ФППиСН и ИФФ, женского пола в возрасте 18–20 лет.

Результаты исследования представлены в диаграмме.



Наглядно можно проследить, какие показатели в норме, а какие нет.

Читая эссе, мы обратили внимание на фразу «я веду относительно ЗОЖ», которая встречалась достаточно много раз. Что же студенты понимают под «относительно здоровым»?

Давайте рассмотрим показатели, которые в норме.

1. Двигательная активность.

Если говорить по двигательную активность, то 45 человек из 52 считают, свою двигательную активность оптимальной. Но оптимальна ли она на самом деле? Часть студентов считают, что для них оптимальным являются лишь занятия по физической культуре в университете. Но на самом ли деле это так? Мы считаем, что стоит уделять внимание на уроках физической культуры нормам двигательной активности, говорить и обсуждать это.

2. Личная гигиена.

100 % всех опрошенных следят за личной гигиеной, во время посещают душ, следят за гигиеной тела и полости рта. Стараются поддерживать здоровый вид своего организма.

3. Отказ от вредных привычек.

47 человек из 52 поддерживают данный показатель, это говорит о тенденции к отказу от вредных привычек: распитие алкогольных напитков, курение и употребление запрещенных веществ. Этот показатель студенты описали резко негативным, только малая часть студентов (10 %) ответили, что могут позволить себе по праздникам, не более этого.

Далее, я предлагаю рассмотреть те, показатели, которые, к сожалению, не в норме среди студ. молодежи.

1. Правильное питание

Из результатов эссе мы можем увидеть, что большинство молодежи придерживаются ПП. Но не все.

К сожалению, правильное питание у молодежи стоит не на первом месте, и очень часто они заменяют его фаст-фудом и другой вредной пищей. Давайте разберем основные причины этого:

1) Нехватка времени на завтраки.

Учеба в первую смену обуславливает ранний подъем (в 5–6 утра), тем самым студенты просто не успевают поесть дома полезную пищу и, либо не завтракают вовсе, либо делают быстрый и легкий перекус всухомятку «на бегу».

2) Большой временной промежуток между двумя приемами пищи дома.

Иногда студенты слишком надолго уходят из дома и успевают проголодаться, тем самым они идут в буфет. В буфете, как мы знаем, есть не самая здоровая еда: беляши, хот-доги, бургеры и даже чипсы и сухарики. А до столовой порой не хватает времени дойти.

3) Нехватка времени из-за большого объема дел.

Студенческая молодежь ведет активный образ жизни: развлечения, досуг, работа. Иногда так же на обед или ужин не хватает времени.

4) Незнание основ правильного питания.

2. Режим сна.

Большинство студентов ответили, что их образ жизни страдает от нехватки сна (по 4–5 часов, 5–6 часов, что не является нормой. Нормой сна является 8–10 часов (для 18–20 лет как и возраст опрошенных студентов). Какие же причины описывали студенты?

Основная причина нехватки сна – это перегруженность из-за учебы. Студенты не успевают выполнять задания, выполнение Д.З. занимает время для сна. Так же ранний подъем не дает восполнить энергию.

В основном студенты ложатся спать около 12 ч ночи. Подъем, как правило, в 6–7 утра. Соответственно, их сон занимает около 5–6 часов. Что не является нормой. Некоторые студенты отметили, что ложатся спать в 3–4 ночи.

3. Закаливание

Что мы заметили положительного из проведенного анкетирования?

Сейчас наблюдается положительная тенденция ЗОЖ: молодежь отказывается от пагубных привычек, занимается спортом, старается правильно питаться.

Почему это происходит?

Сейчас во всем мире идет положительная тенденция к занятию спортом. На данном этапе считается «модным» у молодежи заниматься спортом, поддерживать свое здоровье. Сейчас каждый человек может заняться тем видом спорта, которое ему по душе. Начиная от простой пробежки в лесу до профессионального занятия спортом.

Но из проведенного эссе мы все-таки увидели наглядно, что есть проблемы, над которыми можно и нужно работать.

Что же такое «относительно» ЗОЖ? Это стремление и желание вести ЗОЖ у молодежи, но иногда в силу объективных причин, не всегда удается делать.

Что же мы предложили бы в решении этой проблемы?

Расширять знания в области физической культуры в целом: оптимальный уровень двигательной активности, основы правильного питания и др. Так же мы рекомендуем учиться распределять время с умом, прописывать план на день, заранее готовить себе перекус, больше читать информации о нашем здоровье и как его

сохранить. Ведь, здоровье – это самое главное в жизни человека, и нужно заботиться о каждой его составляющей!

Список литературы

1. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М. : Флинта, 2016. 560 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник. М. : Гардарики, 2000. 448 с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. : Академия, 2016. 256 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ЧИРЛИДИНГА

Е. А. Позднышева¹, А. Ленина²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматривается проблема здорового образа жизни студенческой молодежи, влияние чирлидинга на развитие физических, а также эмоциональных качеств студентов, таких как смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, ответственность.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, чирлидинг, мотивация, физические качества

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на здоровье человека в первую очередь влияет образ жизни. Состояние общественного здоровья складывается из состояния здоровья каждого отдельного человека, из его отношения к собственному здоровью и своему образу жизни, – в особенности, из его отношения к двигательной активности, физической культуре, к распорядку дня, питанию и вредным привычкам. Приоритетное направление в аспекте здорового образа жизни занимает вопрос состояния здоровья учащейся молодёжи, участников учебно-воспитательного процесса, непосредственно участвующих в формировании здоровья молодого поколения [1].

Приобщение студента к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Система побуждений представляет собой: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности. Формирование мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление студентом значимости здоровья.

Чирлидинг является для студентов одной из привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности.

Чирлидинг – вид спорта, сочетающий элементы шоу, танцев, гимнастики и акробатики. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. 12 февраля 2007 г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Чирлидинг», а в 2009 году «Чирлидинг» был внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта [2]. Спортсмены – чирлидеры получили возможность присвоения спортивных званий до уровня «мастер спорта России».

Сегодня чирлидинг – это быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии. Команды по чирлидингу создаются на базе школ, колледжей, университетов. Он выступает как самостоятельный вид спорта, и как шоу, успешно сопровождающее многие спортивные соревнования, усиливающее зрелищность других видов спорта. Программы ЧИР включают в себя большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы.

Чир-микс – в программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола. Чир данс (чир данс фристайл) – в этой дисциплины могут принимать участие спортсмены мужского и женского пола, особое внимание уделяется сложности элементов, хореографии и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

Этот вид спорта направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств [3].

Исходный уровень физической подготовленности студентов достаточно низкий и его необходимо повышать, разрабатывая современные и эффективные педагогические подходы, делать это можно посредством чирлидинга. Данный вид спорта становится популярным в России и во многих городах, как и в нашем городе Пенза, открываются секции чирлидинга.

В спортивных клубах, секциях, студиях нашего города так же есть занятия по чирлидингу под руководством опытных мастеров своего дела. Заниматься данным видом спорта можно с малых лет. А продолжать уже, будучи студентом. В ПГУ студенты-девушки занимаются данным видом спорта и выступают в внутривузовских мероприятиях. В ПГУ ежегодно проходит новогодний фестиваль по фитнес – аэробике. Факультет педагогики, психологии и социальных наук каждый год готовит команды по данному направлению, и успешно показывает свои номера. Студентки ФППиСН поделились своими впечатлениями от данного мероприятия. Они рады, что существует такая возможность подготовиться и поучаствовать. Считают, что чирлидинг позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Актуальность чирлидинга в том, что он создает условия для продвижения студентов к физическому совершенству [2].

А вот, что считает студентка другого вуза, которая уже несколько лет занимается чирлидингом в Пензе: «Чирлидинг – это способ самовыражения, выплеск эмоций, именно тот вид спорта, где я могу быть самой собой. Если говорить о наших тренировках, немаловажно, что здесь научат поддерживать свою фигуру, правильно показать себя, научат понимать, что ты действительно можешь чего-то достичь. Украшение любого праздника, любого мероприятия. Где бы мы ни оказались – сразу видны не только яркие костюмы, но улыбки и бешеная энергетика. Наша команда имеет не просто общее хобби – у нас уже единый, общий дух, общие эмоции, общее настроение».

Мотивация к здоровому образу жизни у студентов является первоочередной задачей для формирования устойчивой личностной позиции, ориентация на здоровый образ жизни является основополагающим в полноценном развитии молодого поколения.

Чирлидинг помогает решить следующие, наиболее важные задачи: позволяет получать необходимую физическую нагрузку, укрепляет мышцы, тренирует дыхательную и сердечнососудистую

системы. В процессе тренировок развиваются координация, выносливость, гибкость, ловкость, так как чирлидинг включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев, а их пластика становится уверенной, отточенной и красивой. Это крайне важно для тех, кто ценит здоровый образ жизни и пропагандирует его. Профессиональные занятия учат работать в команде, развивают лидерские качества. Занятия укрепляют командный дух, способствуют социализации. И, несомненно, развивает привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Галкина Т. Н., Борисова Н. Ю., Румянцева Е. Л. Чирлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе // Педагогика высшей школы. 2017. № 1 (7). С. 23–25.
2. Гребенникова Л. И. Содержание специализированной подготовки команд чирлидеров в условиях вуза // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2013. № 1 (21). С. 150–152.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1990. 287 с.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОФИЦЕРСКИМ ТРОЕБОРЬЕМ

Ю. Н. Потапов

*Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлена информация об одном из современных методов повышения качества тренировочного процесса – моделировании и применении его для оптимизации процесса подготовки военнослужащих, занимающихся офицерским троеборьем. Показаны результаты анализа соревновательной деятельности по данному виду спорта с 2016 по 2019 г. и на их основе выведены модельные характеристики соревновательной деятельности для каждого из видов, включенных в многоборье.

Ключевые слова: офицерское троеборье, военно-спортивное многоборье, военно-прикладные виды спорта, модельные характеристики соревновательной деятельности

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта» закреплено в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4]. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

Развитие военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации является хорошим подспорьем для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, а также воспитанию у личного состава важных психологических качеств. Современная учебно-материальная база позволяет осуществлять тренировочный процесс по всем военно-прикладным видам спорта, пусть и с небольшими отклонениями от правил их проведения.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Особое место в многоборьях отведено офицерскому троеборью. Это связано с тем, что этот вид спорта наиболее полно отражает действия военнослужащих, которые могут быть реализованы в ходе учебно-боевой деятельности, в зависимости от возлагаемых на то или иное подразделение задач.

В связи с этим возникает необходимость применения современных методов повышения качества тренировочного процесса для реализации потенциала военнослужащих, занимающихся офицерским троеборьем.

Одним из широко используемых в биологии, педагогических и медицинских дисциплинах методом является моделирование, которое позволяет прогнозировать функциональное состояние для различных видов деятельности, дает возможность управления биологическими системами [3].

Модельные характеристики – это специфические особенности телосложения, уровни развития общих и специфических

двигательных способностей, функциональной производительности, технико-тактической и психологической подготовленности, обеспечивающие демонстрацию спортивных результатов мирового уровня [1]. Разноплановые обследования спортсменов высших достижений позволяют дать интегративную оценку функциональному состоянию, уточнить пределы спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Показатели физической работоспособности (общие и специальные), а также соревновательная деятельность представляют модельные характеристики, которые являются критериями спортивного отбора, спортивной организации и оптимизации тренировочного процесса.

Мы проанализировали динамику роста спортивных результатов Спартакиады вузов МО РФ с 2016 по 2019 годы в данном виде спорта, которая позволяет сказать о том, что:

- наблюдается значительный рост спортивных результатов;
- популяризация во всех видах и родах Вооруженных Сил РФ;
- вовлекается все больше военнослужащих в занятия офицерским троеборьем (табл. 1).

Таблица 1

Анализ Спартакиады вузов МО РФ по офицерскому троеборью с 2016 по 2019 г.

Показатель/Год проведения	2016	2017	2018	2019
Всего участников	93	66	93	107
Команд участников	31	22	31	27
Выполнили норматив Мастера спорта РФ	14	14	22	24
Выполнили норматив Кандидата в мастера спорта РФ	20	15	24	20
Выполнили норматив 1 спортивного разряда	10	16	23	27
Выполнили норматив 2 спортивного разряда	13	4	14	13
Выполнили норматив 3 спортивного разряда	21	13	21	17
Без разряда	15	5	6	6

Для разработки модельных характеристик соревновательной деятельности военнослужащих, занимающихся офицерским троеборьем различной спортивной квалификации, нами были обработаны итоговые протоколы Спартакиады вузов МО РФ с 2016 по 2019 годы.

Модельные характеристики соревновательной деятельности определялись для различных групп спортсменов высокой квалификации:

- первый спортивный разряд – 76 человек;
- кандидат в мастера спорта – 79 человек;
- мастер спорта – 74 человека.

Все полученные результаты переводятся в очки, согласно приложению № 3 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 991 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)» с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 25 июля 2018 года № 680 [2].

В табл. 2 и на рис. 1 представлены результаты выступления военнослужащих в отдельных видах многоборья, а также итоговый результат.

Таблица 2

Результаты выступления военнослужащих в отдельных видах многоборья, а также итоговый результат в Спартакиаде вузов МО РФ с 2016 по 2019 г.

Спортивная классификация/ Виды троеборья	Стрельба ПМ-3 (результат/ очки)	Плавание 300 м (результат/ очки)	Бег 3 км (результат/ очки)	Сумма очков
Мастер спорта РФ	248,2/965,5	3.25,7/1112,7	9,42/876,5	2954,7
Кандидат в мастера спорта РФ	233,1/831	3.31,7/1064,8	10,06/799,2	2695
Спортсмены 1 спортивного разряда	226,3/762,6	3.51,2/955,4	10,12/719,4	2437,4

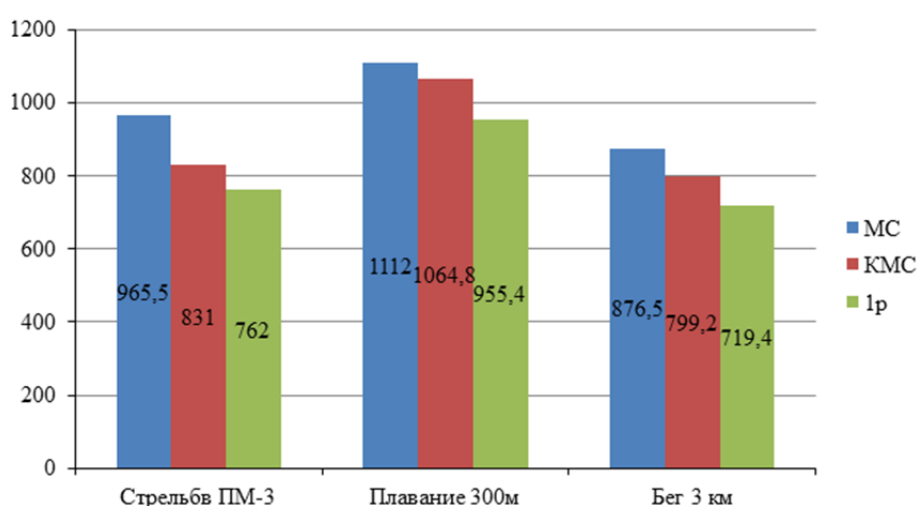


Рис. 1. Результаты выступления военнослужащих в отдельных видах многоборья, а также итоговый результат в Спартакиаде вузов МО РФ с 2016 по 2019 г.

Из полученных результатов мы можем видеть, что у военнослужащих, занимающихся офицерским троеборьем, выполнивших норматив для присвоения спортивного звания Мастер спорта России, преобладающим являются виды – плавание 300 м, затем – стрельба ПМ-3 и далее бег 3 км.

У выполнивших норматив для присвоения разряда Кандидат в мастера спорта преобладающим являются виды – плавание 300 м, затем – стрельба ПМ-3 и далее бег 3 км.

У военнослужащих 1-го спортивного разряда также преобладающим являются виды – плавание 300 м, затем – стрельба ПМ-3 и далее бег 3 км.

На основе анализа полученных результатов мы можем выделить несколько типов спортсменов, на основе их выступлений в каждом виде:

1. Универсалы – военнослужащие, имеющие примерно равные результаты в каждом из видов многоборья.

2. Военнослужащие, с преимущественным развитием анаэробных или анаэробных способностей (успешно выступают в беге на выносливость и стрельбе или в плавании).

3. Военнослужащие, пришедшие из других видов спорта и успешно реализующие только один или два вида многоборья.

Для сравнения выступлений военнослужащих в отдельных видах многоборья и итогового результата был проведен анализ выступления сборной команды Пензенского филиала ВА МТО в Спартакиаде вузов МО РФ с 2016 по 2019 год. Результаты приведены в табл. 3 и на рис. 2.

Таблица 3

Результаты выступления сборной команды Пензенского филиала ВА МТО в Спартакиаде вузов МО РФ с 2016 по 2019 г.

Год проведения/ Виды троеборья	Стрельба ПМ-3 (результат/ очки)	Плавание 300 м (результат/ очки)	Бег 3 км (результат/ очки)	Сумма очков	Место команды
2016	195.7/456,7	3.49,6/917,3	10.29/682	6168	19
2017	201.7/516,7	3.53,3/889,3	10.06/785,3	6574	19
2018	230.3/803,3	3.59,0/956	10.14/744	7510	15
2019	223.3/733,3	3.43,3/970.6	9.33/836	7620	14

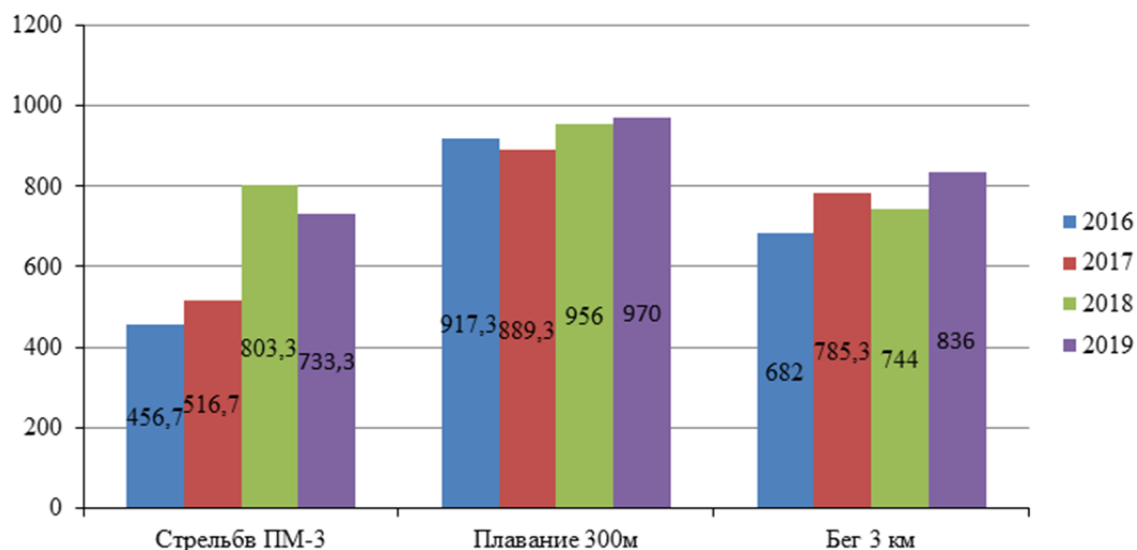


Рис. 2. Результаты выступления сборной команды Пензенского филиала ВА МТО в Спартакиаде вузов МО РФ с 2016 по 2019 г.

На основе анализа полученных результатов мы можем сделать следующие выводы:

1. Виден рост результатов выступления сборной команды в Спартакиаде, как по набранным очкам в сумме троеборья так и по росту результатов в отдельных видах троеборья и по занятым местам.

2. В команде преобладающим являются виды – плавание 300 м, затем – бег 3 км и далее стрельба ПМ-3.

Для более успешного выступления на Спартакиаде и роста уровня спортивного мастерства необходимо повысить результаты в первую очередь в стрельбе ПМ-3.

Разделение на условные группы в тренировочном процессе может позволить нам повысить уровень спортивного мастерства военнослужащих за счет выравнивания отстающих показателей. Данные характеристики могут служить своего рода целевой установкой по каждому виду многоборья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, используя модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в тренировочном процессе, мы можем спрогнозировать результат выступления военнослужащих на соревнованиях различного уровня и своевременно вносить коррективы в процесс их подготовки с учетом их индивидуальных особенностей.

В военно-профессиональной деятельности военнослужащих данные характеристики могут помочь реализовать «сильные» стороны в физической подготовке определенного человека и за счет этого компенсировать недостатки в уровне его подготовленности.

Список литературы

1. Гильмутдинов Т. С. Исследование влияния занятий полиатлоном на разностороннее развитие физической подготовленности студентов-спортсменов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Казань, 29–30 ноября 2012 г.). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. С. 43–46.

2. Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта) : приказ Минспорта России № 991 от 13 ноября 2017 г. : [с изм., внесенными приказом Минспорта России № 680 от 25 июля 2018 г.]. URL: <https://minsport.gov.ru>

3. Трифонова Н. И. Проектирование структуры годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов на основе комплементарности специализированных средств в видах зимнего полиатлона : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2010. 24 с.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. URL: <http://www.consultant.ru>

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

С. Н. Роговская

*Училище олимпийского резерва Пензенской области,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ педагогического сопровождения обучения спортсмена как сложного воспитательного процесса, который охватывает различные сферы деятельности. Здесь происходит взаимодействие всех участников воспитательного процесса: тренера, учителя, родителей и самого обучающегося. Результат обучения во многом будет зависеть от их успешного сотрудничества.

Ключевые слова: спортсмен, воспитательный процесс, училище олимпийского резерва, тренировочная деятельность

Обучение студентов училища олимпийского резерва является актуальной проблемой подготовки одаренных и талантливых

спортсменов – поскольку спортивная деятельность для них является приоритетом.

В данной ситуации важно совместить образовательный процесс и специальную спортивную подготовку, где основной задачей преподавателя становится создание оптимальных педагогических условий для их максимального личностного развития.

Обучение спортсмена – сложный воспитательный процесс, который охватывает различные сферы деятельности. Здесь происходит взаимодействие всех участников воспитательного процесса: тренера, учителя, родителей и самого обучающегося. И результат обучения во многом будет зависеть от их успешного сотрудничества.

Мы представляем опыт нашего исследования, целью которого является комплексное педагогическое сопровождение обучающихся, способствующее их успешному обучению и развитию как спортсменов училища олимпийского резерва.

В ходе исследования нами решались следующие задачи:

1. Установить содержание диагностических тестов и бесед, периоды их проведения с учетом возрастных особенностей и ситуации обучения.

2. Разработать «сквозные» критерии оценивания результатов выполнения педагогических тестов, анкетирования.

3. Организовать взаимодействие педагогов и определить актуальные аспекты сопровождения.

4. Выявить формы представления результатов сопровождения и определить требования к ведению документации.

5. Определить требуемый объем и содержание работы по результатам сопровождения, руководствуясь принципом необходимости и востребованности.

6. Выстроить систему работу педагогического сопровождения, участниками которой станут педагоги, включающую просвещение, консультирование, коррекцию, профилактику с учетом полученных данных.

В качестве ожидаемого результата мы определили: разработку программы педагогического сопровождения обучающихся, которая будет включать педагогическую диагностику, анализ динамики успеваемости, познавательное развитие спортсмена, его учебную мотивацию, дальнейшее направление образовательного маршрута.

Программа позволит установить факторы и условия успешного обучения, прогнозировать и предупреждать проблемы,

трудности в данном спортивно – образовательном учреждении, а также оказывать эффективную педагогическую помощь и поддержку ученикам.

Одним из условий достижения данного результата является равноправное сотрудничество педагога и обучаемого.

В этой связи участие коллектива образовательного учреждения в воспитании и формировании жизненных ориентиров студентов становится особенно важным.

На базе училища олимпийского резерва было проведено краткосрочное исследование в форме анкетирования, в котором приняли участие обучающиеся профессионально занимающиеся различными видами спорта.

В рамках предварительного среза анкетирования было выявлено, что в будущем все видят себя спортсменами, а также рассматривают возможность тренерской деятельности после завершения своей карьеры.

Кроме того следует отметить, что образование, как процесс получения любой профессии мало интересен обучающимся – более значимым оказывается документ о среднем специальном образовании. Цель такого образования – получение диплома, как средства для построения карьеры, но не «познание» конкретной специальности.

По итогам анкетирования была проведена беседа, в ходе которой было выявлено, что самый частый ответ на вопрос «Что значит спорт для вас?», большинство студентов отвечали: «Спорт – это жизнь».

Данный образ жизни с самого раннего возраста закладывает определенное мышление, в связи с чем возникает сложность в определении своей будущей профессии и себя где-либо вне спорта.

Жизненные ситуации не всегда дают возможность обучаемому претендовать на успешную карьеру спортсмена. Возможны травмы, которые не позволят продолжить спортивный образ жизни, либо отсутствие спортивной конкурентноспособности, а также возможные другие причины.

В таком случае студент должен иметь определенный уровень знаний и степень развития личности, которые позволили бы ему в дальнейшем пересмотреть свои жизненные цели и найти иной вариант для выхода из сложившейся ситуации. Каждый занимающийся должен иметь возможность получить разностороннее

развитие, не зависящее от того, продолжит он спортивную карьеру после окончания училища или нет.

Таким образом, качественное педагогическое сопровождение подростков-спортсменов может поспособствовать при определении жизненных целей.

Под педагогическим сопровождением, мы понимаем взаимодействие обучаемого и педагога, которые будут направлены на формирование у спортсмена развития внутренних сил и творческого потенциала, раскрытия способностей, саморазвития и самореализации, для принятия решения в ситуации выбора, учитывая его возрастные, психологические, индивидуальные особенности и способности.

Педагоги нашего училища в процессе сопровождения решают немало задач, таких как:

- создают среду взаимопонимания, доброжелательных взаимоотношений и доверия между учеником и учителем;
- проводят коллективные тренинги по вопросам профориентации;
- знакомят учеников с успешными представителями различных профессий, где ученикам представится возможность больше узнать о той или иной профессии, а также узнать секреты построения успешной карьеры;
- реализуют специальные программы обучения, которые будут помогать молодым людям подготовиться к преодолению проблем, с которыми им придется столкнуться в будущем и др.

Педагогическая деятельность, направленная на обоюдное сотрудничество учитель-подросток-спортсмен может позволить в более позднем возрасте самостоятельно определить жизненный путь и быть ответственными за свой выбор профессиональной спортивной карьеры или любой другой.

Важным фактором является составление учебно-воспитательного плана, которые будут учитывать возраст, психологические особенности личности ученика, степень учебной мотивации, специфику преподавания образовательных предметов. Разумеется, такой учебный план должен в первую очередь опираться на программу спортивного развития обучающегося. Подобное планирование поможет создать необходимые для спортсмена условия, при которых он будет чувствовать себя комфортно: благоприятное время для двух разовых тренировок, удобный график учебы, и конечно, свободное время на досуг.

Чем характерен современный спорт? Жесткий отбор и конкуренция. Жесткие требования для завоевания высоких результатов, интенсивные тренировки с перегрузками организма и травмы. Все это неблагоприятно сказывается после завершения спортивной деятельности на состоянии здоровья. Мы знаем, что спортивная деятельность для многих спортсменов не долговременна. Уходя из спорта, человек, который посвятил себя этой специфической деятельности много лет, сопровождается одним из сильнейших кризисом. Для некоторых пропадает смысл их жизни, понижается самооценка, теряются ценности, которые совсем недавно были одними из самых главных и помогали достигать цели. Ведь систематические занятия спортом вырабатывают адаптацию к спортивной деятельности, к образу жизни, к эмоциональным переживаниям, установкам.

Получается, что с завершением спортивной карьеры уже сформированная адаптация спортсмена теряет значение. Нет напряженных тренировок по графику, контроля за функциональным состоянием организма, весом, психологическим состоянием; круг прежнего общения изменяется, как и образ жизни. Спортсмену потребуется перейти от устоявшейся среды, деятельности и начать привыкать к новым условиям, а это значит вносить изменения в иной образ жизни.

В этой связи и возникает необходимость педагогического сопровождения спортсменов в период их спортивной карьеры.

Развитие личности и обретение мастерства обучающимся в процессе спортивной деятельности происходит более активно, если педагог сможет раскрыть сущность обучающегося с позиций принципа гуманизации, эмоциональной отзывчивости, уважения к личности, взаимосвязи традиционных и новых ценностей, свободы и ответственности, сотрудничества, духовно-ценностного ориентирования, педагогической толерантности, личностного подхода; создать образовательное пространство, которое будет учитывать особенности физического, психологического, культурного, духовного, личностного роста обучающихся, занимающихся спортом, и позволяющего инициировать и координировать данный рост; обеспечивать осознание значимости восхождения личности к непрерывному профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию и др.

Процесс и результат спортивной деятельности будут интересны спортсмену тогда, когда он удовлетворяет собственные потребности и его деятельность обусловлена мотивацией и ресурсом

для выполнения педагогических установок тренера и педагога – что отвечает ценностным ориентациям, соответствует убеждениям растущей личности. Тем самым он осознает, что успешен в системе соревновательной деятельности и обучении. В училище олимпийского резерва используют множество педагогических подходов, оптимизирующих процесс спортивной деятельности ребенка.

Педагогический подход – это способ организации взаимодействия с ребенком. К педагогически целесообразным подходам можно отнести такие способы организации взаимодействия, которые характеризуются гуманностью, учетом интересов сторон, конструктивным диалогом, творчеством, результативностью совместной деятельности, нацеленностью на дальнейшее сотрудничество, видением индивидуально и социально значимой перспективы.

На основании вышесказанного можем сделать вывод, что педагог выполняет не только роль субъекта общения, но и субъекта-организатора духовной деятельности других субъектов.

Считаю, что их взаимодействие реализуется через деятельность всех участников педагогического процесса – а именно:

- побуждает интерес к учебе, спортивной деятельности и становлению личностно значимых качеств в этой деятельности;
- происходит становление устойчивого интереса к развитию специальных способностей в системе культурных, духовных и нравственных ценностей;
- развивает эмоциональный мир, мир переживаний прошлого, настоящего и будущего;
- выстраивает новые ценностные отношения и ценностные ориентиры личности юного спортсмена;
- организует самообразование и непрерывное саморазвитие в процессе приобщения юных спортсменов к накоплению знаний (как специальных, так и общих) и др.

Таким образом, внедрение комплексного педагогического сопровождения является эффективным способом становления спортсмена как личности, готового после завершения спортивной карьеры найти свое место в жизни. Поэтому каждый педагог является «наставником», другом и старшим товарищем своего воспитанника.

Список литературы

1. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры. М. : Терра-Спорт, 2003. 208 с.

2. URL: <https://thelib.info/obrazovanie/1283169-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-v-voprosah-proforientacii-podrostkov-sportsmenov/>

3. URL: http://dush10anapa.ucoz.ru/1/metod-doc/pedagogicheskie_podkhody-1-.pdf

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

О. В. Самойлин¹, А. А. Кланцаков², В. В. Жирнов³

*^{1, 2, 3} Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ технической подготовки волейболистов. Процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также совершенствования техники игры является достаточно сложным явлением. Основным средством технической подготовки в волейболе являются физические упражнения.

Ключевые слова: волейболист, техника движений, процесс обучения, специальные упражнения

Совершенствование системы подготовки квалифицированных волейболистов должно основываться на изучении закономерностей их соревновательной и тренировочной деятельности. Опыт подготовки волейболистов в нашей стране убедительно свидетельствует об исключительной важности самого широкого применения разнообразных тренажеров и технических средств обучения. Их систематическое использование не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более разнообразным и, следовательно, ясным для детей и подростков. Но, к нашему сожалению, у большинства тренеров и даже у многих спортсменов пока не сложилось отношение к техническим устройствам как к одному из средств повышения спортивного мастерства и физической подготовленности.

Материально-техническая оснащенность мест занятий учебным оборудованием, необходимым спортивным инвентарем, тренажерами – одно из условий эффективности занятий физической культурой и спортом. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений, вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки, требует ещё более пристального внимания к возможности интенсификации процессов обучения и тренировки спортсменов при помощи тренажёрных устройств. Причём всё большее распространение получают такие устройства, которые позволяют осуществлять принцип сопряжённого воздействия, т.е. одновременно совершенствовать физические качества и техническое мастерство спортсмена.

Объект исследования: процесс освоения технических приёмов в волейболе.

Предмет исследования: волейбольные тренажеры, как средство для освоения технических приёмов в волейболе.

Цель исследования: изучить процесс освоения технических приёмов в волейболе при помощи волейбольных тренажеров.

Задачи исследования:

1. Подобрать и изучить литературные источники по выбранной теме.

2. Изучить способы оценки и подобрать контрольные упражнения для определения уровня владения техническими приёмами волейболистов.

3. Дать характеристику волейбольным тренажёрам для освоения технических приёмов.

4. Дать заключение.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Изучение документов и материалов

3. Метод проекта.

4. Метод логического заключения.

Работа содержит две главы. Первая глава под названием «Теоретическое обоснование процесса технической подготовки волейболистов», представляет собой анализ литературных источников по выбранной теме.

Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также совершенствования техники игры.

Основным средством технической подготовки в волейболе являются физические упражнения. Их большое многообразие, и даже упражнения с использованием специальных волейбольных тренажеров.

Основной путь совершенствования двигательных действий волейболиста – это совершенствование большого набора движений, формирование которых осуществляется в ходе различных тренировочных ситуаций, приближенных к условиям соревнований.

Обучение технике в различных видах спорта и совершенствование в ней составляют важную часть учебно-тренировочного процесса.

То, что на тренажерах можно повторить наиболее трудные условия задания, даёт возможность отшлифовать навыки до уровня, практически недостижимого в ходе естественного учебно-тренировочного процесса.

Вторая глава работы под названием – «Практическое изучение влияния специальных тренажеров на процесс освоения технических приемов волейбола» – представляет собой описание выполнения практической деятельности.

На первом этапе исследовательской деятельности необходимо изучить методику проверки умений, навыков, уровня овладения техническими элементами занимающихся, что служит для педагога надежным критерием оценки правильности планирования и организации процесса обучения и тренировки.

На втором этапе исследовательской деятельности для проведения тестирования были подобраны контрольные упражнения по технической подготовленности:

Тест 1 – Поддача мяча – точность (кол-во попаданий из 8 попыток).

Тест 2 – Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз).

Тест 3 – Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз).

Тест 4 – Нападающий удар через сетку (из 5 попыток).

Достаточно точно можно оценить уровень владения техникой волейбольных упражнений используя, разработанную таблицу контрольных нормативов (слайд).

На третьем этапе исследовательской деятельности изучение опыта специалистов в области волейбола позволило определить тренажеры для обучения и совершенствования техники волейбольных упражнений.

Для обучения и совершенствования техники приема и передачи мяча

1. «Подвесные мячи».
2. «Падающий мяч».
3. «Ребристый шит».
4. «Обруч на шесте».

Для обучения и совершенствования техники блокирования

1. «Механический блок».
2. «Мяч на подставке».
3. «Подвижная мишень».

Для обучения и совершенствования техники нападающего удара и подачи

1. «Пружинный держатель мяча».
2. «Слетающие мячи».
3. «Снаряд для совершенствования подач».
4. «Подвесной мяч».
5. «Подвижный блок».

Заключение

Практика применения тренажерных устройств говорит о том, что к числу наиболее эффективных обучающих устройств относятся те, которые создают и моделируют условия, близкие к соревновательной деятельности спортсменов, обладают высокой надежностью и безотказностью в работе, обеспечивают получение информации о результатах своих действиях, позволяют широко использовать индивидуальную, поточную, круговую форму организации занятий и дают возможность комплексного развития отдельных видов подготовки. Так, тренажерные устройства помогают овладеть отдельными фазами ударного движения, другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт.

Рациональное применение технических средств даёт возможность:

1. Целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом спортсменов и более эффективно проводить обучение их технике спортивных упражнений;
2. Расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке спортсменов;
3. Использовать эффект сочетания преодолевающего и уступающего режимов работы мышц с учётом специфики движений основного спортивного упражнения;
4. Многократно повторять сложнокоординационные упражнения в заданном режиме;

5. Восстанавливать в мышечной памяти основные фазы и детали спортивного упражнения.

Известно, что не каждое качество можно развить. Поэтому достижение высоких спортивных результатов, с одной стороны, ограничено генотипом, с другой – стимулируется условиями воспитания и специализированной подготовкой.

АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Е. А. Семенова¹, С. В. Петрунина²

*^{1, 2} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Проводится анализ адаптивного плавания, как части физической культуры, содействующей физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Плавание является одним из ведущих видов в адаптивной физической культуре, который рекомендуется людям, имеющим существенные отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптивное плавание, социальная адаптация, лица с психическими расстройствами, физические качества

Известно, что с каждым годом уровень здоровья подрастающего поколения снижается. Рождается все больше детей с умственными и физическими отклонениями. По данным Министерства Образования России, в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида обучаются более 180 тысяч детей с нарушенным интеллектом, что составляет 70,9 % от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях [2, 5]. Около 26 тысяч детей обучаются в специальных (коррекционных) классах общеобразовательных школ. Результаты мониторинга, проведенного в 2002 году Специальной Олимпиадой России совместно с Министерством Образования России, показали, что только половина учащихся регулярно занимается спортом. А между тем, физическая культура и спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке учащихся

с нарушенным интеллектом к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в общество [2, 4, 5].

Адаптивное плавание, как часть физической культуры, способствует физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Плавание является одним из ведущих видов в адаптивной физической культуре, который рекомендуется людям, имеющим существенные отклонения в состоянии здоровья. Дети, которые имеют ограниченные психофизические возможности, не могут полноценно развиваться по стандартным образовательным программам физической культуры. Особенно остро данная проблема касается школьников младших и средних классов. Именно в этот период у детей формируются основные физические качества: сила, быстрота, координация, выносливость и гибкость.

Социальная адаптация через плавание существенно расширяет круг общения людей с ограниченными возможностями, эмоционально насыщает их жизнь.

Благодаря исследованию Талицкой Ольги Владимировны на тему «Формирование спортивных двигательных навыков у тяжело умственно отсталых детей-инвалидов на примере занятий плаванием» под руководством кандидата педагогических наук, доцента Рубцовой Натальи Олеговны, направленного на совершенствование процесса адаптивного физического воспитания подростков с тяжелой умственной отсталостью для достижения ими наиболее полной социальной адаптации и интеграции [8].

Занятия по разработанной программе адаптивного плавания для подростков с тяжелой степенью умственной отсталости проводились 3 раза в неделю (2 занятия на воде и 1 – в зале сухого плавания), продолжительность каждого составляла 45 мин.

Проведенный констатирующий эксперимент выявил значительные нарушения в психомоторном развитии подростков с тяжелой умственной отсталостью, что, по мнению многих исследователей, является серьезным препятствием для формирования учебных и социально-бытовых навыков и обучения новым двигательным действиям.

С учетом моторного профиля тяжело умственно отсталых подростков была разработана программа адаптивного плавания, направленная на коррекцию дефектов психомоторики.

Было отмечено формирование навыков самообслуживания у большинства занимающихся ЭГ – подростки научились обходиться без помощи взрослых в душе и раздевалке. Некоторые

из них стали самостоятельно, без сопровождения родителей, добираться в школу и в бассейн.

Все вышеизложенное позволяет считать, что занятия в водной среде, снимающей гравитационную составляющую и изменяющей уровень проприорецепции, являются эффективными как для обучения выбранного нами контингента основам техники плавания, так и с точки зрения коррекции недостатков физического и психомоторного развития и содействия тем самым социально-бытовой адаптации и интеграции тяжело умственно отсталых подростков.

Программа адаптивного плавания включала в себя следующие разделы:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- упражнения, направленные на преодоление водобоязни и освоение с водой;
- дыхательные упражнения на суше и в воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- игры и развлечения в воде.

Научная значимость данного исследования определяется попыткой проанализировать и обобщить основные подходы к изучаемой нами проблеме.

Цель исследования: рассмотрение плавания в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями, а также лиц с психическими расстройствами.

Объект исследования: система реабилитационного и адаптационного пространства для лиц с психическими расстройствами, а так же тяжёлой умственной отсталостью.

Предмет исследования: плавание как адаптивный вид спорта, включенный в общую систему работы с лицами с интеллектуальными нарушениями. А также показать влияние занятий адаптивным плаванием по разработанной программе на психомоторику подростков с тяжёлой умственной отсталостью.

Цель исследования: совершенствовать процесс адаптивного физического воспитания подростков с тяжёлой умственной отсталостью для достижения ими наиболее полной социальной адаптации и интеграции.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-методологический анализ средств, форм и методов адаптивного физического воспитания детей-инвалидов с нарушениями интеллекта;

2. Изучить особенности физического развития, функционального состояния, развития двигательных качеств и психомоторики подростков с тяжелой умственной отсталостью;

Список литературы

1. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей. М. : Аграф, 1997. 128 с.
2. Веневцев С. И., Дмитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2004. 104 с.
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 176 с.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.
5. Мастюкова Е. М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития // Дефектология. 1987. № 5. С. 3–9.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2002. 432 с.
7. Плавание. Прыжки в воду / пер. с англ. Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. М. : Информдинамика, 1995. 128 с.
8. Рубцова Н. О. Психолого-педагогический статус (методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка) : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения. М. : РГАФК-ИСМЮ, 1996. 20 с.
9. Сермеев Б. В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология. 1990. № 4. С. 24.

ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ОБЛЕГЧАЮЩЕЙ ПОДВЕСКИ

***В. М. Скуднов¹, Ю. Лубошникова², Т. Самолдина³,
А. Дашкевич⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлен анализ нового стенда реабилитации опорно-двигательного аппарата у лиц с нарушениями деятельности опорно-двигательного аппарата. 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.

© Скуднов В. М., Лубошникова Ю., Самолдина Т., Дашкевич А., 2021

Ключевые слова: тренажерный стенд, лица с нарушениями деятельности опорно-двигательного аппарата, дорожка тредбана, искусственно управляемая среда, структура движений

Эффективность использования физических упражнений в двигательной терапии не нуждается в доказательстве. Однако в результате травм, заболеваний, повреждений у человека появляются проблемы с движением.

Возникает противоречие между желанием заниматься физическими упражнениями и невозможностью их выполнять. В качестве выхода мы предлагаем использовать специализированный тренажерный стенд.

В Центре лечения спины открыт новый стенд реабилитации опорно-двигательного аппарата. 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.



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.

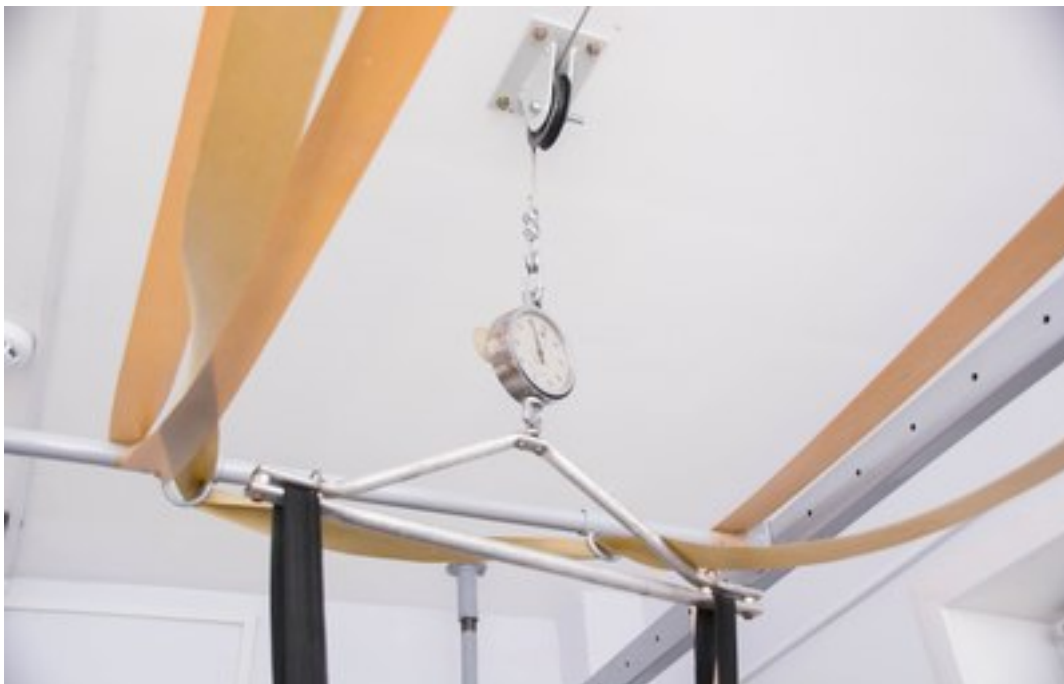


С помощью датчика сердечного ритма регистрируются показатели ЧСС, которые в виде цифровых значений отображаются на мониторе. Стенд оснащен электродвигателем на основе системы реверсного регулирования. Облегчающее воздействие определяется по показателям динамометра.

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.

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.

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.

На основе использования специализированного стенда проводится диагностика резервных и потенциальных возможностей людей, занимающихся спортом.

Оценивается:

- состояние здоровья;
- уровень функционального состояния;
- уровень подготовленности и тренированности;
- оценка резервных возможностей организма;

В качестве критериев оценки выбирается ряд медико-биологических показателей: МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), критическая скорость ходьбы и бега, ЧСС на ступенчатой нагрузке, лактат, глюкоза крови.

КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ

В. И. Сюткина¹, М. Р. Грачев²

*^{1, 2} Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия*

Аннотация. Рассматриваются особенности физического развития, психофизического состояния, двигательной подготовленности детей с нарушением

слуха. Для таких детей характерна мышечная слабость, снижение тонуса, вегетативные расстройства, что является одной из причин появления нарушений осанки, развития плоскостопия, которые у детей с дефектами слуха встречаются чаще, чем у нормально слышащих сверстников.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, нарушение слуха, вегетативное расстройство, снижение мышечного тонуса

На современном этапе специалисты по адаптивной физической культуре активно занимаются исследованиями в данной области, ведут поиск новых средств, форм и методов, позволяющих эффективно влиять на коррекцию двигательных, функциональных и психических нарушений учащихся специальных коррекционных образовательных учреждений.

Особенности физического развития, психофизического состояния, двигательной подготовленности детей с нарушением слуха вскрыли проблемные зоны в реализации возможностей коррекции. Для таких детей характерна мышечная слабость, снижение тонуса, вегетативные расстройства, что является одной из причин появления нарушений осанки, развития плоскостопия, которые у детей с дефектами слуха встречаются чаще, чем у нормально слышащих сверстников. Отставание в физическом и моторном развитии, резко сниженная или полностью отсутствующая функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность двигательного центра, что провоцирует ограничение двигательной активности и постоянный контроль каждого движения. Поражение вестибулярного аппарата затрудняет обеспечение равновесия тела в покое и движении, пространственную ориентировку, что так же усиливает дисгармоничность физического развития. Совокупность указанных проблем приводит к снижению уровню физической подготовленности и работоспособности школьников [3, 4].

Методологическую основу научных исследований составляют труды М. И. Земцова, М. А. Зинкина, В. И. Лубовского, С. П. Евсеева, Л. П. Шапковой, раскрывающие современные концепции физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, имеющими нарушения слуха, положения теории и методики физического воспитания, раскрытые в работах П. Ф. Лесгафта, А. С. Ашмарина, Л. П. Матвеева и других ученых. Исследования И. М. Сеченова, И. П. Павлова и их последователей об условно-рефлекторных временных связях и образовании динамического

стереотипа, а также современные научные представления о развитии двигательной сферы у детей, имеющих нарушения слуха, представленные в работах Н. А. Бернштейна, Р. Д. Бабенкова, А. О. Костаняна, Г. В. Трофимова и других специалистов.

Изучение доступной литературы позволило выявить, что на настоящее время в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением слуха существует практика проведения занятий по гимнастике и ритмической гимнастике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (Л. Б. Держинская, 1997; И. Н. Ляхова, 1990; Э. Н. Абилова, 1992).

Интерес ученых к проблеме воздействия музыки на организм человека проявился в ряде исследований, проводимых В. М. Бехтеревым, С. С. Корсаковым, И. М. Догилом, И. М. Сеченовым, Р. П. Шипулиным. В результате проведенных исследований по изучению восприятия музыки слабослышащими детьми Е. С. Авдеенко (2010), отмечает, что восприятие характера музыкальных произведений оказалось доступным 83,0 % детей, музыкального темпа – 90,8 %, метрической структуры музыки – 58,9 %. Воспроизведение несложной последовательности танцевальных движений вызвало затруднения у 74,4 % учеников, принимавших участие в эксперименте. Выполненные ими задания были оценены в три балла. В коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение слуха, рекомендовано использовать музыкально-ритмическую деятельность, как вид активной музыкальной терапии.

В результате экспериментальной работы по изучению влияния занятий оздоровительной аэробикой на слабослышащих подростков В. И. Сютиной, Я. В. Калинчевой (2011, 2012) было выявлено их благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, двигательную, нервную системы человека. Сделаны выводы о том, что положительные эмоции, полученные от общения с искусством, оказывают лечебное воздействие на психоэмоциональное напряжение, мобилизуют резервные силы, стимулируют творчество. Общение с музыкой ускоряет разностороннее психофизическое развитие детского организма, улучшает осанку, повышает жизненный тонус [3].

В научных публикациях посвященных адаптивному физическому воспитанию детей данной нозологической группы мы изучили значительное число работ эффективному применению дополнительных занятий по плаванию (А. М. Фетисов, 2009; Г. С. Волкова, 2015; Д. Ф. Савкин, 2017; А. С. Самыличев, М. С. Козлова, Т. А. Малышева, Г. А. Котлова, 2018), футболу

(И. Е. Янкевич, 2013; О. Н. Степанова, С. В. Шмелева, 2015; С. В. Орлов, 2017; О. Н. Никифорова, Я. М. Френкель, Д. Е. Никифоров, Д. В. Федчук, О. А. Петрова, 2018), легкой атлетике (С. В. Бабич, 2012; Т. Е. Труфанова, Т. В. Журавлева, М. В. Катренко, 2018). Рассмотрены и публикации по спортивной подготовке глухих и слабослышащих сноубордистов (О. Г. Русакова, А. С. Махов, 2015; Н. Б. Котелевская, Т. В. Красноперова, В. В. Муравьев-Андрейчук, 2018) вопросы горнолыжной подготовки лиц с нарушением слуха в годичном цикле рассматривались Д. В. Александровым, А. А. Грачиковым, О. Э. Евсеевой (2020). И. В. Новиковым, В. В. Новиковым (2018) изучались особенности физического развития детей с нарушениями слуха и пути его коррекции средствами спортивной гимнастики. Е. В. Демченко (2012) исследовала особенности психофизического развития и уровня физической подготовленности детей с нарушением слуха и перспективы их коррекции средствами реабилитационной верховой езды [1].

Специалисты по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре довольно активно начали использовать единоборства как средство спортивной подготовки и физического совершенствования глухих. С 1978 года мировая общественность наблюдает за проведением международных соревнований по дзюдо, карате, тхеквондо, греко-римской борьбе среди глухих. Российские спортсмены впервые приняли участие в таких соревнованиях с 2004 года. Тем не менее, за этот небольшой период накоплен определенный опыт, разработаны методики занятий. Исследованию коррекции осанки детей с тугоухостью занимающихся различными видами борьбы посвящено исследование О. В. Морозовой, Е. А. Лаврентьевой, А. А. Светличкиной, А. В. Доронцева (2019). Особенности подготовки слабослышащих спортсменов различных возрастных групп и спортивной квалификации по борьбе дзюдо и самбо занимались А. В. Жалилов (2015, 2016), В. Ю. Емельянов (2016, 2019), Р. М. Закиров (2018), А. П. Чайников (2018), А. В. Маслюков (2019), А. П. Чайников (2020) [1].

Занятия карате с целью коррекции координационных способностей слабослышащих детей были изучены Ю. А. Бахаревым, А. В. Ермилычевым, В. П. Тупицыным, А. С. Лобановым, А. М. Морозовым (2019). В процессе проведения таких занятий решаются задачи овладения детьми различными движениями, управление мышечным тонусом, развитие координации движений, ритмичности, соотнесение движений различными частями тела [2].

Таким образом, применение различных видов единоборств в работе с детьми-инвалидами, имеющими депривацию слуха, представляет собой широкое поле для проведения научно-исследовательской и методической работы.

Киокусинкай, в полной мере отвечающая общедидактическим требованиям к проведению занятий определенной направленности, по результатам наших исследований, является доступной и эффективной формой организации занятий со слабослышащими детьми, позволяющей решать ряд актуальных проблем их развития.

Использованные в нашем исследовании методики по оценке физического и функционального состояния слабослышащих детей 6–9 лет на этапе констатирующего эксперимента показали низкий и очень низкий уровень физического развития и подготовленности детей данной нозологической группы по сравнению со своими сверстниками.

В результате специально разработанного содержания дополнительных занятий киокусинкай, специфического сочетания базовых элементов данного вида борьбы, подвижных игр и общеразвивающих упражнений, актуальных в коррекционном аспекте, нам удалось достоверно изменить результаты по характеризующие психофизическое состояние и двигательные навыки детей. Психодиагностические методики показали снижение уровня тревожности, высокий эмоциональный фон занятий, повышение уровня коммуникабельности.

Положительная динамика результатов физической подготовленности, функционального состояния, эмоциональной сферы слабослышащих детей позволяют нам констатировать не только возможность, но и актуальность, и эффективность использования киокусинкай с детьми данной нозологической группы.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал. 2015. № 2, 4; 2016. № 2; 2018. № 2, 3; 2019. № 2, 4; 2020. № 4.
2. Бахарев Ю. А., Ермилычев А. В., Тупицын В. П. [и др.] Занятия каратэ как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста с нарушением слуха // Адаптивная физическая культура. 2019. № 1 (77). С. 8–11.
3. Сютин В. И., Лисицын Е. П., Калинин Я. В. Оздоровительная аэробика как средство коррекции функциональных и психофизических нарушений слабослышащих детей // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 61.
4. Фетисов А. М., Лисицын Е. П. Методика начального обучения плаванию глухих детей 6–7 лет // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 18–20.

К ВОПРОСУ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В. И. Сютин¹, И. Ю. Кунакова², А. Ю. Юрина³

¹ Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина, г. Тамбов, Россия

^{2, 3} Детская теннисная спортивная школа «Белокаменная»,
г. Москва, Россия

Аннотация. Освещены основные положения принципа оздоровительной направленности физического воспитания школьников. Анализируется необходимость организовывать физическое воспитание с направленностью на выполнение профилактической и развивающей функций, что предполагает компенсацию недостатка двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; совершенствование функциональных возможностей организма, повышение его работоспособности и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная направленность, недостаток двигательной активности, комплексы упражнений

Роль физического воспитания для решения оздоровительных задач людей любого возраста отражена в базовых принципах системы физического воспитания. Решая широкий круг задач, в процессе физического воспитания, специалисты отмечают, что специфическими задачами данного педагогического процесса являются оздоровительная и образовательная [4, 5, 6, 8].

Основными положениями принципа оздоровительной направленности является необходимость организовывать физическое воспитание с направленностью на выполнение профилактической и развивающей функций, что предполагает компенсацию недостатка двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; совершенствование функциональных возможностей организма, повышение его работоспособности и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям.

Для реализации данного принципа необходимо выполнение следующих требований:

- 1) применять средства и методы физического воспитания, имеющие научное обоснование их оздоровительной ценности;
- 2) планировать физические нагрузки в соответствии с возможностями занимающихся;
- 3) систематически проводить врачебно-педагогический контроль;
- 4) соблюдать санитарно-гигиенические нормы и рационально использовать природные факторы (солнце, воздух, вода).

Для реализации оздоровительной направленности физического воспитания применяются, хорошо известные специалистам, следующие группы средств: физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

В. П. Артемьев, В. С. Северянин отмечают, что эффективным средством активного отдыха после напряженной умственной деятельности является ходьба, она используется в качестве ауто-тренинга при самостоятельных физкультурных занятиях. При этом техника и интенсивность ходьбы индивидуализируются в зависимости от решаемых задач, факторов здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся [1].

Двигательная деятельность, выполняемая в циклическом режиме, является самым доступным средством решения оздоровительных задач. К. Купером (1989) предложены оздоровительные программы, в которых основными средствами являются ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба и бег на тредбане, танцевальная аэробика, спортивные игры, бег на месте, тренировка на велотренажере, ходьба по лестнице, программы прыжков со скакалкой [4].

По мнению многих специалистов, гимнастика может являться эффективным средством оздоровительного физического воспитания. Гимнастика считалась ее основой физической культуры с момента ее зарождения как специально организованной системы воздействия на физическое состояние человека. Богатый арсенал разнообразных гимнастических упражнений применялся во всех восточных, западноевропейских системах физического воспитания, в том числе, и в России [5, 6, 7, 8]. С социально-эстетической точки зрения, по мнению В. К. Бальсевича (1988), содержание формирования нравственной культуры личности должно включать вовлечение учащихся в спортивную жизнь, и, в частности, гимнастику [3].

Приведем следующую цитату А. И. Селезнёва (2003) «...трудно переоценить роль гимнастики и гимнастических

упражнений в деле всестороннего физического развития личности» [7].

Гимнастические упражнения, в зависимости от специфической направленности решаемых задач, составляют самостоятельные виды гимнастики. В 1984 году участниками Всесоюзной научной конференции утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики (рис. 1).

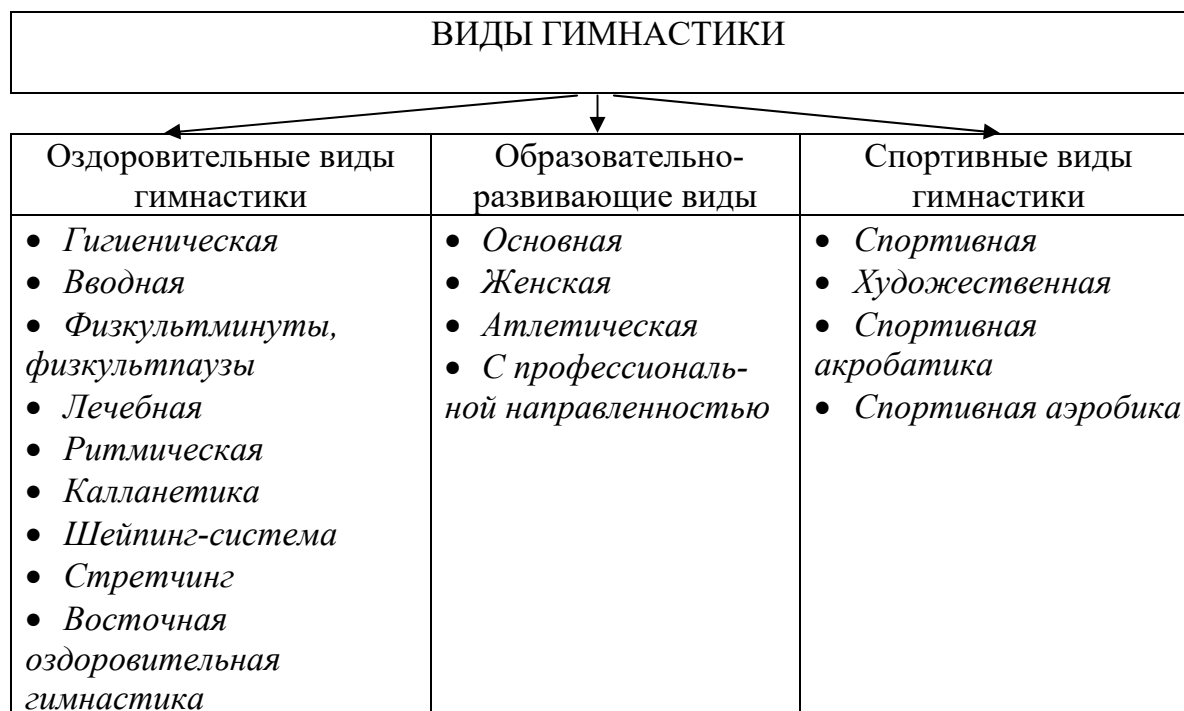


Рис. 1. Классификация видов гимнастики

Анализируя средства лечебной физической культуры М. И. Фонарев (1983) отмечает, что к ним относятся специально организованные движения человека: физические упражнения, подвижные игры. Кроме этого, такие физические факторы, как закаливание и массаж, которые при определенных условиях применения способны изменить либо адаптировать реакции организма. В соответствии с предложенной автором классификацией физические упражнения делятся на гимнастические, упражнения прикладного характера, спортивные виды физических упражнений. Гимнастические упражнения включают: общеразвивающие упражнения, упражнения в расслаблении и растягивании, дыхательные и корригирующие упражнения, силовые и скоростно-силовые, упражнения на координацию, упражнения в равновесии, в статическом напряжении [4].

В соответствии с классификацией, предложенной Е. Г. Поповой, в гимнастике выделяют следующие группы упражнений: общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные, упражнения на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики. Самое широкое применение имеют общеразвивающие упражнения. Они решают задачи преимущественно общего физического развития, формирования базовой координации движений, развития двигательных качеств, создания предпосылки для освоения техники более сложных упражнений. Автор считает, что данные упражнения прививаются основы эстетики движений. Важной особенностью применения общеразвивающих упражнений является возможность строго регламентировать получаемую нагрузку (определить количество упражнений и их повторений, темп, интервалы отдыха, исходное положение и т.п.).

Особое содержание общеразвивающие упражнения обретают при использовании тех или иных предметов в процессе выполнения. Предметы расширяют и обогащают возможности упражнения, вносят разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлеченность занимающихся. Каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции [4, 5, 7, 8].

Для совершенствования прыжковых упражнений преимущественно используется скакалка. Прыжки через скакалку прекрасно развивают мышцы ног, способствуют совершенствованию координации движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой применяются в подготовительной и основной части урока. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки.

Программы оздоровительных тренировок с использованием прыжков через скакалку были предложены К. Купером и Р. Риоти. В программе занятий предложенной Р. Риоти рекомендуется использовать интервальный метод, где прыжки чередуются с ходьбой, благодаря этому реализуется принцип постепенности. Небольшие периоды отдыха между короткими интервалами интенсивных прыжков позволяют оставаться частоте сердечных сокращений в «безопасной зоне». Во время прыжков можно выполнять более сложные движения, например, поднимать выше колени, скрещивать ноги во время прыжков, скрещивать скакалку перед собой.

В программе прыжков со скакалкой, предложенной К. Купером для всех возрастных групп, описана схема дозирования нагрузки (количество прыжков в минуту, число занятий в неделю,

продолжительность занятия) по неделям. Ученый рекомендует прыгать под музыку, что снижает ощущение утомления, создает хорошее настроение [4].

В МАОУ СОШ № 30 г. Тамбова проведен эксперимент, в котором участвовали 47 школьников (26 мальчиков, 21 девочка). Целью эксперимента была оценка эффективности учебных занятий проводимых с оздоровительной направленностью и выполнение домашних заданий по специальным программам, разработанным учителем. Основным содержанием учебно-тренировочных программ было выполнение серий прыжковых упражнений через скакалку. По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование. В качестве тестовых заданий школьники выполняли прыжки через скакалку в течение минуты (оценивалось количество прыжков) и пробегали шестиминутный тест Купера (оценивалась длина дистанции, которую пробежали учащиеся). Математическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием метода ранговой корреляции Спирмена.

Критическое значение коэффициентов рангов у мальчиков не должно быть ниже 0,425. Данный показатель у девочек не должен опуститься ниже 0,564. Коэффициенты корреляции и в группе мальчиков, и в группе девочек превышали 0,71, что показало сильную корреляционную связь между оцениваемыми показателями. Увеличение количества прыжков, выполняемых за одну минуту в конце эксперимента коррелирует с увеличением дистанции, которую пробежали испытуемые, что позволяет нам использовать данный метод для развития выносливости.

Специалисты по праву называют общеразвивающие упражнения «азбукой» движений: они просты по своей структуре, доступны всем категориям занимающихся, им несложно обучать, можно избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы и функциональные системы организма в целом. Прыжки через скакалку обладают такими же преимуществами, кроме того, на наш взгляд, они являются наиболее доступным и эффективным средством самостоятельной тренировки, направленной на повышение работоспособности и могут быть рекомендованы в виде домашнего задания по физической культуре.

Список литературы

1. Артемьев В. П., Северянин В. С. Воспитание физической выносливости в оздоровительной физической культуре с помощью ускоренной

экономичной ходьбы // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе. Белгород, 2007. С. 201–207.

2. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми : метод. пособие. М. : АСТ, 2003.

3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М. : Физкультура и спорт, 1989.

5. Мильнер Е. Г. Форма жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 112 с.

6. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М. : Терра-Спорт, 2000.

7. Селезнев А. И., Селезнев В. А. Общеразвивающие упражнения в школе : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2009. 108 с.

8. Сютина В. И. Влияние оздоровительной тренировки на кардиореспираторную систему человека : учеб.-метод. реком. Тамбов : Изд-во ТГУ, 37 с.

9. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М. : Советский спорт, 1991.

ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

М. Ю. Трескин¹, Е. В. Увин², С. Н. Тимошкин³

*^{1, 2, 3} Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

Аннотация. Представлены результаты анализа научно-методической литературы по вопросу определения рациональных и эффективных способов построения и управления тренировочным процессом с учетом индивидуальных характеристик физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, индивидуальные характеристики, физические качества, тренировочный процесс, этапы подготовки

Вопросу совершенствования методов управления и программирования процесса спортивного совершенствования уделяется большое внимание в научной литературе и спортивной практике.

Тренировочный процесс представляет собой сложную структуру взаимосвязанных компонентов, направленных на воспитание

разных сторон физической подготовки, а также технической, психологической и тактической. В связи с этим многие тренеры и исследователи указывают на то, что рост спортивного мастерства во многом определяется тем, насколько в тренировочном процессе учитываются индивидуальные характеристики физической подготовленности спортсменов [1].

Любое физическое упражнение, поскольку оно неизбежно действует на нервно-мышечный аппарат, вызывает изменение всех качественных сторон деятельности, а направленность этих изменений зависит как от характера, так и от того, в какой комбинации с другими упражнениями оно употребляется, а так же от степени тренированности спортсмена.

Для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств и их сочетание с особенностями каждого вида спорта.

Если внимательно проанализировать биологические особенности развития организма, то прослеживаются определенные закономерности, подтвержденные многочисленными научными исследованиями.

Рядом исследований установлено, что основные физические качества спортсмена развиваются в годичном цикле неравномерно, каждый человек проходит одни и те же стадии развития, однако сроки и темпы биологического созревания демонстрируют большие индивидуальные различия. Установлено, что в каждом возрасте более зрелые юные спортсмены обычно имеют преимущества перед сверстниками с нормальными или замедленными темпами полового созревания по уровню физических способностей [2].

В ряде работ представлены классификации индивидуальных особенностей занимающихся, в которой выделяется три основных направления:

1. Оценка уровня физического развития.
2. Уровень физической подготовленности.
3. Психологические характеристики. Так же, для объективности суждения о достоинствах или недостатках индивидуального подхода к спортивной тренировке, необходимо располагать критериями, отвечающими требованию индивидуализации:

а) состояние здоровья позволяет заниматься спортом, либо — ограниченно физкультурой;

б) уровень биологической зрелости определяет чувствительные периоды в развитии физических качеств;

в) уровень физического развития характеризует антропометрические данные: рост, вес, длина конечностей и др.;

г) уровень технической подготовленности определяет структурные особенности выполнения основного соревновательного упражнения;

д) уровень тактической подготовленности дает возможность строить тактику участия в соревнованиях;

е) психическая подготовленность позволяет определить темперамент, находчивость, смелость, настойчивость, волю к победе и др.;

ж) теоретическая подготовленность дает возможность изучать и накопить интеллектуальный потенциал;

з) медико-биологические, морфологические, физиологические характеристики;

и) социальная среда [1].

Таким образом, осуществляя индивидуальный подход к спортивной тренировке, тренер обязан, располагая критериями индивидуализации, осуществлять классификацию индивидуальных особенностей спортсмена по трем, выше перечисленным, направлениям.

Проблема индивидуальных особенностей тесно переплетается с теорией способностей. Способности – индивидуальные особенности, которые имеют отношения к успешному выполнению какой-либо деятельности.

Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов свидетельствует о том, что в большинстве учебных пособий и книгах по спортивной тренировке указывается на необходимость знания индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

При определении индивидуальных характеристик физической подготовленности в процессе тренировочного занятия, тренер должен в первую очередь выявить сильные и слабые стороны своего воспитанника. Затем, основываясь на полученных данных, осуществляется дифференцированный подход к каждому. Естественно, это не означает, что для каждого занимающегося тренер должен составлять новую программу.

Необходимость индивидуализированного обучения обусловлена так же половыми и возрастными различиями, состоянием здоровья и уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку, на факторы

внешней среды, индивидуальным стилем работы. Таким образом, соблюдение принципа индивидуализации дает возможность тренерам и спортсменам построить тренировочный процесс таким образом, чтобы его содержание, методы, формы, величина и динамика нагрузки соответствовали индивидуальным особенностям занимающихся. Обычный подход не гарантирует соответствия методики тренировки индивидуальным особенностям спортсмена [2].

Как правило, тренерская деятельность осуществляется в рамках спортивной школы, где тренер вынужден работать с группой. При групповом методе работы возникают трудности для индивидуализации подготовки в рамках обще группового плана тренировки. Специалисты в области теории и методики спорта для преодоления данных трудностей рекомендуют изучение индивидуальных различий в подготовке юных спортсменов, принимая во внимание следующие принципиальные установки:

1. Возрастная индивидуальность, которая позволяет выявить индивидуальные и индивидуально-психологические различия в каждой возрастной группе;

2. Соответствие резервных возможностей уровню подготовленности спортсмена;

3. Необходимость комплексной характеристики личности, на основе изучения связей между отдельными процессами, личностными свойствами и состояниями;

4. Принципиальная установка объективности рассматриваемых явлений предусматривает анализ данных явлений в связи с объективными характеристиками юных спортсменов, а не желаниями и возможностями исследователя [1].

Согласно распространенной точке зрения в процессе спортивной тренировки основное внимание уделяется отстающим двигательным качествам. Однако практика показывает, что такой, казалось бы, логический подход часто оказывается неожиданным, особенно при подготовке спортсменов, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер стремится развить те качества спортсмена, которые лимитированы генетически или сдерживаются исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка не только не дает результат, но и сглаживает наиболее сильные стороны подготовленности, которые являются залогом успеха.

Качественное управление тренировочным процессом немыслимо без решения проблемы индивидуализации. Успешное обучение физическим упражнениям возможно при условии тщательного

и систематического выявления причин, тормозящих процесс развития элементов техники, связанных с теми или иными индивидуальными особенностями организма. Нагрузка скоростно-силового характера приводит к существенным индивидуальным различиям в развитии компонентов специальных скоростно-силовых качеств: у одних она обеспечивает преимущественное развитие силовых, у других скоростных компонентов. Изменение взаимосвязи компонентов специальных скоростно-силовых качеств определяется спецификой соревновательной деятельности и имеет достаточно устойчивый характер [3].

Неравномерное развитие основных физических качеств невозможно игнорировать ни в одном периоде многолетней тренировки. Многие авторы отмечают, что спортсмены, которые выполняли работу, относительно одинаковую по объему и интенсивности, показали на соревнованиях различные результаты. Этот факт объясняется индивидуальными различиями в развитии физических качеств занимающихся. Таким образом, одинаковая нагрузка у одних спортсменов влияла на сильные, а у других на слабые стороны в развитии физических качеств [2].

В заключение хотелось бы отметить, что на ранних этапах подготовки (этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) индивидуализация тренировочного процесса предполагает классификацию и учет морфо-функциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, их соответствие требованиям вида спорта; изучение индивидуальной динамики развития основных физических качеств и функций организма юного спортсмена в сенситивные периоды и разработку критериев для оценки темпов развития; выявление индивидуальных особенностей к обучаемости различным упражнениям; исследование типологических свойств нервной системы и темперамента.

На более поздних этапах (этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования) необходима разработка комплексных критериев оценки индивидуальных особенностей в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. М. : Физическая культура, 2010. 230 с.
2. Трескин М. Ю. Индивидуальная оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния 14–16 летних прыгунов в длину :

дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 3.03.05; утв. 15.07.05. М., 2005. 131 с.

3. Чесноков Н. Н., Никитушкин В. Г. Легкая атлетика : учебник. М. : Физическая культура, 2010. 448 с.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М. Ю. Трескин¹, А. А. Юнаев², И. Н. Луткова³

*^{1, 2} Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

*³ Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Раскрыта проблема развития волевых качеств спортсменов в процессе тренировочной деятельности. Рассматривается специфика воли как феномена, целенаправленность, осознанность волевых усилий, проявляемых в разнообразных волевых качествах. Обозначается, что рассмотрение волевых качеств неотделимо от деятельности, которой занимается человек. Становление волевых качеств приобретает свою специфику в спортивной деятельности. Акцентируется внимание на развитии отдельного ряда: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности, смелости, выдержки и самообладания, самостоятельности, инициативности и др. Анализируются исследования, в которых доказывается, что проявление каждого волевого качества неразрывно друг от друга зависит от возраста, индивидуальных особенностей спортсмена, вида и специфики спортивной деятельности. Акцентируется внимание на важности воспитания волевых качеств спортсменов как факторе достижения поставленных результатов и побед.

Ключевые слова: воля, волевые качества, волевое усилие, спорт, спортсмены, тренер, тренировка, тренировочная деятельность

Вопрос о развитии волевых качеств остается актуальным и на настоящий момент развития науки. Это связано с высокой значимостью воли в эффективности достижений, выполнении целенаправленно организованной самостоятельную деятельность.

Особое значение проблема развития воли и проявление волевых качеств приобретает у спортсменов. Условия занятия спортом требуют значительного их проявления в силу возникающих трудностей и проблем, в преодолении и решении которых закаляется характер, развиваются способности критически оценивать собственные качества, саморазвитие, достижение намеченных спортивных результатов.

Развитие воли связано с формированием волевой сферы личности. Воля – это особая преднамеренная, произвольная способность контролировать и регулировать собственное поведение. Воля посредством волевых действий направляет поведение, особенно активизируясь в неблагоприятные, кризисные моменты. Волевые действия различны по насыщенности и продолжительности, связаны с поставленной целью и формируются именно волевым усилием. Характер волевого усилия находится в зависимости от этих проблем, которые следует преодолеть [1; 5].

Волевые проявления человека по преодолению препятствий разнообразной степени трудности и характера называются волевыми качествами. Основные характеристики всех волевых качеств – единство цели, потребности, мыслей, осознанность, самоконтроль и реализация в поступках и поведении. Волевые качества, имея разную психофизиологическую природу, обеспечивают разные по направлению волевые действия.

Именно соревновательные моменты в жизни спортсменов максимально мобилизует внутренние ресурсы, проявляет волевые качества. Обозначим волевые качества спортсмена.

1. Целеустремленность – устойчивость убеждение под влиянием объективных и субъективных факторов.

2. Настойчивость – стремление к достижению цели, преодолевающая разнообразные трудности.

3. Упорство – настойчивость в преодолении поставленной цели, потребностей вопреки всем неудачам.

4. Решительность – стремление к риску.

5. Смелость – своевременность и обдуманность действий, ответственность за решение в условиях риска.

6. Выдержка и самообладание – ясность ума, способность самоконтроля в критических ситуациях.

7. Самостоятельность – принятие единоличных решений и действий соответственно собственным суждениям.

8. Инициативность – активность в достижении поставленных результатов, стабильность действий [4; 6].

Волевые качества нельзя рассматривать в отрыве от объективных условий деятельности человека. Интерес к изучению волевой сферы в спортивной деятельности вызван тем, что спортсмены и сам процесс занятия спортом, заставляет молодых людей выдерживать достаточно большие нагрузки. Что предъявляет требования к развитию уровня сформированности волевой сферы.

Исследования показывают, что обучающиеся, профессионально связанные со спортом, по сравнению со своими сверстниками обладают большей степенью развития силы воли, стремления к выполнению различных поручений, тренировочных нагрузок, они меньше проявляют податливость, уступчивость, не доведение начатого дела до конца. У них более отмечается выдержка, настойчивость, реализм собственных способностей, способность критически оценивать собственные возможности [5]. У спортсменов волевые качества находятся во взаимосвязи. По степени выраженности волевых качеств у спортсменов центральными считаются выдержка и самообладание, позволяющие избегать нарушений в проведении спортивной деятельности, сохранять ясность ума, осуществлять самоконтроль. Не менее выраженной оказывается целеустремленность [3]. Выраженность волевого качества у каждого спортсмена разная и зависит от индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, от количества лет, посвященных виду спорта и др. При этом следует отметить, что степень проявления волевых качеств у спортсменов разных видов спорта будут значительно различаться. К примеру, спортсмены скоростно-силовых видов уступают по уровню развития волевых качеств групп спортсменов игровых видов спорта. Это объясняется доминированием различных видов волевых качеств. Потребность в победе и борьбе у них также выше [6].

Поэтому актуальна проблема воспитания волевых качеств спортсменов, так как именно они играют важную роль в системе спортивной тренировки и обуславливает успех во всей спортивной деятельности. Формирование волевых качеств юных спортсменов является одной из составляющих готовности к решению любой спортивной ситуации. Ориентируясь на определенный вид деятельности трудно определить наиболее важные для него волевые качества, поэтому их необходимо рассматривать в комплексе. Спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества.

Воспитание волевых качеств спортсменов возможно в тренировочной деятельности. Цель тренировки – подготовка к наивысшим спортивным достижениям с соблюдением методических (дидактических) принципов.

Важный прием воспитания волевых качеств спортсменов – это преодоление препятствий различной степени трудности. В такой ситуации проявляются волевые качества в действиях спортсмена, направленных на их преодоление и снижение. В данном случае предполагается выполнение большой по объему тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах.

Развивать волевые качества необходимо с учетом создания соревновательной ситуации как неотъемлемого элемента тренировочной деятельности. Она продуктивно содействует созданию волевых механизмов. С этой целью в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели. Наиболее простой способ – игровой и соревновательный способ выполнения нагрузок.

При воспитании волевых качеств спортсменов возможно использование на тренировке специфических средств и элементов других видов спорта, что способствует корректировке воспитательных воздействий. Это компенсирует недостаток развивающего процесса в рамках отдельного вида спорта.

Важно отметить и вклад тренера в развивающий процесс. В данном случае следует сказать о его профессиональной компетенции. Тренер должен обладать полными знаниями и представлениями о тренировочной работе, о специфике конкретного вида спорта, иметь позитивную мотивационную направленность деятельности, устойчивое желание и стремление передать накопленный спортивный опыт будущему поколению, владеть комплексом профессиональных навыков. Процесс развития волевых качеств спортсменов в тренировочной работе предусматривает правильное руководство ею, наличием у него организаторских и управленческих способностей. Тренером должны выбираться упражнения, посильные для выполнения учащимися. Тренер должен выступать примером их правильного выполнения, показывать гармонично сочетающиеся двигательные способности и качеств. Тренером могут использоваться мотивирующие приемы: наглядный пример (обозначение достижений товарищей), методы словесного убеждения, поощрения, наказания (критика, замечание), побуждения. Эти

методы позволяют дополнительно снизить психоэмоциональное напряжение спортсменов, снижение уровня эмоционального возбуждения, достижение баланса равновесия. Для развития волевых качеств очень важно применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил спортсмена для достижения поставленной цели. Обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение заданий, запланированных тренером [1; 2; 6].

Также важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке спортсмена играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок, минимизация опеки тренером [2].

Таким образом, развитие волевых качеств спортсменов рассматривается нами как деятельность тренера в тренировочной деятельности, направленная на становление целенаправленных осознанных поведенческих действий и способностей: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность, инициативность и др. Воспитание волевых качеств обусловлено возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов, спецификой спортивной деятельности, спецификой организации развивающего процесса, профессиональными и личностными качествами тренера. В тренировочной деятельности необходимо создавать ситуации по преодолению препятствий различной степени трудности, создавать соревновательной ситуации, применять специфические средства и элементы других видов спорта. Важна в этом процессе профессиональная и личностная компетентность тренера, т.е. он должен быть готов к развитию волевых качеств в процессе тренировочной деятельности.

Список литературы

1. Будагьянц Г. Н. Факторы воспитания морально-волевых качеств личности юных спортсменов // Гуманитарно-педагогическое образование. 2019. Т. 5, № 2. С. 75–79.
2. Колесников В. Ю., Жомин К. М. Особенности воспитания морально-волевых и психологических качеств у спортсменов // ЦИТИСЭ. 2018. № 1 (14). С. 28–30.
3. Кругликова В. С., Усманов В. Ф. Воспитание волевых качеств юных спортсменов как ключевая компетенция специалиста // Ученые записи университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 11 (33). С. 50–52.
4. Курочкина Н. Е., Бурмистрова В. А. Волевые качества спортсмена и их характеристика // MODERN SCIENCE. 2020. № 5-3. С. 505–508.
5. Самосадова, Е. В., Юнаев А. А. Особенности развития силы воли у студентов разных направлений подготовки // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2017. № 1. С. 192–196.

6. Самулкин С. Я. Влияние видов спорта на структуру волевой активности спортсменов // Вестник ПГПУ. Серия «Психология». 2003. № 2. С. 42–43.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 12–15 ЛЕТ

И. В. Шиндина¹, Н. В. Мишарина², А. В. Анисимов³

^{1, 2} *Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

³ *Государственный гуманитарно-технологический
университет, г. Орехово-Зуево, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы решения проблемы управления подготовкой юных спортсменов на основе комплексной оценки ведущих компонентов специальной работоспособности. При таком подходе организация тренировочного процесса ориентировщиков должна опираться, в первую очередь, на выделение и учет доминантных факторов специальной подготовленности на разных этапах возрастного развития.

Ключевые слова: комплексный контроль, спортивное ориентирование, волевое и эмоциональное напряжение, внимание, наблюдательность, творческое мышление

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Во время тяжелой физической работы следует все время вести наблюдения из окружающей местностью и картой, быть в состоянии отделять существенное от не-существенного, а также приспосабливаться часто к неожиданным ситуациям и условиям. Для достижения хорошего окончательного результата спортсмену-ориентировщику надо уметь сосредотачиваться, расслабляться, создавать мысленные образы из окружающей его местности [1; 3].

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека – вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно-образной памяти, эмоциям. Внезапные и частые изменения

ситуации на дистанции заставляют спортсмена в состоянии большого эмоционального напряжения мыслить интенсивно. Поэтому исключительно большое значение имеют гибкость, быстрота и оперативность мышления [2].

На память спортсмена на дистанциях постоянно падает большая нагрузка. При повышении сложности дистанций в лыжном ориентировании эта нагрузка почти непрерывна. Развитие и совершенствование профессиональной памяти ориентировщика, наряду с другими качествами, может существенно ускорить решение задач ориентирования и повысить ее надежность. Спортсменам с высокой физической подготовленностью необходимо поддерживать высокий уровень умственной работоспособности для успешного преодоления дистанции, однако исследований, посвященных данной проблеме, в литературе пока крайне мало [4].

Решение проблемы управления подготовкой юных спортсменов возможно лишь на основе комплексной оценки ведущих компонентов специальной работоспособности. При таком подходе организация тренировочного процесса ориентировщиков должна опираться, в первую очередь, на выделение и учёт доминантных факторов специальной подготовленности на разных этапах возрастного развития. Особенно остро эта проблема стоит в спортивном ориентировании, поскольку результат зависит от совокупности способностей, связанных, с одной стороны, с физическими показателями, а с другой – с интеллектуальными возможностями человека.

Одна из важнейших задач управления в детском и юношеском спорте – это содействие гармоничному формированию растущего организма и всестороннее развитие способностей. Методологические основы исследований, направленных на учёт возрастной динамики специальной подготовленности, базируются на результатах изучения адаптивных реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Интегральным показателем эффективности адаптивных реакций организма, безусловно, являются спортивно-технический результат и проявления функциональных возможностей, то есть данные, на основе которых осуществляются педагогические методы управления тренировочным процессом. Поэтому изучение динамики физических и интеллектуальных способностей, связанной с систематическими занятиями спортом – важная задача при управлении тренировочным процессом.

Решая задачу оптимизации управления подготовкой спортсменов в ориентировании, мы определили особенности темпов прироста физических и интеллектуальных способностей у спортсменов 12–15 лет под влиянием тренировок. Всего было обследовано более 48 спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. В серии параллельных (в двух возрастных группах) исследований была осуществлена проверка границ сенситивных периодов.

Наглядно показатели исследования специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков 12–15 лет в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика возрастных показателей специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков (мальчики) 12–15 лет ($\chi \pm \sigma$)

Контрольные упражнения	Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной тренировки	
	Возраст (лет)			
	12–13 (n = 16)		14–15 (n = 16)	
	в начале	в конце	в начале	в конце
1	2	3	4	5
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места, см	172,5±12,7	183,5±23,6	201,2±21,4	200,5±20,0
Пятикратный прыжок в длину с места, см	859,2±66,9	907,2±83,4	1029,8±119,8	1034,6±101,1
Бег 30 метров с ходу, с	4,9±0,48	4,4±0,24	4,4±0,27	4,06±0,23
Комплексное упражнение на силу, количество раз	43,2±9,0	45,8±8,7	47,8±10,2	50,7±10,7
Челночный бег 4×9, с	11,03±0,5	10,78±0,5	9,84±0,59	9,95±0,61
Тест-кросс, скорость м/с	3,62±0,23	3,72±0,36	3,88±0,31	3,78±0,46
Технико-тактическая подготовка и психическое состояние				
Наглядно-образная память, баллы	8,4±2,2	9,7±2,2	9,5±2,3	9,1±2,2
Наглядно-образное мышление, баллы	3,8±1,5	5,3±1,9	5,1±2,3	7,7±1,9
Распределение внимания, с	159,8±22,6	132,1±24,8	136,9±29,4	107,6±23,3
Оперативное мышление, баллы	3,4±1,7	4,1±1,1	4,3±1,4	5,2±1,9
Переключение внимания, баллы	30,3±8,1	36,3±6,6	38,1±11,2	43,4±8,4

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
Пространственное восприятие направлений, баллы	12,4±5,1	12,1±6,1	18,8±9,6	20,7±9,4
Оперативная память, баллы	3,3±1,5	4,3±1,2	3,9±1,5	4,8±1,6
Объем памяти, баллы	21,1±3,5	23,1±3,0	24,7±3,0	26,7±5,8
Устойчивость внимания, с	204,4±34,6	173,1±20,3	157,8±28,4	142,6±21,7

Наглядно динамика возрастных показателей специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков 12–15 лет (девочки) в ходе экспериментальной работы представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика возрастных показателей специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков (девочки) 12-15 лет ($\chi \pm \sigma$)

Контрольные упражнения	Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной тренировки	
	Возраст (лет)			
	12–13 (n = 8)		14–15 (n = 8)	
	в начале	в конце	в начале	в конце
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места, см	162,6±11,5	170,7±18,9	180,3±7,9	183,6±16,1
Пятикратный прыжок в длину с места, см	848,2±81,2	898,1±69,9	923,5±48,6	965,1±71,2
Бег 30 метров с ходу, с	4,49±0,35	4,57±0,56	4,50±0,30	4,46±0,35
Комплексное упражнение на силу, количество раз	41,0±12,2	42,7±10,1	42,3±9,3	42,3±9,7
Челночный бег 4×9, с	11,28±0,8	11,19±0,6	10,65±0,35	10,73±1,1
Тест-кросс, скорость, м/с	3,29±0,43	3,14±0,37	3,36±0,37	3,42±0,40
Технико-тактическая подготовка и психическое состояние				
Наглядно-образная память, баллы	7,8±1,3	9,8±2,1	10,5±2,8	10,3±2,2
Наглядно-образное мышление, баллы	2,9±1,9	5,7±3,3	7,1±3,1	6,7±1,6
Распределение внимания, с	146,3±46,6	128,8±28,5	110,6±21,7	106,4±10,0

1	2	3	4	5
Оперативное мышление, баллы	2,4±1,1	4,2±1,4	4,0±1,4	4,8±1,9
Переключение внимания, баллы	33,5±9,2	40,9±9,7	45,9±10,2	47,7±15,2
Пространственное восприятие направлений, баллы	10,4±3,8	14,4±5,7	25,8±4,7	24,6±2,2
Оперативная память, баллы	3,8±1,5	3,0±1,3	5,0±1,1	4,7±1,2
Объем памяти, баллы	20,3±2,9	24,6±2,3	25,1±2,2	25,9±1,9
Устойчивость внимания, с	175,5±24,8	162,6±17,4	138,6±17,5	140,1±15,2

Динамика результатов контрольных испытаний у спортсменов 12–15 лет (мальчики), занимающихся спортивным ориентированием на этапах подготовки происходит неравномерно. Улучшение выносливости происходит с возрастом и ростом мастерства.

Возрастная динамика скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков по результатам прыжковых упражнений (прыжок в длину и пятикратный прыжке в длину с места) показало прирост показателей в возрасте 12–13 лет (5–6 %), затем темпы прироста снижаются.

Касаясь скоростной подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков следует отметить, что её средний ежегодный прирост составляет 0,5 с. Более значительно возрастает показатель в беге на 30 м с ходу с 12 до 13 лет (на 11.36 %), в возрасте 14–15 лет динамика скоростной подготовленности составила 7.73 %.

Анализ остальных показателей физической подготовленности (силовые способности; координационные и скоростные способности, специальная выносливость), исследуемые в ходе эксперимента, показали равномерную динамику роста.

Уровень интеллектуальной работоспособности ориентировщиков характеризуют показатели памяти, внимания и мышления. Наибольший прирост в контрольных упражнениях, отражающих развитие этих способностей, наблюдается в изучении наглядно-образного мышления в возрасте 14–15 лет (на 50.98 %).

Анализируя результаты прыжковых упражнений (прыжок в длину и пятикратный прыжке в длину с места) показатели юных спортсменов-ориентировщиков (девочки) показало прирост

показателей в возрасте 12–13 лет (4.98–5.88 %), затем темпы прироста снижаются.

Наблюдается заметный рост специальной выносливости у спортсменов-ориентировщиков (девочки) в возрасте 12–13 лет 4.56 %.

Наблюдается интенсивный прирост в контрольных упражнениях, отражающих развитие интеллектуальных способностей.

Список литературы

1. Аверина, Л. Ю., Газарянц В. С., Григорян Э. С. Влияние типов темперамента на специальную физическую подготовленность и спортивный результат ориентировщиков 12–13 лет // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 6–4. С. 111–114.

2. Агальцов В. Н., Сальников В. А. Взаимосвязь уровня подготовленности спортсменов-ориентировщиков и психологических особенностей их деятельности // Теория и практика физической культуры. 1988. № 10. С. 38–40.

3. Алексанов Д. Н., Немытов Д. Н. Специфика управления тренировочным процессом в спортивном ориентировании // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2016. С. 197–201.

4. Шиндина И. В. Место туризма в системе воспитания школьников // ScienceTime. 2016. № 6. С. 395–399.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

И. В. Шиндина¹, Д. А. Лебедев², А. А. Рогов³

*^{1, 2} Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

*³ Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы развития гибкости, как одного из пяти основных физических качеств человека. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически. С целью определения эффективности применения средств и методов развития гибкости у учащихся старших классов был проведен контрольный этап эксперимента.

Ключевые слова: гибкость, физическое воспитание, физическая работоспособность, физические качества

Физическое воспитание играет огромную роль в жизни человека. Главными качествами физически развитого современного человека является крепкое здоровье, высокая общая физическая работоспособность, пропорционально-развитое телосложение, правильная осанка, всесторонне и гармонически развитые физические качества. Все физические качества являются не менее существенной стороной целенаправленного управления прогрессирующим развитием силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости и других [1].

В наше время уделяется особое внимание физической культуре и спорту, и ведётся работа по реализации оздоровительных программ. В физической культуре и спорте особое внимание уделяется укреплению здоровья детей, а также всестороннему целенаправленному развитию и расширению функциональных возможностей организма [2].

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически [3].

С целью определения эффективности применения средств и методов развития гибкости у учащихся старших классов, был проведен контрольный этап эксперимента. Были повторно тесты, которые использовались на констатирующем этапе исследования.

Данные тестирования уровня гибкости в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Тестирование уровня гибкости в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе исследования

Группы	Высокий		Средний		Низкий	
	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во
Контрольная (n = 21)	14	3	72	15	14	3
Экспериментальная (n = 20)	55	11	40	8	5	1

На рис. 2 более наглядно представлены результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования.

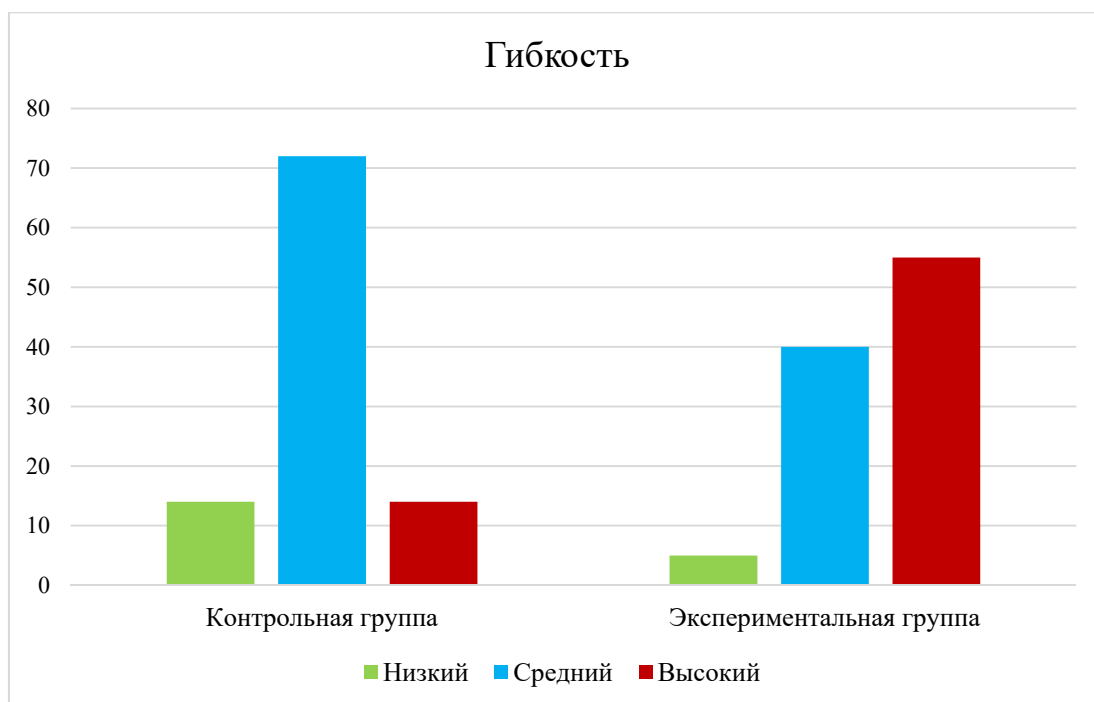


Рис. 1. Результаты тестирования уровня гибкости на контрольном этапе исследования

Как видно из данным табл. 1 и рис. 1 на контрольном этапе исследования уровня гибкости экспериментальная и контрольная группа показали различный уровень развития гибкости у старших школьников.

Динамика показателей формирующего и контрольного этапа исследования уровня гибкости в исследуемых группах представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика показателей уровня гибкости в исследуемых группах в ходе экспериментальной работы (%)

	Контрольная группа			Экспериментальная		
	В начале эксперимента	После эксперимента	Разница	В начале эксперимента	После эксперимента	Разница
Низкий	19	14	<5	10	5	<5
Средний	71	71	0	80	40	<40
Высокий	10	14	>4	10	55	>45

На рис. 2 более наглядно представлена динамика результатов тестирования уровня гибкости в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования.

Как видно из данных табл. 2 и на рис. 2 на контрольном этапе исследования обе группы показывают положительную динамику. Результаты контрольной группы в среднем уровне развития гибкости остались неизменными. Низкий показатель уменьшился на 5 %. Высокий уровень показали 3 человека (14 %), исходный показатель увеличился на 4 %.

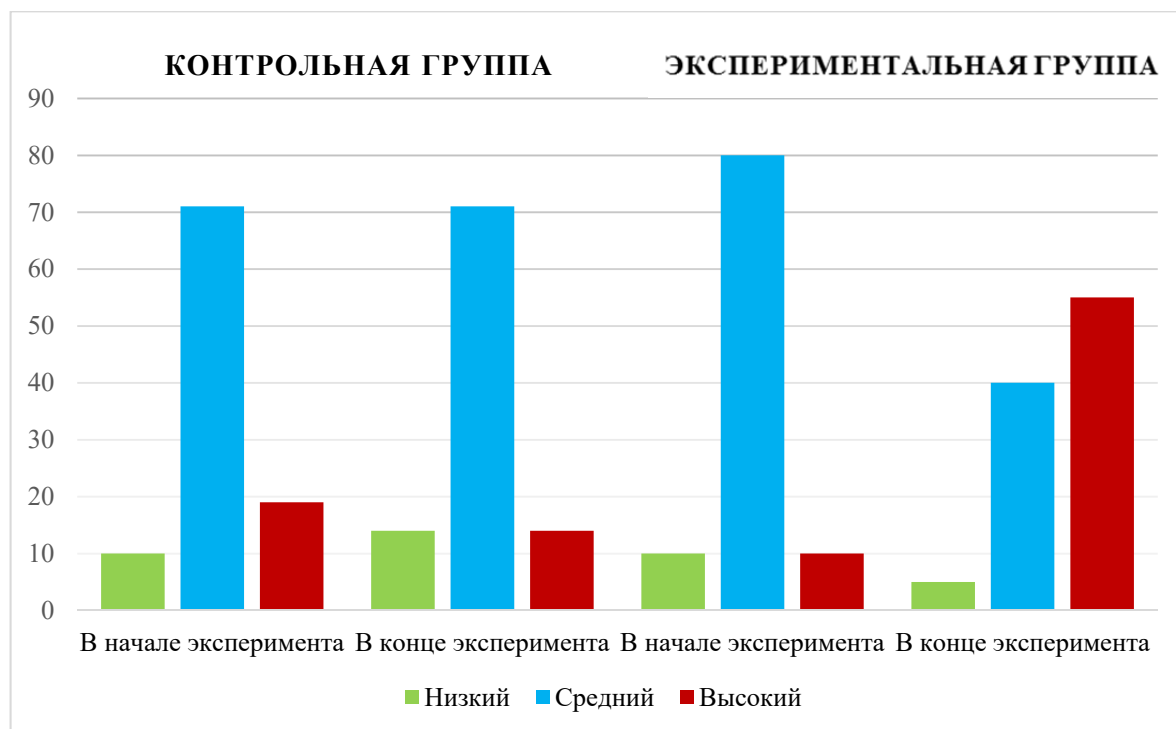


Рис. 2. Динамика результатов тестирования уровня гибкости в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования

В экспериментальной группе во всех исходных данных произошло улучшение показателей. Высокий уровень развития гибкости стал у 11 человек (55 %). Прирост составил 45 %. В показателе среднего уровня произошло снижение в два раза (40 % – 8 человек). Низкий уровень на контрольном этапе исследования показал всего 1 человек (5 %), причина – большое количество пропусков занятий. Уменьшение на 5 %.

На формирующем этапе исследования тестирование исследуемых групп показало примерно одинаковый уровень развития гибкости. Проведенное тестирование выявило, что у большинства старших школьников развитие гибкости находится на среднем и низком уровне. Анализ показателей дал возможность дифференцированно строить работу по развитию гибкости у учащихся старших классов в экспериментальной группе.

Формирующий эксперимент представлял собой систему занятий, направленных на развитие гибкости. Занятия проводились 2–3 раза в неделю. Развитие гибкости происходит только при соблюдении систематичности и последовательности. Учащимся предлагалось разработать комплекс индивидуальных упражнений для развития гибкости в домашнем задании.

На уроках физической культуры упражнения проводились в следующей последовательности:

1. В начале выполнялись упражнения, способствующие быстрому переходу организма в состояние бодрствования; к ним относятся глубокое дыхание, потягивания, ходьба, бег.

2. Упражнения для мышц рук: сгибания и разгибания; отведения и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками.

3. Упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание, отведения и приведения, махи, полуприседы и приседания, различные выпады.

4. Упражнения для мышц поясницы и туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения вправо, влево.

5. Упражнения на расслабление мышц и на гибкость суставов: взмахи руками и ногами в различных направлениях, прогибания туловища, наклоны вперед и т.д.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимания ног и туловища из положения лежа и сидя, различные махи, круги ногами и т.д.

7. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела.

8. Заканчиваются упражнения спокойной ходьбой, движениями рук, дыхательными упражнениями, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

В ходе формирующего эксперимента были реализованы следующие педагогические условия:

- учет исходного уровня развития гибкости у старших школьников;

- правильное использование специальных упражнений, направленных на повышение подвижности суставов;

- мотивация деятельности учащихся на занятия физической культурой.

С целью определения эффективности применения средств и методов развития гибкости у учащихся старших классов, был проведен контрольный этап эксперимента.

На контрольном этапе нами было проведено повторное тестирование уровня развития гибкости у школьников старших классов. Положительные сдвиги в уровне развития гибкости произошли в двух группах, но более выраженные изменения показателей у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Темп прироста в экспериментальной группе оказался достоверно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$). Результаты контрольной группы в среднем уровне развития гибкости остались неизменными. Низкий уровень развития гибкости показатель уменьшился на 5 %. Высокий уровень показали 3 человека (14 %), исходный показатель увеличился на 4 %.

В экспериментальной группе во всех исходных данных произошло улучшение показателей. Высокий уровень развития гибкости стал у 11 человек (55 %). Прирост составил 45 %. В показателе среднего уровня произошло снижение в два раза (40 % – 8 человек). Низкий уровень на контрольном этапе исследования показал всего 1 человек (5 %), причиной послужило большое количество пропуском занятий. Уменьшение на 5 %.

На формирующем этапе исследования тестирование исследуемых групп показало примерно одинаковый уровень развития гибкости. Проведенное тестирование выявило, что у большинства старших школьников развитие гибкости находится на среднем и низком уровне. Анализ показателей дал возможность дифференцированно строить работу по развитию гибкости у учащихся старших классов в экспериментальной группе.

Формирующий эксперимент представлял собой систему занятий, направленных на развитие гибкости. Занятия проводились 2–3 раза в неделю. Развитие гибкости происходит только при соблюдении систематичности и последовательности. Учащимся предлагалось разработать комплекс индивидуальных упражнений для развития гибкости в домашнем задании.

На уроках физической культуры упражнения проводились в следующей последовательности:

1. Вначале выполнялись упражнения, способствующие быстрому переходу организма в состояние бодрствования; к ним относятся глубокое дыхание, потягивания, ходьба, бег.
2. Упражнения для мышц рук: сгибания и разгибания; отведения и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками.

3. Упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание, отведения и приведения, махи, полуприседы и приседания, различные выпады.

4. Упражнения для мышц поясницы и туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения вправо, влево.

5. Упражнения на расслабление мышц и на гибкость суставов: взмахи руками и ногами в различных направлениях, прогибания туловища, наклоны вперед и т.д.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимания ног и туловища из положения лежа и сидя, различные махи, круги ногами и т. д.

7. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела.

8. Заканчиваются упражнения спокойной ходьбой, движениями рук, дыхательными упражнениями, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

В ходе формирующего эксперимента были реализованы следующие педагогические условия:

- учет исходного уровня развития гибкости у старших школьников;

- правильное использование специальных упражнений, направленных на повышение подвижности суставов;

- мотивация деятельности учащихся на занятия физической культурой.

С целью определения эффективности применения средств и методов развития гибкости у учащихся старших классов, был проведен контрольный этап эксперимента.

На контрольном этапе нами было проведено повторное тестирование уровня развития гибкости у школьников старших классов. Положительные сдвиги в уровне развития гибкости произошли в двух группах, но более выраженные изменения показателей у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Темп прироста в экспериментальной группе оказался достоверно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$). Результаты контрольной группы в среднем уровне развития гибкости остались неизменными. Низкий уровень развития гибкости показатель

уменьшился на 5 %. Высокий уровень показали 3 человека (14 %), исходный показатель увеличился на 4 %.

В экспериментальной группе во всех исходных данных произошло улучшение показателей. Высокий уровень развития гибкости стал у 11 человек (55 %). Прирост составил 45 %. В показателе среднего уровня произошло снижение в два раза (40 % – 8 человек). Низкий уровень на контрольном этапе исследования показал всего 1 человек (5 %), причиной послужило большое количество пропуском занятий. Уменьшение на 5 %.

Главной задачей физического воспитания является укрепление здоровья учащихся, их правильное физическое развитие. Это достигается при развитии физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Среди них большое значение, для высокого уровня физической и технической подготовленности имеет гибкость, которая обеспечивает быстроту, свободу и экономичность движений. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей организма человека являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм [2].

Старший школьный возраст является благоприятным временем для развития гибкости, и поэтому работа над развитием гибкости в этом возрасте, при систематических и целенаправленных упражнениях на растягивание оказывается эффективной.

Список литературы

1. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2019. 256 с.
2. Ханна Томас. Искусство не стареть : [пер. с англ. Г. Рохлин]. М. : Питер, 2012. 223 с.
3. Калмыков С. А., Пятахин А. М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Вестник ТГУ. 2017. № 4 (168). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-gibkosti-obuchayuschihsya-v-protssesse-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 15.02.2021).
4. Шиндина И. В., Акамов В. В., Паршина Т. В., Трескин М. Ю. Методика обучения физической культуре : учеб. пособие. Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2015. 140 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*И. В. Шиндина¹, Р. Ш. Смакаева², И. В. Сайганов³,
И. Н. Луткова⁴*

*^{1, 2, 3} Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

*⁴ Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Освещаются вопросы реализации различных форм учебно-воспитательной и спортивно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе. Двигательный режим, включающий различные формы физического воспитания, дает значительный оздоровительный и тренировочный эффект. Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения.

Ключевые слова: подрастающее поколение, формы физического воспитания, тренировочный эффект, общеобразовательная школа

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время современная молодежь должна быть толерантной к окружающему миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны [1].

Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта, об этом свидетельствуют многочисленные примеры спортсменов, которые достигают вершин спортивного Олимпа, приносят славу российскому спорту и отечеству.

Однако современная система физического воспитания в общеобразовательных школах нуждается в обновлении как в содержательном, так и в технологическом планах.

Тем не менее, в общеобразовательных школах разворачиваются инновационные процессы. Как показывает практика,

спортивно-ориентированное физическое воспитание активно внедряется в общеобразовательных школах. Опытной площадкой для старта стал г. Смоленск. Президентские состязания начали свой путь из г. Челябинска, а сейчас более 30 субъектов РФ активно развивают данную технологию. Олимпийское образование активно внедряется в Смоленске, Санкт-Петербурге, Омске и других городах России [2].

Современная школа сегодня – это активно, особенно в последнее десятилетие, развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда естественно возникает вопрос о сохранении здоровья детей, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся. На протяжении всего периода ее функционирования эта система, ранее считавшаяся одной из лучших в мире по своей логике построения, научному обоснованию, направленности на всестороннее развитие физических возможностей человека и реализации его двигательного потенциала, сегодня не справляется со своей основной задачей – оздоровлением учащихся [3].

Школьная программа по физической культуре в существующем виде по-прежнему нацелена на формирование у них преимущественно многочисленных двигательных умений и навыков. Однако научные исследования, подтвержденные практическим опытом, показывают, что путь становления двигательных умений и навыков и их вегетативных компонентов, а с ними и достижение оздоравливающего эффекта от физической нагрузки требует значительно большего времени, чем это предусмотрено школьной программой. Другими словами, недостаточная физическая нагрузка минимизирует этот эффект и негативно влияет на здоровье школьников. Статистика показывает, что тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков за последние 10–15 лет продолжает сохраняться. Это касается, в первую очередь, их слабого физического развития, различных нарушений опорно-двигательного аппарата, прежде всего осанки, увеличения темпов роста числа хронических заболеваний и других показателей. По данным Минздрава, абсолютно здоровыми сегодня можно считать не более 14–16 % выпускников школ [4].

Увеличивающаяся с каждым годом учебная нагрузка школьников предъявляет повышенные требования к физическим возможностям организма ребенка. Поддержание высокой работоспособности,

развитие и активное функционирование всех жизнеобеспечивающих систем организма возможна только при систематических занятиях школьников, реализуемых в тех или иных организационных формах.

Программы по физическому воспитанию в последние годы претерпели большие изменения. Учителю предоставлена возможность выбирать программы, адаптировать их к имеющимся условиям. В настоящее время известны различные формы организации занятий школьников физическими упражнениями: урочная (в соответствии с имеющимися программами), урочно-секционная, спортивные классы и достаточно новая – спортизация, предполагающая преимущественно внеурочную форму занятий. За последнее время существует достаточно работ по исследованию организационной формы физического воспитания по типу «Спортизация».

В системе физического воспитания общеобразовательной школы сложились различные формы учебно-воспитательной и спортивно-оздоровительной работы. Известно, что двигательный режим, включающий различные формы физического воспитания, дает значительный оздоровительный и тренировочный эффект. Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения.

При модернизации общего и среднего физкультурного образования, за основу необходимо взять систему преимущественно с образовательной направленностью, так как без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу физической культуры, ее успешное формирование не представляется возможным.

По результатам нашего исследования мы пришли к следующему заключению о том, что показатели уровня физической подготовленности детей 11–12 лет в урочной форме физического воспитания имели тенденцию к улучшению в незначительной степени.

Сравнительная оценка результатов физической подготовленности школьников занимающихся в спортивном классе в начале и в конце учебного года показала положительную динамику практически по всем показателям, как у мальчиков, так и у девочек. Применяя специальные упражнения по лыжной подготовке, дети обучались не только техническим умениям и навыкам в избранном виде спорта, но и совершенствовали свои физические качества

и как следствие улучшили свою физическую подготовленность при шести разовых учебно-тренировочных занятиях.

Таким образом, следует подчеркнуть, что особенностью методики организации занятий по физической подготовке в спортивном классе с детьми 11–12 лет являются шестиразовые учебно-тренировочные занятия в неделю. А также удачно подобранный комплекс специальных упражнений по развитию физических качеств в избранном виде спорта. Это подтверждает и положительное отношение учащихся к занятиям физическими упражнениями.

По результатам выполнения тестов, предлагаемых испытуемым в начале и в конце года, составлялись сводные таблицы. Полученные результаты в процессе констатирующего эксперимента, были проанализированы и обработаны с помощью первичных методов математической статистики.

В упражнении на выносливость (1000 м) результаты, имели тенденцию к улучшению – у мальчиков – на 1,9 с, у девочек – на 0,13 с.

По определению скоростных качеств (бег 60 м, челночный бег 3×10 м) показатели в конце года, как у мальчиков, так и у девочек улучшились на 0,1 с.

По результатам силовой выносливости мы можем видеть небольшие улучшения, в подтягивании у мальчиков результат не изменился, у девочек он улучшился на 1 раз. Отжимание у мальчиков увеличилось на 2 раза, у девочек на 1 раз. Результат в тесте «подъем туловища» также имел незначительную тенденцию к улучшению – у мальчиков на 2 раза, у девочек на 1 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места» определяющий «Взрывную силу» мы можем видеть показатели, которые увеличились – у мальчиков – на 3 см, у девочек – на 4 см.

В тесте «Наклон вперед» определяющий подвижность позвоночника и гибкость в тазобедренных и коленных суставах также наблюдается не большая динамика. Как у мальчиков, так и у девочек показатели увеличились на 1 см.

Таким образом, показатели данного исследования свидетельствуют о том, что во всех видах испытаний, в урочной форме организации физического воспитания, наблюдается небольшая положительная динамика физической подготовленности детей.

Учитывая важность и актуальность изучения проблемы рациональной организации и методики физической подготовки в спортивном классе детей 11–12 лет, мы исследовали эффективность применения этой методики.

В упражнении на выносливость (1000 м) результаты, имели тенденцию к небольшому улучшению – у мальчиков на 0,27 с, у девочек на 0,23 с.

По определению скоростных качеств (бег 60 м, челночный бег 3×10 м) показатели в конце года, у мальчиков улучшились на 1,5 с, у девочек на 0,1 с.

По результатам силовой выносливости мы можем видеть небольшие улучшения, в подтягивании у мальчиков результат стал больше на 2 раза, у девочек он улучшился на 1 раз. Количество отжиманий у мальчиков увеличилось на 5 раз, у девочек на 3 раза. Результат в тесте «Подъем туловища» также имел тенденцию к улучшению, как у мальчиков, так и у девочек на 2 раза.

В тесте «Прыжок в длину с места» определяющий «Взрывную силу» мы можем видеть показатели, которые увеличились – у мальчиков – на 4 см, у девочек – на 5 см.

В тесте «Наклон вперед» определяющий подвижность позвоночника и гибкость в тазобедренных и коленных суставах также наблюдается не большая динамика. У мальчиков результат стал больше на 1 см, у девочек показатель увеличился на 2 см.

Таким образом, сравнительная оценка результатов физической подготовленности школьников, занимающихся в спортивном классе показала, практически по всем показателям, положительную динамику, как у мальчиков, так и у девочек. Применяя специальные упражнения в лыжной подготовке, дети обучаются не только техническим умениям и навыкам в избранном виде спорта, но и совершенствуют свои физические качества и как следствие улучшают свою физическую подготовленность при шести разовых учебно-тренировочных занятиях.

Список литературы

1. Абзалов Р. А., Набиуллин Р. Р. [и др.]. Педагогическая практика студентов факультета физкультурного образования в образовательных учреждениях : метод. пособие. Казань : Отечество, 2015. 64 с.
2. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 21–23.
3. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2011. № 1. С. 23–25.
4. Шиндина И. В., Шуняева Е. А. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие. Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т., 2014. 205 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

И. В. Шиндина¹, Л. С. Липкина², О. В. Терехина³

^{1,2} *Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

³ *Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются ключевые вопросы основного вида деятельности младших школьников на уроках физкультуры. Игры выделены в программе в отдельный раздел, что говорит об их важности. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, физические качества, игровые технологии, уроки физической культуры с игровой направленностью

Здоровье и физическая подготовленность детей и молодежи – важнейшие составляющие здоровья и физического потенциала всего народа. Через школу проходит каждый. Проблему всеобщего физического образования и общенародной физической культуры надо решать, прежде всего, и главным образом через школу. В школьном возрасте надо успеть воспитать стойкую потребность к занятиям физической культурой и спортом, стремление и умение улучшать физический статус, обеспечить физкультурную грамотность каждого.

Школа долгие годы была ориентирована и продолжает в основном ориентироваться на вооружение учащихся знаниями. Физическое воспитание учащихся практически отодвинуло на последний план. Неудивительно, что уровень физической подготовленности детей и молодежи оценивается как крайне неудовлетворительный [1].

Неотложной социальной задачей нужно считать радикальную перестройку системы школьного физического воспитания [2].

Основой содержания занятий физической культурой со школьниками должна стать такая система, которая оказывает видимый тренирующий эффект и направлена на повышение функциональных возможностей организма. Оптимальный объем двигательной активности при достаточно большой величине физических нагрузок приводит к заметному улучшению физического развития, существенно совершенствуются органы и системы растущего организма, в нем возникают сдвиги неспецифического характера, обуславливающие повышение устойчивости к различным неблагоприятным факторам внешней среды, происходят сложные биохимические и гематологические изменения, отражающиеся на состоянии защитных сил.

Исследованием данной проблемы занимаются многие ученые и учителя-практики. В своих работах данные ученые рассматривают как теоретические, так и практические вопросы физической культуры подрастающего поколения [3].

Особое место среди научных исследований занимают те, которые посвящены организации и анализу школьного урока физической культуры: Антонов А. М. (2010), Барышников Ю. А. (2016), Богданов Г. П. (2016), Богославский В. П. (2015), Иванов В. Ю. (2011), Ионов Б. Д. (2016), Крюченков А. И. (2010) и др.

Однако, несмотря на многочисленные публикации, проблема эффективности уроков физической культуры игровой направленности в младших классах в современной школе остается актуальной [4].

В рамках реализации ФГОС, приоритетной целью современного школьного образования, вместо простой передачи знаний, умений и навыков от учителя к ученику, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, то есть формирование умения учиться. Учащийся сам должен стать «архитектором» и «строителем» собственного образовательного процесса. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

Основным видом деятельности младших школьников на уроках физкультуры являются игры. Игры выделены в программе в отдельный раздел, что говорит об их важности. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений,

активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников.

Игровая направленность уроков физической культуры выступает средством побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Для успешного решения задач урока дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве его средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с результатом игры.

Игровая направленность уроков является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный его интересным и увлекательным.

Уроки с игровой направленностью это доступный и очень эффективный метод воздействия на ребенка. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. Здесь используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение уроков игровой направленности не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность.

В ходе экспериментальной работы показатели развития физических качеств выросли больше в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Экспериментальная группа:

- Скоростные качества (быстрота): высокий уровень вырос на 10 %; средний уровень – 15 %; низкий уровень снизился на 25 %;

- Скоростно-силовые качества: высокий уровень вырос на 10 %; средний уровень – 10 %; низкий уровень снизился на 20 %;

- Гибкость: высокий уровень вырос на 10 %; средний уровень – 5 %; низкий уровень снизился на 15 %;

- Координационные способности: высокий уровень вырос на 10 %; средний уровень – 10 %; низкий уровень снизился на 20 %.

Контрольная группа:

- Скоростные качества (быстрота): высокий уровень вырос на 5 %; средний уровень – 5 %; низкий уровень снизился на 10 %;
- Скоростно-силовые качества: высокий уровень вырос на 5 %; средний уровень – 5 %; низкий уровень снизился на 5 %;
- Гибкость: высокий уровень вырос на 5 %; в показателях среднего уровня изменений не произошло; низкий уровень снизился на 15 %;
- Координационные способности: в показателях высокого уровня изменений не произошло; средний уровень – 5 %; низкий уровень снизился на 5 %.

Итак, можно сделать вывод, что игровая направленность уроков физической культуры имеет огромное значение для развития физических качеств младших школьников. В процессе игры уровень скоростных качеств (быстроты) скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей заметно повышается. Этому свидетельствует сравнение средних баллов в констатирующем и контрольном экспериментах в исследуемых группах.

Таким образом, полученные данные исследовательской работы доказали эффективность реализованной системы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования уроков игровой направленности.

Список литературы

1. Белов Д. О. Исследование проблемы формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью // Вестник СамГУПС, 2012. № 1. С. 158–161.
2. Бреев М. П. Урок физической культуры в школе (технология) : пособие для учителя. Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 2003. 184 с.
3. Бутуханов В. Д. К вопросу валеологических проблем двигательной активности и здоровья школьников // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН. 2009. Т. 2, № 2. С. 227–228.
4. Шиндина И. В. Педагогические аспекты формирования игровых навыков школьников, занимающихся волейболом в общеобразовательной школе // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 29–30 июня 2018 г.) / под ред. А. А. Паршина, А. А. Рогова. Пенза : Изд-во ПГУ, 2018. С. 232–235.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

И. В. Шиндина¹, В. Е. Учкина², А. В. Симаков³

*^{1, 2} Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

*³ Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия*

Аннотация. Рассматриваются вопросы включения в подготовительную часть занятий футболистов общеразвивающих упражнений классической аэробики, направленных на подготовку основных мышечных групп с использованием степ-платформ и музыкального сопровождения.

Ключевые слова: аэробика, степ-платформа, футболисты, тренировочные занятия, музыкальное сопровождение

На основе анализа образовательных программ учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Футбол», научно-методической литературы нами были составлены экспериментальные комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе и направленные на развитие общей выносливости у футболистов учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

При составлении экспериментальных комплексов упражнений учитывался возраст занимающихся, их анатомо-физиологические особенности и уровень физической подготовленности. Каждый комплекс упражнений включает в себя от 12 до 15 упражнений. Экспериментальные комплексы внедрялись в систему подготовки футболистов один раз в неделю. Занятие имело традиционную трехчастную структуру и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия выполнялись общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку основных мышечных групп. Особое внимание уделялось подготовке голеностопного сустава, так как именно на этот сустав приходится наибольшая нагрузка. В основной части занятия использовались разработанные комплексы упражнений. В заключительной – упражнения на растягивание и расслабление.

Нами были составлены комплексы упражнений, выполняемые на степ-платформе и направленные на развитие общей выносливости. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать технику безопасности. Вся поверхность стопы размещается на степ-платформе. Форма одежды – обувь с хорошо фиксированной, нескользящей подошвой. Высота степ-платформы регулировалась от степени овладения таким видом физического качества, как общая выносливость.

В сентябре 2020 года нами был проведен констатирующий эксперимент, целью которого являлось определить исходный уровень развития общей выносливости у футболистов 11–12 лет, посредством методик исследования «6-ти минутный бег», «Гарвардский степ-тест», «Бег 1000 м». По результатам констатирующего эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой.

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования контрольной группы представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 20 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 60 % – средним, 20 % – высоким.

По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 80 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 20 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 20 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 10 % – высоким.

Таблица 1

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования контрольной группы

Уровень	Низкий		Средний		Высокий	
Методика	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
«Гарвардский степ-тест»	2	20	6	60	2	20
«6-ти минутный бег»	0	0	8	80	2	20
«Бег 1000 м»	2	20	7	70	1	10

Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования экспериментальной группы представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования
экспериментальной группы**

Уровень	Низкий		Средний		Высокий	
Методика	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
«Гарвардский степ-тест»	1	10	7	70	2	20
«6-ти минутный бег»	1	10	7	70	2	20
«Бег 1000 м»	1	10	8	80	1	10

Из табл. 2 видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 10 % испытуемых экспериментальной группы обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 80 % – средним, 10 % – высоким.

Достоверность результатов показателей уровней развития общей выносливости контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента определялась с помощью t-критерия Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3

**Достоверность результатов показателей уровней развития общей
выносливости контрольной и экспериментальной групп**

	«Гарвардский степ-тест»		«6-ти минутный бег»		«Бег 1000 м»	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	68	68	1240	1230	4,57	4,46
2	66	72	1080	1290	4,43	4,53
3	72	69	1300	1300	4,54	4,16
4	76	65	1290	1280	4,51	4,58
5	68	61	1270	1250	4,59	5,05
6	66	81	1260	1350	4,52	4,52
7	72	73	1340	1240	4,23	4,54
8	76	70	1210	1260	5,06	4,48
9	68	59	1350	1210	4,56	5,10
10	66	83	1250	1360	4,42	4,56
X	69,8	70,1	1259	1277	4,54	4,6
Δ	–0,3		–18		–0,06	
t	0,1		0,6		0,5	
p	0,05		0,05		0,05	

Различия в группах недостоверны. Главное условие проведения эксперимента выполнено – отсутствие различий показателей уровней развития общей выносливости в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования.

В мае 2020 года нами было проведено контрольное тестирование с целью выявить динамику уровня развития общей выносливости у детей 11–12 лет, занимающихся футболом, посредством методик исследования, описанных нами ранее в параграфе.

Результаты тестирования на формирующем этапе исследования контрольной группы представлены в табл. 4.

Таблица 4

Показатели уровня развития общей выносливости у футболистов контрольной группы после эксперимента

Уровень	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
«Гарвардский степ-тест»	1	10	6	60	3	30
«6-ти минутный бег»	0	0	6	60	4	40
«Бег 1000 м»	1	10	7	70	2	20

Из табл. 4 видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 60 % – средним, 30 % – высоким. По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 60 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 40 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 10 % испытуемых обладают низким уровнем развития общей выносливости, 70 % – средним, 20 % – высоким.

Результаты тестирования на контрольном этапе исследования экспериментальной группы представлены в табл. 5.

Таблица 5

Показатели уровня развития общей выносливости у футболистов экспериментальной группы после эксперимента

Уровень	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
«Гарвардский степ-тест»	0	0	5	50	5	50
«6-ти минутный бег»	0	0	3	30	7	70
«Бег 1000 м»	0	0	5	50	5	50

Из табл. 5 видно, что по результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» 50 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 50 % – высоким.

По результатам тестирования «6-ти минутный бег» 30 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 70 % – высоким. По результатам тестирования «Бег 1000 м» 50 % испытуемых обладают средним уровнем развития общей выносливости, 50 % – высоким.

В ходе педагогического эксперимента с целью выявления уровня развития общей выносливости у футболистов 11–12 лет нами были проведены контрольные тестирования (сентябрь 2019 года, май 2020 года), проанализировав и сравнив результаты которых, можно проследить следующую динамику (рис. 1).

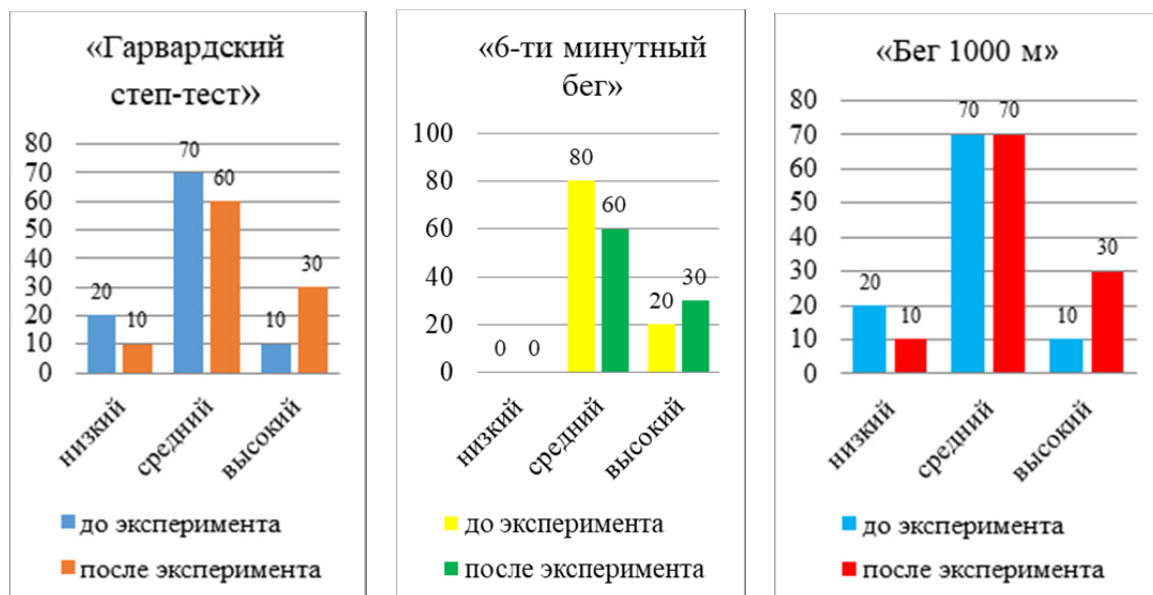


Рис. 1. Динамика уровня развития общей выносливости у футболистов контрольной группы

Сравнительный анализ полученных данных спортсменов контрольной группы до и после эксперимента позволил выявить следующую динамику. По результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» количество занимающихся с высоким уровнем развития общей выносливости увеличилось на 20 %, со средним уровнем развития – уменьшилось на 10 %, а с низким уровнем развития общей выносливости уменьшилось на 10 %.

По результатам тестирования «6-ти минутный бег» количество футболистов контрольной группы со средним уровнем развития общей выносливости сократилось на 20 %, с высоким уровнем увеличилось на 20 %.

По результатам тестирования «Бег 1000 м» количество спортсменов контрольной группы с низким уровнем развития исследуемого физического качества уменьшилось на 10 %, со средним осталось неизменным, с высоким уровнем увеличилось на 10 %.

Сравнительный анализ полученных данных спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента позволил выявить следующую динамику. По результатам тестирования «Гарвардский степ-тест» количество занимающихся с высоким уровнем развития общей выносливости увеличилось на 30 %, со средним уровнем развития – уменьшилось на 20 %, а с низким уровнем развития общей выносливости уменьшилось на 10 %.

По результатам тестирования «6-ти минутный бег» количество футболистов контрольной группы со средним уровнем развития общей выносливости сократилось на 40 %, с высоким уровнем увеличилось на 50 %, с низким уровнем развития общей выносливости количество испытуемых сократилось на 10 % (рис. 2).

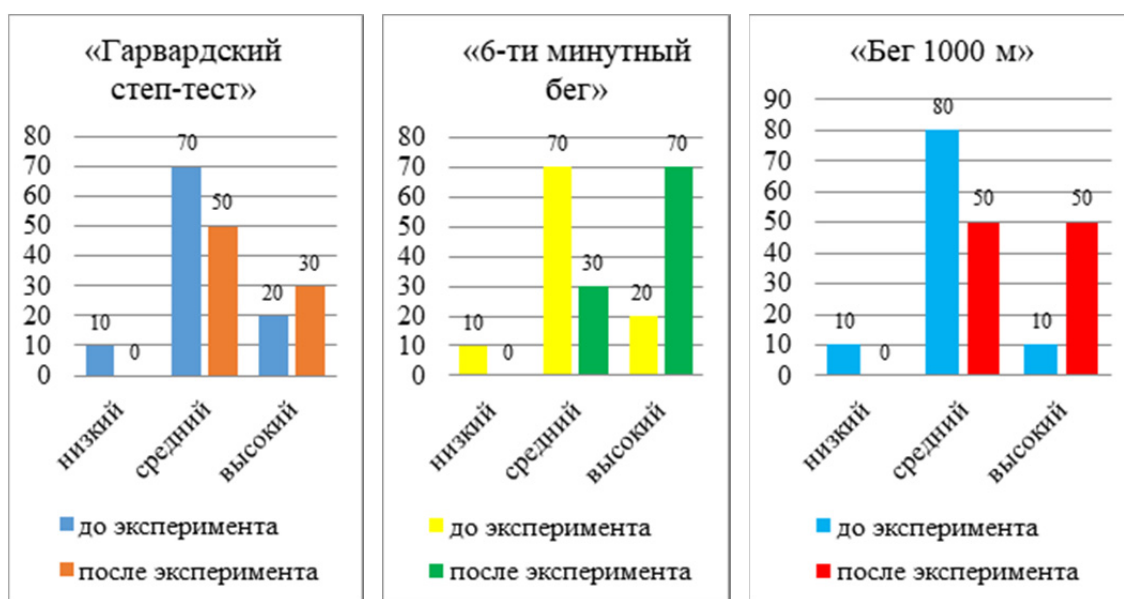


Рис. 2. Динамика уровня развития общей выносливости у футболистов экспериментальной группы

После окончания педагогического эксперимента мы выявили достоверность полученных результатов посредством t-критерия Стьюдента. Поскольку $t_{кр}$ для $p \leq 0.05$ равно 2.05, а $t_{кр}$ для $p \leq 0.01$ равно 2.76, то полученные значения $t_{эмп}$ находятся в зоне значимости, а значит разница результатов контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента является достоверной.

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента гипотеза исследования подтвердилась.

Список литературы

1. Арестов, Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших рядов : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт. 2017. 127 с.
2. Аулик И. В. Аэробика для хорошего самочувствия : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 2015. 233 с.
3. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов : учеб. пособие. Краснодар, 2017. 122 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 16–18 ЛЕТ

***И. В. Шиндина¹, В. В. Куренков², А. А. Лафуткин³,
С. Д. Малов⁴***

*^{1, 2, 3, 4} Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

Аннотация. Освещена проблема разработки и обоснования рациональной системы структурной организации тренировочных нагрузок при подготовке молодых футболистов на этапе спортивного совершенствования. Положения этой системы должны быть основаны на выявлении критериев, позволяющих оптимизировать необходимые соотношения компонентов тренировочной нагрузки для решения различных педагогических задач.

Ключевые слова: футболисты, тренировочные нагрузки, педагогические задачи, факторы конкуренции, адаптационные возможности организма спортсмена

Перспективы и тенденции развития современного футбола обусловлены возрастающим уровнем спортивного мастерства, как отдельных футболистов, так и команд в целом. Эти факторы обеспечивают усиление конкуренции как в отечественном футболе, так и на международной спортивной арене. На первый план выходят неуклонно возрастающие объемы и интенсивности тренирующих нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека [1].

Российский футбол несколько утратил свои позиции в мировом футболе. Нестабильные результаты выступления сборных

команд в значительной степени обусловлены проблемами подготовки спортивного резерва [2].

Возвращение в группу лидеров европейского и мирового футбола в большей мере будет зависеть от того, в какой степени подготовка футболистов высокого класса и, прежде всего футбольного резерва, будет учитывать основные тенденции развития современного футбола. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки тесно связаны в первую очередь с развитием тренировочного процесса и факторов, повышающих его эффективность. Одним из основных направлений совершенствования системы подготовки футболистов является дальнейший поиск передовых технологий планирования и программирования тренировочного процесса. Необходимо отметить, что концепция программирования тренировочных нагрузок может быть реализована только на основе объективизации, формализации и моделирования этих нагрузок [3].

На наш взгляд, проблема заключается в разработке и обосновании рациональной системы структурной организации тренировочных нагрузок при подготовке молодых футболистов на этапе спортивного совершенствования. Положения этой системы должны быть основаны на выявлении критериев, позволяющих оптимизировать необходимые соотношения компонентов тренировочной нагрузки для решения различных педагогических задач. Становится принципиально важным определить наиболее оптимальные и эффективные соотношения компонентов тренировочной нагрузки, позволяющие целенаправленно развивать важные для футболиста качества и совершенствовать процесс подготовки спортсменов.

Анализ влияния тренировочных нагрузок различного объема, направленных на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства молодых футболистов показал:

1. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 % до 70 % и 100 % вызывает различные приспособительные реакции организма.

2. Для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого и среднего объемов, направленных на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства. Такие тренировочные нагрузки не вызывают отрицательных сдвигов в состоянии координационных способностей спортсменов.

3. Тренировочные нагрузки большого объема не рекомендуется использовать для решения задач обучения технико-тактическим

приемам игры. Подобные нагрузки вызывают утомление, нарушающее координационные механизмы двигательного действия.

4. Увеличение объема тренировочной нагрузки вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой системы.

В качестве тренировочной нагрузки малого объема (40 %), направленной на поддержание функционального состояния молодых футболистов, рекомендуется поочередное выполнение 4 серий беговых и командных игровых упражнений с умеренной и субмаксимальной интенсивностью, при средней координационной сложности.

В беговых сериях упражнений (первая и третья), длительностью до 6 минут, выполнялось шесть пробеганий отрезков, протяженностью по 50 метров. Микропауза отдыха между повторениями может составлять от 40 до 50 секунд.

Игровые серии (вторая и четвертая), длительностью 6 минут, представляют собой командные игровые упражнения (6×6), (8×8) на больших участках поля, с определенными требованиями технико-тактического характера.

Пауза отдыха между сериями должна быть от 4,5 до 5,0 минут и заполняться упражнениями на расслабление и восстановление дыхания, жонглирование мячом, а также различными упражнениями на растягивание. После выполнения каждой серии ЧСС достигала 170–180 ударов в минуту. Следующая серия упражнения необходимо начинать при ЧСС равной 90–105 ударов в минуту (табл. 1).

Таблица 1

Количественные характеристики тренировочных нагрузок, направленных на поддержание функционального состояния футболистов 16–18 лет

№	Компоненты тренировочной нагрузки	Объем нагрузки, %		
		40	70	100
1	Количество серий упражнений, повтор.	4	6	8
2	Длительность серии упражнений, мин	6	6	6
3	Интенсивность выполнения упражнений	умерен, субмакс	умерен, субмакс	умерен, субмакс
4	Микропауза отдыха между повторениями, сек.	40–50	40–50	40–50
5	Пауза отдыха между сериями, мин	4,5–5,0	4,5–5,0	4,5–5,0
6	Координационная сложность упражнения	средняя	средняя	средняя
7	ЧСС перед началом серии упражнений, уд/мин	90–105	90–105	90–105
8	ЧСС после выполнения серии, уд/мин	170–180	170–180	170–180

Выполнение нагрузки такого объема вызвало следующие изменения функционального состояния организма футболистов.

При этом отмечается незначительное увеличение КВ. Проявления скоростных и скоростно-силовых качеств заметно улучшает свои характеристики. Скорость бега на 30 метров, хотя и не достоверно, но имеет тенденцию к увеличению. Результаты челночного бега и прыжков в длину с места значительно улучшаются. Показатели координационных способностей также имеют положительную динамику по всем исследуемым функциям. Уменьшается величина ошибки при пространственных и силовых дифференцировках движения. Наряду с этим увеличивается скорость выполнения специального теста ведения и обводки и теста на ловкость. Полученные результаты показывают на то, что нагрузка оказывает благоприятное воздействие на функциональное состояние организма молодых футболистов.

В качестве тренировочной нагрузки среднего объема (70 %), направленной на поддержание функционального состояния молодых футболистов, послужило поочередное выполнение 6 серий беговых и командных игровых упражнений с умеренной и субмаксимальной интенсивностью, при средней координационной сложности (табл. 1).

В беговых сериях (первая, третья и пятая), длительностью до 6 минут, выполнялось шесть пробеганий отрезков, протяженностью по 50 метров. Микропауза отдыха между повторениями желательна от 40 до 50 секунд.

Игровые серии (вторая, четвертая и шестая), длительностью 6 минут, представляют собой командные игровые упражнения (6×6), (8×8), на больших участках поля, с определенными требованиями технико-тактического характера.

Пауза отдыха между сериями составляет от 4,5 до 5,0 минут и заполняется упражнениями на расслабление, восстановление дыхания, жонглированием мячом, а также различными упражнениями на растягивание. После выполнения каждой серии ЧСС достигала 170–180 ударов в минуту. Следующая серия упражнений рекомендуется начинать при ЧСС равной 90–105 ударов в минуту.

Выполненная нагрузка не вызывает каких-либо значимых изменений функционального состояния организма спортсменов. Происходит увеличение КВ. Состояние скоростных и скоростно-силовых качеств остается на дорабочем уровне, так как не было достоверных различий как в скорости бега на 30 метров, так и в челночном тесте. Результаты прыжков в длину с места также не изменились. Не отличаются от исходных значений и результаты

скорости выполнения специального теста ведения и обводки и теста на ловкость. Таким образом, нагрузка не вызывает каких-либо отрицательных сдвигов, связанных с утомлением исследуемых систем.

В качестве тренировочной нагрузки большого объема (100 %), направленной на поддержание функционального состояния молодых футболистов выполнялось поочередное выполнение 8 серий беговых и командных игровых упражнений с умеренной и субмаксимальной интенсивностью, при средней координационной сложности.

В беговых сериях (первая, третья, пятая и седьмая), длительностью до 6 минут, рекомендовалось шесть пробеганий отрезков, протяженностью по 50 метров. Микропауза отдыха между повторениями рекомендуется от 40 до 50 секунд.

Игровые серии (вторая, четвертая, шестая и восьмая), длительностью 6 минут, представляют собой командные игровые упражнения (6×6), (8×8), на больших участках поля, с определенными требованиями технико-тактического характера.

Пауза отдыха между сериями составляла от 4,5 до 5,0 минут и заполнялась упражнениями на расслабление и восстановление дыхания, жонглирование мячом, а также различные упражнения на растягивание. После выполнения каждой серии ЧСС достигала 170–180 ударов в минуту. Следующая серия упражнений рекомендуют начинаться при ЧСС равной 90–105 ударов в минуту.

Выполненная нагрузка вызывает значительные изменения исследуемых функций. Наблюдается заметное увеличение КВ. Состояние скоростных и скоростно-силовых качеств по показателям скорости бега на 30 метров и челночного теста достоверно ухудшается. Результаты прыжков в длину с места не отличается от исходных значений. Показатели координационных способностей имеют тенденцию к снижению точности движений. По сравнению с исходными данными, увеличивается ошибка при дифференцировках пространства и усилия. Скорость выполнения специального теста ведения и обводки и теста на ловкость также ухудшается. Можно отметить, что нагрузка вызывает утомление, выраженное в ухудшении показателей большинства исследуемых функций.

Анализ влияния тренировочных нагрузок различного объема, направленных на поддержание функционального состояния организма молодых футболистов показал:

1. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 % до 70 % и 100 % вызывает различные ответные реакции организма.

2. Для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого

и среднего объемов, как не вызывающие утомления и отрицательных сдвигов в системе координационных способностей.

3. Тренировочные нагрузки большого объема не рекомендуются использовать в тренировочном процессе, так как они в значительной степени способны развивать физические качества, связанные с проявлением выносливости.

4. По мере увеличения объема нагрузки происходит усиление деятельности сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Алексеев, А. А. Особенности соревновательной деятельности юных футболистов // Оптимизация подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. Челябинск : УралГАФК, 2018. С. 48–50.

2. Голомазов С. В., Шинкаренко И. Р. Тренировка специальной работоспособности или новое в физической подготовке футболистов : учеб. пособие. М. : Физическая культура и спорт, 2016. 87 с.

3. Губа В. П. Особенности тестирования юных футболистов 7–8 лет // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы Междунар. науч. практ. конф. Смоленск, 2012. С. 34–35.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аверьянова А. О., Чистякова С. В., Иванов А. Н., Скоросов К. К.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ 14–15 ЛЕТ.....	3
<i>Айрапетян Д. Э., Беляева В. В., Карпушкин А. А., Скоросов К. К.</i> ГИПОКСИЯ КАК ФАКТОР, ПОТЕНЦИРУЮЩИЙ РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ.....	6
<i>Аллакин Ю. А., Архипова Е.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ НА РЕЗУЛЬТАТ ПЛОВЦОВ 10–12 ЛЕТ В СПОСОБЕ БАТТЕРФЛЯЙ	10
<i>Аллакин Ю. А., Лутков А. Н., Rogov А. А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	13
<i>Бальзанников А. Б., Аленин Д. Г., Седов Д. Г., Шерыхалин С. А.</i> МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.....	17
<i>Баулина И. В., Беляева В. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	19
<i>Беляев А. М., Лутков А. Н., Большунов А. А.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ	23

<i>Вершкова О. И., Тихонов Ю. В., Съедугин А. П., Яковлев В. А., Спивак Е. В.</i>	
ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ	26
<i>Волков В. Г., Абдуллин М. Р.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ И РИСУНКА ТЕХНИКИ ЗАХВАТОВ В СОВРЕМЕННОМ САМБО	28
<i>Волков В. Г., Бирюков А. В.</i>	
СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	32
<i>Волков В. Г., Анисимов А. В.</i>	
О ВОЗНИКНОВЕНИИ БОРЬБЫ В г. ПЕНЗЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ МЕСТНОЙ ПРЕССЫ И ВОСПОМИНАНИЯМ ОЧЕВИДЦЕВ)	37
<i>Волков В. Г., Симаков А. В., Бирюков А. В., Абдуллин М. Р.</i>	
ИГРОВОЙ МЕТОД В РАЗНЫХ ФОРМАХ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СТРУКТУРЫ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	40
<i>Волков В. Г., Дегтярев А. В.</i>	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕНЗЕНСКОМ ЖЕНСКОМ САМБО НАЧАЛА 2010-х гг.	46
<i>Горячева Ю. А., Солодовник К. М., Колобова О. Н.</i>	
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ОБЩЕСТВА НА СНИЖЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	52

Дебердеев М. Р., Кочеткова Е. Ф. ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.....	56
Ильин А. В. КИБЕРСПОРТ КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ	62
Ионова О. В., Новак Е. С., Логутова О. А., Кулий А. А. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У МОЛОДЕЖИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	68
Ионова О. В., Новинская С. Г., Шерыхалина Ю. Б., Солдатов В. А. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПРИОБЩЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	71
Крупнов В. А., Чернецов Г. А., Соустин А. В., Акатьев В. П. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	75
Липина В. В., Тихонова Ю. И. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК	77
Лутков А. Н., Большунов А. А., Пулес М. Ю. СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	85

<i>Лутков М. А., Рыбкин В. О., Лопухин С. В.</i> АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.....	89
<i>Макаренко А. В., Беляева В. В.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА	93
<i>Нестеровский Д. И., Батыржанов З., Пашкова Т. А.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА	96
<i>Нестеровский Д. И., Симаков А. В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ФАКТОР РОСТА ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ	100
<i>Мясникова Д. С., Хабарова С. М.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	105
<i>Парамошкин А. Р., Краснов Р. Б., Сухов Н. С., Лазарева С. Е.</i> ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ФУТБОЛЕ	108
<i>Парамошкин А. Р., Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Хлудов Г. А.</i> ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	112

<i>Позднышева Е. А., Белова В.</i> АНАЛИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	115
<i>Позднышева Е. А., Ленина А.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ЧИРЛИДИНГА	120
<i>Потапов Ю. Н.</i> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОФИЦЕРСКИМ ТРОЕБОРЬЕМ.....	123
<i>Роговская С. Н.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	129
<i>Самойлин О. В., Кланцаков А. А., Жирнов В. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	135
<i>Семенова Е. А., Петрунина С. В.</i> АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ.....	139
<i>Скуднов В. М., Лубошникова Ю., Самолдина Т., Дашкевич А.</i> ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ОБЛЕГЧАЮЩЕЙ ПОДВЕСКИ.....	142

<i>Сютина В. И., Грачев М. Р.</i> КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ	147
<i>Сютина В. И., Кунакова И. Ю., Юрина А. Ю.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	152
<i>Трескин М. Ю., Увин Е. В., Тимошкин С. Н.</i> ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ	157
<i>Трескин М. Ю., Юнаев А. А., Луткова И. Н.</i> РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	162
<i>Шиндина И. В., Мишарина Н. В., Анисимов А. В.</i> МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 12–15 ЛЕТ	167
<i>Шиндина И. В., Лебедев Д. А., Rogov A. A.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ	172
<i>Шиндина И. В., Смакаева Р. Ш., Сайганов И. В., Луткова И. Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	180

Шиндина И. В., Липкина Л. С., Терехина О. В.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
В МЛАДШИХ КЛАССАХ..... 185

Шиндина И. В., Учкина В. Е., Симаков А. В.
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ
АЭРОБИКОЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 189

***Шиндина И. В., Куренков В. В., Лафуткин А. А.,
Малов С. Д.***
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ
ФУТБОЛИСТОВ 16–18 ЛЕТ 195

Научное издание

Современные аспекты физкультурной,
спортивной и психолого-педагогической
работы с учащейся молодежью

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

г. Пенза, 21–22 мая 2021 г.

Под редакцией:

Дворяниновой Елены Валентиновны,
Луткова Александра Николаевича,
Рогова Андрея Алексеевича,
Петруниной Светланы Валентиновны

Материалы представлены в авторской редакции

Корректор *Е. В. Шмелева*
Технический редактор *Н. В. Иванова*
Компьютерная верстка *Н. В. Ивановой*
Дизайн обложки *А. А. Стаценко*

Подписано в печать 19.07.2021.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 12,09.
Тираж 100. Заказ № 332.

Издательство ПГУ
440026, Пенза, Красная, 40
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru