

ном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловки мяча, сопротивления и др.) Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки [1].

Наличие в игре элементов состязательности требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

Приобретенный в играх двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей. Преодоление препятствий воспитывает выдержку, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Подвижные игры – важное средство воспитания. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д. [2].

Подвижные, развивающие смекалку игры производят сдвиги не только в умственном и эмоциональном развитии, но и в образовании и преобразовании воли. Правила игры и устойчивые действия развивают у нас такие волевые черты, как выдержка, умение преодолевать нежелание и умение считаться с намерениями партнера по игре, находчивость и быстрота ориентирования в обстановке, решительность в действиях.

Игровой метод помогает также выявить и воспитать ряд физических и психологических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.

Значение игры как многообразного общественного явления входит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова и оказывает комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Цель работы. Наш опыт в области тренировок показал, что игровой метод обучения детей младшего школьного возраста основам тхэквондо, базирующийся на внедрении различных ситуаций, стал лучшей гарантией индивидуальных спортивных успехов и увеличения числа спортсменов в группах. Так как подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной и физической работы, а игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья, у нас возникла мысль провести эксперимент со студентами, любителями тхэквондо в возрасте от 16 до 25 лет.

Занятия в этой группе проводились три раза в неделю: в понедельник, среду и субботу. Мы стали использовать по субботам игровой метод обучения:

1) во время разминки между играми продолжительностью 2-4 минуты («Салочки», «Цепочки» «Заморозки») проводилась растяжка, суставная разминка и выполнялись упражнения ОФП и СФП;

2) в основной части тренировки при изучении техники ударов, блоков, стоек, передвижений также использовались игры («Вспышка», «Бульдозер», «Мины», «Зверь», «Зеркало», «Робот», «Кукольник» и др.);

3) в форме игр проводилась и часть спаррингов («Волчок», «Краб», «Салют», «Кенгуру», «Сиамские близнецы», «Бревно» и др.)

Результаты и их обсуждение. Уже к концу второго месяца эксперимента посещаемость тренировок в субботние дни значительно превысила посещаемость в другие дни недели – на 25,2 %.

Для чистоты эксперимента через два месяца мы перенесли игровую тренировку на понедельник, а еще через два месяца – на среду. Посещаемость игрового тренировочного занятия осталась на установившемся ранее более высоком уровне.

Выводы. В ходе эксперимента мы пришли к выводу: присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого поло-

жительного интереса и деятельного мотива к занятиям тхэквон-до у студентов.

Список литературы

1. Фатеева, Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л.П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития: Академия, К^о: Академия холдинг, 2000. – 224 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СТАЙЕРОВ

Мелихова Т. М., Рахматиллаев Н. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: силовая выносливость, методы тренировки, квалифицированные конькобежцы-стайеры, тренировочный процесс.

Актуальность. В циклических видах спорта понятие «развитие силовой выносливости» определяет целый круг вопросов, связанных с построением тренировочного процесса, сконцентрированного на совершенствовании компонентов нервно-мышечной системы квалифицированных спортсменов, определяющих результат в циклических видах спорта, включая конькобежный спорт. К таким аспектам относят тренировку максимальной силы мышц, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости в связи с различными зонами интенсивности, в которых лежат соревновательные дистанции. Сюда же относятся и проблемы планирования тренировочного процесса в различных циклах подготовки, а также проблемы реализации двигательного потенциала конькобежцев, возрастающего в результате тренировки локальной выносливости [2].

Цель работы – провести теоретический анализ по проблеме развития силовой выносливости конькобежцев-стайеров.

Результаты и их обсуждение. Интерес к силовой выносливости, как компоненту подготовленности спортсменов, возник в связи с тем, что в последние десятилетия стало очевидным исчерпание резервов экстенсивного пути, направленного на совершенствование подготовки квалифицированных спортсменов [4]. Известно, что подготовка конькобежцев-стайеров проходила, в основном, за счет наращивания общего объе-

ма нагрузки, что обусловлено ограниченностью «валовых» резервов организма человека, связанных, главным образом, с возможностью восполнения энергетических ресурсов [1]. Исходя из этого, многие специалисты сходятся во мнении, что путь дальнейшего повышения спортивных результатов в циклических видах спорта связан с поиском более эффективных, специфичных средств воздействия на физическое состояние конькобежцев. В качестве одного из основных направлений часто понимается совершенствование методики силовой подготовки спортсменов. Учеными было показано, что рациональное применение средств акцентированного воздействия на нервно-мышечный аппарат может приводить к повышению спортивного результата [3; 4]. Поэтому правильный подбор средств силовой подготовки, в зависимости от величины и направленности их тренировочного воздействия, специфики техники движений и режима работы мышц в данном виде локомоции, является актуальной задачей теории и методики тренировки в конькобежном спорте.

Вместе с тем большее внимание для развития силовой выносливости мышечных структур уделяется выносливости мышц, которую можно развить различными методами: круговым методом на тренажерах и в «усложненных» условиях выполнения самой локомоции. При этом используют и метод повторных усилий, что характерно в циклических видах спорта [5]. Силовую выносливость чаще всего рассматривают в связи с производительностью основных реакций энергообеспечения работы мышц [4]. В зависимости от дистанции речь может идти о преимущественной связи силы с выносливостью при работе анаэробного, аэробного или смешанного характера.

Основным аспектом в совершенствовании силовой выносливости, применительно к длинным дистанциям, необходима максимальная интенсификация дыхательного ресинтеза АТФ в мышцах. Утверждается, что общая мощность не превышает уровня анаэробного порога, но только в тех случаях, когда применяются упражнения для развития силовой выносливости [1].

Тренировочные занятия, направленные на создание специально-силового фундамента, составляют основу тренировочных программ и представляют собой нагрузки анаэробного порога (3-5 ммоль/л), что содержит большую часть – 50% от общего годового объема и упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, являющиеся адекватным стимулом для развития мышц, выполняющих основную работу в соревновательных упражнениях.

В многолетнем планировании тренировочных нагрузок спортсменов силовая выносливость становится все более специфичной с возрастом и стажем. Это необходимо учитывать исходя из ориентации не столько на

увеличение показателей силы, сколько на реализацию силового потенциала в движении на соревновательной скорости [5]. Так в конькобежном спорте силовая выносливость в соревновательной деятельности выражается в умении поддерживать дистанционную скорость, не изменяя темпа бега (т.е. на каждом кругу сохранять стандартное количество шагов или силовых импульсов) [1].

Выводы. Для роста результатов на длинных дистанциях у квалифицированных конькобежцев необходимо, чтобы в тренировочном процессе подготовительного периода реализовались следующие рекомендации:

- определить с помощью теста уровень анаэробного порога в начале первого подготовительного мезоцикла;
- на длительных тренировках с преодолением сопротивления использовать ту нагрузку, которая соответствует мощности (или пульсу) и лактату, показанных в зоне анаэробного порога, индивидуально для каждого конькобежца-стайера;
- для развития уровня силовой выносливости использовать отягощения в пределах 40-60% от максимального значения;
- в тренировках преимущественно использовать интервальный метод и метод повторных усилий.

Список литературы

1. Васильковский, Б. М., Просто о сложном. Диалоги / Б. М. Васильковский – Алматы : Типографкомбинат, 2009. – 136 с.
2. Мелихова Т. М., Тактическая подготовка конькобежцев : учебно-методическое издание, для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 84 с.
3. Мелихова Т. М., Обучение технико-тактическим действиям на средних дистанциях: учебное пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 88 с.
4. Селуянов В. Н., Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М., 2009. – с 72-73.
5. Холодов, Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Норов Ш. У.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: студенты, медико-биологические дисциплины, здоровый образ жизни.

Актуальность. По мнению исследователей, потребность в творческой деятельности, к которой относится и учебная познавательная деятельность студентов, является врожденной, существует на биологическом уровне и заложена в генах каждого человека, при этом как известно, врожденное свойство личности реализуется не автоматически и не в полном объеме. Его проявление в очень большой степени зависит от социальных норм и конкретных условий жизни, учебы. Установлено, что удовлетворение потребности в получении знаний зависит от двух групп факторов: прежде всего от созданных условий и воспитания человека, а с другой – от подготовленности преподавателя и характера учебного процесса, выражающиеся в создании дидактических и психологических условий познавательной деятельности. Остановимся подробнее на воздействии методов обучения медико-биологическим предметам на развитие познавательной деятельности студентов, способствующих приобретению здорового образа жизни.

В процессе обучения медико-биологическим предметам, познавательный интерес студентов проходит в своем развитии три этапа. Первый этап характеризуется новизной изучаемого материала, неустойчивостью формирующих умений и навыков, ситуативной обусловленностью предлагаемого материала. Поддержание познавательного интереса на этом этапе зависит от творческих возможностей преподавателя, его умения увязать изучаемый материал с региональными, климатическими и экологическими особенностями. Второй этап характеризуется проявлением устойчивого интереса к предметному содержанию той или иной информации по влиянию факторов среды на здоровье. Устойчивый интерес формируется на базе соответствующих мотивов, потребностей и активизации методов обучения. Третий этап характеризуется включением познавательного интереса к охране здоровья в общую систему ценностных ориентиров личности, в систему ее жизненных планов и целей. На всех трех этапах наиболее эффективным средством активизации познавательной Деятельности студентов является новизна и активизация методов обучения. Причем особое значение имеет вовлечение студентов в процесс постановки эксперимента, организация экспериментального обучения, в ходе которого повышается познавательный интерес.

Установлено, что обучение студентов медико-биологическим дисциплинам педвуза с применением интенсивной методики формирует познавательный интерес на основе нижеследующих характеристик.

Познавательный интерес в меньшей степени зависит от личностных черт того или иного студента, в большей степени он зависит от заданных преподавателем условий учебной деятельности. Именно это обстоятельство лежит в основе возбуждения познавательного интереса посредством особым образом организованных дидактических воздействий. Следовательно, активные и интенсивные методы обучения медико-биологическим предметам, представляют собой конкретную форму специально организованного дидактического воздействия на студентов с целью повышения познавательного интереса.

Познавательный интерес на занятиях даже с применением интенсивных методов не возникает сам по себе. Его формирование происходит в проблемной учебной ситуации, создаваемой преподавателем. Это означает, что познавательный интерес обусловлен не только мотивацией самой личности студента, но и внешним по отношению к нему дидактическим воздействием преподавателя. В свою очередь, принцип проблемного обучения, способствующий сохранению и укреплению здоровья полнее всего может быть реализован за счет активных и интенсивных методов.

Внедрение в учебный процесс по изучению медико-биологических дисциплин интерактивных методов приводит к тому, что возникновение и развитие познавательного интереса ставится в прямую зависимость от типа взаимодействия и общения преподавателя и студентов, а также студентов между собой. При этом преподавателям медико-биологических предметов следует исходить из того простого положения, что знания, которые должен усвоить студент, не могут быть переданы ему в готовом виде посредством несложного сообщения или демонстрации, показа. Знания могут быть усвоены только на основе выполнения различных видов практической деятельности.

Накопленный опыт преподавателей, методистов и психологов по обучению медико-биологическим предметам с использованием активных или интенсивных методов, свидетельствует о том, что это обучение реализуется в нижеследующей цепочке дидактических действий. Преподаватель организует все элементы учебного процесса в русле избранного метода, в рамках его требований происходит усвоение студентами здоровье сберегающего материала, освоение студентами при помощи и активном содействии преподавателя использования полученных знаний в различных ситуациях, включение различных приемов и действий, способствующих лучшему усвоению знаний, в общую структуру учебной

деятельности и, наконец, перенос учебных действий и ситуаций в профессионально-ориентированную деятельность.

Начиная с 6-7 летнего возраста заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берёт на себя школа. Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно в физическом, ещё, к сожалению, предостаточно. 18 дней пропусков занятий в году по болезни приходится в среднем на одного школьника, 6-на студентов. Сердечно-сосудистые заболевания, называемые «болезни века», стремительно молодеют. Умственные и эмоциональные нагрузки в сочетании с малой подвижностью, избыточной массой тела способствует сначала кратковременному, а затем и более постоянному повышению артериального давления, на основе которого затем развивается гипертоническая болезнь. Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 10-15 % школьников и заболеваемость их в среднем на 15% выше, чем у детей с нормальным весом. Хронические заболевания носоглотки (хронический тонзиллит, ринит, гайморит) встречаются примерно у 30% школьников, снижение остроты зрения – у 15-20% , нарушения осанки – у 14-22%.

И здесь веское слово должна сказать физическая культура. Разработаны программы физического воспитания для детского сада, где предусмотрено, в частности, увеличение беговых нагрузок. Школа должна продолжить эту линию. Не секрет, что раньше получалось так, что дети в первых классах теряли многое из уже приобретенных навыков и умений, их двигательная активность резко падали.

Физическое воспитание должно стать для школьников одним из самых основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических нагрузках. В настоящее время наблюдается относительно более раннее или более высокое физическое развитие, быстрее по сравнению с предыдущим поколением наступает и половое созревание, то есть наблюдается акселерация. Это явление объясняет целым рядом причин, среди которых следует назвать повышение материального благосостояния, улучшения лечебно-профилактической помощи. Но что конкретно можно рекомендовать тем кто хочет постоянно поддерживать своё здоровье?

Прежде всего правильно питаться. Рацион должен быть достаточным по калорийности и полноценным по своему качественному составу. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха и обязательно заниматься физической культурой и спортом, отдавая предпочтение упражнениям, раздражающим зоны роста; упражнения на растягивание, расслабление ,прыжковые упражнения [1] и т.п., а также таким видам спорта, как баскетбол, волейбол, прыжки в высоту и т.д. Регулярно выполнять специальные упражнения, массажа и закаливания.

В последние годы у нас в Узбекистане значительно возросло количество людей, которые занимаются различными физическими упражнениями, включая оздоровительную ходьбу и бег. Как показала практика, для занимающихся самостоятельно на многие вопросы нет ещё точных ответов. Например, каковы критерии для определения нагрузки и тем более для их увеличения? В каждом конкретном случае необходимо, прежде всего, придерживаться общих правил при занятиях физическими упражнениями и систематически консультироваться у врачей.

Заключение. В отношении регулярности – занятия нужно проводить круглогодично, во все времена года, невзирая на погоду. В плохую погоду можно изменить содержание занятий, уменьшить нагрузку, сократить время ходьбы, но занятие должно состояться. Стоит один раз пропустить, ссылаясь на объективную причину, кроме конечно болезни как будут пропущены второе, третье, четвёртое занятия. А причины для этого в нашей повседневной жизни достаточно. Какие цели и задачи преследует физическое воспитание? Целью физического воспитания является всестороннее развитие физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств личности, занимающихся физической культурой [2].

Список литературы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. /Теория и методика обучения. 2007.
2. Усманова А.А. Спортивная педагогика. /Учебно-методическое пособие. 2016.

ХАРАКТЕРИСТИКА СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В СОСТОЯНИИ РАЗЛИЧНОЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Пещерина В. А., Комардина А. А.

МБУДО ДЮСШ «Олимпиец», Воркута, МГАФК, Малаховка, Россия

Ключевые слова: сенсомоторные реакции, психофизиологические особенности, темперамент.

Актуальность. Успешность спортивной деятельности определяется во многом текущим функциональным состоянием спортсмена в момент соревнований, в том числе и состоянием центральной нервной системы. В качестве критерия этого состояния специалисты используют такой показатель, как время сенсомоторных реакций разной степени сложности. Этот показатель отражает динамику нервных процессов, их подвижность, общую работоспособность и степень активации [2]. Реализация

сенсомоторной реакции обеспечивается сложной функциональной системой, компонентами которой является комплекс сенсорных систем, подкорковых и корковых структур мозга. При этом эффективность данной системы тесно зависит от свойств внимания, эмоциональных факторов, тревоги, нервно-эмоционального напряжения и степени экстремальности деятельности и условий её выполнения. Спортивная деятельность характеризуется всеми этими факторами, поэтому особенности сенсомоторных реакций спортсменов требуют глубокого изучения в их разных аспектах.

Одной из центральных проблем современных исследований является изучение значения индивидуальных особенностей спортсмена во взаимодействии с конкретными условиями тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Среди комплекса индивидуальных особенностей спортсмена специалисты выделяют, в частности, гендерные особенности, а также темперамент, базирующийся на свойствах нервной системы. Эти свойства во многом определяют индивидуальную реакцию спортсмена на сложную, изменчивую и напряженную спортивную ситуацию.

Цель исследования: выявить особенности сенсомоторных реакций спортсменов разного пола и с разным типом темперамента.

В исследовании приняли участие 48 спортсменов в возрасте 18-20 лет (пловцы и теннисисты), из них 24 девушек и 24 юношей. Психофизиологическое тестирование проводилось с помощью АПК «Спортивный психофизиолог» (производство компании «Аналитик», г. Омск) в межсоревновательном периоде и перед ответственными соревнованиями. Определялся тип темперамента, а также время простой и сложной зрительно-моторной реакции.

Результаты и их обсуждение. Среди спортсменов, участвующих в исследовании, было выявлено 17 сангвиников, 11 холериков, 10 флегматиков и 10 меланхоликов (таблица 1). При этом распределение типов темперамента у юношей и девушек различно: у юношей наблюдается заметное преобладание сангвиников по сравнению с другими темпераментами, а у девушек выраженного преобладания какого-либо темперамента не выявлено.

Таблица 1 – Распределение типов темперамента в группах

Тип темперамента	Юноши		Девушки	
	К-во	%	К-во	%
Сангвиник	10	42	7	29
Холерик	5	21	6	25
Флегматик	5	21	5	21
Меланхолик	4	16	6	25

Согласно представленным в таблице 2 данным, в состоянии покоя самая быстрая реакция наблюдается у холериков: у юношей 224 мсек, у девушек 214 мсек. Время реакции меланхоликов почти такое же, как у холериков. Самые «медлительные» – флегматики: у юношей время реакции составило 242 мсек, а у девушек – 236 мсек.

Таблица 2 – Показатели времени простой зрительно-моторной реакции (мсек, $X \pm \sigma$)

Тип темперамента	Юноши		Девушки	
	В покое	Перед соревнованием	В покое	Перед соревнованием
Сангвиник	236±10,2	214±10,5	227±12,4	202±13,6
Холерик	224±16,8	206±14,3	214±10,9	198±11,7
Флегматик	242±11,4	237±16,1	236±14,4	232±13,8
Меланхолик	226±14,7	232±12,5	216±11,6	226±12,1

Такое распределение может объясняться свойствами нервной системы спортсменов. Так, для холериков характерно выраженное преобладание процесса возбуждения над процессом торможения, поэтому их реакции самые быстрые. У меланхоликов слабая нервная система, характеризующаяся высокой чувствительностью, поэтому они тоже быстро реагируют на предъявляемый стимул. У флегматиков нервные процессы инертные, поэтому их реакции замедлены. Следует отметить, что реакция девушек во всех случаях в покое более быстрая, чем у юношей.

В ситуации соревнований у сангвиников и холериков время реакции становится достоверно меньше ($p < 0,05$), чем в покое. Это может объясняться предстартовой настройкой спортсменов. Обладая сильной нервной системой, они справляются с предсоревновательным стрессом, а высокая подвижность нервных процессов и соревновательное возбуждение способствует мобилизации и активизации их возможностей.

У флегматиков время реакции также снижается, но это изменение не достоверно. Сильная нервная система флегматиков также позволяет им справиться с соревновательным стрессом, однако инертность нервных процессов тормозит переключение с состояния покоя на необходимое предстартовое возбуждение, поэтому изменение скорости реакций незначительное.

У меланхоликов, наоборот, наблюдается тенденция к увеличению времени реакции (правда, ещё не достигшая статистического уровня достоверности, $p > 0,05$). Поскольку для них характерна слабая нервная система, то они с трудом справляются со стрессовым раздражителем. Предсоревновательная ситуация для них является стрессовой, и их реакция поэтому становится хуже.

Рассмотрим показатели сложной зрительно-моторной реакции спортсменов.

Таблица 3 – Показатели времени сложной зрительно-моторной реакции (мсек, $X \pm \sigma$)

Тип темперамента	Юноши		Девушки	
	В покое	Перед соревнованием	В покое	Перед соревнованием
Сангвиник	504±12,3	486±14,6	532±14,8	515±14,2
Холерик	498±15,5	502±14,9	506±17,3	510±16,7
Флегматик	552±16,2	548±16,3	556±17,4	548±17,1
Меланхолик	564±17,8	603±18,1	588±16,9	614±18,7

Согласно представленным в таблице 3 данным, время сложной реакции увеличилось по сравнению с временем простой реакции, что связано с необходимостью выбора одного правильного решения из нескольких альтернатив. Любопытно, что если в случае простой реакции девушки являлись более быстрыми, чем юноши, то в случае со сложной реакцией наблюдается обратная картина: девушки реагируют на сложный раздражитель медленнее, чем юноши.

При этом также отмечаются различия между группами спортсменов с разным темпераментом. Так, в покое сама быстрая реакция наблюдается у холериков (498 мсек), как и при простой реакции. Однако самая медленная реакция наблюдается у меланхоликов (564 мсек), что отличается от ситуации с простой реакцией, где реакция была одной из быстрых. Такое различие может объясняться тем, что для слабой нервной системы меланхоликов необходимость выбора одного решения из нескольких является в определённой степени стрессовой, и они недостаточно быстро справляются с заданием.

Перед соревнованием у сангвиников происходит улучшение времени реакции сложного выбора ($p < 0,05$), что указывает на предстартовое возбуждение и состояние боевой готовности. У флегматиков это улучшение менее выражено и не достигает статистического уровня значимости. У меланхоликов, также, как и в случае с простой реакцией, время реакции ухудшается. Любопытно, что у холериков результаты этого задания также немного ухудшились. Более детальный анализ показывает, что это ухудшение связано с тем, что спортсмены быстро реагировали на раздражитель, но при этом делали много ошибок, за что им начислялось штрафное время. Поэтому в итоге их результат снизился по сравнению с покоем.

Таким образом, проведённое исследование позволило выявить гендерные и темпераментальные различия в скорости сенсомоторных реакций спортсменов в состоянии разной эмоциональной напряжённости.

Выводы.

1. Скорость простой реакции у девушек выше, чем у юношей, но скорость сложной реакции, наоборот, хуже, чем у юношей.

2. Усиление психоэмоциональной напряженности перед соревнованием вызывает позитивные изменения скорости простой и сложной реакции у сангвиников, негативные изменения времени простой и сложной реакции у меланхоликов, незначительные изменения времени реакции у флегматиков и разнонаправленные изменения у холериков: в случае простой реакции изменения позитивные, а в случае сложной реакции – негативные.

Список литературы

1. Стрельникова, И. В. Комплексное исследование психофизиологических характеристик спортсменов командно-игровых и индивидуальных видов спорта / И.В. Стрельникова, Н.В. Глазкова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений.- Омск: СибГУФК, 2014.- С. 96-98

2. Толасова, Д. Г. Индивидуализация процесса подготовки фехтовальщиц на основе учёта их психофизиологических особенностей: дисс...к.п.н. / Д.Г. Толасова.- Малаховка, 2007.- 132 с.

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Рахмонова Д.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, деятельность, психофизические, духовные и физические силы; окружающая среда, физическая нагрузка.

Актуальность. Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить их учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Одним из компонентов здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание начинается с первых же дней после рождения человека. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

Мы полагаем, что решению проблемы сохранения здоровья студентов будут содействовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающейвалеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом. Навыки здоровой жизни должны стать для Вас столь же необходимыми как воздух, вода, пища.

Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом – важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. Сегодняшняя молодежь – это основной трудовой запас нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Однако, как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой.

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов ВУЗов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 1/5 студентов негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

Заключение. Необходима целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой и спортом. Большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. На занятиях нужно осведомлять студентов обо всех критериях ЗОЖ (питание, сон, режим труда и отдыха), а также использовать современные образовательные технологии. Это поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Саидов А.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: ценность, здоровье, физическое воспитание, спортивная подготовка, спортивные достижения, умения, навыки, оздоровления, организации здорового образа жизни, система.

Актуальность. В системе образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств. Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Целью данного сообщения является анализ современного ценностного потенциала физической культуры и спорта с философских и социологических позиций. Ценность физической культуры и спорта – это понятие, которое получило широкое распространение в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

В этой связи, говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный – и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

К общественным ценностям физической культуры мы относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику,

технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать первую попытку его анализа и классификации.

Таким образом, выполняя «пионерскую функцию» познания человеческих возможностей, спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в

определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что психология – наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания – это оптимизация воспитательной – образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Важной проблемой процесса физического воспитания является развитие физических качеств, способствующих повышению уровня физической подготовленности. В настоящее время вопрос совершенствования методики развития физических способностей является весьма актуальным.

Существуют сенситивные возрастные периоды, в которых создаются наиболее благоприятные условия для формирования двигательных умений и навыков, а также повышения уровня развития физических качеств. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем.

Заключение. В связи с этим, представляется актуальным научный поиск и разработка новых программ и методик, направленных на интенсивное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Систематические занятия физической культурой способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, уровню физической подготовленности, подготовке к успешной сдаче контрольных нормативов, а также повышению эффективности результатов участия в спортивных соревнованиях.

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛА В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соловьев Е. К.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: баскетбол, технические элементы, спортивные игры, методика, обучение, опрос.

Актуальность. На сегодняшний день, баскетбол является одним из наиболее массовых и популярных видов спорта. Специфические баскетбольные упражнения используют не только для подготовки баскетболистов в специализированных спортивных школах, но и широко применяют как средство развития координационных и скоростно-силовых способностей в других видах спорта. Различные игровые упражнения используют в качестве активного отдыха от тяжелого тренировочного процесса. Однако согласно мнению ряда авторов, требования, предъявляемые к уровню подготовленности выпускников вузов физической культуры с точки зрения будущей деятельности, в некоторых аспектах подготовки значительно превышают их реальный уровень знаний, умений и навыков. Последнее относится, в том числе к такому важному разделу подготовленности выпускников как владение базовыми элементами спортивных игр.

Анализ литературных источников, опрос ведущих специалистов, педагогические наблюдения показали, что научных исследований и разработок, направленных на обучение базовым элементам баскетбола будущих тренеров преподавателей по видам спорта не достаточно. Отсюда, актуальным является поиск новых эффективных средств и методов обучения выпускников вуза физической культуры базовым элементам баскетбола.

Цель исследования – изучить мнение тренеров-преподавателей о необходимости владения и совершенствования методики обучения базовым элементам спортивных игр для организации учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта.

Результаты и их обсуждение. Для достижения поставленной цели, мы провели опрос тренеров-преподавателей различных спортивных школ: по плаванию, легкой атлетике, борьбе, боксу, дзюдо и тхэквондо. В опросе приняли участие 25 тренеров-преподавателей СДЮШОР и ДЮСШ города. Это специалисты с большим стажем профессиональной деятельности (более 15 лет).

На вопрос «используете ли вы в учебно-тренировочном процессе элементы таких спортивных игр как волейбол, баскетбол?», лишь 16%

опрошенных ответили, что «не используют», 52% указали на то, что используют в виде активного отдыха от основного тренировочного процесса, 32% опрошенных – ответили, что «используют элементы спортивных игр в тренировочном процессе постоянно».

На второй вопрос, «владеете ли вы базовыми элементами спортивных игр на достаточном уровне для использования их в учебно-тренировочном процессе?», 48% опрошенных ответили «владею, но в недостаточной мере», 20% считают что «владеют в полной мере», и 32% опрошенных – ответили, что «совершенно не владеют базовыми элементами спортивных игр».

На вопрос «считаете ли вы целесообразным совершенствование процесса подготовки будущих тренеров-преподавателей с точки зрения обучения в вузах базовым элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол)?», абсолютно большинство, 88% ответили «считают это необходимым», и лишь 12% придают ей меньшее значение («скорее нужна, чем нет»).

Как и следовало ожидать, ни один из респондентов не ответил отрицательно по поводу обучения базовым элементам спортивных игр в вузах физической культуры.

Выводы.

1. Полученные результаты подтвердили предположение о том, что большинство тренеров-преподавателей в недостаточной степени владеют базовыми элементами спортивных игр для их активного применения в учебно-тренировочном процессе и указывают на необходимость совершенствования процесса подготовки в вузах физической культуры, с точки зрения обучения базовым элементам спортивных игр.

2. Эффективным средством обучения базовым элементам спортивных игр, на наш взгляд, могут быть мультимедийные программы, которые совместно с традиционными средствами обучения позволят более качественно изложить учебный материал.

Список литературы

1. Соловьев, А. Б. Педагогические условия использования средств мультимедиа в совершенствовании образовательного процесса по дисциплине "Гимнастика" в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Соловьев : Челябинск, 2010. – 24 с.

2. Беляева, И. М. Обучение базовым элементам классической аэробики с использованием компьютерных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Беляева : Москва, 2007. – 27 с.

3. Слинкина, Н.Е. Формирование у студентов вуза физической культуры умений по коррекции техники исполнения двигательных действий в волейболе [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Е. Слинкина. – Челябинск, 2009. – 25 с.

4. Горбуля, В.Б. Динамика подготовленности студентов факультета физического воспитания в учебном процессе по баскетболу [Текст] / В.Б. Горбуля, Н.С. Бессарабов, В.А. Горбуля // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2009. – С. 50–54.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Халитова С. В., Севрюков Н. Н.

СФ БашГУ, Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, студенты, физическое воспитание, спорт, здоровье, навыки.

Актуальность. Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни.

Цель работы. Рассмотреть проблему совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Решить задачи сохранения и укрепления здоровья студентов, развить их спортивные навыки и повысить уровень физического развития.

Результаты и их обсуждение. Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остается важнейшей государственной проблемой. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания [1].

В учебно-тренировочном процессе ведущее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это основная составляющая

физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности [1]. Физическая подготовка развивает у человека умение быстро овладевать новыми видами движений и применять приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам, ускорение процессов восстановления [2].

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи.

Главной целью физического воспитания у студенческой молодежи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни [1].

Занятия по физическому воспитанию в вузе направлены не только на овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании [2].

Выводы. Для наибольшей эффективности использования средств самостоятельной работы над физической подготовленностью надо четко сформулировать задания для физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом задач занятия: грамотно строить занятия, раскрывать технологию учебного процесса, делая ее доступной каждому занимающему. Конкретная постановка задачи, указывающая на характер и цель предстоящей деятельности на занятие, помогает студентам более точно классифицировать выполняемые физические упражнения по их специфической направленности, способствует качественному предметному анализу результатов деятельности при подведении итогов [2].

Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитать у студентов любовь к физической культуре, к движению во всем его многообразии, физической активности, такую любовь, которая обратится в потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни [3].

Список литературы

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич- М: Гардарики, 2010 – 368 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, – М : Лептос, 1994.– 368 с.
3. Видякин, М.В. Начинающему учителю физкультуры/ М.В. Видякин -Волгоград: Учитель, 2004. – 154 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Шахриддинова Л. Н.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, деятельность, качественная образования; факторы, система физического воспитания, реформирование.

Актуальность. Физкультурное движение, система физического воспитания призваны всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Наша молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной.

Реформирование народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. Этой цели должно быть подчинено всё, что делается в вузе, лекции, семинары, индивидуальные занятия, любые планы, воспитательные воздействия, режим жизни, быта, отдыха.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-

воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание слабой физической подготовленности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, и учиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т. д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя, тренера, инструктора и др. и врача (врачебно-педагогический контроль).

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физ-

культурных кадров, на занятиях урока физического воспитания. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития студенток. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей. Эстетические восприятия человека проходят как бы сквозь призму его физического благополучия и включают в себя оценку жизненной важности его собственных физических достоинств. Это позволяет удовлетворять потребности в физическом совершенстве и гармоническом развитии.

Спорт во всем мире стал неотъемлемой частью жизни, он проник в социум, как изобразительное искусство, театр, музыка. Миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту спортивной борьбы, мастерство и силу, быстроту и легкость, своеобразие индивидуального стиля, грациозность и выразительность, совершенное владение телом, испытывая эстетические чувства, удовлетворяя потребность в эмоциональном сопереживании.

С эмоциональной точки зрения спорт создает такую же почву для сопереживания, для движения человеческой души, как и лучшие образцы искусства. В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. И хотя сами по себе спортивные игры сопряжены с определенной степенью эмоционального накала, для полноты восприятия соревновательной картины используются дополнительные методы повышения их зрелищности.

Создание на базе вузов танцевальный коллектив принесет интерес к физическим занятиям. Тренировочный процесс включит 3-х разовые занятия в неделю, продолжительностью по 1,5-2 ч. Во время тренировок оттачивается танцевальное мастерство. А во время выступления уже на новом витке приобретаются навыки общения с публикой с помощью мимики, жестов и непременно улыбки, как эталона женской привлекательности. Выступление девушек, несомненно, вносит определенный вклад в создание праздничной и доброжелательной атмосферы спортивного действия.

По нашим наблюдениям, занятия и выступления в группе поддержки, благодаря внешней эффектности и высокой степени эмоциональности способны увлечь девушек, стремящихся улучшить свои физические кондиции, ярко проявить себя перед зрительской аудиторией. Выполнение танцевальных упражнений также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует повышению аэробных резервов организма студенток. В процессе регулярных занятий улучшается качественная сторона выполняемых элементов, появляется уверенность в себе, стремление к самовыражению, творческой реализации в танце. Танец, по сути, это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю, и зрителю.

4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Абрамкин Е. В., Харитонова Е. В.
МГТУ им Г.И. Носова, Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировочный процесс, физическое развитие, баскетбол, тестирование.

Актуальность. Современная система подготовки спортсменов постоянно совершенствуется, динамично развиваются технологии, наблюдается рост предъявляемых требований. Поэтому разработка эффективной методики тренировки является одной из актуальных проблем в практике баскетбола. Этому так же способствует выявление безграничных функциональных и психических возможностей человеческого организма, обуславливающие регулярную динамику спортивных результатов.

При планировании и организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности, а так же влияние на организм физической нагрузки. Грамотный подход к выбору средств, форм и видов физической культуры обеспечивает эффективное и целенаправленное воздействие двигательной активности на физическое развитие спортсменов.

При этом необходимо учитывать, что основу спортивного совершенствования составляет общая физическая подготовка, в процессе которой большое внимание уделяется разностороннему развитию спортсменов. От того, на сколько эффективно она проводится в детском и юношеском возрастах, зависит физическое совершенство взрослого человека.

Своевременное исследование индивидуальных показателей человека позволяет выявить уровень физической подготовленности спортсмена, проследить динамику его развития в процессе регулярных занятий спортом. При этом, важно точно определить необходимый объем нагрузки для каждого занимающегося, поскольку чрезмерные нагрузки или наоборот недостаточный объем может негативно сказаться на спортивном результате.

Использование контрольных тестов для определения уровня физической подготовленности и развития физических качеств также позволит тренеру выявить те недостатки, ошибки в тренерском процессе.

Проведенный анализ научно-методической литературы и изучение существующего практического опыта позволил нам выявить, что основная проблема заключается в том, что на начальном этапе обучения баскетболом недостаточно уделяется внимания методикам развития и оценки уровня физической подготовленности.

Это явилось определяющим фактором при выборе темы исследования.

Целью работы. Выявление условий повышенного уровня подготовки баскетболистов на начальном этапе обучения, а также обоснование и проверка их в экспериментальном режиме.

В ходе исследования нами была сформулирована гипотеза. Мы предполагаем, что процесс повышения уровня физической подготовленности баскетболистов на начальном этапе обучения способен функционировать успешно и динамично, если управление им осуществляется с внедрением следующих педагогических условий:

1) определение методики оценки уровня физической подготовки баскетболистов;

2) разработка и внедрение программы развития физической подготовленности баскетболистов.

Для достижения обозначенной цели нам предстоит решить ряд задач:

а) изучить литературу по проблеме;

б) дать характеристику понятию «физическая подготовленность»;

в) изучить возрастные особенности;

г) ознакомиться с методиками оценки уровня физической подготовленности;

д) определить показатели эффективности методики оценки уровня физической подготовленности спортсменов в условиях спортивной секции на базе ВУЗа.

Для решения поставленных задач использовались методы:

а) аналитический обзор специальных литературных источников;

б) педагогические наблюдения;

в) контрольное тестирование;

г) метод математической статистики, использовался при обработке полученных данных.

Теоретическая значимость состоит в подборе и анализе литературных источников по конкретной теме научной проблемы:

а) дана характеристика понятию «физическая подготовленность»;

б) определены показатели эффективности методики оценки уровня физической подготовленности баскетболистов в условиях спортивной секции на базе ВУЗа.

Практическая значимость заключается в апробации методики оценки уровня физической подготовки баскетболистов, разработана и вне-

дрена программа развития физической подготовленности баскетболистов.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов.

Экспериментальная работа строилась следующим образом:

1) выделялись экспериментальная и контрольная группы испытуемых по 10 человек (ЭГ и КГ), проводилось констатирующее тестирование с целью формирования идентичных групп;

2) в тренировочную деятельность экспериментальной группы вводилась специальная программа, направленная на повышение уровня физической подготовленности баскетболистов;

3) тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся без введения дополнительных условий;

4) заключительный этап эксперимента состоял в повторном тестировании физических качеств с целью выявления различий в уровнях их развития.

В начале и в конце эксперимента для определения уровня физической подготовленности испытуемых было проведено тестирование. Нами были выбраны три тестовых задания:

1. Бег 20м (оцениваются скоростные возможности). Учитывается лучший результат по двум попыткам; этот тест применяется для измерения быстроты стартового разгона.

2. Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал). Учитывается лучший результат по трём попыткам.

3. Прыжок вверх с места или высота подскока (характеристика скоростно-силовых качеств). Используется при оценке специальной физической подготовленности. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Полученные результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики. При сравнении результатов тестирования КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента, мы имели дело с несвязанными выборками. А при сравнении результатов одной из рассматриваемых групп до и после эксперимента, со связанными выборками.

В результате этих сравнений, мы определяли, достоверны или недостоверны различия между средними выборок. Эти сравнения мы проводили на основе *t*-критерия Стьюдента.

Сравнения на основе *t*-критерия Стьюдента для несвязанных и связанных выборок осуществлялись следующим образом: вычисляли $t_{эмт}$; по специальной таблице Стьюдента с учетом числа степеней свободы находили $t_{сп}$; сравнивали $t_{сп}$ с $t_{эмт}$ при пятипроцентном уровне значимости; делали выводы.

Если $t_{эмн} \geq t_{эр}$, то различия, между сравниваемыми средними выборок, достоверны, не случайны и объясняются влиянием определенных факторов. А если $t_{эмн} < t_{эр}$, то – недостоверны, случайны.

В начале экспериментальной работы нами было проведено входное тестирование. Результаты тестирования по определению однородности исследуемых групп представлены в таблице 1.

Анализируя результаты констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что КГ и ЭГ достоверно не отличаются друг от друга по всем исследуемым показателям ($p > 0,05$), так как $t_{эр} > t_{эмн}$.

По окончании экспериментальной работы нами было проведено контрольное тестирование.

Таблица 1 – Сравнение результатов констатирующего эксперимента баскетболистов

Испытуемые	Бег 20 м, с		Прыжок в длину с места, см		Высота подскока, см	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	3,70	3,57	209	213	47	45
2	3,82	3,65	196	204	42	42
3	3,64	3,75	205	199	44	43
4	3,40	3,72	212	201	48	41
5	3,70	3,40	200	204	43	46
6	3,55	3,63	210	204	48	45
7	3,49	3,45	212	220	47	53
8	3,85	3,80	198	199	42	45
9	3,79	3,55	200	211	44	48
10	3,58	3,58	210	210	47	47
\bar{X}	3,65	3,61	205,20	206,50	45,20	45,50
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
σ	0,15	0,13	6,18	6,82	2,44	3,41
$t_{эмн}$	0,65		0,42		0,21	
p	>0,05		>0,05		>0,05	

После этого мы определили динамику физической подготовленности КГ и ЭГ путем сравнения результатов до и после эксперимента. Динамика физической подготовленности КГ представлена в таблице 2, ЭГ – в таблице 3.

Проанализировав динамику физической подготовленности КГ и ЭГ по всем показателям, мы определили, что в данных группах имеет место достоверный прирост результатов; конечные показатели по всем тестам достоверно отличаются от начальных ($p < 0,05$), так как $t_{эр} < t_{эмн}$.

Исходя из этого, мы делаем вывод, что тренировочный процесс баскетболистов осуществленный как по обычной, так и по экспериментальной программе – эффективен.

Далее мы определили, какая из рассматриваемых программ эффективнее повышает уровень физической подготовленности баскетболистов. Для этого мы сравнили полученные результаты КГ и ЭГ в конце формирующего эксперимента. Эти результаты представлены в таблице 4.

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности КГ

Испытуемые	Бег 20 м, с		Прыжок в длину с места, см		Высота подскока, см	
	до	после	до	После	до	после
1	3,70	3,69	209	209	47	47
2	3,82	3,79	196	197	42	43
3	3,64	3,64	205	206	44	44
4	3,40	3,42	212	215	48	49
5	3,70	3,65	200	201	43	43
6	3,55	3,53	210	211	48	48
7	3,49	3,47	212	213	47	48
8	3,85	3,82	198	199	42	43
9	3,79	3,76	200	201	44	44
10	3,58	3,55	210	210	47	47
\overline{X}_d	0,02		-1		-0,4	
σ_d	0,019		0,82		0,52	
m_d	0,0065		0,27		0,17	
$t_{эмн}$	3,09		3,67		2,32	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

Таблица 3 – Динамика физической подготовленности ЭГ

Испытуемые	Бег 20 м, с		Прыжок в длину с места, см		Высота подскока, см	
	до	после	до	После	до	после
1	3,57	3,49	213	220	45	47
2	3,65	3,55	204	212	42	46
3	3,75	3,6	199	207	43	47
4	3,72	3,62	201	206	41	45
5	3,40	3,35	204	210	46	48
6	3,63	3,51	204	210	45	48
7	3,45	3,35	220	225	53	53
8	3,80	3,69	199	205	45	48
9	3,55	3,43	211	217	48	50
10	3,58	3,44	210	215	47	48
\overline{X}_d	0,107		-6,2		-2,50	
σ_d	0,029		1,14		1,35	
m_d	0,0096		0,38		0,45	
$t_{эмн}$	11,19		16,38		5,54	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

Анализируя данные представленные в таблице 4, мы можем сказать, что в результате сравнения средних величин КГ и ЭГ получены достоверные различия по всем показателям в пользу ЭГ ($p < 0,05$), так как $t_{гр} < t_{эмп}$.

Анализируя мы видим, что в экспериментальной группе по выделенным нами группам тестов произошли видимые позитивные изменения.

Таким образом, цели, выдвинутые нами в начале работы, достигнуты, а гипотеза нашла свое подтверждение.

Таблица 4 — Сравнение результатов формирующего эксперимента

Испытуемые	Бег 20 м, с		Прыжок в длину с места, см		Высота подскока, см	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	3,69	3,49	209	220	47	47
2	3,79	3,55	197	212	43	46
3	3,64	3,6	206	207	44	47
4	3,42	3,62	215	206	49	45
5	3,65	3,35	201	210	43	48
6	3,53	3,51	211	210	48	48
7	3,47	3,35	213	225	48	53
8	3,82	3,69	199	205	43	48
9	3,76	3,43	201	217	44	50
10	3,55	3,44	210	215	47	48
\bar{X}	3,63	3,503	206,2	212,7	45,6	48
σ	0,14	0,11	6,32	6,50	2,41	2,21
$t_{эмп}$	2,17		2,15		2,20	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

Список литературы

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик – М. : Физкультура и спорт, 1980.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб., 1966. – 352 с.
4. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб. Олимп, 2006. – 134 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов, З. А. Генкин – М. 2008. – 210 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ФАСЦИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ

Благодир К. А., Кондакова О. К.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: Инсульт, гемипарез, проприоцептивная нейромышечная фасциация.

Актуальность. Болезни нервной системы принадлежат к числу наиболее распространенных заболеваний и часто являются причиной инвалидизации людей и источником страданий больных и их родственников. Инсульт находится на втором месте по инвалидизации людей во всем мире, после ишемической болезни сердца.

Распространенность инсульта в РФ составляет 3,4; смертность при этом заболевании 2,96 на 1 тыс. населения. По данным Национальной Ассоциации по борьбе с инсультом за 2007 год, 34% больных умирают в течении острого периода. Среди выживших, в течении года, умирают еще 16%, полностью восстанавливаются и возвращаются к труду 8%, остаются ограниченно трудоспособными 56%, а 20% больных требуют постороннего ухода [2].

По исследованиям Бельской Г. Н., в Челябинской области заболеваемость ишемическим инсультом составила 2,48 – 2,24 – 2,44 – 2,33 – 2,26 случаев на 1000 человек за период 2002 – 2006 гг. При анализе распространенности ишемического инсульта в разных возрастных группах выявлена следующая закономерность: критическим для развития зафиксирован возраст 45-54 лет, именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный подъем заболеваемости в 2,83 раза в 2002 г., в 3,46 – 2003 г., в 3,81 – 2004 г., в 3,46 – 2005 г., в 3,81 – 2006 г., по сравнению с другими возрастными периодами. Показатель смертности от мозгового инсульта составил 0,58 на 1000 населения в 2002 г., 0,55 – в 2003 г., 0,58 – в 2004 г., 0,60 – в 2005 г., 0,63 – в 2006 г. Полученные цифры оказались ниже общероссийских (0,93), но превышали аналогичные показатели в экономически развитых странах (0,37-0,47) [1].

В связи с тем, что инсульт вызывает длительную социальную дезадаптацию человека, оценка эффективности восстановительного лечения и возможность прогнозирования отдельных результатов восстановления нарушенных или компенсации утраченных двигательных функций, является крайне важной медико-социальной задачей. Поэтому требуется поиск новых методик, которые могут помочь решению данной проблемы [3].

Цель работы: изучить эффективность проприоцептивной нейромышечной фасциации в комплексе реабилитации больных, перенесших

ишемический инсульт для повышения качества восстановительного процесса.

Задачи исследования:

- 1) Исследовать влияние метода проприоцептивной нейромышечной фасциации на функциональные возможности опорно двигательного аппарата, перенесших ишемический инсульт;
- 2) Исследовать влияние метода проприоцептивной нейромышечной фасциации на объем двигательной активности пациентов с ишемическим инсультом;
- 3) Исследовать влияние метода проприоцептивной нейромышечной фасциации на степень инвалидизации пациентов с ишемическим инсультом.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач в период с января по март 2017 года на базе ГБУЗ областной клинической больницы № 3 города Челябинска было проведено исследование по влиянию метода проприоцептивной нейромышечной фасциации на постинсультных пациентах. Всего участвовало 30 пациентов, с ишемическим инсультом правосторонним или левосторонним гемипарезом, которых поделили на две группы: основную и контрольную. Всем пациентам проводились мероприятия представленные в таблице 1. В программу реабилитации пациентов основной группы была включена методика ПНФ.

Таблица 1 – Программа реабилитации основной и контрольной групп

Основная группа n=15	Контрольная группа n=15
Медикаментозное лечение, по назначению врача	Медикаментозное лечение, по назначению врача
ЛФК: Обучение ходьбе; подъем по лестнице; механотерапия; стабиллоплатформа	ЛФК: Обучение ходьбе; подъем по лестнице; механотерапия; стабиллоплатформа
Массаж по общепринятой методике – 10 минут, 10 сеансов	Массаж по общепринятой методике – 10 минут, 10 сеансов
ПНФ 10 сеансов	Не применялся

Для определения двигательных возможностей был использован метод гониометрии в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставе, показатели амплитуды движений в суставах оценивались до и после проведения курса реабилитации в группах. Исследование объема двигательной активности проводилось с помощью индекса мобильности Ревермид. При оенки степени ивалидизации применялась шкала Рэнкина. Для математического расчета использовали методику определения достоверности различий с помощью t–критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Для определения влияния проприоцептивной нейромышечной фасциации на степень ивалидизации у муж-

чин и женщин 55-65 лет перенесших ишемический инсульт проведена оценка по шкале Рэнкина.

Таблица 2 – Результаты исследования по шкале Рэнкина до и после комплексной реабилитации

Группы	Показатели шкалы		Достоверность
	До комплексной реабилитации	После комплексной реабилитации	
Основная	3.06 ± 0.28	1.8±0.57	p < 0.05
Контрольная	3.06 ± 0.28	2.4±0.86	p > 0.05
Достоверность	p < 0.05	p < 0.05	

Из таблицы 2 видно, что в основной группе показатели спастичности после проведенной реабилитации у больных, перенесших ишемический инсульт, уменьшились с 3.06 ± 0.28 до 1.8±0.57, что является достоверным (p<0.05). В контрольной группе наблюдалась лишь тенденция к улучшению, где показатели уменьшились с 3.06 ± 0.28 до 2.4 ± 0.86 (p>0.05). По данным математической статистики можно говорить о статистически значимых результатах.

Индекс мобильности Ревермид показал, как изменилась двигательная активность пациентов перенесших ишемический инсульт. Как видно в таблице 3 показатели индекса в основной и контрольной группе увеличились, что является статистически значимым (p<0.05). Методика ПНФ практически не повлияла на подвижность пациентов, что не выявляет преимуществ метода и показывает высокую эффективность обеих реабилитационных программ.

Таблица 3 – Результаты исследования с помощью индекса мобильности Ревермид до и после комплексной реабилитации

Группы	Периоды реабилитации		Достоверность
	До комплексной реабилитации	После комплексной реабилитации	
Основная	6.3 ± 2.59	9.9±2.3	p < 0.05
Контрольная	5.6 ± 2.59	8.4±2.88	p < 0.05
Достоверность	p < 0.05	p < 0.05	

Результаты подвижности и амплитуды движения суставов (плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного) представлены в таблице 4.

Таблица 4 Результаты исследования гониометрии суставов

Группы	Периоды реабилитации		Достоверность
	До комплексной реабилитации	После комплексной реабилитации	
Плечевой сустав			
Основная	53.87±22.14	83.12±49.1	p > 0.05
Контрольная	49.6±25.73	54±25.96	p > 0.05
Достоверность	p > 0.05	p > 0.05	

Продолжение таблицы 4

Локтевой сустав			
Основная	74.5±23.6	86.37±45.61	p < 0.05
Контрольная	45.12±23.45	49.87±26.31	p < 0.05
Достоверность	p < 0.05	p < 0.05	
Тазобедренный сустав			
Основная	84.75±44.26	98.87±25.26	p < 0.05
Контрольная	73.37±22.18	77.12±20	p < 0.05
Достоверность	p < 0.05	p < 0.05	
Коленный сустав			
Основная	76.8±24.85	96.75±30.17	p < 0.05
Контрольная	73.5±23.18	80.37±25.96	p < 0.05
Достоверность	p < 0.05	p < 0.05	

Из таблицы 4 видно, что во всех суставах, кроме плечевого, показатели улучшились, что является достоверным ($p < 0.05$).

По полученным данным можно говорить о статистически значимых результатах.

Выводы.

1 Применение проприоцептивной нейромышечной фасциации в комплексной реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт в возрасте 55-65 лет статистически значимо снижает степень инвалидизации.

2 Применение проприоцептивной нейромышечной фасциации в комплексной реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт в возрасте 55-65 лет статистически значимо влияет на двигательную активность.

3 Применение проприоцептивной нейромышечной фасциации в комплексной реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт в возрасте 55-65 лет статистически значимо увеличивает подвижность суставов.

Таким образом методика проприоцептивной нейромышечной фасциации является эффективным средством в комплексной реабилитации больных, перенесших ишемический инсульт.

Список литературы

1. Бельская, Г. Н. Эпидемиологические аспекты острых нарушений мозгового кровообращения в г. Челябинске / Г. Н. Бельская, О. Б. Самойлова // Человк. Спорт. Медицина. – 2008. – Выпуск № 19.

2. Скворцова, В. И. Снижение заболеваемости, смертности и инвалидности от инсультов в Российской Федерации / В. И. Скворцова // Неврология и психиатрия. – 2007. – Спецвыпуск. – С. 25–29.

3. Скворцова, В. И. Ишемический инсульт / В. И. Скворцова, М. А. Евзельман. – Орел, 2006. – 404 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ТУРИЗМА

*Бугаевская Н. А., **Бугаевский К. А.

*Новокаховский гуманитарный институт, международный открытый университет развития человека «Украина», Новая Каховка, Украина

**Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина

Ключевые слова: морфологические значения, антропометрические показатели, студентки.

Актуальность. На сегодняшний день состояние здоровья молодежи является одной из актуальных проблем системы здравоохранения в мире. Ежегодно, к сожалению, увеличивается число студентов с ухудшением состояния здоровья и формирующимися хроническими патологическими процессами в организме [1; 2]. При изучении доступной научной литературы, нами не было найдено достаточного количества специальных исследований, посвященных изучению индивидуальной анатомической и морфологической изменчивости женского организма в юношеском и первый зрелом возрасте. Существующие нормативы внешних размеров таза, включающие в себя процессы акселерации и децелерации, уже в течение нескольких десятилетий не пересматривались и не разрабатывались для определенных возрастных групп (Е.Л. Демарчук, 2004; В.Н. Николенко, И.С. Аристова, 2005; И.Г. Добровольский, 2006; А.В. Андреева, 2007). Актуальность изучения параметров тела девушек, особенно размеров их костного таза очевидна, поскольку именно на них ложится ответственная задача рождения ребёнка [3-5].

Цели и задачи научной работы – выявить, проанализировать и изучить анатомо-антропологические и морфологические особенности студенток, их и использовать полученные данные в процессе физического воспитания и специальной, профессиональной туристической подготовки.

Методы, организация исследования: Для проведения исследования производилось определение ряда морфо-антропометрических показателей и значений специальных индексов, отражающих изменения в состоянии репродуктивного здоровья исследуемых студенток I-II курсов (n=256). Были проведены антропометрические измерения, с последующим расчетом индекса массы тела. Дополнительно нами были проведены соматометрические исследования, которые включали определение ширины плеч и таза, определение ряда индексных значений, пельвиометрию. После завершения

исследования были сделаны необходимые расчёты, проведена проанализированы полученные результаты, с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности $p < 0,05$. Исследования проводились на базе учебно-тренировочного комплекса университета. В исследовании приняли участие студентки I (n=126) и II курса (n=130) Института здоровья, спорта и туризма, Классического Приватного Университета, г. Запорожье.

Результаты и их обсуждение. Студентки, принимавшие участие в исследовании, относились к юношескому и началу первого зрелого возраста. Возраст студенток I курса составил $18,4 \pm 0,14$ лет.

При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) установлено, что во всей группе (n=126), показатель составил $16,88 \pm 0,20$ кг/м². Астенический морфотип зафиксирован у 85 (67,26%), причём ИМТ < 16 кг/м² ($14,48 \pm 0,18$ кг/м²) ($p < 0,05$) был определён у 43 студенток (34,13%). У студенток II курса астенический морфотип определён у 39 (65,00%) студенток.

Нормостенический морфотип – $19,46 \pm 0,14$ кг/м² определен у 41 студентки I курса (32,54%). У 20 (33,3%) студенток II курса ИМТ $18,8 \pm 0,2$ кг/м². Данные антропометрии и морфологических индексных значений у студенток отражены на рис. 1:

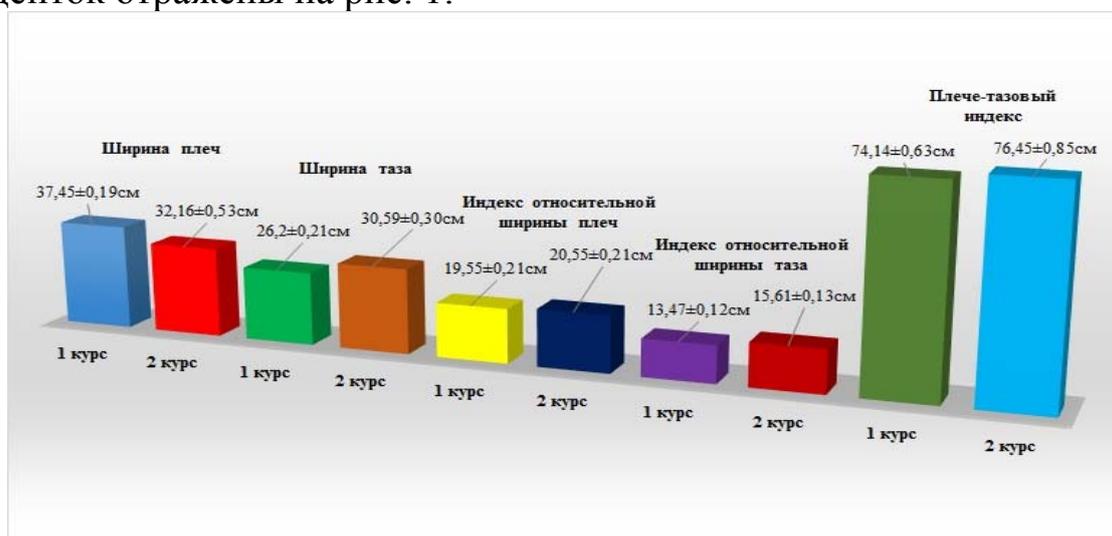


Рисунок 1 – Антропометрические и морфологические значения студенток

В нашем исследовании мы получили следующие результаты: средний показатель индекса относительной ширины таза (ИОШТ) составляет $13,59 \pm 0,10$ см, индекс относительной ширины плеч (ИОШП) в группе составил $19,55 \pm 0,21$ см. У 123 (97,62%) студенток ИОШТ соответствовал показателям стенопиеллии (узкий таз), и только у 3 (2,38%) студенток ИОШТ отвечал значениям метриопиеллии, что соответствует допустимым размерам нормального таза [2; 5]. Это совпало с установлением в

88,1% случаев различных форм узкого таза и «смешанных» форм у студенток первых лет обучения (рис. 2):



Рисунок 2 – Патологические виды таза у студенток I курса

Кроме того, согласно измерениям 3 поперечных и 1 прямого размера таза было определено, что у 8 (6,35%) студенток имел место простой плоский таз (ППТ), у 34 (26,98%) студенток поперечно-суженный таз (ПСТ), у 4 студенток (3,18%) – плоско-рахитический таз [2; 5]. У 65 (51,59%) студенток были уменьшения от 1 до нескольких внешних размеров таза на 1,5–2 см, что трактуется как анатомически – узкий таз [2; 5].

Для анализа оценки развития и определения степени формирования костей таза, нами был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [2]. Среди обследованных студенток I курса (n=126), ИКТ составлял $39,91 \pm 0,55$ см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [3]. Но следует отметить, что у 7 студенток I курса (8,97%) и у 7 II курса (11,67%) этот показатель был менее 30 см, что указывает на то, что эти девушки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [3].

Их репродуктивная система все еще находится в стадии развития и стабилизации, у них ещё продолжают процессы в формировании размеров их костного таза и его костной «зрелости» [3].

У 66 студенток I курса (84,62%) и у 9 II курса (15,00%) полученные показатели ИКТ и значений пельвиометрии находятся на грани нижних стандартов значений, со снижением полученных значений от 1 до 2-3 показателей внешних размеров таза и индекса Соловьева [4]. Но учитывая возрастные параметры этой группы студенток I курса (17-19 лет), можно предполагать дальнейшие изменения в сторону увеличения раз-

меров их костного таза, так как процесс костного роста у них еще продолжаются [4].

У 39 студенток (30,95%) I курса показатель ИКТ был зафиксированным выше 40 см, что косвенно свидетельствует о том, что формирование их костного таза практически завершено и наружные размеры таза, которые были определены во время исследования, соответствуют средним стандартам размеров функционально нормального женского таза [4].

Также в исследовании приняли участие студентки 2 курса (n=130). Их возраст составил $20,73 \pm 0,21$ лет. У студенток II курса были получены следующие значения: масса тела во всей группе (n=130) составила $57,92 \pm 0,89$ кг, длина тела – $165,05 \pm 0,55$ см.

Индекс массы тела (ИМТ), во всей группе составил $21,25 \pm 0,91$ кг/см², индекс Соловьёва – $14,64 \pm 0,11$ см. Значения индекса относительной ширины плеч составило $20,55 \pm 0,21$ см, а индекса относительной ширины таза – $15,61 \pm 0,13$ см.

Плече-тазовый индекс имел во всей группе следующее значение – $76,45 \pm 0,85$ см. Данное соотношение этих двух индексных значений и ПТИ, достоверно указывает на то, что у данной группы студенток (n=130) II курса ширина плеч преобладает над шириной таза, что является характерным для андроморфного, а не для гинекоморфного соматотипа [1, 2, 5].

Это подтверждается данными пельвиометрии, с характерными изменениями 3 поперечных и 1 прямого размеров, выполненных посредством пельвиометрии [2, 5]. Так, значение межкостного размера таза (d. spinarum), во всей группе составило $23,25 \pm 0,21$ см, межгребневого размера (d. cristarum) – $25,74 \pm 0,21$ см, межтрохантерного размера (d. trochanterica) – $31,42 \pm 0,18$ см, наружной конъюгаты (с. externa) – $19,5 \pm 0,20$ см. Прямой размер входа в малый таз или истинная конъюгата (с. vera) составил $10,69 \pm 0,19$ см.

Три из четырёх наружных размеров таза (d. spinarum, d. cristarum, с. externa) и значение истинной конъюгаты, которые меньше общепринятой нормы, достоверно указывают на наличие в группе явлений анатомически узкого таза (АУТ) [2, 5].

Установлено, что АУТ имеют 113 (86,92%) всех обследованных (n=130) студенток. При определении степени сужения таза получены результаты: I степень – у 25 (19,23%) студенток, II степень – 23 (17,69%), III степень – 5 (3,85%) исследуемых студенток. Всего случаи I-III степеней сужения таза были зафиксированы у 53 (40,77%) студенток. Различные виды изменений костного таза у студенток II курса отражены на рис. 3:

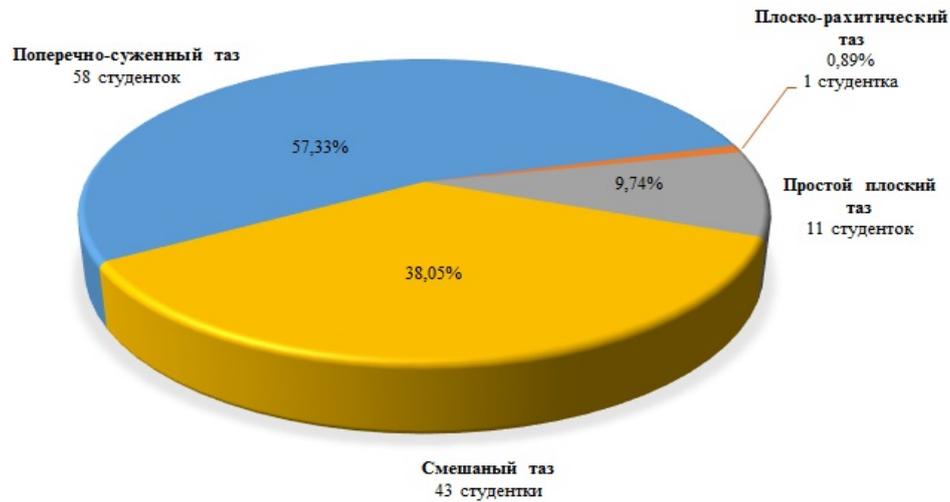


Рисунок 3 – Патологические виды тазов у студенток II курса

Нормальные размеры таза были у 8 (6,15%), широкий таз – у 9 (6,92%), узкий таз у 113 (86,92%) всех студенток II курса. Сравнительные данные по разным видам костного таза у этих студенток представлены на рис. 4:

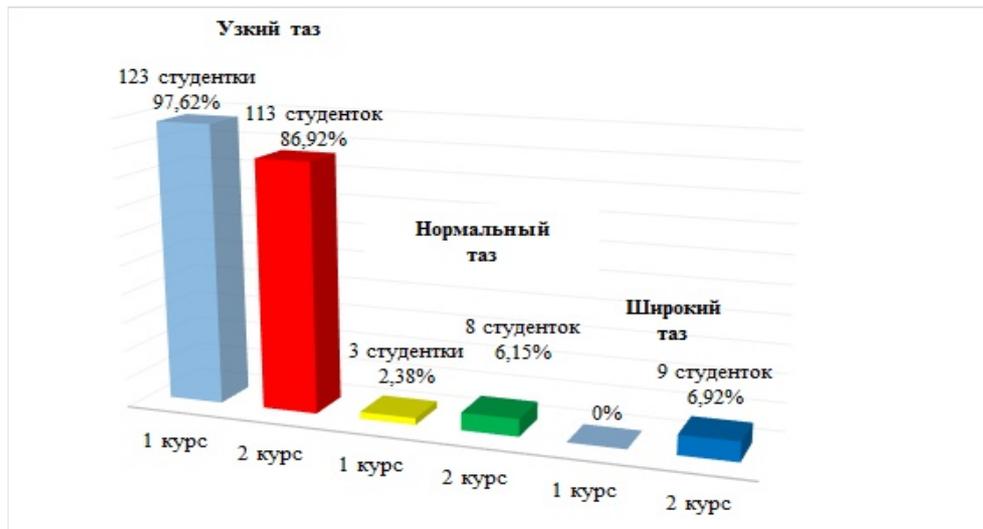


Рисунок 4 – Сравнительные данные по разным видам таза на I и II курсах

Значение индекса костей таза (ИКТ) составило во всей группе $41,11 \pm 0,56$ см, что соответствует показателям высокого уровня зрелости костей таза и их формирования [3]. Также установлено, что показатель 29 см, был выявлен только у 1 (0,77%) студентки. У неё процесс окостенения ещё не завершён, но практически приближен к завершению [3]. У 129 (99,23%) студенток этот показатель был как в пределах нормы – 62 (47,69%), и выше её – 67 (51,54%).

Выводы. 1. При анализе антропометрических показателей установлено, что у студенток I-II курсов много студенток с низкими значениями индекса массы тела, широкими плечами и анатомически узким тазом.

2. У студенток I-II курсов преобладает анатомически узкий таз с I-III степенью сужения, простой плоский таз (ППТ), поперечно-суженный таз (ПСТ), плоско-рахитический таз (ПРТ).

3. Установлено, что у подавляющего большинства студенток выражен андроморфный соматотип строения тела.

Список литературы

1. Афанасиевская Ю. С. Оценка особенностей антропометрических параметров и распределения соматотипов лиц юношеского возраста г. Краснодара и Краснодарского края / О.В. Калмин, А.В. Самотуга // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2010. – № 1. – С. 3–11.

2. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2 (2). – С. 60-73.

3. Ковтюк Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

4. Лумпова О. М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

5. Яшворская В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / / М.И. Левицкий / Акушерство и гинекология. – 2012. – № 1. – С. 56–59.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАЗА СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Бугаевская Н. А., **Бугаевский К. А.

*Новокаховский гуманитарный институт, международный открытый университет развития человека «Украина», Новая Каховка, Украина

**Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
Запорожье, Украина

Ключевые слова: студентки, специальная медицинская группа, антропометрия, таз, соматотипы, морфологические индексы

Актуальность. Изучение репродуктивного здоровья девушек-студенток как будущих матерей, прежде всего связана с неблагоприятной медико-демографической ситуацией во многих странах [1; 2]. Антропометрические особенности телосложения могут обуславливать ту или

иную форму сужения таза. Поэтому актуальными есть исследования, посвященные формированию костного таза в этом возрасте, с учетом их конституции и распределения по половым соматотипам, с учетом классификации Дж. Таннера [3].

Цель исследования – определить анатомические, антропологические и морфологические особенности организма и размеров таза девушек-студенток, в соответствии с классификацией Дж. Таннера.

Результаты и их обсуждение. Для проведения исследования, во время проведения медицинского осмотра студентов I курса Запорожского государственного медицинского университета, была выделена группа студенток ($n=130$), которые были отнесены к специальной медицинской группе.

Студентки относились к двум возрастным периодам: юношескому и началу первого зрелого возраста. Они не имели достоверных различий по возрасту ($20,73 \pm 0,20$ лет), но различались по длине и массе тела ($p < 0,05$). Длина тела в группе составила $165,05 \pm 0,55$ см, масса тела – $57,92 \pm 0,89$ кг. Значение индекса массы тела в группе соответствовало норме – $21,25 \pm 0,31$ кг/м² ($p < 0,05$) [2]. Перед проведением исследований связанных с особенностями костного таза, было произведено соматотипирование, с использованием значений половых соматотипов по классификации Дж. Таннера. В соматотипирование женщин по заложен принцип определения соматического типа пола человека, с использованием значений ширины таза (ШТ) и плеч (ШП), позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [2]. Нами были получены следующие показатели: во всей группе значение ШТ соответствовало $25,74 \pm 0,21$ см ($p < 0,05$), что находится в пределах допустимой акушерской и анатомической нормы, и составляет 30-32 см [2]. Во всей группе ($n=130$) значения ШП составило $37,21 \pm 1,79$ см ($p < 0,05$). В исследуемой группе ширина плеч по отношению к ширине таза соответствует мужскому строению – с широкими плечами и узким тазом [2]. В результате проведенного соматотипирования в исследуемой нами группе, все девушки были распределены на 3 группы: андроморфный половой соматотип – 34 (26,15%), мезоморфный – 42 (32,81%), гинекоморфный – 54 (41,54%) студенток. Среднее значение показателя – $76,42 \pm 1,05$ ($p < 0,05$), что соответствует показателям мезоморфного типа конституции [3]. Из 130 студенток, задействованных в исследовании, 76 (58,46%) не соответствуют типично женскому половому соматотипу [3]. У 34 (26,15%), выявлен андроморфный половой соматотип [3]. После проведения соматотипирования была проведена пельвиометрия. Данные размеров таза приведены в табл.1:

Таблица 1 – Данные пельвиометрии в соматотипах ($M \pm m$) при значении ($p < 0,05$) *

№ п/п	Наименование показателя	Андроморфный соматотип (n=42)	Мезоморфный соматотип (n=34)	Гинекоморфный соматотип (n=54)
1.	D. spinarum, см	23,71±0,45*	23,39±0,33*	23,10±0,32*
2.	D. cristarum, см	26,18±0,48*	25,87±0,32*	25,37±0,32*
3.	D. trochanterica, см	31,79±0,43*	31,29±0,29*	31,30±0,27*
4.	C. externa, см	19,62±0,39*	18,70±0,28*	18,97±0,35*
5.	C. vera, см	11,44±0,53*	10,35±0,21*	10,49±0,27*

Анализ полученных результатов пельвиометрии с определением двух поперечных (d. spinarum, d. cristarum) и 1 прямого размера (c. externa) достоверно ($p < 0,05$) указывает на то, что у представителей всех трёх половых соматотипов показатели меньше общепринятых в морфологии, антропологии и акушерстве анатомических норм наружных размеров костного таза: они имеют следующие значения: d. spinarum – 25-26 см; d. cristarum – 28-29 см; c. externa – 20-21 см [4, 5]. Исключение составляют показатели межтрохантерного расстояния (d. trochanterica), которое во всех трёх соматотипах соответствует нормальным значениям (30-32 см) [4,5]. Данные значений истинной конъюгаты (c. vera), достоверно указывают ($p < 0,05$) на то, что в группах студенток с мезоморфным и гинекоморфным соматотипами, они меньше общепринятой нормы – 11 см [4, 5], а в группе с андроморфным половым соматотипом по несколько больше. Во всех трёх группах соматотипов, достоверно определены ($p < 0,05$) у 97 (74,62%) явления анатомически узкого таза (далее АУТ), в основном с I-II степенями его сужения у 56 (43,08%) всех студенток. Варианты разных видов таза во всей группе показаны на рис. 1:

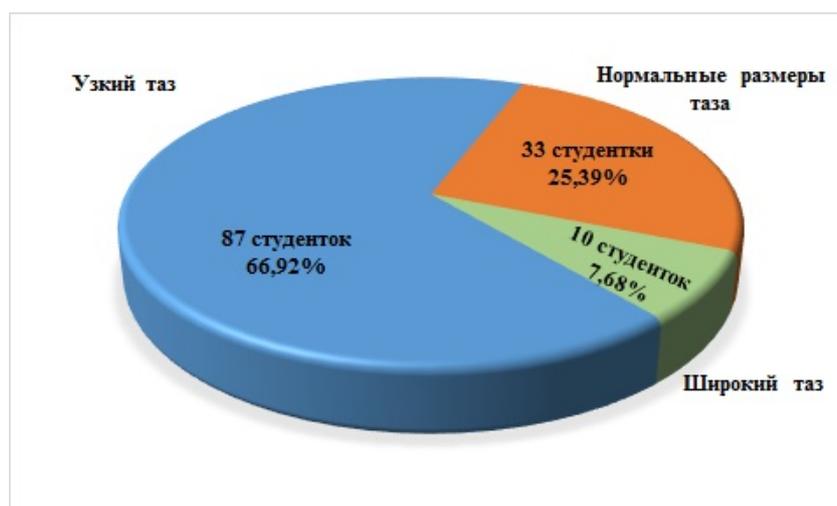


Рисунок 1 – Варианты разных видов костного таза в группе

Также нами в исследовании был использован такой информативный морфологический показатель, как индекс таза (ИТ) [4,5]. Во всей группе

мы получили значение ИТ – $99,44 \pm 0,65$ ($p < 0,05$), что соответствует показателям узкого таза во всей группе [4; 5]. При рассмотрении полученных значений были получены такие показатели: у студенток с андроморфным соматотипом ($n=34$) индекс таза составлял $101,15 \pm 1,48$, в группе с мезоморфным соматотипом ($n=42$) – $99,13 \pm 0,96$, в группе студенток с гинекоморфным соматотипом ($n=54$) – $98,61 \pm 1,01$. В результате анализа полученных значений ИТ как во всей группе ($n=130$), достоверно установлено, что они находятся ниже допустимых нормативных показателей, в особенности у студенток с гинекоморфным соматотипом. Значения ИТ во всех соматотипах соответствуют узкому тазу. Это подтверждает полученные в результате проведённой пельвиометрии данные, говорящие о наличии во всей группе исследуемых студенток значений АУТ. Анализ патологических вариантов узких тазов с разными степенями их сужения показал: в группе с андроморфным половым соматотипом ($n=34$) нами было определено, что нормальные размеры входа в малый таз (11 см), имели 22 (64,71%) из девушек данной группы, более 11 см и увеличенные наружные размеры таза (широкий таз) – 2 (5,88%) студенток, нормальные размеры таза – 3 (8,82%), обще-равномерно-суженный таз – 4 (11,77%), простой плоский таз – 4 (11,77%) и поперечно-суженный таз – 21 (61,77%). АУТ определён у 29 (85,29%), «стёртые» формы таза – 17 (50,00%), I степень сужения таза – 4 (11,77%), II степень – 5 (14,71%), III степень – 1 (2,94%). В группе гинекоморфов ($n=54$) мы получили такие данные: нормальные размеры таза были определены только у 2 (3,70%) студентки, у 3 (5,56%) – широкий таз, у 49 (90,74%) – различные варианты узкого таза. Так обще-равномерно-суженный таз был определён у 3 (5,56%) студенток, простой плоский таз – у 16 (29,63%), поперечно-суженный таз – у 30 (55,56%) всех студенток-гинекоморфов. Среди всех студенток с узким тазом в данном половом соматотипе ($n=49$), I степень сужения таза имели 37 (75,51%), II степень сужения – 11 (22,45%), III степень – 1 (2,04%). АУТ, с уменьшение от 1 до всех внешних размеров таза определён у всех 49 (100,00%) студенток с узким тазом, «стёртые» формы таза (таз-«унисекс») – у 43 (87,76%) студенток-гинекоморфов с узким тазом и у 79,63% гинекоморфов. В группе мезоморфов ($n=42$) было установлено, что у 23 (54,76%) значение прямого входа в малый таз (с. vera), соответствующий норме в 11 см. При этом – все нормальные размеры таза установлены только у 2 (4,76%), широкий таз – у 1 (2,38%) студенток. Простой плоский таз – у 5 (11,91%), обще-равномерно-суженный таз у 4 (9,52%), поперечно-суженный таз – у 30 (71,43%). АУТ определён у 39 (92,86%), «стёртые» формы таза – у 19 (45,24%) студенток с мезоморфным половым соматотипом. I степень сужения таза у 17

(40,48%), II степень – 11 (26,19%), III степень – 2 (4,76%). Степени сужения таза в каждом из соматотипов представлены на рис. 2:

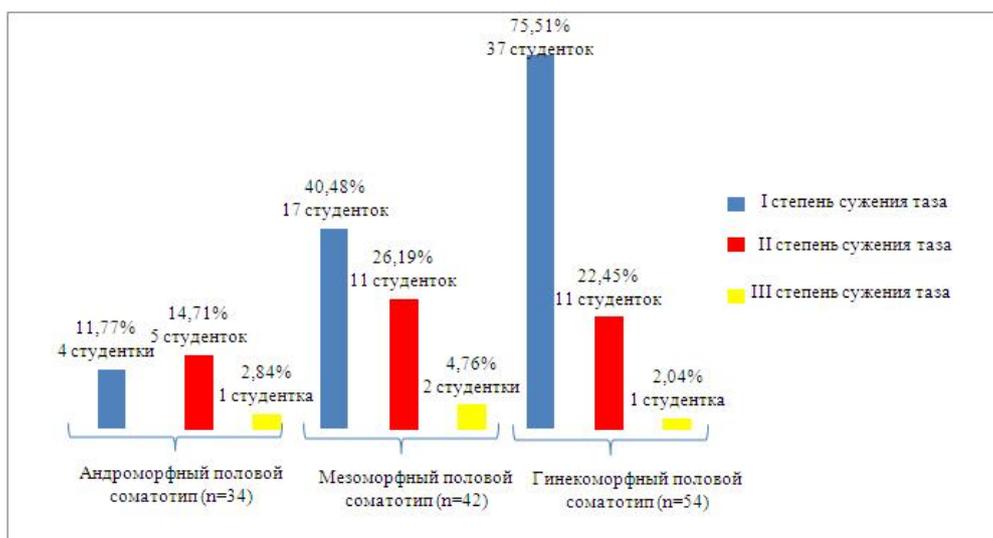


Рисунок 2 – Степени сужения костного таза в каждом половом соматотипе

Варианты I-III степеней сужения таза у студенток представлены на рис. 3:

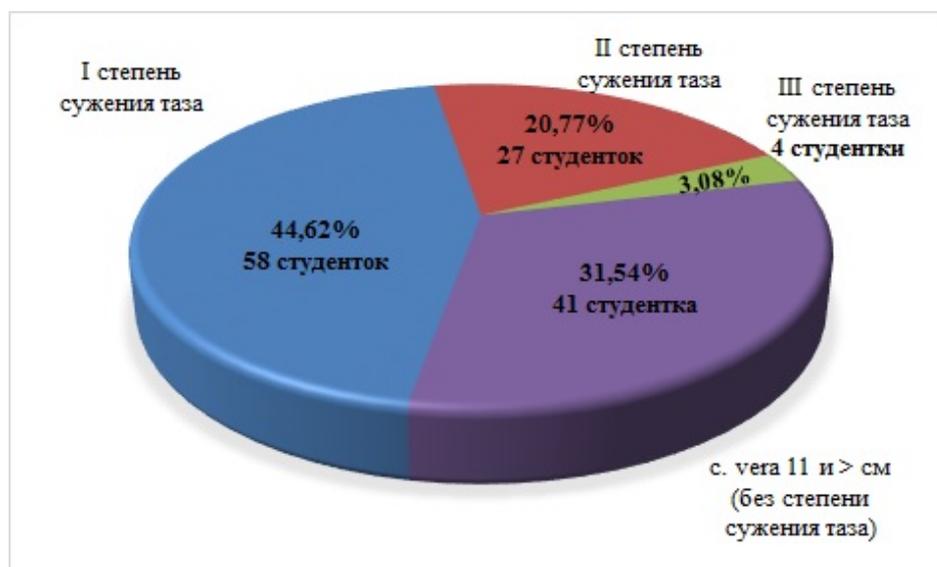


Рисунок 3 – Варианты различных степеней сужения таза в группе

Во всех трёх группах с половыми соматотипами по классификации Дж. Таннера (n=130) имеет место следующая статистика выявленных форм таза, представления на рис. 4:

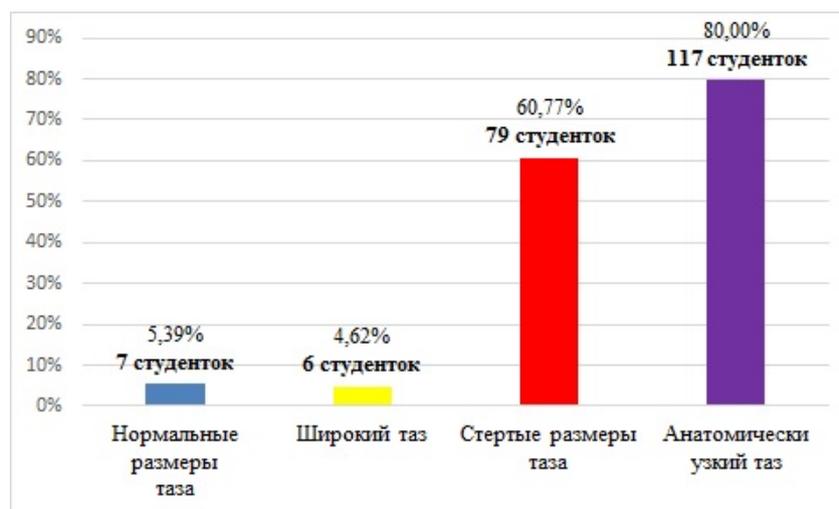


Рисунок 4 – Варианты выявленных во всех подгруппах форм костного таза

При более детальном рассмотрении полученных показателей определены следующие варианты анатомического строения таза: лишь каждая четвертая студентка имеет нормальные размеры таза, при том, что в 66,92% случаев от числа всех студенток имеет место стенопиелия, или узкий таз. То есть, у подавляющего большинства студенток, было достоверно установлено, что их ширина плеч является большей, чем ширина таза [2; 5]. Важное значение для проведения исследования степени зрелости и сформированности костей таза является определение значений показателей нового морфологического показателя – индекса костей таза (ИКТ), предложенного Н.И. Ковтюк (2003) [1]. Согласно её расчетам, с целью выявления отклонений в формировании костей таза, определяем значения ИКТ, как интегрального показателя сформированности костей таза у девушек юношеского и I репродуктивного возраста [1]. В результате проведенного исследования во всей группе получено среднее значение ИКТ – $41,09 \pm 0,55$ см, что соответствует норме (от 30 до 50) [1]. Полученные показатели значений индекса костей таза (ИКТ) в девушках-студенток в трёх половых соматотипах с учётом конституции по Дж. Таннеру были следующие: из общего числа студенток ($n=130$) у 129 (98,15%) студенток показатели ИКТ соответствовали нормативным значениям и/или были выше их. Только у 1 (1,85%) девушки, представителя гинекоидного соматотипа, показатель соответствовал 29,00, что незначительно ниже нормы. Данное значение ИКТ, с учётом её возраста указывает, что процесс завершения окостенения таза у неё ещё не завершён. Предположительно, это могут быть имеющиеся гормональные изменения в виде гипоэстрогении [1].

Во всей группе ($n=130$) мы получили следующие показатели ИКТ – $41,09 \pm 0,55$ ($p < 0,05$). При этом значение ИКТ менее 30 – 1 (1,85%), от 30

до 39 – 61 (46,92%), от 40 до 49 – 55 (42,31%), от 50 и более – 13 (10,00%). В соматотипах распределение значений ИКТ было следующим: в группе андроморфных студенток (n=34) ИКТ составил $42,24 \pm 1,08$ ($p < 0,05$). При этом значений показателя ИКТ менее 30 – нет, от 30 до 39 – 13 (38,24%), от 40 до 49 – 17 (50,00%), от 50 и более – 4 (11,77%). В группе с мезоморфным соматотипом (n=42) показатель равнялся $40,63 \pm 0,90$ ($p < 0,05$). Значений ИКТ менее 30 – нет, от 30 до 39 – 20 (47,62%), от 40 до 49 – 19 (45,24%), от 50 и более – 3 (7,14%). В группе студенток, представителей гинекоидного соматотипа, были получены следующие показатели: во всей группе (n=54) ИКТ составил $40,72 \pm 0,91$ ($p < 0,05$). Значения ИКТ менее 30 – 1 (1,85%), от 30 до 39 – 28 (51,85%), от 40 до 49 – 19 (35,19%), более 50 – 6 (11,11%). Самые стабильные показатели значений ИКТ были в группе с мезоморфным половым соматотипом, затем – у студенток групп с андроморфным и гинекоморфным половыми соматотипами.

Выводы.

1. Результаты проведённого исследования показали, что 58,46% исследуемых студенток специальной медицинской группы не соответствуют гинекоидному соматотипу по результатам полученных значений индекса полового диморфизма по классификации Дж. Таннера.

2. В результате анализа полученных значений индекса таза (как во всей группе, так и в трёх половых соматотипах) установлено, что они находятся ниже допустимых нормативных показателей, в особенности у студенток с гинекоморфным соматотипом и соответствует значениям узкого таза.

3. Во всех трёх группах соматотипов, как и во всей группе в целом, достоверно определены явления анатомически узкого таза – 74,62%, в основном с показателями I (36,92%) и II (20,77%) степенями его сужения.

4. Среди вариантов патологических форм узкого таза преобладают поперечно-суженный таз – 62,31% и «стёртые» формы таза – 60,77%.

5. У 98,15% всех студенток, во всех трёх соматотипах процесс костной зрелости таза завершён и соответствует их возрастному аспекту.

Список литературы

1. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

2. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – № 5. – С. 98–101.

3. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 12-3. – С. 504–508.

4. Стрелкович Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // *В мире научных открытий*. – 2012. – № 1. – С. 60–74.

5. Яшворская В.А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В.А. Яшворская, М. И. Левицкий // *Акушерство и гинекология*. – 2012. – № 1. – С. 56–59.

РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

*Бугаевская Н. А., **Бугаевский К. А., ***Черепок А. А.

*Новокаховский гуманитарный институт, международный открытый университет развития человека «Украина», Новая Каховка, Украина

**Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
Запорожье, Украина

***Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина

Ключевые слова: спортсменки, менструальный цикл, репродуктивные показатели, волейбол, половые соматотипы, этапы полового созревания

Актуальность. Репродуктивного здоровья женщин-спортсменок всегда является актуальным. Вопросам полового созревания, становления и течения менструального цикла у девушек юношеского и первого зрелого возраста, в современной специальной медицинской литературе [1; 2]. На сегодняшний день вопросы адекватности физических нагрузок, возраст начала занятий спортом и их связь с репродуктивной патологией, есть весьма актуальными. Уже много десятилетий не утихает спор, в котором так и не найдено однозначного ответа в вопросе влияния спорта и нагрузок на характер менструального цикла, основанные на особенностях менструального цикла спортсменок и их анкетировании, разноречивы в оценке уровня работоспособности спортсменок в разные фазы менструального цикла [1; 2]. Особенности знаний половых соматотипов, полового созревания и менструальной функции волейболисток могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье [3; 4].

Целью работы было показать и проанализировать индивидуальные особенности этапности полового созревания, половых соматотипов и овариально-менструального цикла у спортсменок-волейболисток юношеского и первого репродуктивного возраста.

Результаты и их обсуждение. Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных и других источников информации, посвящённых предмету проводимого исследования, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение этапности полового созревания по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, метод математической статистики. В проводимом исследовании, по определению особенностей менструального цикла и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n=11$) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведённого исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы.

Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n=11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет. При проведении антропометрического исследования были получены следующие результаты: средние значения массы и длины тела составили, соответственно: $65,27 \pm 2,02$ кг и $178,91 \pm 2,03$ см ($p < 0,05$). При этом, минимальная масса тела составила 54 кг, максимальная 75 кг, длина тела: минимальная – 172 см (рост выше среднего) [5], максимальная – 185 см (очень высокий рост) [5]. В соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует высокому росту (для женщин – от 174 до 179 см) [5]. Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во всей группе составило $20,09 \pm 0,47$ кг/см², что соответствует нормальным показателям [5]. Но, при более детальном рассмотрении установлено, что у одной спортсменки (9,09%) ИМТ составил $17,14$ кг/см², что соответствует дефициту массы тела [5]. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по призна-

кам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3, 4]. Распределение соматотипов по Дж. Таннеру в группе отражены на рис. 1:

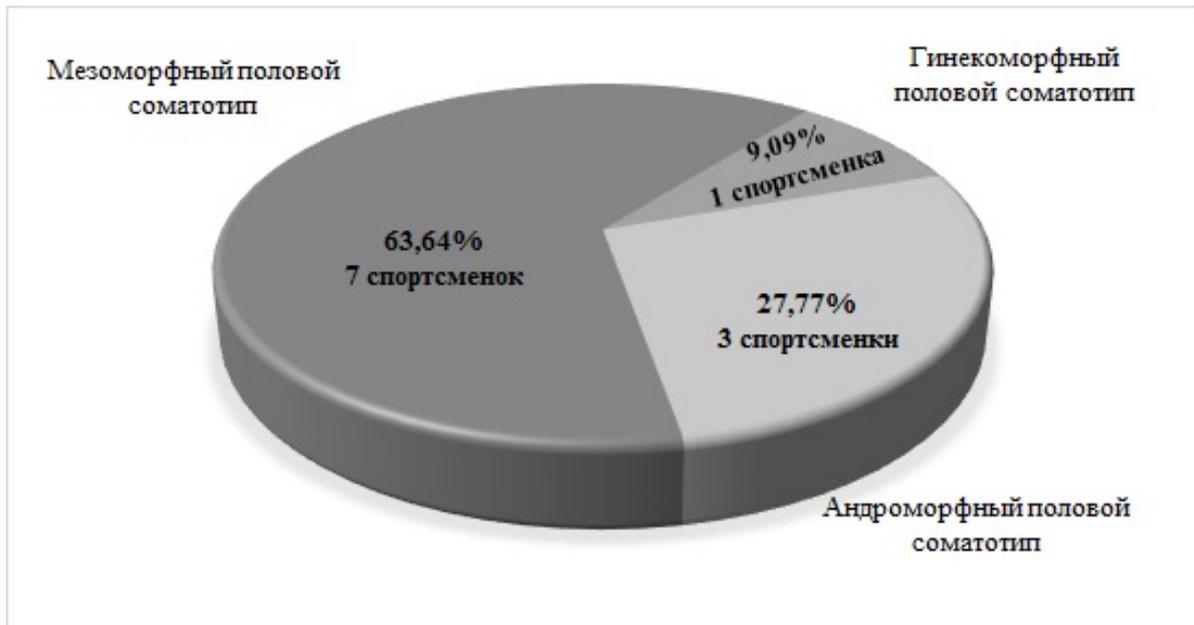


Рисунок 1 – Распределение половых соматотипов в исследуемой группе

Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (более 82,1) [3, 4], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения. Поэтапные изменения, в период полового созревания, известные как стандарты полового развития и соматического роста, были описаны Дж. Таннером и У. Маршаллом (1969) [3; 4]. При проведении исследования были изучены этапы полового созревания, отражённые на рис. 2:

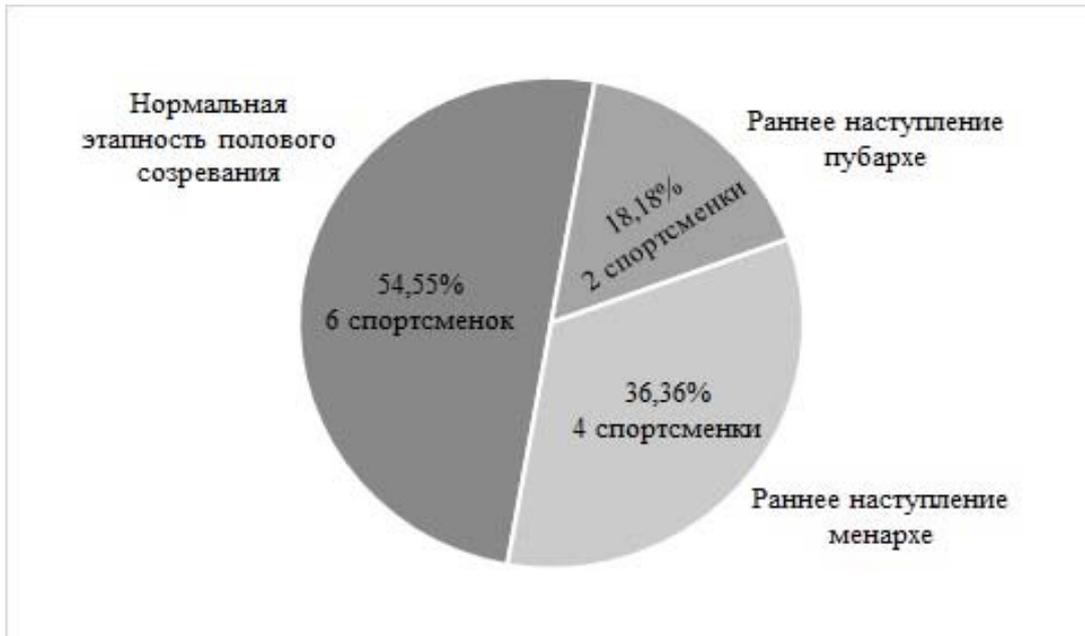


Рисунок 2 – Показатели этапности полового созревания в группе

Нами были определены различные, зачастую комбинированные виды нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла (далее МЦ). Полученные результаты дали информацию о том, что в исследуемой группе у 5 (45,46%) девушек имели место разные варианты нарушений этапов полового созревания. Рассматривая данные, касающиеся особенностей МЦ и вариантов его нарушений, исходя из полученных в результате анкетирования и сбора анамнеза данных, нам удалось получить следующую информацию (рис. 3):

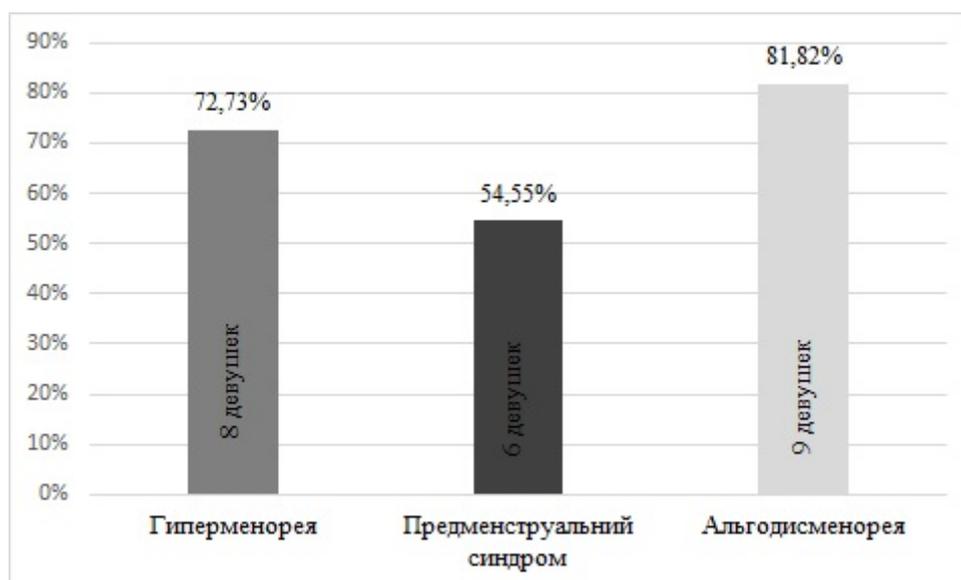


Рисунок 3 – Варианты нарушений менструального цикла в группе

Время наступления менархе в группе составило $12,26 \pm 0,63$ лет. Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [1; 2]. При этом, у 3 (27,27%) спортсменок менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36%), и у 4 (36,36%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [1; 2].

Продолжительность МЦ во всей группе составила $27,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [1; 2]. Но, при этом, у 5 (45,46%) спортсменок нестабильный МЦ, а у 8 (72,73%) – «плавающее» количество дней менструального кровотечения (МК) от 3-5 до 5-7 дней. Длительность МК в группе составила $5,21 \pm 0,24$ дня, что соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [1; 2].

Также обращает на себя внимание тот факт, что 8 из 11 девушек-спортсменок, или 72,73%, отмечают обильные менструальные выделения, у 6 (54,55%) – выраженный предменструальный синдром (ПМС) с разнообразными вегетативными проявлениями, у 9 (81,82%) выражены явления альгодисменореи [1; 2].

Данные анкетирования об учёте индивидуальных особенностей МЦ в тренировочно-соревновательном процессе даёт информацию о том, что 7 (63,64%) девушек-волейболисток учитывают особенности своего МЦ и контролируют его с помощью врача-гинеколога, спортивного врача и тренера, а 4 (36,36%) не уделяют данному вопросу должного внимания. При этом, 5 (45,46%) девушек отмечают снижение работоспособности и результативности тренировок в предменструальном и менструальном периодах, 3 (27,27%) – не отмечают изменений в этот период, и 3 (27,27%) спортсменки отмечают увеличение спортивных результатов и работоспособности в данный отрезок овариально-менструального цикла.

Выводы:

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.

2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.

3. В исследуемой группе выявлены нарушения менструального цикла, при которых у 72,73% имеются обильные менструальные выделения, у 54,55% – выраженный предменструальный синдром с разнообразными вегетативными проявлениями, у 81,82% выражены явления альгодисменореи.

4. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 – С. 13–15.

2. Прокопьев Н.Я. Динамика физической подготовленности девушек 15-18 лет, занимающихся волейболом, в первый день менструального цикла / Н.Я. Прокопьев, А.В. Ярыгина // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – Шадринск: ШГПИ. – 2014. – № 2 (22). – С. 135–142.

3. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.

4. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15–20.

5. Никитюк Д.Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуальнотипологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Клочкова, Т.Ш. Миннибаев // Вопросы питания. 2015. – № 4. – С. 47–54.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТРИАТЛОНИСТОК

Бугаевский К. А.

Классический приватный университет,

Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина

Ключевые слова: спортсменки, триатлон, половой диморфизм, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.

Актуальность. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. Триатлон (по-английски triathlon, производное от греческих слов «tri» – три и «athlon» – состязание, борьба) – это вид спорта, состоящий из плавания по открытой воде, велогонки и бега. Каждая из перечисленных дисциплин

следует одна за другой, в непрерывной последовательности [1]. Старт триатлона начинается с массового заплыва, далее следует велогонка, а финиш соревнования представляет собой завершение спортсменом бегового этапа. Дистанции варьируются от «суперспринтерских»: (плавание 100 м + велогонка 4 км + бег 1 км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км 195 м) [1]. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и навыков смежных спортивных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [1]. Особенностью физической активности в циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, плавание, беговые дисциплины лёгкой атлетики, которые объединяет в себе новая спортивная дисциплина – триатлон, является то, что одно и то же движение повторяется многократно, и тренировки нацелены в основном на выносливость [1]. Этот вид физической активности, набирающий популярность среди женщин-спортсменок репродуктивного возраста, требует расхода большого количества энергии, а сама работа выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью [1; 2]. Степень интенсивности нагрузки, при этом, приводит, к нарушениям не только стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, но и репродуктивной системы [1; 2].

Это связано, в первую очередь, со стремительным уменьшением у спортсменок запасов эндогенного жира, резким снижением жировой ткани, задействованной непосредственно в синтезе женских половых гормонов (эстрогенов), что приводит к нарастанию явлений гипоестрогении и, соответственно, гиперандрогении [2]. С одной стороны это «выгодно» для спортсменок-триатлонисток, т. к. начинают доминировать сила, ловкость, выносливость, характерные для мужских качеств, с другой – появляются изменения в их, женской, репродуктивной системе – появляются, а затем прогрессируют такие нарушения менструального цикла, как олиго-опсоменорея, альгодисменорея, вплоть до вторичной аменореи [2; 3]. Меняется фигура – у спортсменок показатели ширины плеч доминируют над шириной таза, меняется тип оволосения, с явлениями гиперандрогении (гирсутизм, вирилизация), появляются акне, себорея. Все эти признаки, в совокупности, свидетельствуют о происходящих изменениях в сторону андрогинности спортсменок [2; 3]. Телесно это проявляются в нарушениях полового диморфизма, что устанавливается путём определения индекса полового диморфизма, внешним осмотром, определением значений индекса Ферримана-Галлвея (по 11 показателям), определением уровня мужских и женских половых гормонов в крови спортсменок) [3-5].

Проблема триатлонисток состоит в том, что частота и интенсивность физических и психо-эмоциональных нагрузок, погоня за лучшим результатом и долгожданной победой приведёт, в конечном результате, к грубым и, порою, необратимым нарушениям в репродуктивной и иных важных системах их организма, но и к бесплодию и потере здоровья, в первую очередь – репродуктивного [1; 2].

При проведении анализа доступных источников информации обращает на себя внимание тот факт, что практически отсутствует литература по влиянию занятий триатлона на женский организм. В основном доминируют англоязычные источники, практически у нас недоступные. И даже в них практически нет исследований, посвящённых влиянию занятий триатлоном на женский организм и его репродуктивную функцию. Имеющиеся сведения были эпизодичны, отрывочны, не систематизированы и являются лишь частью общих данных о состоянии здоровья, или выявленных нарушениях со стороны здоровья у спортсменок-триатлонисток. К тому же большинство зарубежных научных исследований касаются аспектов различных изменений и физиологических параметров у мужчин-спортсменов, занимающихся триатлоном [1; 2]. Поэтому проведённые нами исследования являются лишь попыткой и этапом более масштабного исследования, в изучении сегодняшних а, в последствии, и отдаленных, изменений и нарушений в деятельности репродуктивной функции у женщин, занимающихся триатлоном.

Ряд отечественных (Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина, 2013; Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и др.) и зарубежных исследователей (J. Fryl, 2011; Roupas N.D., Georgopoulos N.A., 2011; Kandel M, Baeyens J.P., Clarys P., 2014) достоверно показывают, что антропометрические характеристики, соматотип, индекс массы тела (ИМТ), индекс полового диморфизма (ИПД) и количество жировой ткани в организме спортсменки имеют большое значение для её успехов и спортивных результатов в этом циклическом виде спорта но, в тоже время, приводят к ряду серьёзных морфо-функциональных изменений во многих органах и системах женского организма, в т.ч. и репродуктивной [1-5]. Поэтому нам представилась возможность, пусть и в ограниченном объёме, провести исследованиями, касающиеся изучения влияния занятий триатлоном на состояние ряда показателей женской репродуктивной системы, и в частности, исследовать, как её индикатора – менструальный цикл данной группы спортсменок.

Целью работы является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в работе репродуктивной системе у спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся триатлоном.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в 2016 годах, с участием спортсменок, занимающихся триатлоном. Для проведения исследования были использованы методы: анализ источников информации, анкетирование с применением анкеты-опросника (Бугаевский К.А., 2009), интервьюирование, антропометрия, определение ряда морфологических индексных значений, в частности таких, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс массы тела (ИМТ), индекс Фарримана-Галлвея для определения явлений гиперандрогении у спортсменок, метод математической статистики.

В исследуемой группе (n=11) были молодые спортсменки юношеского – 7 (63,64%) и 4 (36,36%) I репродуктивного возраста. Их средний возраст составил $20,37 \pm 0,67$ лет. Средние значения массы тела составили $58,36 \pm 1,32$ кг, длина тела $1,68 \pm 0,43$ см, индекс массы тела – $20,71 \pm 1,03$ кг/м². При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: с учётом измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в группе (n=11), среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,23 \pm 1,32$ (p<0,05). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа [3-5]. Но при более детальном рассмотрении было установлено, что к андроморфному половому соматотипу могут быть отнесены 4 (36,36%) спортсменок, а к непосредственно мезоморфному половому соматотипу – 7 (63,64%) спортсменок. Ни одна из исследуемых спортсменок-триатлонисток не имела показателей ИПД, соответствующих гинекоморфному половому соматотипу [3-5]. Полученные данные указывают на серьёзные изменения в соматической составляющей у спортсменок в исследуемой группе [3-5]. Время занятий триатлоном в исследуемой группе от 3,5 до 6,5 лет. Исследуемые были студентками – 5 (45,45%) и работающими по разным специальностям – 6 (54,55%) молодыми женщинами. Проведя обработку полученных, в результате индивидуального анкетирования и интервьюирования данных, касающихся менструальной функции триатлонисток, с учётом применения математической статистики, нами были получены следующие данные. Срок появления первой менструации (менархе) в группе составил $12,6 \pm 1,3$ года, время установления менструального цикла (далее МЦ) – $1,7 \pm 0,74$ года. Средняя длительность менструального кровотечения (далее МК) в исследуемой группе составляет $2,7 \pm 0,47$ дня, при физиологической норме в 3-7 дней [2], менструации редкие – от 38 до 47 дней, при норме от 21-го до 35-ти дней [2], скудные. Данные, касающиеся выявленных нарушений в исследуемой группе, представлены на рис. 1:

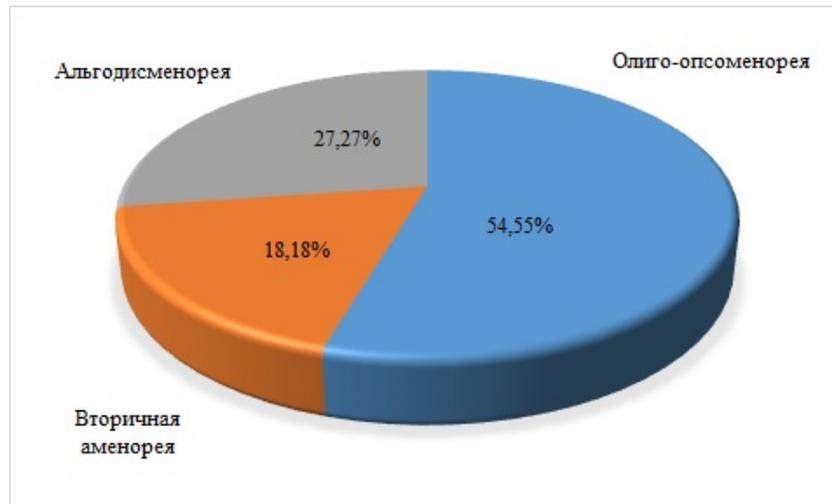


Рисунок 1 – Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе

Эти данные были расценены как проявление таких нарушений менструального цикла, как олиго-опсоменорея [2], и являющиеся составными компонентами гипоменструального синдрома [2]. У трёх (27,27%) из ещё менструирующих спортсменок установлены постоянные проявления альгодисменореи [2]. При этом 2 спортсменки отмечают отсутствие менструирования (при наличии у них в анамнезе проявлений менструального цикла) – от 70 до 120 дней, что было расценено нами, как проявление вторичной аменореи (у них ранее имелся менструальный цикл, после начала занятий триатлоном произошли нарушения – от сбоя физиологического цикла до проявлений гипоменструального синдрома [2]. При изучении наличия и выраженности проявлений гиперандрогении, на фоне и с учётом выявленных нарушений менструального цикла по гипоменструальному типу, в группе исследуемых спортсменок- триатлонисток, нами применялись опрос, общий осмотр и определение показателей степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Галлвея [2]. Полученные данные представлены на рис. 2:

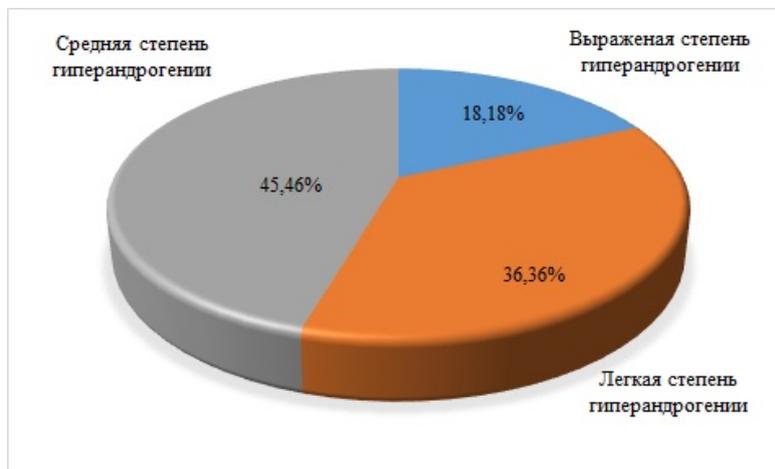


Рисунок 2 – Виды выраженности проявлений гиперандрогении в группе

В этой группе (n=7) или у 64,64% спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составило от 8 до 12 баллов [2]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явлениями роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – у 2 (18,18%) триатлонисток [2]. С данными нарушениями в эндокринной и репродуктивной системах пациентки поставлены на диспансерный учёт у гинеколога и у эндокринолога, проводится коррекция имеющихся нарушений. Спортсменки категорически отказываются прекращать занятия триатлоном и снижать интенсивность тренировок.

Кроме того, было установлено, что все 11 не замужем, 9 (81,82%) живут половой жизнью, 2 (18,18%) – не жили и не живут. У 3-х из живущих половой жизнью спортсменок, в анамнезе было от 1 до 3-х беременностей. У 1-й (11,11%) был самопроизвольный аборт на ранних сроках беременности, у остальных 6 (66,67%) спортсменок – искусственный аборт в сроках от 6 до 10 недель беременности. Из девушек, живущих половой жизнью (n=9), 5 (55,56%) принимают монофазные и трёхфазные оральные контрацептивы, в основном с лечебной целью – нарушения менструального цикла, акне, себорея, вирилизация, 4 (44,44%) наблюдаются у гинеколога-эндокринолога. Согласно изложенным выше данным исследования можно сделать **выводы**.

1. У всех исследуемых спортсменок имеются достоверные изменения значений половой соматической конституции, с преобладанием мезоморфного у 7 (63,64%) и у 4 (36,36%) – андроморфного половых соматотипов.

2. У всех 100% спортсменок имеются различные, зачастую, комбинированные проявления нарушения менструального цикла, с достоверно определёнными явлениями гипоменструального синдрома у 9 (81,82%) и явлений вторичной аменореи у 2 (8,18%) спортсменок триатлонисток.

3. Проявления гиперандрогении, с различной степенью её проявлений, установлены у всех спортсменок данной группы, занимающихся триатлоном.

Список литературы

1. Вериго Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2014. – № 7. – С. 239-242

2. Бугаевский К.А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте / К.А. Бугаевский // Сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им.

И. И. Мечникова «Безопасный спорт». – Санкт-Петербург, 20-21 июня 2016 года. – С. 29-30.

3. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.

4. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // *Вестник магистратуры*. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.

5. Мандриков В.Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и соавт. // *Вестник ВолгГМУ*. – 2013. – № 2 (46). – С. 17-19.

ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО

Бугаевский К. А.

Классический частный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
Запорожье, Украина

Ключевые слова: спортсменки, тхэквон-до, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.

Актуальность. В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно «мужскими» видами спорта» [1]. Эти вопросы многие годы являются актуальными для исследователей, которые изучают различные аспекты и медико-биологические проблемы работы и адаптации женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках [1-3]. Не стали исключением и исследования, касающиеся различных медицинских аспектов, происходящих в организме женщин, при их занятиях единоборствами. Тхэквон-до – это гармоничный, достаточно молодой для Украины вид единоборств, вошедший в программу Олимпийских игр, который имеет свою специфику отбора и подготовки спортсменов, в т. ч. и женщин [4].

Целью работы является установить и проанализировать выявленные у спортсменок изменения ряда репродуктивных показателей, при их занятиях тхэквондо.

Результаты и их обсуждение. Исследование было проведено в 2017 году на базе спортивного клуба «Хваранг-До» из г. Таврийск, Херсон-

ской области, специализирующегося на проведении тренировочно-соревновательной деятельности по тхэквон-до у спортсменов пубертатного и юношеского возраста. В исследовании приняли участие спортсменки (n=26), как пубертатного (n=12), так и юношеского (n=14) возраста. Средний возраст спортсменок в 1-й группе составил $14,87 \pm 0,87$ лет, во второй – $20,26 \pm 0,35$ лет, что отвечает, соответственно пубертатному и юношескому периодам возраста [3]. Сроки занятий данным видом спорта составила от 2 до 4 лет в группе спортсменок пубертатного возраста, и от 5 до 12 лет у тхэквондисток юношеского возраста. Частота занятий – от 4-5 раз в неделю по 1,5-2 часа у спортсменок пубертатного возраста, до 5-7 раз в неделю, от 2-х до 3-х часов у спортсменок юношеского возраста. Уровень спортивной квалификации – от I разряда – до мастеров спорта. Среди спортсменок есть чемпионки и призёры соревнований разного уровня (Кубки чемпионаты) как в Украине, так и за рубежом. Тренер – заслуженный мастер спорта Украины, неоднократный призёр Кубка и чемпионата Украины, чемпионатов Европы и Мира по таэквон-до ИТФ, трёхкратный чемпион Мира по кикбоксингу – Мадонна Баранова.

После проведения необходимых антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [3; 5], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок как пубертатного, так и юношеского возраста. Полученные данные распределения спортсменок обеих групп по половым соматотипам при определении индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру [3; 5], представлены в табл. 1:

Таблица 1 – Значения показателей половых соматотипов в группах (n=28), (%)

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	нет	3 спортсменки 25,00%	9 спортсменок 75,00%
2.	Спортсменки юношеского возраста (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе спортсменок пубертатного возраста, со стажем занятий тхэквондо от 2 до 4 лет, при полном отсутствии спортсменок с андроморфным половым соматотипом и подавляющим количеством спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом, уже начинает формироваться группа спортсменок, с показателями, соответствующими характеристикам мезоморфного полового

соматотипа. Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $67,35 \pm 1,12$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа (менее 73,1) [3; 5].

У юных спортсменок, с увеличением их возраста, сроков их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации, происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85,71%) всех спортсменок данной группы ($n=14$). Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $81,43 \pm 0,78$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3; 5]. Достаточно высоким есть число спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в стороны андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психоэмоциональных нагрузок [3; 5]. При изучении этапности полового созревания у спортсменок в обеих группах, были выявлены особенности, представленные в табл. 2:

Таблица 2 – Изменения этапности полового созревания в группах

№	Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
1.	Спортсменки пубертатного возраста ($n=12$)	7 спортсменок 58,33%	3 спортсменки 25,00%	1 спортсменка 8,33%	2 спортсменки 16,67%
2.	Спортсменки юношеского возраста ($n=14$)	5 спортсменок 35,71%	5 спортсменок 35,71%	4 спортсменки 28,57%	7 спортсменок 50,00%

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах имеются спортсменки, у которых имеются нарушения в этапности процесса полового созревания, зачастую комбинированные. При проведении направленного интервьюирования, было установлено, что все спортсменки в обеих группах, имеющие данные нарушения, начали свои занятия спортом в период препубертата, в возрасте от 7-8 лет. Спортсменки, имеющие нормальную этапность процесса полового созревания в обеих возрастных группах ($n=12$), или 42,86% девушек, начали занятия спортом после физиологического наступления у них телархе, пубархе и менархе [2]. После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в обеих возрастных группах, нами были получены данные, представленные в табл. 3:

Таблица 3 – Особенности менструального цикла в группах (n=28), (M±m)

№	Наименование показателя	Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	Спортсменки юношеского возраста (n=14)
1.	Наступление менархе	12,63±0,63 года	13,46±1,23 лет
2.	Срок установления менструального цикла	1,35±0,57 года	1,52±1,44 года
3.	Длительность менструального цикла	21,12±1,27 дней	20,56±0,47 дня
4.	Длительность менструального кровотечения (МК)	2,74±0,42 дня	2,09±0,24 дня

Как видно из приведённых данных, в группе спортсменок пубертатного возраста сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [2]. В данной группе спортсменок-тхэквондисток идёт формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олигоопсоменореи в группе [2]. В группе спортсменок юношеского возраста показатели начала и становления менструального цикла хоть и укладываются в средние по Украине показатели, но являются, всё же больше их [2]. В данной группе спортсменок сформировались явления гипоменструального синдрома, с очевидными проявлениями олиго-опсоменореи, и с длительностью менструального кровотечения менее 3-х дней и продолжительность менструального цикла менее 21 дня, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [2]. Только у 4-х спортсменок данной группы, или в 33,33%, имел место нормальный менструальный цикл. Кроме того, дополнительно, по данным анкетирования и интервьюирования удалось установить, что у 9 (75,00%) девушек первой группы имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи, у 3 (25,00%) спортсменок менструальный цикл соответствует норме. В группе спортсменок юношеского возраста, только у 2-х спортсменок нормальный менструальный цикл, а у 12 (85,71%) спортсменок, имеются комбинированные нарушения менструального цикла, включающие в себя ПМС и альгодисменорею [2]. В эту группу спортсменок с разнообразными нарушениями менструального цикла вошли все спортсменки, которые имели различные варианты этапности процесса полового созревания и начали занятия спортом до перирда полового созревания, а также имеющие стаж занятий спортом от 5-ти и более лет. Все они отмечают частые, длительные тренировки и интенсивные физические и психоэмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах. В результате проведённого осмотра и исследо-

вания по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе спортсменок пубертатного возраста умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себорреи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 4 (33,33%) спортсменок. В группе спортсменок юношеского возраста у 5 (35,71%) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [2]. У 1 (7,14%) выявлена выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов, у 4 (28,57%) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении. Из всего вышеизложенного материала можно сделать следующие **выводы**.

1. В значениях индекса полового диморфизма и в определённых соматотипах преобладают 57,69% андроморфный и мезоморфный половые соматотипы, определённые у 15 (57,69%), гинекоморфный соматотип определён у 11 (42,31%) спортсменок.

2. Установлено, что у 20 (76,92 %) спортсменок выявлены различные варианты нарушений менструального цикла.

3. У 14 (53,85%) спортсменок выявлены явления нарушений этапности полового созревания, умеренные проявления гиперандрогении выявлены у 4 (15,39%) спортсменок, проявления средней степени – у 7 (26,92%), выраженные проявления – у 1 (3,85%) спортсменок.

4. Комбинированные нарушения репродуктивных показателей, с сочетанием от 2-3 видов нарушений, установлены у 21 (80,77%) спортсменок.

5. Проведённый анализ имеющихся нарушений репродуктивной системы и их комбинаций, во взаимосвязи с частотой и интенсивностью тренировочно-соревновательного цикла у спортсменок, наглядно свидетельствует о формировании у большинства из них адаптационных процессов к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Список литературы

1. Белик С.Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111.

2. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник материалов научных трудов Всероссийской международной научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 – С. 13–15.

3. Мельников А.С. Морфологические показатели таэквондисток различных лет обучения / А.С. Мельников, Р.В. Левков // Актуальные про-

блемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: II Международная научно-методическая конференция. – Могилёв, 28 ноября 2014 г. – С. 105-110.

4. Михайловская М. Особенности методики развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12-15 лет в различных фазах ОМЦ / М. Михайловская, А. Кощев, Н.В. Бачинская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 1. – С. 105-107.

5. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Бугаевский К. А.

Классический приватный университет,
Институт здоровья, спорта и туризма,
Запорожье, Украина

Ключевые слова: волейболистки, пальцевой индекс, «2D:4D», половой диморфизм, соматотип, гендерный тип личности, гендерная идентификация.

Актуальность. Проблема психо-соматической взаимосвязи и вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1; 2]. Та среда, тот мир современного профессионального спорта, в котором живут сегодня многие женщины-спортсменки, требует от них значительного пересмотра и кардинального изменения поведенческих реакций и стиля деятельности в их тренировочном и соревновательном процессах. Изучение этих вопросов востребовано в современном научном сообществе, занимающемся вопросами женского спорта и спортивной психологии.

В спорте, во главе угла, для любого спортсмена – это победа, достижение максимально высокого результата. А тем более в современном женском спорте этот принцип не является исключением [2]. Одни иссле-

дователи, как приоритет, выделяют доминирование соматических изменений и преобразований у спортсменок, над психологическими. Они считают, что интенсивные физические нагрузки увеличивают мышечную массу, резко снижается в женском организме объём жировой ткани, как депо и центра синтеза женских половых гормонов. Далее включается «порочный круг» – гипозэстрогемия – гиперандрогемия [1]. В результате – соответственно изменяется тело и психика в сторону желанной для многих спортсменок маскулинности, с её крепким, выносливым, конкурентоспособным и управляемым «новым» телом, и андрогеннозависимой изменённой психикой, с её гипермобилизацией, бескомпромиссностью, новой силой воли, агрессией, с жадой борьбы и победы. Формируется не только новый тип личности – «маскулинизированная женщина», но и вообще новый, физически и психологически» эволюционизированный вариант человека [2]. Т.е в данном случае доминируют сомато-психические преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [2].

В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования и печатаются серьёзные работы, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд других исследователей (Н.Г. Цикунова, 2003; Р.Е. Барабанов, 2011; О.Г. Лопухова, 2013; Е.А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т.В. Бендас, 2006; А.Л. Ворожбитова; Е.П. Ильин, 2010).

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д.Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [3; 4].

В связи с тем, что в последние годы возрос интерес к вопросу соотношения гендера и пола, в особенности в женском профессиональном спорте, нам хотелось, в противовес работам, посвящённым изучению данной проблемы у профессиональных спортсменок, рассмотреть формирующиеся и уже имеющиеся изменения ИПД и ГИТЛ у молодых, начинающих спортсменок.

В этой связи интересным моментом является изучение пальцевого индекса (2D:4D Digit Ratio), как предиктора соматических и психологических изменений как в теле, так и психологии спортсменок. Нам хотелось, в противовес работам, посвящённым изучению данной проблемы у профессиональных спортсменок, рассмотреть формирующиеся и уже имеющиеся изменения ИПД и ГИТЛ у молодых, начинающих спортсменок.

Цель работы было показать сравнительные результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма (в дальнейшем ИПД), отражающим соматические изменения у спортсменок и показателей гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) у спортсменок в ряде видов спорта.

Результаты и их обсуждение. В проводимом исследовании, по определению особенностей пальцевого индекса, полового диморфизма и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n=11$) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n=11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет.

Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D), метод математической статистики. Также было проведено анкетирование всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Vem sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой (2013) [5], интервьюирование.

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1]. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру отражены на рис. 1:

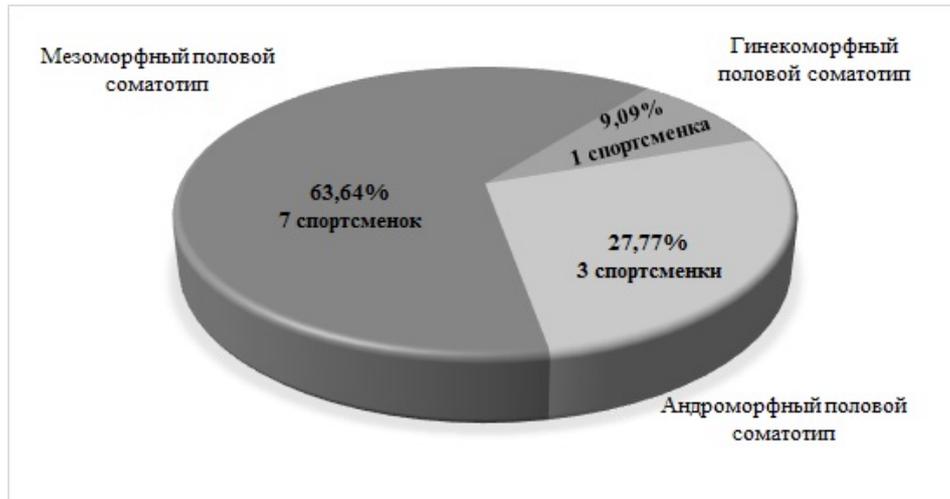


Рисунок 1 – Распределение половых соматотипов в исследуемой группе.

Полученные данные вызывают тревогу, так как, наличие мезоморфного полового соматотипа свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма [1]. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза.

Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см ($p < 0,05$).

Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения [1].

Достаточно интересными оказались данные, полученные при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ).

Были получены результаты: в группе девушек волейболисток ($n=11$) выявлены изменения между показателями ИПД и ГИТЛ, представленные на рис. 2:

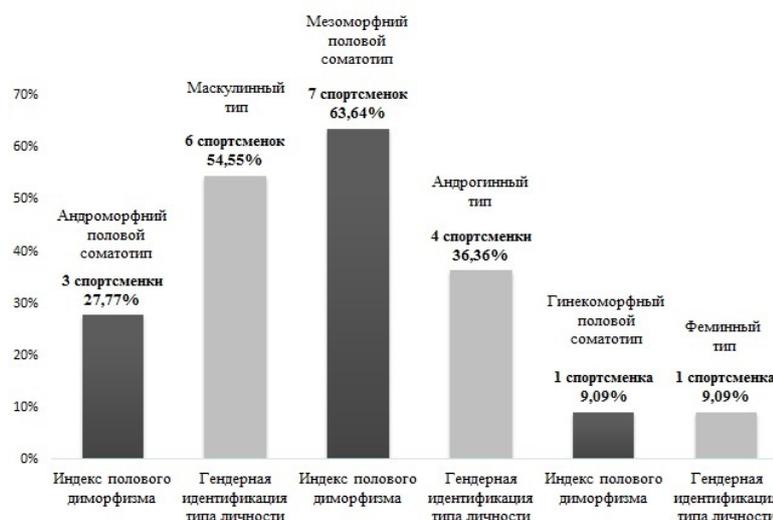


Рисунок 2 – Сравнительные показатели ИПД и ГИТЛ у волейболисток.

Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности.

В группе достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей, в том числе и при занятиях спортом.

В результате проведённого исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе волейболисток нами были получены следующие результаты, отражённые на рис. 3:

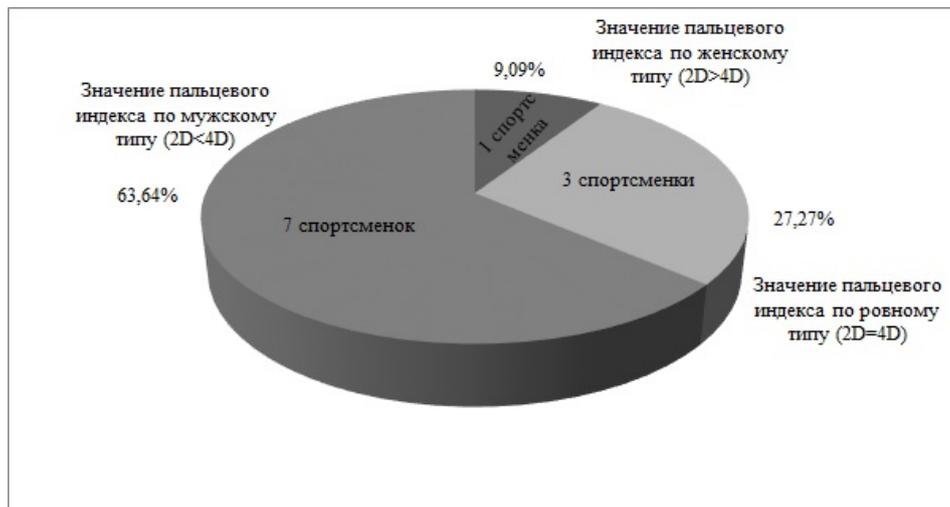


Рисунок 3 – Распределение показателей пальцевого индекса в группе.

Результатом проведённого нами исследования оказалось то, что произошло совпадение значений ИПД по классификации Дж. Таннера и показателей пальцевого индекса $2D:4D$. У трёх спортсменок с мезоморфным половым соматотипом по значениям ИПД по классификации Дж. Таннера, значения показателей пальцевого индекса были ниже 0,99, или $2D < 4D$, что приближает их к мужским показателям [3, 4]. Пропорции пальцев у 7 спортсменок мезоморфов, были $2D = 4D$ (ниже значения 0,98) и лишь у 1 спортсменки-гинекоморфа соотношение указательного и безымянного пальцев достоверно соответствовало феминным значениям пальцевого индекса $2D > 4D$ и равнялось 0,96. Значение показателя пальцевого индекса « $2D:4D$ » менее 0,99 у женщин косвенно свидетельствуют о повышенном уровне тестостерона в организме и возможном эффекте маскулинизации, проявляющемся в различных морфологических и психологических характеристиках [3; 4].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91%), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали $2D \leq 4D$, что указывает на преобла-

дание или тенденцию к доминированию у этих спортсменок мужских половых гормонов и снижению уровня эстрогенов. Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменок, с наличием у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11 девушек-волейболисток размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой.

Выводы.

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.

2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию биологического пола спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем.

3. У девушек-спортсменок, к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 6 (54,55%) спортсменок, к андроидному типу – 4 (36,36%), а к феминному типу гендерной идентификации 1 (9,09%) спортсменка, что наглядно свидетельствуют о смещении от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андроидному типам.

4. Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию спортсменок и могут являться критериями предрасположенности при выборе спортивной направленности и специализации в женском спорте.

Список литературы

1. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения/ Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.

2. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2 (52). – С. 117-120.

3. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96-98.

4. Manning J.T. Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans / J.T. Manning, R.P. Taylor // *Evol. Hum. Behav.* – 2011. – № 22. – P. 61–69.

5. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ

Бурнашев Р. А.

Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент,
Узбекистан

Аннотация

В данной статье было проделано исследование функционального состояния организма и отдельных органов бегунов на средние и длинные дистанции с печеночно-болевым синдромом, где были установлены причины, вызывающие синдром печеночной боли у спортсменов. В результате исследования были выявлены несколько причин вызывающие боли в области печени у бегунов, это перетренированность, дискинезия желчевыводящих путей и желчный пузырь, хронические заболевания. Результаты работы будут полезны тренерам и специалистам в области подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: дискинезия, перетренированность, печеночно-болевым синдром.

Актуальность. В последние годы наблюдается неуклонный рост перенапряжения гепатобилиарной системы у бегунов на средние и длинные дистанции. По данным официальной статистики, у бегунов на средние и длинные дистанции в возрасте 15-17 лет до 20%, у бегунов старше 18 лет – 25%.

Характер тренировочного процесса накладывает несомненный отпечаток на функциональное состояние организма и отдельных органов, обеспечивающих долговременную адаптацию к физическим нагрузкам у спортсменов .

Нередко встречающийся у бегунов хронический печеночный болевой синдром, дискинезия желчного пузыря и другие нарушения гепатобилиарной системы объясняют повышенное внимание к изучению влияния максимальных физических нагрузок на функциональное состояние печени и делают данную проблему в спортивной медицине особенно актуальной.

Ряд исследований показали, что у бегунов высокой квалификации, достигших высшего уровня подготовленности, перенапряжение отража-

ется не столько в органических сдвигах, сколько в уровне регуляции взаимосвязи отдельных звеньев физиологических систем органов, обеспечивающих адаптацию к физической нагрузке.

Исследования, касающиеся изучения состояния гепатобилиарной системы, в основном относятся к клиническим дисциплинам. Работы, изучающие конкретно гепатобилиарную систему и печеночную гемодинамику у бегунов единичны. Развитие гепатобилиарной системы под воздействием физических нагрузок на организм спортсмена во многом обуславливается направленностью тренировочного процесса. Именно обследование спортсменов дает возможность расширить представление об особенностях долговременной адаптации печени к физическим нагрузкам, и по ее состоянию своевременно выявлять патологические и предпатологические состояния.

Цель исследования: Определить дисбаланс адаптационного потенциала под влиянием вегетативной нервной системы на саморегуляцию сердечно-сосудистой системы и выносливость у бегунов на средние и длинные дистанции с печеночно-болевым синдромом. В исследованиях принимали участие 29 спортсменов бегунов разного пола и возрастных групп, имеющих высокую спортивную квалификацию.

Методы **исследования**: анамнез заболевания, психологический тест «Признаки зашлакованности печени», пальпаторное и перкуторное исследование проекции желчного пузыря, измерение ЧСС, систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), ортостатическая проба, клиноортостатическая проба. Из полученных данных рассчитывали: саморегуляцию кровообращения, коэффициент выносливости, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, индекс Кердо. Результаты исследования показали, что из 29 исследованных спортсменов 48% жаловались на боли в области правого подреберья во время физической нагрузки. Из них кратковременная, приступообразная боль отмечалась у 30% спортсменов; боль постоянного, ноющего характера – у 28% спортсменов; снижение аппетита, отрыжка, тошнота, горечь во рту, вздутие живота и периодические расстройства стула – у 30% спортсменов; запоры – у 28% спортсменов; головная боль, утомляемость, раздражительность, перепады настроения, нарушения сна, снижение спортивных результатов – у 48% бегунов. Использование психологического теста «Признаки зашлакованности печени» показало, что у 48% бегунов ответы на тесты составили 20 ± 4 баллов, что указывает на перенапряжение гепатобилиарной системы. При пальпаторном, перкуторном исследовании проекции желчного пузыря у бегунов симптом Лекэне и симптом Керра положителен у 48%, отрицателен у 52% спортсменов. По данным жалоб, анамнеза, психологического теста, положительных сим-

птомов Керра и Лекэне выявлен печеночно-болевым синдром у 14 бегунов. Хронический холецистит в стадии неполной ремиссии у 2 бегунов, дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) по гипертоническому типу у 8 бегунов, дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу у 4 бегунов. Дисфункциональные расстройства гепатобилиарной системы у спортсменов произошли в связи с чрезмерной физической и психоэмоциональной перегрузкой организма. Постоянная импульсация с центральной нервной системой по симпатическим нервным волокнам приводит к освобождению норадреналина. В результате между отделами вегетативной нервной системы (ВНС) происходит дисбаланс в сторону повышения тонуса симпатического отдела (ВНС), у бегунов с печеночно-болевым синдромом (рисунок 1).

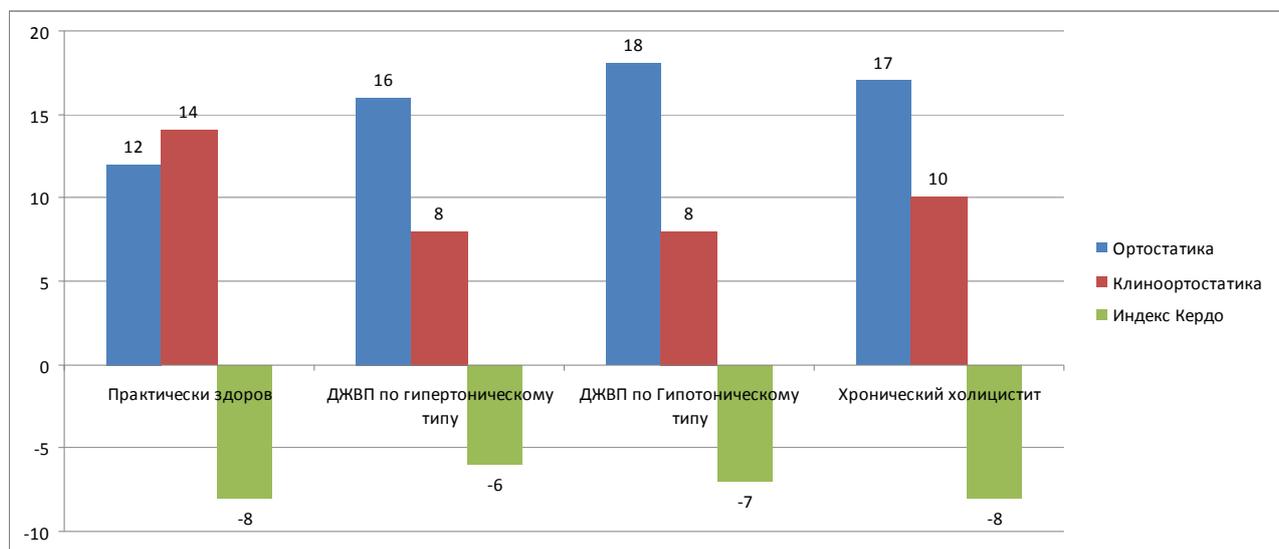


Рисунок 1 – Диаграмма «Оценка проб вегетативной нервной системы у бегунов на средние и длинные дистанции»

По результатам обследования у практически здоровых бегунов средние значения;

ортостатической пробы составили разницу 12 уд./мин;

клиноортостатическая разность 14 уд/мин;

индекс Кердо (-8) указывает на повышение парасимпатической нервной системы и тренированности легкоатлета. Результаты обследования проб (ВНС) у бегунов с печеночно-болевым синдромом составили:

-хронический холецистит в стадии неполной ремиссии;

разности ортостатической пробы 17 уд/мин, клиноортостатической пробы 10 уд/мин;

индекс Кердо (-8);

-дискинезия желчевыводящих путей по гипертоническому типу разность средних значений;

ортостатической пробы 18 уд/мин, клиноортостатической пробы 8 уд/мин;

индекс Кердо (-6);

-дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу разница средних значений; ортостатической пробы 18 уд./мин, клиноортостатической пробы 8 уд/мин;

индекс Кердо (-7).

Повышение симпатического отдела вегетативной нервной системы влияет на саморегуляцию кровообращения, выносливость и адаптацию у бегунов с печеночно-болевым синдромом (рисунок 2).

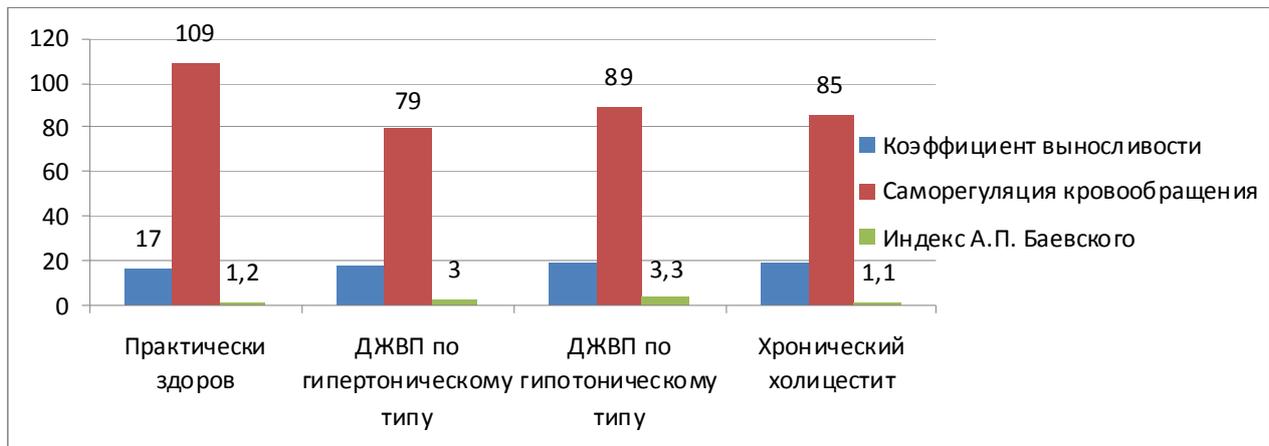


Рисунок 2 – Диаграмма «Оценка коэффициента выносливости, саморегуляции кровообращения, индекса А.П.Баевского»

Из диаграммы видно, что коэффициент выносливости у бегунов с печеночно-болевым синдромом превышает нормы (12-15 усл.ед); при ДЖВП по гипертоническому типу 18 усл.ед, ДЖВП по гипотоническому типу 19 усл.ед, хроническом холецистите 19 усл.ед указывает на детренированность сердечно-сосудистой системы у бегунов.

Проявление изменений в саморегуляции кровообращения в сторону сердечного типа с печеночно-болевым синдромом, свидетельствует о снижении функциональных резервов регуляции кровообращения у бегунов с печеночно-болевым синдромом. Средние результаты изменений саморегуляции кровообращения при дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу 79 усл.ед, дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу 89 усл.ед, у бегунов с хроническим холециститом 85 усл.ед.

Средние результаты индекса адаптационного потенциала Баевского (1), у бегунов с печеночно-болевым синдромом при дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу 3 усл. ед, дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому типу 3,3 усл.ед, у бегунов с хроническим холециститом 1,15 усл.ед. показывают на срыв адаптации

и истощения механизмов регуляции, резким падением резервных возможностей сердца бегунов.

При оценке адаптивных реакций организма на спортивную нагрузку и планирования тренировочного цикла следует учитывать особенности функционального состояния гепатобилиарной системы у спортсменов, с различной направленностью тренировочного процесса. В использовании методов восстановления у спортсменов бегунов с печеночно-болевым синдромом должны применяться:

1. Своевременный самоконтроль: режим дня, молочно-растительная диета (ограничение острых, жаренных блюд), правильный тренировочный цикл.

2. Психологические средства восстановления.

3. Медико-биологические средства восстановления: при обострении печеночно-болевого синдрома проводят тюбаж два раза в неделю с минеральными водами без газа, самомассаж области правого подреберья при болевом синдроме, лечебная гимнастика.

Список литературы

1. Школьник Н.М. Особенности кровообращения печени у квалифицированных спортсменов. // Теория и практика физической культуры. 1985, № 9, С. 20-21.

2. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М.: Физкультура и спорт, 1980. -294 с.

3. Макарова Г.А.: Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 480 с.

4. Хрущёв С В., Тихвинский СБ. Детская спортивная медицина. М.: Медицина. 1980. – 424 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НА ПРИМЕРЕ ПОЛИМЕРАЗНОЙ ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гладышева И. С., Гертнер С. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: физические качества: скорость–сила и выносливость, полимеразная цепная реакция (ПЦР), индивидуализация тренировок

Актуальность. Одним из показателей высокой квалификации спортсменов является высокие достижения в выбранном виде спорта и преодоление ими возросших тренировочных нагрузок. Теоретический

анализ нашего исследования показал, что решение этих задач традиционно связано с выбором теории и методики тренировок [1; 5].

Цель работы: на примере метода ПЦР показать значение генетических методов диагностики спортсменов в целях достижения высоких результатов.

Современное развитие методологии спорта большое внимание уделяют «индивидуализации подготовки спортсменов». Индивидуальность тренирующегося связана с морфологическими, функциональными, психологическими и генетическими характеристиками личности.

Генетическая характеристика спортсмена – это заложенная в ДНК информация о его физических качествах, например: скорость–сила, выносливость.

Чтобы рассмотреть представления о скоростно–силовых способностях, необходимо первоначально определить базовое физическое качество – силу. В научно–методической литературе дано такое определение – «мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений» [4; 6].

Однозначной классификации видов силы в настоящее время не существует, но имеются классификации, в которых виды силы различают по разным критериям. По характеру проявления силовых способностей и одновременно связи с другими физическими качествами выделяют следующие виды силы: собственно силовые способности и скоростно–силовые способности. Силовые способности при этом понимаются, как способности удерживать позу, сохранять положение тела, удерживать вес в условиях изометрического напряжения. Скоростно–силовые способности подразумевают быстрые динамичные действия в миометрическом и плиометрическом режимах, при которых апогеем возможностей является взрывная сила – быстрое перемещение тела, звеньев тела или веса в максимально короткое время – например, в прыжке/броске.

Проявление силы в различных режимах зависит от очень многих факторов: от возраста, пола, времени суток, уровня физического развития человека, его физической подготовленности, состояния здоровья, способности к адаптации, техники выполнения физического упражнения, степени пересечения с развитием других физических качеств занимающегося, наследственных факторов и некоторых других.

Скоростно–силовая подготовка в спорте всегда остается актуальной с учетом тех изменений, которые происходят в методике подготовки спортсменов на основе новых достижений в результатах спортсменов, достижений научно–технического прогресса и других факторов [3].

Практика современного спорта показывает, что сегодня наметилась четкая тенденция в модернизации методики физической подготовки спортсменов разных видов спорта в сторону улучшения выносливости и скоростно-силовой подготовленности путем выявления генетической обусловленности физических качеств.

Существует множество методов, направленных на выявление генетической обусловленности, таких как полимеразная цепная реакция (ПЦР, и она же в *real time*), полиморфизм длин рестрикционных фрагментов ДНК (ПДРФ-анализ) и др.

Во время прохождения производственной практики в Научно-исследовательском институте Олимпийского спорта мы ознакомились и участвовали в проведении метода ПЦР для определения физических возможностей функциональных систем организма, тренирующегося на геномном уровне.

Для проведения полимеразной цепной реакции используется забор биологического материала: кровь и ее компоненты, моча, слюна, отделяемое слизистых оболочек, спинномозговая жидкость, отделяемое раневых поверхностей, содержимое полостей тела. Данная реакция проводится в 3 этапа.

I этап ПЦР связан с подготовкой генетического материала для копирования.

II этап – объединение генетического материала возбудителя инфекции и «затравки».

III этап – копирование генетического материала возбудителя инфекции.

На этом заканчивается собственно ПЦР и далее идет не менее значимый этап идентификации.

Сущность ПЦР как метода молекулярной биологии заключается в многократном избирательном копировании определённого гена (участка ДНК) при помощи специальных ферментов в условиях *in vitro*. Важной особенностью ПЦР является получение копий конкретного участка ДНК (гена), соответствующего заданным условиям. Синонимом процесса копирования ДНК является «амплификация». Репликация ДНК *in vivo* также может считаться амплификацией. Однако в отличие от репликации, в процессе полимеразной цепной реакции амплифицируются короткие участки ДНК (максимум 40 000 пар нуклеотидов) [2].

Выводы. Для грамотного выстраивания тренировочного процесса и достижения высоких результатов необходимо не только выявить возможности организма (в частности скорость-сила и выносливость), но и обязательно учитывать генетическую предрасположенность.

Список литературы

1. Артамонова, А. А. Индивидуализация скоростно–силовой подготовки волейболисток на основе генетической предрасположенности к развитию определенных физических качеств : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Артамонова ; БелГУ. – Шуя : БелГУ, 2011. – 159 с.
2. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: монография / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2–е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Сологуб Е. Б. Спортивная генетика : учеб. пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра–Спорт, 2000. 127 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2–е изд., испр. и доп. М.: Издат. центр «Академия», 2003. – 480 с.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ

Засыпкина М. Н., Кондакова О. Н.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: коррекционные подвижные игры, слабослышающие дети.

Актуальность: В настоящее время проблема социальной адаптации и физической реабилитации слабослышающих детей имеет большое значение, учитывая распространенность этой патологии. Порядка 360 миллионов человек – 5% мирового населения – живут с потерей слуха, которая квалифицируется как приводящая к нетрудоспособности; из них почти 32 миллиона составляют дети [1].

Для детей слух является необходимым условием для обучения разговорному языку, успешной учебы и вовлечения в жизнь общества. Потеря слуха создает препятствие для образования и социальной интеграции. Также установлено, что различные нарушения слуха создают вторичные отклонения в психическом и физическом развитии. У детей существенно затрудняется не только формирование речи и словесного мышления, но и страдает развитие познавательной деятельности в це-

лом. Равным образом, наблюдаются соматическая ослабленность, недостаточная подвижность и резкое ограничение двигательной активности [2, с. 105].

Для детей, страдающих нарушениями слуха, могут быть полезными такие устройства, как слуховые аппараты, вспомогательные средства для улучшения слышимости и кохлеарные имплантаты. Для них также могут быть полезными логопедическое лечение, восстановление слуха и другие соответствующие услуги. Но помимо медицинских и технических методов, важнейшей составляющей реабилитационных мероприятий при нарушениях слуха у детей является физическая реабилитация [3, с. 47].

Лечебная физическая культура, массаж, физиотерапевтические процедуры имеют первостепенное значение в комплексной реабилитации слабослышащих детей. Но так как в жизни детей особое место занимает игровая деятельность, следует отметить важность включения подвижных игр в процесс реабилитации. В работе со слабослышащими детьми подвижные игры способствуют коррекции нарушений их физического развития, двигательной подготовленности, психомоторики, волевых качеств, воспитания двигательной грамотности и приобщения их, тем самым, к трудовой деятельности, самообслуживанию, социальной адаптивности [4, с. 49]. В связи с этим представляется целесообразным дальнейшее углубление изучения данной методики, в частности, индивидуального подхода к построению и выполнению коррекционных подвижных игр, а также разработка и обоснование дифференцированной комплексной программы, включающей физические методы лечения.

Цель исследования: Изучить эффективность коррекционных подвижных игр в комплексной реабилитации слабослышащих детей для повышения качества восстановительного процесса.

Организация и методы исследования: Исследование проводилось на базе МБОУ Школа-интернат №10 города Челябинска, в течение 2 месяцев с января по март 2017 года.

Для решения поставленных было сформировано две группы (основная и контрольная) из детей с нарушением слуха. В каждую группу вошло по 8 учащихся первых классов.

В основной группе применялись медикаментозная терапия (по назначению врача), физиотерапия (12 процедур), лечебная физическая культура (30 занятий по 40 минут), лечебный массаж (10 процедур по 30 минут), занятия с логопедом, сурдопедагогом и психологом, а так же коррекционные подвижные игры (ежедневно после уроков и во время большой перемены). В контрольной группе применялись медикаментозная терапия (по назначению врача), физиотерапия (12 процедур), лечебная физическая культура

(30 занятий по 40 минут), лечебный массаж (10 процедур по 30 минут), занятия с логопедом, сурдопедагогом и психологом.

В процессе экспериментальной части работы проводились исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), функциональных возможностей вестибулярного аппарата (проба Яроцкого), психоэмоционального состояния (тест тревожности Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен).

Для оценки полученных результатов применялся метод математической статистики: t-критерий Стьюдента для независимых групп.

Результаты исследования: Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось с помощью пробы Руфье до и после проведения курса реабилитации. Результаты измерений представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты измерения индекса Руфье у слабослышащих детей

в у.е.

Группы	Индекс Руфье		Достоверность
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа n=8	8,3±1,3	6,1±0,5	p<0,05
Контрольная группа n=8	8,1±1,2	7,9±1,1	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

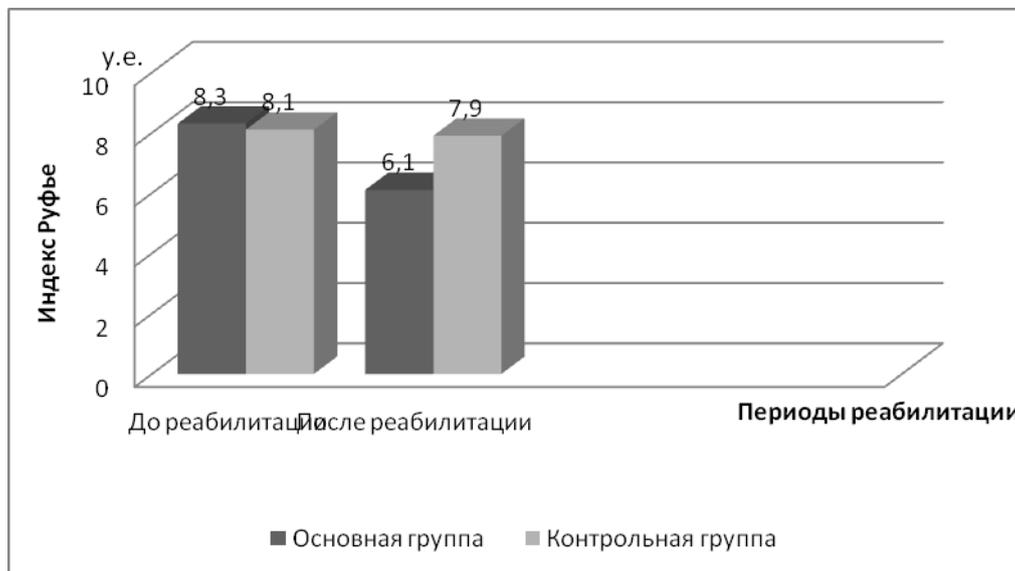


Рисунок 1 – Результаты измерения индекса Руфье у слабослышащих детей

Анализ полученных данных показал, что до реабилитации между показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей основной и контрольной групп не было статистически зна-

чимых различий ($p > 0,05$): в основной группе среднее значение составило $8,3 \pm 1,3$ у.е., в контрольной группе – $8,1 \pm 1,2$ у.е.. Данные результаты показывают средний уровень физической работоспособности.

После реабилитационных мероприятий в основной группе изученные показатели стали статистически значимыми ($p < 0,05$) и среднее значение составило $6,1 \pm 0,5$. Полученные результаты указывают на хороший уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Функциональные возможности вестибулярного аппарата оценивались с помощью вращательной пробы Яроцкого до и после проведения курса реабилитации. Результаты измерений представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты измерения пробы Яроцкого у слабослышащих детей

Группы	Проба Яроцкого		Достоверность
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа n=8	$21,4 \pm 1,5$	$22,0 \pm 1,2$	$p > 0,05$
Контрольная группа n=8	$21,2 \pm 1,2$	$21,6 \pm 1,1$	$p > 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p > 0,05$	

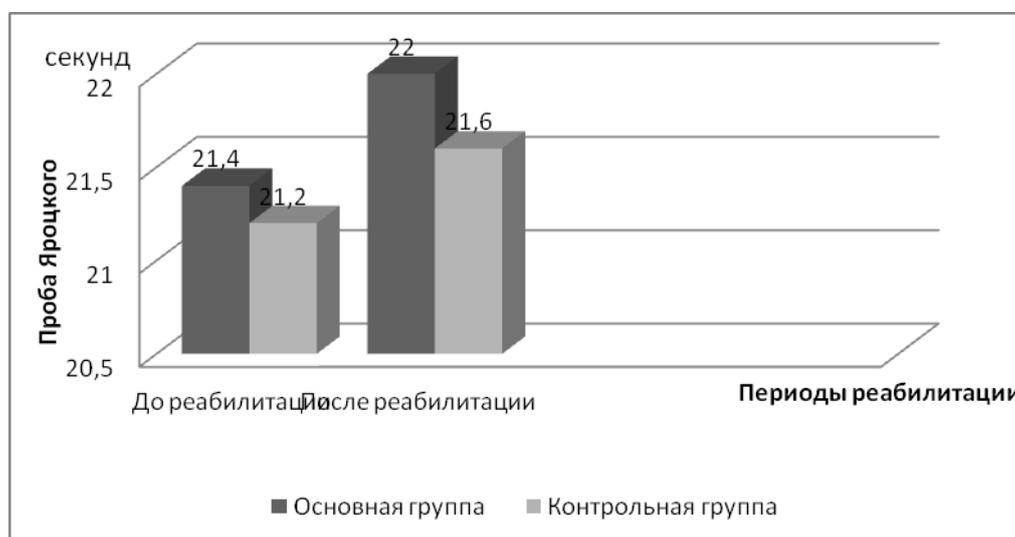


Рисунок 2 – Результаты измерения пробы Яроцкого у слабослышащих детей

Данные таблицы 2 демонстрируют, что в основной и контрольной группах до реабилитации средний показатель пробы Яроцкого достиг значения $21,4 \pm 1,5$ и $21,2 \pm 1,2$ секунды соответственно. Различия между показателями статистически не отличаются ($p > 0,05$) и характеризуются как «удовлетворительный уровень функциональных возможностей вестибулярного аппарата».

После проведенного курса реабилитации, как видно из представленных данных, показатели пробы Яроцкого практически не изменились в обеих группах ($p > 0,05$). Это связано с тем, что вестибулярный аппарат тяжело поддается тренировке, а так же с недостаточным количеством времени, предоставленным для исследования.

Психоэмоциональное состояние детей исследовалось с помощью теста тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) до и после реабилитационных мероприятий. Результаты проведения расчёта индекса тревожности представлены в таблице 3 и на рисунке 3

Таблица 3 – Результаты измерения уровня тревожности у слабослышащих детей

Группы	Индекс тревожности		Достоверность
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа n=8	54,1±2,9	43,2±3,9	p<0,05
Контрольная группа n=8	54,9±5,8	53,1±4,8	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

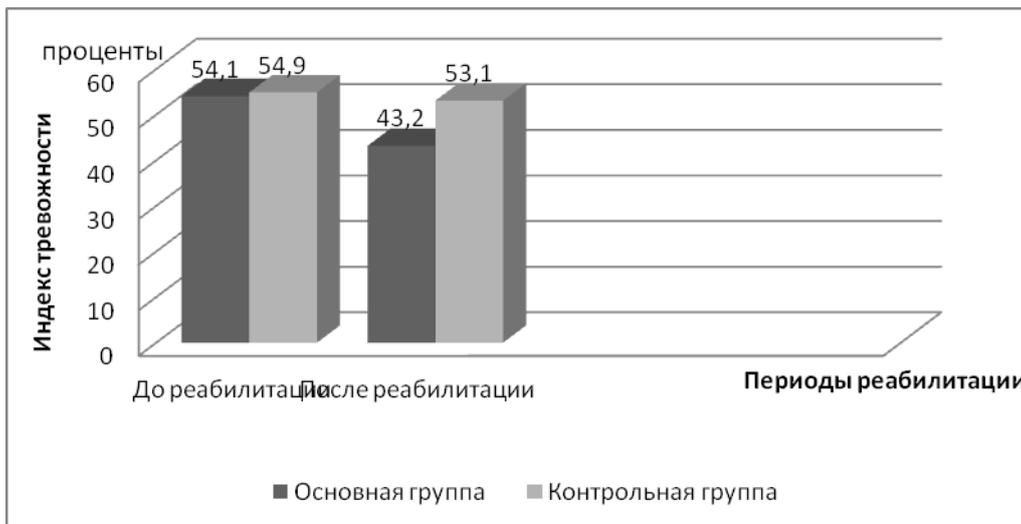


Рисунок 3 – Результаты измерения уровня тревожности у слабослышащих детей

Данные теста тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) свидетельствуют о «высоком» уровне тревожности детей в обеих группах на начальном этапе реабилитации: в основной группе – 54,1±2,9 процента, в контрольной группе – 54,9±5,8 процента. Это подтверждает литературные данные о высокой подверженности детей с нарушениями слуха стрессам и эмоциональным напряжениям.

После проведённой реабилитации в основной группе отмечены статистически значимые изменения ($p < 0,05$). Уровень тревожности составил $43,2 \pm 3,9$ процента, что соответствует среднему показателю.

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1 Повышение функциональных возможностей органов кровообращения объясняется тем, что игры выступают в качестве основного тренирующего средства, поскольку, увлечшись игрой, дети выполняют значительно большее число движений и со значительно большей нагрузкой, чем в процессе выполнения других упражнений. Иными словами, игровая деятельность позволяет включить и использовать достаточно большие резервные возможности организма занимающихся, что обычно затрудняется при других формах мышечной деятельности.

2 Проведённый курс реабилитации с использованием коррекционных подвижных игр практически не повлиял на функциональные возможности вестибулярного аппарата слабослышащих детей. Это связано с тем, что вестибулярный аппарат тяжело поддается тренировке, а так же с недостаточным количеством времени, предоставленным для исследования.

3 Игра как главная деятельность детского возраста оказывает самое большое влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка. За счёт огромного разнообразия сюжетов, двигательных действий и возможностей подвижные игры тонизируют нервную систему, вызывают положительные эмоции, доставляют удовольствие и позволяют проявить инициативу. Благодаря этому, происходит снижение стресса, напряжения и тревожности, тем самым улучшается психоэмоциональное состояние.

Список литературы

1. Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.who.int/ru/>

2. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 606 с.

3. Агеенко, И. В. Медико-психолого-педагогическая реабилитация детей с нарушением слуха / И. В. Агеенко // Рос.оториноларингология. – 2005. – №3. – С. 46-59.

4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 212 с.

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Захарова Е. Ю., Борисова Т. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: нервно-мышечная система, студент, адаптация к обучению.

Актуальность. На основе анализа литературных данных в период обучения в университете формируются потребность и подготовленность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях и закладываются основы профессионализма. Информационная насыщенность учебного процесса, наличие особых форм организации учебной деятельности – все это повышает тревожность у первокурсников и тем самым влияет на процесс адаптации нервно-мышечной системы.

Цель работы. Изучить вопрос функционального состояния нервно-мышечной системы студентов в период адаптации к обучению в вузе.

Задачи:

- Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу исследования функционального состояния нервно-мышечной системы у студентов в период адаптации к обучению в вузе;
- Выявить физиологические характеристики нервно-мышечной системы и методы исследования.

Начальный период обучения в вузе характеризуется воздействием на организм студентов ряда новых факторов, среди которых особенности учебного процесса, новый коллектив и жилищные условия, характер питания, играющие важную роль в процессе обучения.

Умственная деятельность студентов протекает, как правило, на фоне выраженного нервно-мышечного напряжения, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп.

Эффективность адаптации студентов к процессу обучения в высших учебных заведениях зависит от свойств нервной системы (силы нервных процессов, уровня функциональной подвижности нервных процессов) [4; 6].

Характеризуя свойства нервных процессов важное, значение имеет функциональная подвижность, отражающая динамику корковых процессов, скорость переработки информации и эффективность интегративной деятельности мозга. Функциональная подвижность нервных процессов характеризует для конкретного индивида уровень выполнения работы, предусматривающий наряду с положительными реакциями экстренное переключение действий, быструю поочередную смену возбуждительного и тормозного процесса. Данное свойство не противоречит понятию ла-

бильности, хотя и отличается от нее, поскольку представляет собой скоростную реакцию работающей функциональной системы, а не конкретного нервного субстрата, отражает способность нервной системы к выполнению в единицу времени определенного количества рабочих циклов при действии положительных и тормозных сигналов [7].

Анализ физиологического статуса студентов первого курса обучения в вузе позволяет выявить индивидуальный и межгрупповые различия по нейродинамическим и познавательным функциям. Информация об уровне функциональной подвижности нервных процессов важна для прогнозирования успешности обучения и формирование индивидуального подхода к студентам. У студентов обладающих низким уровнем функциональной подвижности нервных процессов, преобладают симпатические влияния, которые свидетельствуют о достаточно высокой роли нейродинамических свойств в процессе адаптации к обучению в вузе [3].

Для повышения эффективности учебного процесса в вузе следует учитывать как специфику обучения, так и индивидуально-типологические особенности студента. Для оптимизации учебной деятельности студентов и осуществления дифференцированного подхода, необходимо учитывать физиологический статус студента, его мотивации по обучению выбранного направления и оказывать своевременную психолого-педагогическую помощь лицам с низкими функциональными возможностями [1; 2].

Для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата исследуются максимальная быстрота и частота мышечных сокращений, а также максимальная частота движений конечностей.

К показателям, характеризующим подвижность нервной системы, относят простую зрительно-моторную реакцию и теппинг-тест в качестве критерия возбудимости центральной нервной системы, достаточно адекватного показателя функционального состояния нервной системы. Время простой зрительно-моторной реакции является интегральным показателем скорости проведения возбуждения по различным элементам рефлекторной дуги [7].

Методика теппинг-тест известна давно. Она входила еще в список методов определения свойств нервной системы, разработанных в школе И. П. Павлова. Он относительно прост, занимает немного времени и не требует сложного оборудования, поэтому применяется до сих пор, хотя дает лишь ориентировочное представление о силе нервной системы. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест используется обычно в комплексе с другими, измеряющими характеристики личности, а также может быть полезен при профори-

ентации и для психологического консультирования по совершенствованию индивидуального стиля деятельности.

Максимальные скоростные показатели человека (качество быстроты) в физиологии принято понимать, как проявление способности совершать различного рода действия в минимальный промежуток времени. Согласно данным ряда авторов максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, торможении, возбуждении нервной системы, может служить индикатором функционального состояния человека [5].

Уровень функциональной подвижности нервных процессов важен, для прогнозирования успешности обучения, формирования индивидуального подхода к студентам. Студенты, обладающие высоким уровнем подвижности и силы нервных процессов, характеризуются успешностью в учебной деятельности, устойчивостью к стрессу и сбалансированной активностью симпатической и парасимпатической нервной системы в отличие от студентов с низкими показателями подвижности и силы нервных процессов.

Список литературы

1. Аракелв, В. Г. Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами / В. Г. Аракелв, В. В. Глебов // Психологический журнал. 2005. – Т. 26. №5. – С. 35-47.
2. Глебов В. В. Уровень пищевого и психофизиологического состояния студентов в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». 2012. – С. 45-50.
3. Глебов, В. В. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека / В. В. Глебов, Б. Б. Аникина, М. А. Рязанцева // Мир науки, культуры, образования. 2010. – 5. С. 135-136.
4. Казин, Э. М. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / Э. М. Казин [и др.] // Физиол. человека. – 2002. – Т.28. – №3. – С. 23-29.
5. Кураев, Г. А. Методы оценки психомоторики и сенсорной организации индивида / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов н/Д: изд. РГУ, 1999. – 35 с.
6. Литвинова, Н. А. Адаптация студентов младших курсов в зависимости от уровня функциональной подвижности нервных процессов и функциональной асимметрии мозга / Н. А. Литвинова, М. Г. Березина, А. М. Прохорова // Валеология. – 1999. – №3. – С. 26-32.
7. Практикум по психофизиологической диагностике : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Зырянова Е. В., Кондакова О. Н.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: абилитация, детский церебральный паралич, иппотерапия, спастическая диплегия.

Актуальность. В последние годы в нашей стране общество заметило огромный социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья.

Особую категорию составляют больные с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП). Физическое развитие детей с ДЦП является одной из важных, сложных, и вместе с тем не в полной мере разрешённых проблем. Специфика названной проблемы связана в основном с ограничением возможной реализации двигательной активности у детей с диагнозом ДЦП.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата у детей с диагнозом ДЦП в большинстве случаев проявляются в значительном снижении работоспособности верхних конечностей, опорной функции нижних конечностей, ограничением статокинетических возможностей позвоночника, что резко ограничивает бытовое самообслуживание больного и затрудняет его социальную адаптацию[1].

Основной задачей физического развития детей с ДЦП является ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности получения инвалидности. В этом плане одной из более сложных проблем является разработка средств и методов развития двигательной активности детей с диагнозом ДЦП.

Физическая абилитация по праву занимает ведущее место в социальной интеграции и комплексной абилитации детей с церебральными параличами, поскольку является естественно-биологическим методом терапии.

За последние несколько лет в качестве средства абилитации активно используют иппотерапию. Уникальность иппотерапии объясняется тем, что благодаря воздействию ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузки на пациента при его тесном контакте с лошадью достигается стабильно выраженный эффект [2]. Многообразие трехмерных биомеханических воздействий в сочетании с эмоциональным эффектом, получаемых при занятиях иппотерапией, невозможно достичь при использовании других средств адаптивной физической культуры.

Иппотерапия отличается от лечебной физкультуры тем, что способна возбудить у занимающегося сильную разнонаправленную мотивацию.

С одной стороны, ребенок боится большого животного, он не уверен в себе, а с другой стороны – испытывает желание проехать верхом, погладить лошадь, научиться управлять. Это желание помогает преодолеть страх, неуверенность. У него повышается самооценка, меняется отношение к окружающим. Мобилизуя волевые усилия, ребенок совершенствует выполнение различных упражнений, вместе с этим развивая свои двигательные навыки.

Цель работы. Изучить эффективность применения иппотерапии в комплексной реабилитации детей с детским церебральным параличом на функциональное состояние костно-мышечной системы для повышения качества восстановительного процесса.

Организация исследования. Для решения поставленной задачи на базе КСК «Буян» города Челябинска была проведена экспериментальная часть работы: были сформированы две группы (основная и контрольная) из пациентов с детским церебральным параличом. Комплексную реабилитацию проходили 16 детей с диагнозом «Детский церебральный паралич, спастическая диплегия» в поздней резидуальной стадии. Всем пациентам проводились реабилитационные мероприятия в виде: медикаментозного лечения, массажа, ЛФК, физиотерапии. В программу реабилитации пациентов основной группы была включена иппотерапия.

В каждую группу вошло 8 пациентов. Исследование проводилось в течении февраля 2017 года.

Результаты и их обсуждение. *Влияние иппотерапии на функциональное состояние костно-мышечной системы детей с детским церебральным параличом.* Функциональное состояние костно-мышечной системы оценивалось с помощью бальной шкалы силы мышц.

Как видно из таблицы 1 в основной группе положительная динамика силы мышц спины была у 7 пациентов, отрицательная динамика отсутствовала и у 1 пациента не было динамики в наблюдениях. Данные основной группы статистически значимы ($z < 0.05$). В контрольной группе положительная динамика силы мышц спины наблюдалась у 5 пациентов, отрицательная динамика у 1 пациента, отсутствие динамики у 2 пациентов. Данные контрольной группы статистически не значимы ($z > 0.05$)

Таблица 4 – Динамика исследования силы мышц спины у детей с детским церебральным параличом

Динамика наблюдений	Динамика силы мышц спины	
	Основная	Контрольная
Положительная «+»	7	5
Отрицательная «-»	0	1
Без динамики «0»	1	2
Достоверность	$z < 0.05$	$z > 0.05$

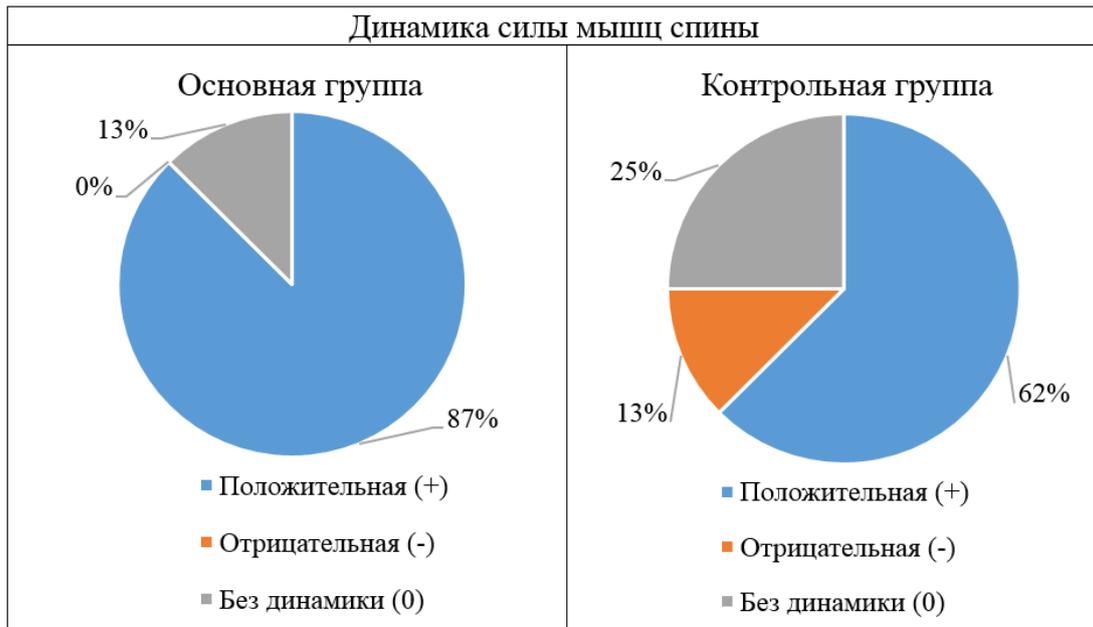


Рисунок 4 – Результаты влияния иппотерапии на функциональное состояние костно-мышечной системы детей с детским церебральным параличом

Вывод: Улучшение физических показателей при занятиях иппотерапией, мы объясняем тем, что идущая лошадь передает всаднику более ста колебательных импульсов за минуту. При занятиях у ребенка вырабатывается умение держаться верхом, что является интуитивным чувством резонансного ритма движения. Благодаря этому у ребенка создаются условия для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Из таблицы 2 видно, что после комплексной абилитации в основной группе динамика силы мышц бедер была у 6 пациентов, отрицательная динамика отсутствовала и у 2 пациентов не было динамики в наблюдениях. Данные основной группы статистически значимы ($z < 0.05$). В контрольной группе положительная динамика силы мышц бедер наблюдалась у 3 пациентов, отрицательная динамика у 1 пациента, отсутствие динамики у 4 пациентов. Данные контрольной группы статистически не значимы ($z > 0.05$).

Таблица 2 – Динамика исследования силы мышц бедер у детей с детским церебральным параличом

Динамика наблюдений	Динамика силы мышц бедер	
	Основная	Контрольная
Положительная «+»	6	3
Отрицательная «-»	0	1
Без динамики «0»	2	4
Достоверность	$z < 0.05$	$z > 0.05$

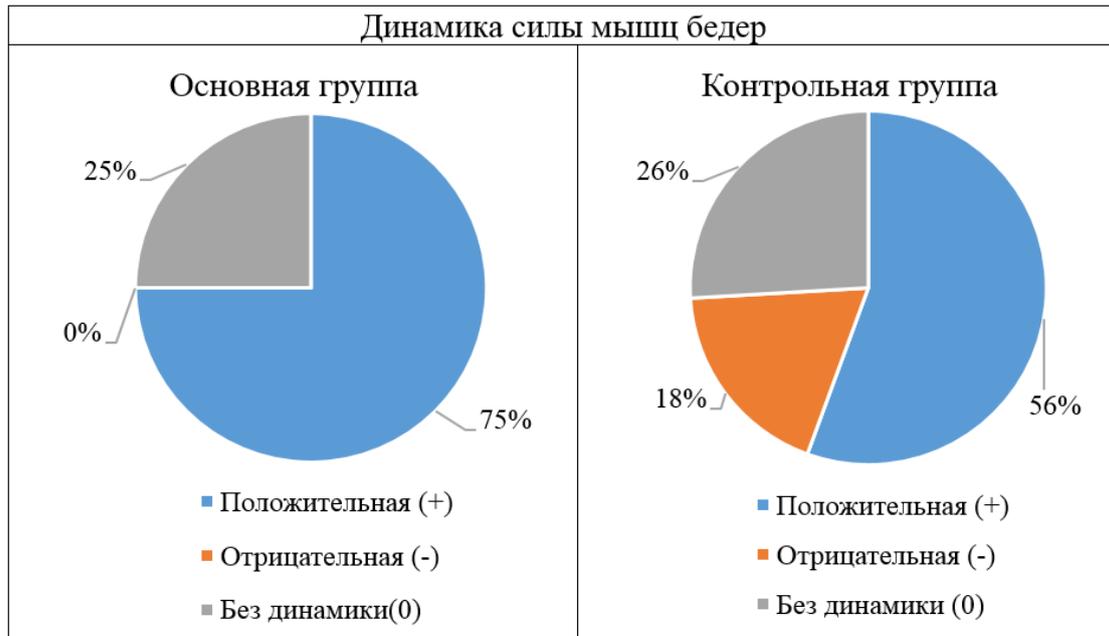


Рисунок 2 – Результаты влияния иппотерапии на функциональное состояние костно-мышечной системы детей с детским церебральным параличом

Вывод: Улучшение показателей силы мышц бедер, мы объясняем тем, что позиция «всадник» в большей мере способствует снижению спастичности мышц и профилактике подвывихов бедер. Благодаря тому, что температура тела лошади выше человеческой на 1,5-2 градуса, движения мышц спины идущей лошади разогревают и массируют спастичные мышцы ног занимающегося и усиливают кровоток в нижних конечностях.

Выводы. Включение иппотерапии в систему комплексной абилитации детей с детским церебральным параличом достоверно улучшает функциональное состояние костно-мышечной системы. Таким образом, использование иппотерапии в комплексной абилитации детей с детским церебральным параличом имеет положительное влияние на физическое развитие ребенка. Иппотерапия может использоваться в качестве дополнительного метода абилитации пациентов.

Список литературы

1. Детская неврология : клинические рекомендации (избранные главы) / под. ред. В. И. Гузевой, – М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2009. – 35 с.
2. Смолянинов, А. Г. Иппотерапия при детском церебральном параличе / А. Г. Смолянинов. – М. : ИКЦ «Март», 2012. – 24 с.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Колчин И. В., Габов М. В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивная борьба, программы спортивной подготовки.

Актуальность. В настоящее время наблюдается повышенный интерес у людей во всем мире к спортивным единоборствам. Увеличивается число желающих заниматься национальными видами борьбы, смешанными единоборствами. Однако большинство отдают предпочтение олимпийским видам: дзюдо, греко-римская, вольная и женская борьба. Спортивная борьба предъявляет повышенные требования к различным видам подготовленности спортсмена. Поединок проходит в условиях ограниченных по времени и предусматривает жесткий контакт с соперником. Соревновательная и тренировочная деятельность характеризуется большим числом сбивающих факторов и для достижения победы борец должен быть готов физически, психологически, интеллектуально. Все это необходимо для стабильного выполнения технических действий в конкретном поединке и на протяжении всего соревнования в целом. Техническая подготовка выступает как степень освоения спортсменом системы движений, техники вида единоборства, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины направленной на достижение высоких спортивных результатов. Соответственно борец должен обладать определенным уровнем технической и тактической подготовленности. Одним из главных является этап начальной подготовки в спортивной борьбе позволяющий заложить основы эффективной техники и реализовать ее в условиях соревновательной деятельности [1; 2; 3; 4; 5].

Цель исследования. Теоретический анализ рабочих программ этапа начальной подготовки в греко-римской и вольной борьбе.

Результаты исследования. В ходе анализа примерных программ спортивной подготовки по греко-римской и вольной борьбе для групп первого года обучения было установлено, что цели и задачи направлены в первую очередь на: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражне-

ний; выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп; подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Раздел общей и специальной физической подготовки следует строить с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных борцов. В тренировочном процессе применяют различные средства и методы однако не следует забывать, что игровой метод является ведущим.

Техническая подготовка осуществляется с учетом того, что юному спортсмену занимающемуся вольной или греко-римской борьбой при освоении знаний, формировании умений и навыков ведения единоборства применяют игровую форму подачи учебного материала. Тактические элементы поединка строятся на базе определенных комплексов технических действий. Идет освоение основных способов захватов, освобождения от них и способов тактической подготовки. Основной задачей технической подготовки в спортивной борьбе является обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для единоборств форм спортивной техники.

Тренировочный процесс юных борцов следует строить с учетом педагогических принципов «доступности и последовательности», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Для эффективного овладения и совершенствования техническими действиями и применения их в соревновательной деятельности необходимо чтобы в процессе подготовки техника борцов отвечала следующим требованиям: результативности, эффективности, стабильности, вариативности, экономичности и обладала минимальной тактической информативностью для соперника.

В соответствии с этим при обучении техническим действиям юные борцы должны пройти три этапа: ознакомление с приемом; детальное разучивание; закрепление и совершенствование навыков. Третий этап предполагает сформировать усвоенные технические действия доступными для начинающих борцов в условиях соревновательной деятельности. Умения и навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных поединках.

Рабочие программы по вольной и греко-римской борьбе для групп начальной подготовки первого года обучения примерно схожи и кардинально не отличаются. Содержатся разделы подготовки и примерное распределение времени на каждый вид. Применяемые средства и методы рекомендуются к использованию как в греко-римской так и в вольной борьбе.

В целом, греко-римская и вольная борьба похожи, однако их принципиальное отличие заключается в правилах проведения соревнований и соответственно оценки технических действий. В вольной борьбе разрешены захваты руками за ноги и технические действия выполняемые ногами. В греко-римской борьбе все действия соперников ограничены зоной выше талии. Любые действия ниже, в том числе захваты ногами, захваты руками за ноги запрещены. В соответствии с правилами соревнований вносятся определенные отличия в физической, технико-тактической и других видах подготовки юных борцов вольного и греко-римского стиля.

Выводы. Рабочие программы по греко-римской и вольной борьбе для групп начальной подготовки первого года обучения кардинально не отличаются.

Так как на данном этапе обучения основной задачей ставится привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой, весь процесс обучения строится по принципам: развивающего и воспитывающего обучения; сознательности и активности; наглядности; систематичности и последовательности; доступности; взаимосвязи теории и практики.

В тренировочном процессе юных борцов греко-римского и вольного стиля применяют разнообразные средства и методы но в основе должна лежать игровая форма подачи учебного материала.

Большое значение имеет техническая подготовка, а уровень ее подготовленности показывает степень освоения юным борцом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Различия в спортивной подготовке борцов вольного и греко-римского стиля на начальном этапе связаны с особенностями правил проведения соревнования.

Список литературы

1. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 124-126.

2. Габов, М. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / М. В. Габов // Приоритетные направления развития науки : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 96-97.

3. Жидеев, Н. С. Перспективы становления самбо олимпийским видом спорта / Н. С. Жидеев, М. В. Габов // Спорт та сучасне суспільство: Матеріали Загальноукраїнської наукової конференції 5 березня 2015 р. / НУФВСУ. К.: Олімпійська література, 2015. С. 83 – 87.

4. Касимов, А. Б. Особенности этапа начальной подготовки в спортивной борьбе / А. Б. Касимов, М. В. Габов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы региональной научно-методической конференции магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии», посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2015.- С. 50-53.

5. Куршин, Д. В. Подготовка спортивного резерва в борьбе с учетом совершенствования правил соревнований / Д. В. Куршин, М. В. Габов // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXV региональной научно-методической конференции. – Челябинск: Уральская Академия, 2015. – С 37-38.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ХОККЕИСТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Кротиков Н. В., Балдаев В. К.
МГАФК, Малаховка, Россия

Ключевые слова: вегетативная регуляция, квалифицированные хоккеисты, сенсомоторные реакции.

Актуальность. Одной из важнейших проблем спортивной подготовки является проблема устойчивости организма спортсмена к нагрузкам в ходе тренировочного процесса. Специалисты на примере разных видов спорта показали, что результатом выраженного физического и психоэмоционального напряжения, сопровождающего спортивную деятельность, являются сложные морфофункциональные перестройки физиологических систем организма спортсменов. В связи с этим особенно остро стоит вопрос оптимизации средств и методов тренировочного процесса, позволяющего учесть индивидуальные особенности спортсмена для сохранения его здоровья при одновременном повышении его результативности. Такой подход требует знания психофизиологических особенностей спортсменов для возможного прогнозирования их реакции на тренировочную нагрузку.

Цель исследования – выявить специфику сенсомоторных реакций квалифицированных хоккеистов с разными типами вегетативной регуляции.

В исследовании приняли участие 26 квалифицированных хоккеистов в возрасте 22-25 лет. В начале сбора определялся характер вегетативной регуляции организма спортсменов и показатели сенсомоторных реакций. В конце сбора ещё раз определялись показатели сенсомоторных реакций.

Характер вегетативной регуляции определялся на основе данных variability сердечного ритма [1]. Регистрация проводилась с использованием АПК «Варикард». Продолжительность записи составляла 5 минут. Анализ полученных данных проводился с использованием рекомендаций Европейского общества кардиологов [2].

Показатели сенсомоторных реакций определялись с помощью АПК «Спортивный психофизиолог» (производство компании «Аналитик», г.Омск). регистрировалось время простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) и реакции на движущийся объект (РДО).

Анализ полученных данных variability сердечного ритма выявил большой разброс индивидуальных показателей. Выделение типичных данных позволило выделить две группы спортсменов: 1 группа характеризовалась выраженностью показателей, указывающих на преобладание центральной регуляции сердечного ритма, для 2 группы было характерно преобладание механизмов автономной регуляции.

Таблица 1 – Показатели сенсомоторных реакций хоккеистов в начале исследования ($X \pm \sigma$)

Виды реакций	1 группа	2 группа
ПЗМР (мсек)	210,4±14,9	228,6±13,4
СЗМР (мсек)	564,2±21,7	573,5±22,1
РДО (мсек)	72,6±10,2	105,7±12,3

Анализ времени простой зрительно-моторной реакции в начале сборов показывает, что для спортсменов 1 группы характерен более высокий уровень возбудимости и подвижности нервных процессов, так они реагируют на простой раздражитель быстрее спортсменов второй группы (соответственно 210,4 и 228,6 мсек, $p < 0,05$). Показатели сложной зрительно-моторной реакции сохраняют эту тенденцию (564,2 и 573,5 мсек), однако в этом случае наблюдаемые различия не достигают статистического уровня значимости. Показатели реакции на движущийся объект также указывают на лучший баланс процессов возбуждения и торможения в ЦНС у хоккеистов 1 группы.

В конце сборов (таблица 2) наблюдается иная картина. Показатели ПЗМР не имеют достоверных различий между группами, однако следует отметить, что время 1 группы несколько хуже времени 2 группы спортсменов. В реализации СЗМР различия между группами минимальны. Реакция на движущийся объект в 1 группе стала достоверно хуже, чем во 2 группе.

Таблица 2 – Показатели сенсомоторных реакций хоккеистов в конце исследования ($X \pm \sigma$)

Виды реакций	1 группа	2 группа
ПЗМР (мсек)	223,7±17,2	213,4±15,7
СЗМР (мсек)	576,9±25,8	584,6±26,3
РДО (мсек)	115,0±12,9	52,4±11,6

Анализ динамики показателей 1 группы в ходе исследования показывает, что к концу сборов произошло их ухудшение, и если в случае простой и сложной реакции оно не достигает статистического уровня значимости, то время РДО ухудшается достаточно выражено ($p < 0,05$).

Во 2 группе, наоборот, в ходе сборов произошло улучшение таких показателей, как время ПЗМР и РДО.

Полученные данные позволяют предположить, что в 1 группе тренировочные нагрузки во время сбора привели к росту напряжения функционального состояния, усилению тормозных процессов, и в целом к развитию утомления. Для 2-й группы нагрузки во время сбора оказались более адекватными и способствовали улучшению баланса нервных процессов, повышению подвижности нервной системы и в целом к усилению адаптационных процессов.

Обращает на себя внимание малая изменчивость показателей СЗМР в ходе исследования. Возможно, это связано с тем, что решение сложных зрительных задач вызывает более высокое напряжение регуляторных систем, и уровень функционального резерва в этом случае будет также невысокий.

Таким образом, полученные результаты показывают, что одинаковые тренировочные нагрузки вызывают разные изменения функционального состояния ЦНС у хоккеистов с разным типом регуляции функций. Эти данные позволяют оптимизировать и индивидуализировать тренировочный процесс.

Выводы.

1. Спортсменов с преобладанием центрального контура вегетативной регуляции характеризуются более высоким уровнем возбудимости и подвижности нервных процессов, чем хоккеисты с преобладанием автономного типа вегетативной регуляции.

2. Одинаковая тренировочная нагрузка вызывает разные реакции хоккеистов с разными типами вегетативной регуляции.

Список литературы

1. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И.Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

2. Heart rate variability Standards of Measurements, Physiological Interpretation and Clinical Use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P. 1043-1065.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

Ликсунова К. А., Опошнян Е. Ю.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: баскетболистки, игровое амплуа, нагрузка, показатели ЧСС, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность.

Актуальность. Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Позичий в баскетболе или амплуа, в основном три: защитник, нападающий (форвард), центровой.

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности спортсменов в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций. Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игроков. Характерная черта игровой деятельности баскетболистов – напряженность ее протекания. Реализация технико-тактического мастерства – это искусство движений в условиях спортивного противоборства с целью достижения запланированного результата. Фактор противоборства придает соперничеству яркую эмоциональную окраску. Качество игровых действий каждого игрока и команды в целом определяется не только уровнем их мастерства, но и характером и степенью агрессивности противодействия соперников. Большинство игровых микроединков в ходе баскетбольных матчей происходит в условиях активного противостояния. Кроме этого, подавляющее количество всех технических приемов баскетболисты выполня-

ют на максимальной скорости, в безопорном положении или в трудных для координации движений условиях, т. е. в экстремальных ситуациях.

Интенсивность игровой деятельности баскетболистов, а в нашем случае баскетболисток, в конце матча заметно снижается, увеличивается количество ошибок в передачах, снижается процент точных бросков, эффективность защитных и атакующих технико-тактических двигательных действий [2]. Для поддержания темпа игры тренеры вынуждены делать замены игроков, брать минутные перерывы.

Цель исследования. Сравнить результаты ЧСС у баскетболисток различного игрового амплуа на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе баскетбольной команды девушек «Стрела» п. Первомайский Челябинской области. В эксперименте приняли участие баскетболистки 15-16 лет, среди которых защитниц было шесть человек, нападающих – восемь, а центровых трое.

Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме, педагогическое наблюдение и анализ тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток, обобщение и интерпретация полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. При анализе функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы баскетболисток 15-16 лет фиксировались следующие показатели: 1) текущее время тренировки и игры; 2) время выполнения двигательных заданий; 3) ЧСС в покое; 4) максимальная ЧСС; 5) минимальная ЧСС; 6) средняя ЧСС.

На основе экспериментальных данных определялись показатели ЧСС при выполнении двигательных заданий тренировочного и соревновательного характера, сравнивались результаты ЧСС у баскетболисток различного игрового амплуа.

За основу были приняты показатели ЧСС в покое. У защитниц средний результат ЧСС в покое составил 64 уд/мин., у нападающих – 68 уд/мин. и у центровых – 66 уд/мин. Построение и сообщение задач на тренировке длилось в среднем 1 минуты 50 секунд. Средние показатели ЧСС в это время отличались от соответствующих характеристик в покое: средний показатель ЧСС в начале занятия у защитниц составил 68 уд/мин., у нападающих – 70 уд/мин., центровых – 70 уд/мин. После ходьбы с выполнением упражнений для кистей и пальцев рук показатели ЧСС увеличились и составили в среднем у защитниц 94 уд/мин, у нападающих – 96 уд/мин, у центровых – 94 уд/мин., т.е. у защитниц средний показатель ЧСС увеличился на 30 уд/мин., у нападающих – на 28 уд/мин.

и у центровых – на 28 уд/мин., а значит функциональная нагрузка существенно различалась у данных испытуемых. Анализ результатов ЧСС после медленного бега и перемещений в защитной стойке показал, что данные характеристики увеличились и находились в диапазоне от 114 до 122 уд/мин. Показатели ЧСС постепенно стали увеличиваться в ходе выполнения общеразвивающих упражнений: у защитников минимальная ЧСС была 136, а максимальная 148 уд/мин, у нападающих – ЧСС соответственно была 134 и 146 уд/мин, у центровых – 134 и 144 уд/мин. В среднем ЧСС у защитниц по отношению к ЧСС в покое увеличилась – на 78 уд/мин., у нападающих – на 72 уд/мин., у центровых – на 72 уд/мин., т.е. различия в показателях функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы незначительны.

В основной части тренировочного занятия наблюдались специфические изменения показателей ЧСС у игроков различного амплуа. В процессе совершенствования группового взаимодействия «двойка» с атакой корзины дистанционным броском наибольшие результаты ЧСС были у защитниц – 154 уд/мин., у нападающих и центровых соответственно 158 и 152 уд/мин. В процессе выполнения этих специальных упражнений средние показатели ЧСС были приблизительно одинаковы.

В двухсторонней игре средние показатели ЧСС заметно различались у баскетболисток различного игрового амплуа: защитники – 162 уд/мин, нападающие – 158 уд/мин, центровые – 152 уд/мин.

Анализ результатов ЧСС у баскетболисток в процессе соревновательной деятельности показывает, что на пятой минуте первой четверти игры наибольшие показатели ЧСС выявлены у нападающих (средний результат – 156 уд/мин), а наименьшие – у центровых (142 уд/мин). По мере продолжения игры характеристики ЧСС постепенно увеличивались и максимально достигали следующих величин: защитники – 174 уд/мин, нападающие – 178 уд/мин, центровые – 160 уд/мин. Значительная разница наблюдается в показателях ЧСС у нападающих и центровых. На пятой минуте второй четверти игры средние показатели ЧСС были несколько выше (сравнение с соответствующими показателями первой четверти).

В третьей и четвертой четвертях игры продолжался дальнейший рост показателей ЧСС у баскетболисток различного игрового амплуа. У нападающих и защитников приблизительно одинаково изменялись данные характеристики в ходе игровой деятельности, а центровые имели более низкие показатели ЧСС. Сравнение средних показателей ЧСС в условиях тренировочной и соревновательной деятельности у баскетболисток различного игрового амплуа указывает на существенные различия: защитники (тренировочная – 148 уд/мин., соревновательная – 170 уд/мин.), нападающие (тренировочная – 152 уд/мин., соревновательная – 174 уд/мин.), центровые (тренировочная – 138 уд/мин., соревновательная

– 160 уд/мин. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что баскетболистки тренируются в одних режимах интенсивности физических нагрузок, а выступают на соревнованиях – в других.

Вывод. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Большую часть тренировочных упражнений необходимо выполнять на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности: конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников[1]. Большую часть технико-тактических двигательных действий необходимо осуществлять с активным сопротивлением соперника, сокращать паузы отдыха, осуществлять броски по кольцу на фоне утомления, повышать уровень двигательной активности, осуществлять оперативный контроль физического состояния и технико-тактического мастерства, тренировочные средства и физические нагрузки должны специфически соответствовать игровым амплуа.

Список литературы

1. Лисица, А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 52-55.
2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ

Мамазаров А. Х.

Наваинский государственный педагогический институт,
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, технические действия, педагогический эксперимент; физическое утомление, комбинация, совершенствование.

Актуальность. Отсутствие научно-обоснованных методических рекомендаций, связанных с увеличением количества технических действий и оптимального (с различной эффективностью) использования, приводит к тому, что спортсмены применяют низко оцениваемые варианты приемов, связанные с наименьшим риском. Следствием этого является сокращение технического арсенала и, соответственно, эффективности соревновательной деятельности.

В связи с этим вопросы выбора оптимального объема технической подготовленности борцов высокой квалификации приобретают все большее значение. Формулируя проблему данного исследования, мы использовали ряд научно-методических положений. Во-первых, повышение спортивного мастерства спортсменов высокой квалификации происходит при преимущественном развитии ведущих сторон подготовленности спортсмена: технико-тактической, общей и специальной физической. Во-вторых, развитие двигательных способностей (физических качеств) на уровне высшего спортивного мастерства должно происходить при строгом анализе и подборе средств, учитывающих специфику силовой топографии и двигательной структуры основного спортивного упражнения [1]. Проанализировав тренировочную деятельность, мы определили, что отработке высоко бальных вариантов приемов уделяется мало времени – до 1,3% от общего количества. В занятиях по специальной физической подготовке не учитывается необходимость скоростно-силового обеспечения высоко оцениваемых приемов с помощью соответствующих упражнений. В подтверждение того, что для высоко бальных бросков необходим более высокий уровень проявления "взрывных" усилий, проведено специальное исследование. Суть его заключается в том, что сравнивались биодинамические показатели двух групп борцов: выполняющих и не выполняющих варианты высоко оцениваемых технических действий. Борцами первой группы продемонстрировано более высокое проявление скоростно-силовых способностей по основным показателям: скоростно-силовому индексу и стартовым усилиям. При проведении основного педагогического эксперимента учет этого положения способствовал успешной подготовке спортсменов [1].

На основе анализа деятельностных особенностей борцов высокой квалификации формировались комплексы упражнений, в наибольшей степени позволяющие учитывать индивидуальные особенности. Анализ проводился по следующей схеме:

- манера ведения поединка;
- объем и эффективность техники;
- содержание реализации основных технических действий;
- особенности проявления "взрывных" усилий в ведущей фазе основного технического действия [2].

Преимущественному проявлению той или иной компоненты соответствовали специальные упражнения. Подбор их для каждого спортсмена зависел от характера развития "взрывных" усилий, проявляемых индивидуально. По показателям объема технических действий в стойке к концу эксперимента, значения экспериментальной группы превышали значения контрольной на 11,6%. Существенны различия (на 17,8%) и в показателях объема реализованных попыток. Более выражены (на 20,7%)

различия по количеству высоко оцениваемых технических действий. Более высокие показатели (на 16,9%) экспериментальной группы определены и в количестве низко оцениваемых приемов. Очень значительно превышение значений экспериментальной группы на 25,9% по количеству баллов, полученных в поединках на соревнованиях. Анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах, учитывая их достоверность, позволяет утверждать, что результаты спортсменов экспериментальной группы достигнуты с помощью разработанной методики, направленной на освоение нескольких вариантов (с различной эффективностью) атакующих действий для выбора оптимального объема технической подготовленности.

Развертывание усилий, выраженное на динамограмме, позволяет оценить (при наличии модельных показателей) степень развития "взрывных" способностей. На основании этого составляется комплекс средств с определенной направленностью. Такой подход позволяет наиболее оптимально использовать средства, методы и время в подготовке борцов высокой квалификации.

Решение вопросов сочетания технико-тактической подготовки и развития специальных скоростно-силовых способностей должно быть направлено на:

- 1) стабилизацию структуры выполнения высокоэффективных технических действий на данном этапе подготовки;
- 2) совершенствование координационных взаимодействий силового характера для проведения высокоэффективных технических действий;
- 3) совершенствование технико-тактической подготовленности на основе выполнения наиболее эффективных приемов из множества вариантов, возникающих в конкретной динамической ситуации.

В настоящее время одним из важнейших критериев мастерства борца является стабильное проведение на всех стадиях соревновательного поединка оцениваемых приемов.

Многие специалисты считают, что стабильное выполнение комбинационных действий на всем протяжении соревновательного поединка является одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов (В.М. Игуменов, 1992, А.А. Новиков, 1963, Ю.А. Шахмурадов, 1976 и др.).

Специфика соревновательной деятельности в спортивной борьбе характеризуется жестким противоборством соперников, большой плотностью соревновательных действий на протяжении всей схватки, что приводит к физическому утомлению борцов. По мнению части исследователей (И.Н. Скопинцева, 1982; А.П. Хренов, 1973 и др.), совершенствование комбинационных действий борцов должно проводиться на фоне физического утомления после специфической нагрузки.

Физическое утомление, прогрессирующее по ходу соревновательной схватки, приводит к снижению значений показателей соревновательной деятельности борцов, как показывают результаты исследования.

Так же следует отметить, что темпы снижения показателей активности ведения поединка, уменьшаются только после первой половины поединка и в дальнейшем остаются весьма стабильными на протяжении оставшегося времени.

Как правило, в спортивной борьбе, оцениваются временные показатели ритмовой структуры технического действия, характеризующие латентное время двигательной реакции (ЛП), длительность фазы подхода (ФП), фазы отрыв-полет (ФОП), а также общее время броска (ОВ).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что изменение надежности проявления борцами комбинационных действий под влиянием физического утомления определяется прежде всего динамикой показателя длительности фазы входа в прием, что хорошо согласуется с результатами более ранних исследований (Р.А. Пилюян, Ю.А. Шахмурадов, 1976; Б.М. Рыбалко, А.П. Хренов, Н.И. Тронин, 1978; Б.Н. Рукавицын, 1982).

Так же было выявлено, что уменьшение времени фазы входа на фоне физического утомления, характерного для нагрузки соревновательного поединка, оказывает значительное влияние на показатель надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.

Для определения возможных путей повышения надежности соревновательной техники борцов было проведено специальное исследование, направленное на разработку параметров тренировочной нагрузки и условий совершенствования комбинационных действий борцов на фоне специально моделируемого физического утомления.

Итоги выполненного исследования позволили рекомендовать для спортивной практики форму тренировочной работы, обеспечивающую условия совершенствования комбинационного выполнения приемов в оптимальных режимах физического утомления.

Методика совершенствования комбинационных действий представляет строго дозированное соотношение параметров и условий выполнения фоновой нагрузки и основной тренировочной работы. Результаты исследований показали, что в качестве фоновой тренировочной нагрузки можно с одинаковым успехом применять задания на время выполнения 15 бросков борцовского манекена или 20 бросков партнера. Конкретное тренировочное задание по совершенствованию определенного приема спортивной борьбы должно проводиться в темпе 8-12 бросков в минуту в течение пяти минут основной тренировочной нагрузки, выполняемой сразу после окончания фоновой работы. В каждой серии спортсмены

должны поочередно выполнять по пять повторений задания. Всего за тренировку они могут повторить от одной до трех серий такой работы.

Тренировки проводились в соответствии с разработанной структурой микроцикла подготовки, включающей четыре тренировки, направленные на решение проблемы совершенствования комбинационных действий борцов на фоне физического утомления.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что методика совершенствования технико-тактических действий оказала положительное влияние на улучшение показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Проблема рациональных способов построения тренировочного процесса всегда являлась одной из важнейших в общей системе подготовки спортсменов.

Заключение. Соревновательная деятельность в борьбе в значительной степени характеризуется комплексным развитием и проявлением быстроты и силы, в связи с чем в тренировочном процессе выделена скоростно-силовая подготовка. Важность скоростно-силовой подготовки для борцов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых направлений тренировочного процесса борцов.

Список литературы

1. Анарбаев А.К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: Дис. канд. пед. наук. – М.: 1993.- 144 с.

2. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.-40 с.

ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ 15 – 17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Миронова А. О., Постывка Д. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: тренировочный процесс, флаттер-гимнастика, функциональное состояние.

Актуальность проблемы. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена-лыжника подчинена достижению наивысших

результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед спортсменом стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи. При выборе средств подготовки необходимо исходить из подготовленности лыжников, их возраста, этапа и конкретных задач, индивидуальных особенностей и имеющихся (возможных) недостатков в развитии тех или иных качеств.

Стремление к повышению результатов спортсменов на соревнованиях, борьба с применением допинга в спорте заставляют внедрять эффективные методы физической реабилитации в тренировочный процесс, основанные на индивидуальном подходе. Существуют разнообразные подходы подготовки спортсменов. Однако до сих пор в процессе ежедневных тренировочных занятий аспектам физической реабилитации не уделяется должного внимания.

Предъявляемые современным спортом высокие требования к физиологическим системам организма и необходимость рассмотрения восстановительных процессов является важной научной проблемой, актуальность которой возрастает по мере неуклонной спортивной профессионализации. В повседневной работе спортсмен не может обходиться без эффективных мер восстановления, мероприятий, способных повысить функциональные возможности спортсмена. Эта проблема актуальна как для спортсмена, так и для тренера.

Вместе с тем, исходя из основных положений физиологии трудовых процессов, следует отметить, что современный спорт, характеризующийся возрастающими тренировочными нагрузками и высокими достижениями, представляет собой тяжелый и одновременно высоконапряженный труд. В этой связи экспериментальная разработка новых способов оздоровительно-профилактического воздействия на организм спортсменов является актуальной и своевременной [2].

Для успешной подготовки лыжников требуются качественно организованные тренировки, с применением новых подходов и методов.

Известно, что рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с непрерывным повышением тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями:

– увеличивать внешние параметры нагрузки – общие и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений, вызывающие соответствующие сдвиги и последующие перестройки в морфофункциональных системах организма;

– в сочетании с применением мероприятий и процедур, непосредственно влияющих на эти системы, затрудняющих или облегчающих их деятельность (фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси и др.).

Анализ литературы показал, что до сегодняшнего дня отсутствуют сведения об изучении и физиологическом обосновании влияния флаттер-гимнастики на функциональное состояние спортсменов. Это простая и доступная методика, которая успешно используется в терапии, но не применялась в тренировочном процессе. Учитывая это, мы решили провести исследование эффективности флаттер-гимнастики, как дополнительного средства в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

Цель изучить эффективность флаттер-гимнастики в программе тренировочного процесса лыжников-гонщиков для повышения функциональных возможностей.

Результаты исследования и их обсуждение. *Влияние флаттер-гимнастики на функциональное состояние дыхательной системы лыжников-гонщиков.*

Для оценки функционального состояния дыхательной системы мы исследовали показатели пиковой скорости выдоха и жизненной емкости легких.

Динамика пиковой скорости выдоха лыжников-гонщиков представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты показателей пикфлоуметрии лыжников-гонщиков основной группы

Исследуемые n=8	Пиковая скорость выдоха, литров в минуту		Величина изменения	Ранг измене- ния	Знаковый ранг
	В начале ис- следования	В конце ис- следования			
1	370	395	25	8	8
2	365	383	18	6	6
3	379	387	8	2	2
4	372	395	23	7	7
5	361	375	14	4	4
6	384	397	13	3	3
7	375	390	15	5	5
8	380	385	5	1	1

$$W=36, W > W_{\text{таб.}}$$

$W=36, W > W_{\text{таб.}}$. Это свидетельствует о том, что изменение результатов у спортсменов основной группы статистически значимо. Улучшение показателей пикфлоуметрии произошло у всех спортсменов этой группы.

Таблица 2 – Результаты показателей пикфлоуметрии лыжников-гонщиков контрольной группы

Исследуемые n=8	Пиковая скорость выдоха, литров в минуту		Величина изменения	Ранг изменения	Знаковый ранг
	В начале ис- следования	В конце иссле- дования			
1	364	370	6	6	6
2	370	363	-7	7	-7
3	371	375	4	4	4
4	368	365	-3	3	-3
5	375	380	5	5	5
6	369	377	8	8	8
7	379	380	1	1	1
8	365	367	2	2	2

$W=16, W < W_{\text{таб}}$.

$W=16, W < W_{\text{таб}}$. Результаты в контрольной группе статистически не значимы. Улучшение показателей пикфлоуметрии произошло не у всех спортсменов.

Так же для оценки произошедших изменений в показателях внешнего дыхания мы исследовали жизненную емкость легких (ЖЕЛ), так как ЖЕЛ зависит от биомеханических свойств легких, и грудной клетки, косвенно позволяет судить о размерах альвеолярной поверхности легких и показывает, что чем больше ЖЕЛ, тем больше диффузионная способность легких.

Изменение показателей жизненной емкости легких, произошедших за период исследования, отражено в таблице 3 и на рисунке 1.

По нашему мнению, достоверные улучшения функционального состояния дыхательной системы у спортсменов основной группы можно объяснить тем, что флаттер-гимнастика вследствие создания прерывистых модуляций давления в бронхах и тренировки межреберных мышц, улучшает дренажную функцию легких, способствует улучшению легочного кровообращения, уменьшает вентиляционные нарушения, повышает экскурсию грудной клетки.

Таблица 3 – Результаты влияния флаттер-гимнастики на жизненную емкость легких лыжников-гонщиков

В миллилитрах

Группы	Жизненная емкость легких		Достоверность
	В начале исследования	В конце исследования	
Основная группа n = 8	5412,2 + 21,7	5547,2 + 24,8	$p < 0,05$
Контрольная группа n = 8	5418,5 + 34,3	5482,1 + 37,3	$p > 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

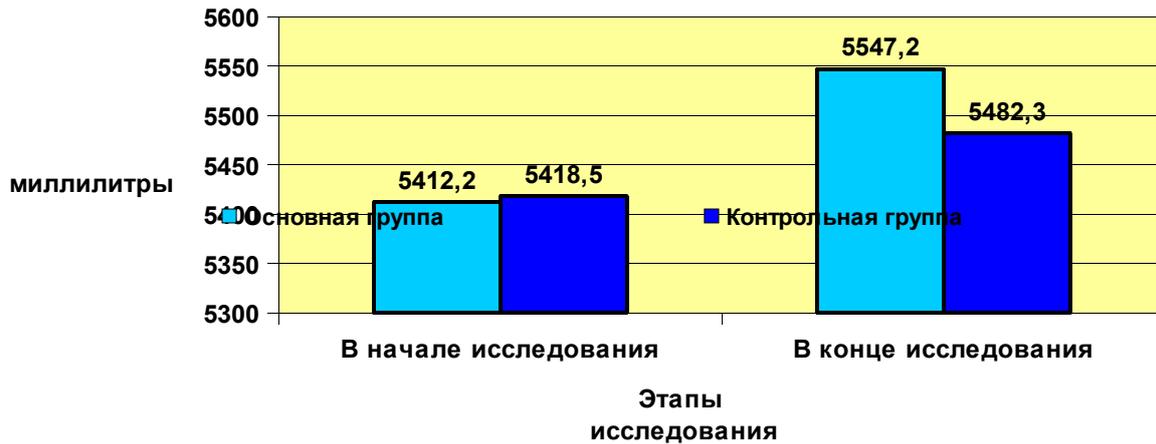


Рисунок 1 – Динамика жизненной емкости легких у лыжников-гонщиков

В результате этого повышаются вентиляционные способности, улучшается проходимость бронхов. Это, в свою очередь, способствует поддержанию высокого тренировочного уровня спортсменов, позволяющее спортсменам оптимально реализовывать свои физические и технические возможности.

Поэтому очевидно значимое преимущество включения флаттер-гимнастики в тренировочный процесс лыжников-гонщиков, свидетельствующее о его высокой эффективности.

Влияние флаттер-гимнастики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков.

Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы мы использовали пробу Руфье, модифицированную на кафедре физиологии УралГУФК. В начале исследования индекс Руфье у спортсменов основной группы составлял $6,2 + 0,3$ балла, у спортсменов контрольной группы $6,0 + 0,7$ балла, что соответствует оценке «хорошо». Различия между показателями ССС у спортсменов основной и контрольной групп не достоверны ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности выборки.

Произошедшие изменения представлены в таблице 5 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты влияния флаттер-гимнастики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков

В баллах

Группы	Индекс Руфье		Достоверность
	В начале исследования	В конце исследования	
Основная группа n = 8	$6,2 + 0,3$	$4,1 + 0,4$	$p < 0,05$
Контрольная группа n = 8	$6,0 + 0,7$	$4,8 + 0,9$	$p > 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p > 0,05$	–

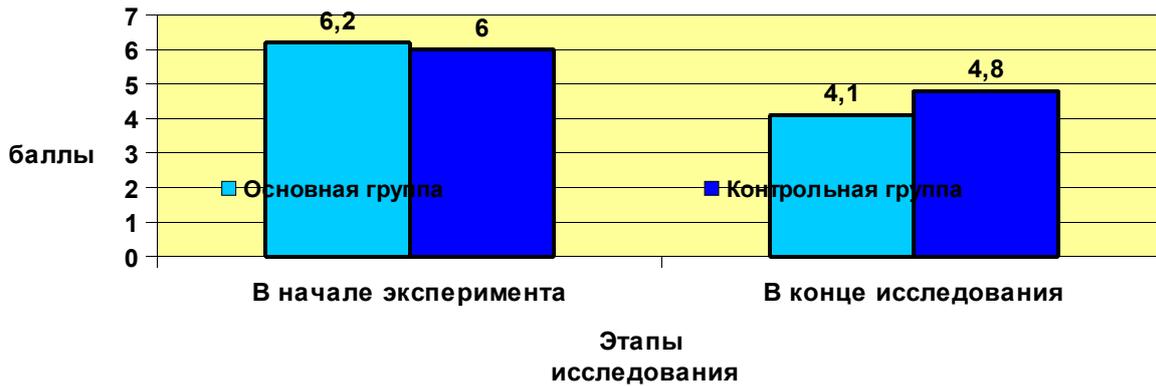


Рисунок 2 – Динамика индекса Руфье у лыжников-гонщиков

Как видно из представленных данных, индекс Руфье улучшился в обеих группах: в основной группе он снизился с $6,2 \pm 0,3$ до $4,1 \pm 0,4$ балла ($p < 0,05$) (улучшение на 2,1 балла), в контрольной группе с $6,0 \pm 0,7$ до $4,8 \pm 0,9$ ($p > 0,05$) балла (улучшение на 1,2 балла).

Таким образом, в основной группе изменения индекса Руфье достоверно ($p < 0,05$), улучшение сердечной деятельности у спортсменов этой группы произошло до оценки «отлично». Это свидетельствует о высокой эффективности влияния флаттер-тренировок в повышении функциональных возможностей спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

Полученные достоверные изменения в основной группе мы объясняем тем, что использование флаттер-гимнастики повышает возможности кардио-респираторной системы за счет улучшения легочного обмена, тренировки коронарных и легочных сосудов, улучшения кровоснабжения межреберных мышц, улучшения кровоснабжения поперечно-полосатой сердечной мышцы. Улучшение тканевых метаболических процессов коронарных мышц ведет к активизации «мышечного насоса». Это позволяет «тренировать» сердечную мышцу. В результате улучшаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Влияние флаттер-гимнастики на психо-эмоциональное состояние лыжников-гонщиков.

Анализ психологического состояния спортсменов проводился для оценки их психоэмоциональной реакции на события социальной значимости (определение ситуативной тревожности) по тесту Спилбергера в модификации Ханина.

Результаты свидетельствует о том, что в начале исследования показатели состояния тревожности не различались между спортсменами основной и контрольной групп и находились в диапазоне 41-45 баллов. Динамика представлена в таблицах 6 и 7.

Таблица 5 – Результаты ситуативной тревожности спортсменов основной группы

Исследуемые n=8	Ситуативная тревожность, в баллах		Величина изменения	Ранг изменения	Знаковый ранг
	В начале ис- следования	В конце ис- следования			
1	45	25	20	6	-6
3	43	26	17	1	-1
4	42	24	18	3	-3
5	41	23	18	4	-4
6	45	22	23	8	-8
7	44	23	21	7	-7
8	43	24	19	5	-5

$$W=36, W>W_{\text{таб}}$$

$W=36, W>W_{\text{таб}}$. Изменения достоверны.

Таблица 6 – Результаты ситуативной тревожности спортсменов контрольной группы

Исследуемые n=8	Ситуативная тревожность, в баллах		Величина изменения	Ранг изменения	Знаковый ранг
	В начале ис- следования	В конце ис- следования			
1	45	38	7	3	3
2	44	25	19	8	8
3	40	30	10	4	4
4	41	27	14	7	7
5	42	30	12	5	5
6	43	41	3	1	1
7	45	34	11	6	6
8	44	38	6	2	2

$$W=36, W>W_{\text{таб}}$$

После проведения реабилитационных мероприятий психоэмоциональное состояние достоверно улучшилось у всех спортсменов.

Выводы.

1 Флаттер-гимнастика достоверно улучшает функциональное состояние дыхательной системы лыжников-гонщиков.

2 Флаттер-гимнастика достоверно улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы лыжников-гонщиков.

3 Не выявлено преимуществ флаттер-гимнастики на психоэмоциональное состояние лыжников-гонщиков.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология : учебник / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – М. : МИА, 2007. – 519 с.

2. Бреслав, И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте : руководство для изучающих физиологию человека / И. С. Бреслав, Н. И. Волков, Р. В. Тамбовцева. – М. : Сов. спорт, 2013. – 334 с.

3. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2008. – 144 с.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ 18 – 20 ЛЕТ, ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Миронова А. О., Сайлыбаева Б. Н.
ФГБОУ ВО "УралГУФК", Челябинск, Россия

Ключевые слова: тренировочный процесс, врачебный контроль, упражнения с отягощением.

Актуальность проблемы. Спортивная тренировка в борьбе есть педагогический процесс, направленный на достижение наивысшего уровня спортивной подготовленности.

Этот процесс заключается в систематическом применении различных средств, способствующих воспитанию борца, развитию его физических, моральных и волевых качеств, технических и тактических навыков. Тренировка проводится в условиях правильного гигиенического режима и врачебного контроля и организуется преподавателем [2].

Путем тренировки борец достигает необходимой работоспособности, ориентируется в постоянно меняющейся обстановке, правильно принимает решения и быстро их осуществляет в схватке. Он приучается настойчиво добиваться победы, умело применять технику и расчетливо использовать свои физические качества.

Упражнения, используемые в тренировке, укрепляют мышцы и связочный аппарат, развивают способность к длительной и силовой работе, укрепляют сердечно-сосудистую систему и увеличивают жизненную емкость легких.

Тренировка влияет на центральную нервную систему, подготавливая ее к большим напряжениям. В процессе тренировки улучшается координация движений, повышается так называемое мышечное чувство и острота восприятия, вырабатывается чувство времени, развивается быстрота ответной реакции [3].

Тренировочный процесс неразрывно связан с регулярным врачебным контролем. Постепенность возрастания физической нагрузки в тренировке и правильный отдых между тренировками, тщательная подготовка к соревнованиям обеспечивают рост мастерства и сохраняют здоровье занимающихся.

Здоровье в спорте имеет огромное значение, поскольку от его состояния во многом зависит правильная реакция организма на физическую нагрузку и восстановление, уровень и стабильность спортивных результатов. Любое нарушение здоровья ухудшает общую и спортивную работоспособность, мешает достижению высоких спортивных результатов, способствует срывам, травмам, физическому перенапряжению, снижению спортивного результата, преждевременному уходу из спорта.

Стремление к повышению результатов спортсменов на соревнованиях, заставляют внедрять эффективные методы физической реабилитации в тренировочный процесс, основанные на индивидуальном подходе. Существуют разнообразные подходы подготовки спортсменов. Однако до сих пор в процессе ежедневных тренировочных занятий аспектам физической реабилитации не уделяется должного внимания.

Предъявляемые современным спортом высокие требования к физиологическим системам организма и необходимость рассмотрения восстановительных процессов является важной научно-практической проблемой, актуальность которой возрастает по мере неуклонной спортивной профессионализации. В повседневной работе спортсмен не может обходиться без эффективных мер восстановления, мероприятий, способных повысить функциональные возможности спортсмена. Эта проблема актуальна как для спортсмена, так и для тренера [1].

Цель изучить особенности врачебно-педагогического контроля борцов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки функционального состояния работоспособности мы испытывали пробы Вальсавы-Бюргера, пробу Бюргера.

Таблица 1 – Изменение артериального давления у борцов при проведении пробы Вальсавы-Бюргера

Средние значения

Артериальное давление, мм рт. ст.					
исходное		сразу после натуживания		на 40-й секунде после натуживания	
max	min	max	min	max	min
116±3,1	70±2,0	135±3,4	75±1,8	118±2,3	75±1,9

Таблица 2 – Динамика ЧСС у борцов по 5-секундным интервалам при проведении пробы Бюргера

Средние значения

Частота сердечных сокращений								
исходная	во время натуживания				после натуживания			
	5 с	10 с	15 с	20 с	5 с	10 с	15 с	20 с
6	6,9	7,4	7,6	7,4	6,8	4,7	4,5	4,9

Из таблиц 1 и 2 видно, что увеличение максимального артериального давления по сравнению с исходной величиной при натуживании со-

ставило в среднем 19 мм рт. ст., минимального – 5 мм рт. ст. К 40-й секунде после натуживания практически наблюдалось восстановление артериального давления (максимальное АД превышало исходное всего лишь на 2 мм рт. ст.). Однако у 27% борцов отмечалась удовлетворительная реакция на натуживание, у остальных она была хорошей (максимальное АД увеличивалось в пределах 5 – 15 мм рт. ст., минимальное не изменялось или увеличивалось на 5 – 10 мм рт. ст., восстановление АД наступало к 40-й секунде после натуживания, ЧСС увеличивалась на 1 – 2 удара за 5 с).

Для оценки функциональных возможностей работоспособности борцов мы использовали пробу Флака.

Таблица 3 – Изменение артериального давления у борцов при проведении пробы Флака в начале и в конце подготовительного периода

Средние значения

Этап подготовки	Артериальное давление, мм рт. ст.					
	исходное		сразу после натуживания		на 40-й секунде после натуживания	
	max	min	max	min	max	min
Начало подготовительного периода	110±3,6	76±2,4	128±3,3	81±1,6	113±2,4	75±2,2
Конец подготовительного периода	109±3,9	71±2,7	121±5,4	78±3,1	111±3,9	70±2,3

Из таблицы 3 можно видеть, что во время второго обследования, проведенного в конце подготовительного периода, наблюдалось меньшее увеличение максимального артериального давления по сравнению с исходной величиной: в первом случае – на 18 мм рт. ст., во втором – на 12 мм рт. ст. Это указывает на то, что адаптация сердечно-сосудистой системы борцов к подобному виду нагрузки стала более совершенной.

Анализ психологического состояния спортсменов проводился для оценки их психо-эмоциональной реакции на события социальной значимости (определение ситуативной тревожности) по тесту Спилбергера в модификации Ханина.

Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты ситуативной тревожности борцов основной и контрольной групп

Средние значения

Спортсмены	Ситуативная тревожность, в баллах			
	Основная группа		Контрольная группа	
	До исследования	После исследования	До исследования	После исследования
n=10	43	24	43	33

После проведения упражнений с отягощением психо-эмоциональное состояние улучшилось у всех спортсменов.

Выводы.

1 Упражнения с отягощением улучшают функциональное состояние работоспособности борцов.

2 Упражнения с отягощением улучшают функциональное состояние кардио-респираторной системы борцов.

3 Не выявлено преимуществ на упражнениях с отягощением на психо-эмоциональное состояние борцов.

Список литературы

1. Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов : сб. материалов научного Круглого стола специалистов по спортивной медицине (МГАФК, 24 декабря 2008 г.) / под общ. ред. С. Е. Павлова ; МГАФК. – Малаховка : МГАФК, 2009. – 74 с.

2. Бойко, В. Ф. Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов. На материале вольной борьбы : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / В. Ф. Бойко ; КГИФК. – Киев : КГИФК, 2007. – 24 с.

3. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : науч.- метод. основы многолетней подготовки борцов : монография / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Надргулов А. Р.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: хоккеисты 13-14 лет, технико-тактические действия, владение клюшкой и шайбой.

Актуальность. Как известно, одним из ведущих видов подготовки хоккеистов является технико-тактическая, уровень подготовленности которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [4].

Как отмечают К.В. Градопольцев (2005), В.М. Дьячков (2002), в возрасте 13-14 лет для хоккеистов на первый план выходит именно технико-тактическая подготовка, когда хоккеисты практически в совершенстве владеют техникой выполнения основных приемов, но еще недостаточно готовы реализовывать и эффективно использовать их в постоянно меняющихся игровых ситуациях [1; 2].

Специалисты в хоккее отмечают определённые пробелы в реализации технико-тактического действия владения клюшкой и шайбой у хок-

кеистов 13-14 лет в игровой деятельности, а высокий уровень владения именно этим приемом определяет дальнейшие перспективы в процессе подготовки. Данная проблема относится хоккеистам 13-14 лет. Это объясняется омоложением хоккея и стремлением тренеров участвовать в соревнованиях и турнирах [3].

В настоящее время наблюдается недостаточно высокий уровень процесса совершенствования технико-тактических действий из-за недостаточности современных методик тренировки именно юных хоккеистов [1; 2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в юношеском хоккее, в том числе и проблема технико-тактической подготовки и подготовленности раскрыты недостаточно.

Цель исследования – обосновать и модифицировать методику совершенствования технико-тактических действий хоккеистов 13-14 лет.

Организация и методика исследования. Исследования проводились в три этапа на базе детско-юношеской спортивной школы по хоккею г. Челябинск. В нем приняли участие хоккеисты 13-14 лет, учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2) в составе 25 человек. В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение данных литературных источников; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. С целью повышения эффективности процесса совершенствования наиболее значимых технико-тактических действий у хоккеистов 13-14 лет, нами была разработана методика. В разработанной методике применялись средства и методы для совершенствования таких технико-тактических действий, как бросок, обводка и передача шайбы. Именно эти действия, по мнению специалистов в области хоккея, являются наиболее значимыми на этапе углубленной специализации.

Структура отдельного тренировочного занятия включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Занятия в обеих группах проходили согласно программе ДЮСШ по хоккею четыре раза в неделю по три часа (учебно-тренировочная группа второго года обучения).

Разработанная методика совершенствования технико-тактических действий в экспериментальной группе применялись в основной части тренировочного занятия, четыре раза в неделю. Форма, характер нагрузки, средства и методы технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах были относительно

одинаковыми, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе являлось то, что ее содержание включало в себя специально-подготовительные и соревновательные упражнения на льду с постепенным усложнением условий, с сопротивлением противника, а также специализированные игры для совершенствования наиболее значимых технико-тактических действий хоккеистов 13-14 лет.

Для определения эффективности применения разработанной методики совершенствования технико-тактических действий был проведен межгрупповой анализ показателей технико-тактических действий до и после педагогического эксперимента (таблиц 1 и 2).

Как видно из таблицы 1, достоверных изменений в коэффициентах результативности технико-тактических действий до эксперимента между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. То есть, спортсмены контрольной и экспериментальной групп одинаково реализовывали обводку, передачу и бросок шайбы в игровых ситуациях.

Таблица 1 – Коэффициенты результативности технико-тактических действий спортсменов контрольной (n= 13) и экспериментальной (n=12) групп до педагогического эксперимента

Технико-тактические действия	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Бросок (%)	41,9±1,08	41,6±1,28	-
Обводка (%)	51,2±2,35	50,9±2,24	-
Передача (%)	31,3±2,54	31,1±2,43	-

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

После педагогического эксперимента проведен повторный анализ показателей технико-тактической подготовленности, а именно, расчет коэффициентов их реализации. Результаты представлены в таблице 9 диссертационной работы.

Таблица 2– Коэффициенты результативности технико-тактических действий спортсменов контрольной (n=13) и экспериментальной (n=12) групп после педагогического эксперимента

Технико-тактические действия	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Бросок (%)	41,1±1,1	51,2±1,3	<0,05
Обводка (%)	54,55±3,41	59,35±3,23	-
Передача (%)	39,7±2,34	45,6±1,24	<0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы 9, достоверные изменения в коэффициентах результативности произошли по двум технико-тактическим действиям: бросок ($41,1 \pm 1,1$; $51,2 \pm 1,3$; $p < 0,05$); передача шайбы ($39,7 \pm 2,34$; $45,6 \pm 1,24$; $p < 0,05$).

Таким образом, данные межгруппового анализа показателей технико-тактических действий хоккеистов 13-14 лет свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики совершенствования технико-тактических действий у спортсменов данного возраста.

Выводы. Для повышения эффективности процесса совершенствования технико-тактических действий у хоккеистов 13-14 лет рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе разработанную методику, содержание которой включает в себя специально-подготовительные и соревновательные упражнения на льду с постепенным усложнением условий, с сопротивлением противника, а также специализированные игры для совершенствования наиболее значимых для хоккеистов технико-тактических действий: обводка, передача и бросок шайбы.

Список литературы

1. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. С. 89-115.
2. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 2002 192 с.
3. Шамардин А.И. Оптимизация тактической подготовленности хоккеистов [Текст]: монография. Волгоград: ВГАФК, 2000. 276 с.

ПРОБЛЕМА РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Найн Ан. А., Радкевич А. А.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: профессионализация, форсирование подготовки, ранняя специализация, юношеский спорт.

Актуальность проблемы. На сегодняшний день в российском массовом спорте остро встает проблема чрезмерно ранней специализации в подготовке юных спортсменов. Учёные и специалисты в сфере физической культуры и спорта все чаще упоминают в своих работах о современных тенденциях к «омоложению» профессионального спорта, «спортизации» и «профессионализации» занятий физической культурой в школе, коммерциализации молодежных, юношеских и даже детских состязаний.

В качестве причин формирования тревожных тенденций в России в частности можно указать системы и принципы оплаты труда тренерско-преподавательского состава, а также финансирования подготовки спортивного резерва, которые провоцируют тренеров и спортсменов к «погоне за разрядами и победами», в то время как уровень спортивных достижений в современном спорте требует все большей специализированной адаптации юного спортсмена и оставляет мало возможностей для всестороннего укрепления его физического и психического здоровья.

Организация и методика исследования. Проблема участия детей в большом спорте неизбежно порождает самые разные оценки. По мнению Э. Майнберга, для молодого спортсмена спорт является школой характера, школой честной игры, школой эмоций, школой физического и духовного совершенствования, представляя собой своеобразный «полигон», на котором помимо двигательных оттачиваются такие качества, как упорство, решительность, чувство коллективизма и солидарности, умение адаптироваться к существующим обстоятельствам, что в конечном счете способствует обогащению жизненного опыта.

Б. Ф. Вашляев и И. Р. Вашляева, напротив, в своей работе «Особенности тренировки юных спортсменов (биологические аспекты)» приходят к выводу о том, юного спортсмена нужно учить достижению желаемого результата движения или двигательного действия при минимуме собственных усилий. Однако тренеры всё чаще требуют от спортсмена максимального приложения собственных сил в тренировке.

В работе «Противоречие спортивной специализации физическому совершенствованию» группа учёных (Б. Ф. Вашляев, Д. А. Дятлов, И. Ю. Сазонов, А. И. Доронин) высказывают мнение о том, что форсирование подготовки, сопровождаемое ранней спортивной специализацией, данное обстоятельство объективно входит в противоречие с физическим совершенствованием – основой спортивного мастерства, так как для специализация сужает спектр движений, тем самым ограничивая развитие.

С точки зрения физиологии к рассмотрению данной проблемы подошла данную проблему рассмотрела Р. В. Тамбовцева в своей работе «Физиологические основы развития двигательных качеств». Она приводит данные об исследованиях некоторых физиологических механизмов развития различных двигательных качеств у детей школьного возраста. Так, в ходе исследований Н. И. Волкова, А. А. Гуминского, В. М. Зацорского было установлено, что в период полового созревания происходит значительный прирост силы большинства мышц, поэтому систематические силовые тренировки лучше начинать в возрасте 14-15 лет. По мнению автора, рекомендации начинать специальную постоянную сило-

вую подготовку с более раннего возраста «научно необоснованны, несостоятельны и вредны здоровью».

При рассмотрении проблемы развития скоростной выносливости, крайне необходимой в циклических видах спорта Р. В. Тамбовцева отмечает, что «отработка действий различных физиологических систем, совокупно определяющих адекватное снабжение работающих мышц кислородом, происходит только под воздействием тренировки». В своей работе «Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников» В. Д. Сонькин утверждает, что для того, чтобы выработать физиологические механизмы поддержания устойчивых состояний, то есть длительного равномерного функционирования тех или иных систем на постоянном уровне, необходимы тренировки в режиме циклической равномерной нагрузки постоянной мощности. Автор считает «биологически оправданным» использование подвижных игр, ведь в процессе игры «происходит самотренировка, естественным путем отрабатываются необходимые в дальнейшем функциональные механизмы». В качестве задачи педагога и тренера автор ставит максимальное использование данного возрастного этапа для формирования общей выносливости на основе «естественных склонностей детей».

С точки зрения биохимии к проблеме подошёл Г. Г. Наталов в своей работе «Принц крови и Золушка педагогики». Автор отмечает, что запас АТФ создать практически невозможно, и если вследствие больших физических нагрузок, исчерпывающих адаптивные возможности ребенка, нарушается ресинтез АТФ, то нарушается его естественное развитие, причем не только физическое, но и личностное.

О психологическом аспекте занятий спортом с детьми упоминает М. Д. Чернышева в своей диссертации «Содержание и направленность физической и технической подготовки юных шорттрековиков 9-11 лет на этапе начальной специализации». Автор считает, что необходимо учитывать психические особенности детей данного возраста. Занятия с ними должны носить познавательный характер, хорошую эмоциональную окраску, быть разнообразными и интересными. С этой целью нужно шире использовать в занятиях всевозможные формы подвижных и спортивных игр, эстафет.

Куртузова А. А. в своей работе, посвященной профессиональной деформации в спорте, приводит слова профессионала высшей квалификации, двукратной чемпионки мира по спортивной гимнастике в личном многоборье Елены Мухиной, сказанные через несколько лет после трагического окончания спортивной карьеры: «...Мы ничего не видим, кроме спорта, интерес к которому так искусно разжигается. Нам кажется, что это какой-то особый мир. Мы еще не знаем, это трехмерное про-

странство – зал, дом, сборы. И даже при том, что спортсмены так много ездят, духовно они страшно обделены. Нагрузки, нагрузки, нагрузки ничего не существует кроме нагрузок...».

Выводы. Спортивные технологии, используемые для взрослых спортсменов, ведущие к высоким результатам в профессиональном спорте, могут оказать отрицательное влияние на здоровье и рост спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте. Очевидна принципиальная разница в подходах к спортивной тренировке взрослых и детей в силу существенных различий в физиологических процессах. В детско-юношеском возрасте рост структур и функций организма обеспечивается естественным развитием. Нет необходимости чрезмерно стимулировать естественные зоны роста физических качеств через преодоление больших нагрузок.

ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Нурышов Д. Э.

Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: молодёжь, физическая тренировка, сохранения здоровья, устойчивость организма, окружающая среда, резервные силы организма, нагрузка.

Актуальность. Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Проблема укрепления здоровья молодёжи на современном этапе является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, молодёжи в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов. Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной Организации Здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здра-

воохранения. Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в медицинском вузе является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни – это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни; это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. Легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет. Физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Воспитание быстроты движений, повышение скорости выполнения целостных двигательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма спортсмена, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них – повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с ре-

кордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 60-80 м) спортсмен постепенно наращивает скорость и доводит ее до максимальной. В ускорениях юный бегун пытается с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Новые, более быстрые, движения, которые он сумеет сделать, и будут вызывать соответствующие перестроения в организме. Такие ускорения будут действенны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раза в неделю из-за опасности перетренировки.

Другой путь сходен с первым, только стремление более быстро выполнить действие имеет конкретную, предметную цель (например, прыжок в длину через рейку, положенную близко к отметке рекордного результата).

Эффективен и третий путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на «мгновенное» движение, применяются время от времени скоростные упражнения в затрудненных условиях и сразу же в обычных условиях.

Развитие такого качества, как быстрота зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами.

Для развития частоты движений у детей можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

Наиболее успешно быстрота развивается в 9-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая сила позволит юному спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Если продуктивно использовать эластичные свойства мышц, то быстрота движений повышается.

Мышца предварительно оптимально растянутая сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц.

Осанка- это привычная поза в покое и при движении, т.е. вертикальное положение тела. «Привычное положение тела»- это положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Проведённые ещё в конце XX столетия обследования детей дошкольного возраста показал, что от 30 до 60% имеют нарушения функции опорно-двигательного аппарата, т.е разного рода искривления позвоночника, и как следствие- неправильную осанку. Через 10 лет эти цифры возросли до 50-90%.

Обследования физического развития становятся неотъемлемой частью углубленного осмотра и помогают раннему выявлению отклонений в развитии ребенка. Среди разнообразных нарушений формирования опорно- двигательного аппарата особенно важно обнаружить дефекты осанки и сколиоз, составляющих весомую долю отклонений и имеющих по данным исследований тенденцию к постепенному нарастанию. (Левит К, Захсе И, Янда В., 2003). Осанка портится по нескольким причинам. Это и неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности: сидение за столом, сторбившись; передвижения, ссутулившись, либо когда родители неправильно ведут за руку детей в одном положении, врождённый и приобретённый рахит, врождённые заболевания внутренних органов, опорной – двигательного аппарата. Целью наших исследований явилось профилактическое обследование физического развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста в детских учреждениях, раннее выявление начальных форм отклонений опорно-двигательного аппарата и своевременное проведение лечебно-оздоровительных мероприятий. В течение двух лет (2014-2015г) проводились профилактические осмотры детей в 10 детских садах двух районов (Мирзо-Улугбекского-4, Юнусобадского-6) г. Ташкента. Клинико – антропометрические обследование проводилось по общепринятой унифицированной методике. Физическое развитие определялось в основном данным антропометрии (измерением величины роста стоя, сидя, веса, окружности живота и грудной клетки на вдохе, выдохе, паузе, ЖЕЛ), а также на основании результатов соматического осмотра (состояние осанки, мускулатуры, жиротложения, скелета, подвижности суставов, стопы и т.д.) При оценке показателей физического развития пользовались условными нормами местными «стандартами», разработанными при массовых обследованиях детей различных возрастов. Всего 580 детей (364 девочек и 216 мальчиков) младшего и старшего дошкольного возраста. У 51, 8% детей выявлены различные формы дефектов в

развитии опорно-двигательного аппарата. Показатели профилактического осмотра детей дошкольного возраста: нарушение осанки сутулая 22%, круглая спина 18%, ассиметричная осанка 8,4%, сколиоз 3,1% Детям с нарушениями осанки рекомендовано комплексное функционально-восстановительное лечение, включающее общеукрепляющее, закаляющее воздействие на организм, применение рационально подобранных физических упражнений в соблюдении общего и двигательного режима ребёнка в детском саду и дома. Комплексы упражнений, включающиеся ежедневно в утреннюю тонизирующую гимнастику под надзором родителей должны проводиться в домашних условиях. Введение оздоровительной гимнастики в дошкольных детских учреждений положительно воздействовало на мышцы туловища, ног, воспитания правильной осанки, на предупреждения и устранения нарушения осанки.

Заключение. Таким образом, проведённые обследования способствует раннему выявлению отклонений в физическом развитии детей дошкольного возраста, своевременному стабилизированию патологического процесса и лечению их.

ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ

Омонкулов З. С.

Узбекский Государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: борьба, спорт, техника, тактика, силовые качества, соревнование, совершенствование, комбинация, спортивная школа.

Актуальность. Спортивная подготовка детей, подростков и молодежи решает задачи не только разносторонней физической подготовки, развития и совершенствования разнообразных способностей, но и формирования личности занимающихся. Потребность вовлечения как можно большей части детей и подростков в занятия спортом сегодня усиливается теми неблагоприятными тенденциями в развитии общества, которые обусловлены сменой в последние десятилетия системы жизненных ценностей, стиля жизни, стандарта мышления и оценок. Будучи учреждением дополнительного образования, спортивная школа «призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям занимающихся». Основной государственной задачей для ДЮСШ остается

развитие массового спорта путем привлечения максимально возможного числа детей и подростков. Последнее, прежде всего, относится к этапу начальной спортивной подготовки, задачами которой является укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, воспитание морально-этических и волевых качеств учащихся спортивных школ [1].

Анализ работы ДЮСШ по видам спорта, проведенный разными авторами в разные годы, выявил высокую текучесть и отсев контингента, низкий процент выхода квалифицированных спортсменов, завершивших полный цикл обучения и спортивной подготовки. А, как известно, именно отсев является одним из основных показателей качества организации системы спортивной подготовки и служит критерием эффективности работы спортивных школ. В проведенных исследованиях по изучению рентабельности работы спортивных школ по видам борьбы показано, что наиболее высокий отсев – до 80% – выявлен в группах начальной спортивной подготовки. Невысокую продуктивность работы спортивных школ в целом связывают, прежде всего, с влиянием таких факторов, как неправильная организация учебно-тренировочного процесса и слабая постановка воспитательной и просветительской работы. Значительный отсев и преждевременное прекращение своего спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ снижает эффективность работы спортивных школ по подготовке спортивных резервов. Для такого вида спорта как борьба вопросы закрепления контингента одаренных спортсменов в ДЮСШ особенно актуальны. Отсев и текучесть контингента учащихся ДЮСШ в процессе многолетней подготовки является объективно действующим фактором.

Практика показывает, что определенная текучесть контингента детей, способных к высоким достижениям, неизбежна. Вместе с тем нельзя не замечать многочисленных фактов прекращения спортивного совершенствования квалифицированными юными спортсменами, которые уже затратили на достижение своего мастерства от 5 до 8 лет тяжелой систематической тренировочной работы. Проведенное в разное время изучение причин отсева контингента спортивной школы, свидетельствует о том, что источники нерационального ухода юных спортсменов следует, прежде всего, искать в области некачественной организации учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы. Следовательно, ранний отсев и уход из ДЮСШ до завершения обучения спортсменами можно отнести к области недостатка профессионализма деятельности тренерско-преподавательского состава. В этом случае отсев рассматривается как критерий качества работы ДЮСШ, а динамика отсева указывает на наиболее слабые места в организации многолетней подготовки.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение целесообразности проведения анкетирования для изучения причин отсева контингента спортивной школы. Нами были разработаны анкеты: для тренеров работающих в секциях по спортивной борьбе; для детей, занимающихся борьбой в группах начальной подготовки; для родителей, чьи дети занимаются спортивной борьбой; для родителей, чьи дети прекратили занятия спортивной борьбой.

Все опрошенные дети однозначно положительно (100 %) указали на то, что им интересно посещать занятия по борьбе, что ими руководит желание научиться хорошо бороться, им нравится общение с тренером и совместная работа в группе. Все дети выразили желание продолжать совершенствоваться в технико-тактической подготовке, обучаться разным приемам борьбы. Нежелание участвовать в соревнованиях отметили (13,3 %) детей. Неспособность детей в младшем школьном возрасте к объективной оценке своих желаний и, тем более, интересов подчеркивает факт практически единодушного желания детей (96,8 %) стать чемпионами. На вопрос о готовности детей к выполнению трудных заданий 90 % ответили отрицательно. На высказывание по отношению к занятиям борьбой как форме приятного проведения времени (93,7 %) детей, не считает спортивные занятия приятным времяпровождением. Анализ ответов юных борцов младшего школьного возраста о месте и роли тренера в период их обучения и занятий показал следующее. При решении ребенка продолжать заниматься борьбой личность тренера является одним из главных аспектов. Детям нравится, когда тренер уделяет им особое внимание (100%), их обижает отсутствие внимания со стороны тренера на протяжении всей тренировки (98,7%). У (89%) детей наблюдается полное доверие к тренеру. Личная симпатия (87,9%), уверенность, что лучше его тренера нет (93,7%), детская влюбленность и огромное стремление к общению с тренером (98,2%). Привязанность юных борцов к своему тренеру настолько велика, что кратковременная смена, а тем более смена тренера, может повлиять на решение ребенка прекратить занятия борьбой. Обязательным профессиональным качеством, которым, по мнению борцов независимо от их возраста или квалификации, должен обладать тренер, является отзывчивость (90,6%).

Заключение. Важную роль в закреплении детей в спортивной школе играет заинтересованность родителей в спортивных занятиях. Опрос и анкетирование родителей, у которых дети прекратили заниматься борьбой, выявили не просвещенность в вопросах влияния спорта на организм и становление личности, его значимости для повседневной жизни детей, о роли спортивного режима. Так, при неуспеваемости детей в школе наиболее популярной мерой наказания является лишение ребенка

посещений тренировок, борьба здесь выдвигается как помеха хорошей или удовлетворительной учебе. В целом анкетирование показало, что отношение родителей к тренировкам своих детей можно назвать пассивно-положительным. Так, после констатирующего эксперимента все родители выразили желание, чтобы их ребенок повторно начал заниматься борьбой. Действительно, после посещения дома и беседы с родителями часть детей вернулась в зал борьбы. Полученные данные подтвердили отсутствие в сложный переходный период в жизни детей поддержки со стороны домашнего окружения, учителей в школе, а также слабо выраженный индивидуальный подход к каждому ребенку со стороны тренера.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.;
2. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Панова О. С., Кондакова О. Н.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: спринтерский бег, легкоатлеты-спринтеры, травматизм при занятиях спринтерским бегом, комплексное восстановление, скоростные способности, функциональное состояние.

Актуальность исследования. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как группирует распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Бег на короткие дистанции (спринтерский бег) – это один из видов легкой атлетики, который требует от спортсмена проявления бега с максимальной скоростью. Задача спортсмена – как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Спринтерский бег включает в себя: бег на 60, 100, 200 и 400 м [1].

Спортивная тренировка по бегу на короткие дистанции характеризуются большими по интенсивности и объему физическими и психологическими нагрузками. Очень часто легкоатлеты-спринтеры травмируют мышечные волокна задней поверхности бедра, мышц голени, повреждают связки голеностопного и коленного суставов и пр. Зачастую это происходит из-за несоответствия адаптационных возможностей организма спортсменов уровню тренировочных нагрузок, вследствие чего происхо-

дит перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Травмы и заболевания снижают спортивную работоспособность, вследствие чего не происходит роста спортивных показателей [2].

Таким образом, проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сам тренировочный процесс, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления у спортсменов приобретают первостепенное значение. Грамотное сочетание всех форм восстановления является залогом эффективности тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок. Методы восстановления в спорте направлены на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, повышение спортивного мастерства, профилактику травматизма и продление жизни спортсменов [3].

Цель исследования: изучить влияние программы комплексного восстановления в тренировочном процессе спортсменов легкоатлетов-спринтеров для повышения функциональных возможностей организма, улучшения качества тренировочного процесса, снижения риска травматизма и патологических состояний.

Результаты и их обсуждение. В нашей работе мы оценивали влияние программы комплексного восстановления на скоростные способности легкоатлетов-спринтеров, функциональное состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональное состояние спортсменов подросткового возраста.

Для оценки скоростных способностей спортсменов-спринтеров нами проводился беговой тест на скорость преодоления дистанции 60 метров с низкого старта. Время оценивалось с помощью секундомера. В начале исследования спортсмены-спринтеры пробегали дистанцию в среднем за $7,97 \pm 0,02$ секунды, в конце исследования время преодоления дистанции уменьшилось до $7,80 \pm 0,03$ секунды. Изменения представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Как видно из представленных данных после проведенной программы комплексного восстановления произошло статистически значимое улучшение временных показателей в беге на 60 метров у спортсменов-спринтеров подросткового возраста, но с незначительной разницей, так как прирост скоростных показателей требует от спортсмена более длительной подготовки. Тем не менее, из представленных данных можно сделать вывод, что произошло улучшение скоростных способностей спортсменов-спринтеров подросткового возраста.

Таблица 1 – Влияние программы комплексного восстановления на скоростные способности легкоатлетов-спринтеров

Группа обследуемых: легкоатлеты-спринтеры (девушки)	Время преодоления дистанции 60 метров		Достоверность
	в начале исследования	в конце исследования	
n=10	7,97±0,02	7,80±0,03	p<0,05

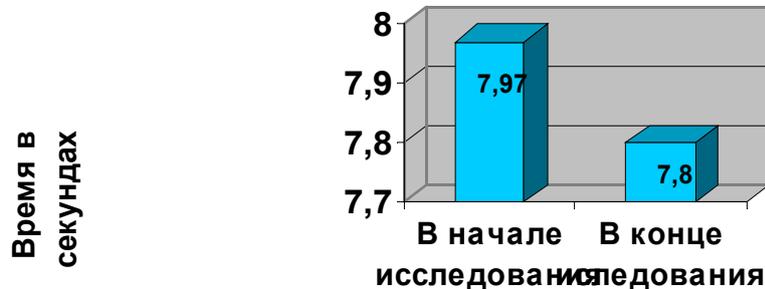


Рисунок 1 – Изменения временных показателей в беге на 60 метров легкоатлетов-спринтеров

Таким образом, применение оптимально организованных тренировок, средств и методов развития скоростных способностей, контроля нагрузки и соблюдение всех восстановительных мероприятий в комплексе может способствовать улучшению скоростных способностей спортсменов-спринтеров.

Для оценки функциональных возможностей центральной нервной системы нами использовался теппинг-тест по Е. П. Ильину. Изменения представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Влияние программы комплексного восстановления на функциональное состояние центральной нервной системы легкоатлетов-спринтеров

Динамика	Теппинг-тест по Е. П. Ильину
	Группа обследуемых: спортсмены-легкоатлеты (девушки) n=10
Положительная	8
Отрицательная	0
Без динамики	2
Достоверность	z<0,05

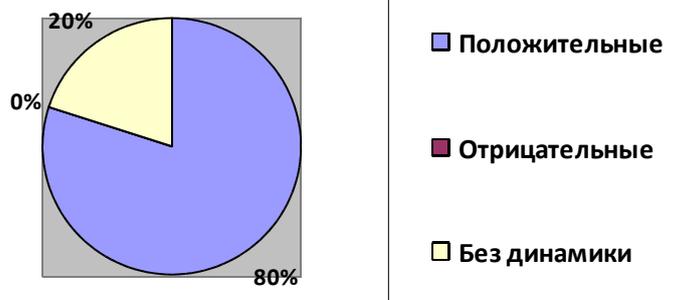


Рисунок 2 – Динамика исследования функциональных возможностей центральной нервной системы легкоатлетов-спринтеров

Как видно из представленных данных в исследуемой группе положительная динамика наблюдалась у 8 девушек, без динамики – у двоих, отрицательных изменений не наблюдалось. После проведенной программы комплексного восстановления при исследовании функционального состояния ЦНС было выявлено, что у спортсменок подвижность нервной системы достоверно улучшилась. Это может быть связано с тем, что программа комплексного восстановления с использованием процедур массажа, дыхательных упражнений, правильной организации сна способствовала полноценному восстановлению, снятию перенапряжения организма спортсмена, что привело к повышению функциональных возможностей центральной нервной системы исследуемых.

Показатель функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, оцениваемый по тесту Руфье, в начале исследования в составлял $4,8 \pm 0,57$ единиц индекса, что относится к оценке «хорошо», но тем не менее, приближено к границе нормы. В конце исследования, после проведенных восстановительных мероприятий, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы статистически значимо улучшились до $0,8 \pm 0,2$ единиц индекса, что относится к оценке «хорошо», близкой к границе оценки «отлично». Изменения представлены в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3 – Влияние программы комплексного восстановления на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы легкоатлето-спринтеров

Группа обследуемых: легкоатлеты-спринтеры (девушки)	Индекс Руфье		
	в начале исследования	в конце исследования	Достоверность
n=10	4,8±0,5	0,8±0,2	p<0,05

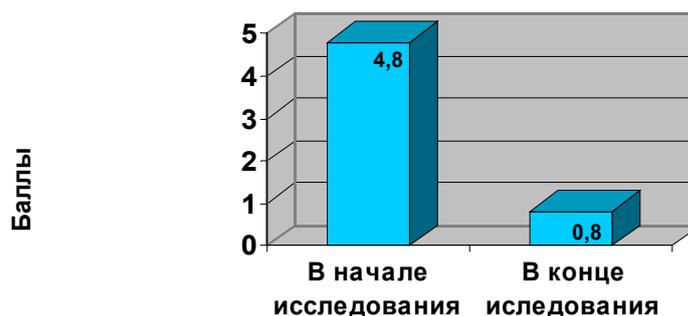


Рисунок 3 – Изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы легкоатлетов-спринтеров

Из представленных данных можно сделать вывод, что произошло улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов-спринтеров подросткового возраста.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексная программа восстановления способствует устранению атипических (патофизиологических) реакций на нагрузку, перетренированности и перенапряжения организма спортсмена; содействует нормализации тонуса сосудов, снятию мышечного напряжения и ведет к повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов-спринтеров подросткового возраста.

Для оценки психоэмоционального состояния спортсменов нами проводилось тестирование ситуативной тревожности по Ч. Д. Спилбергеру. В начале исследования показатель ситуативной тревожности в среднем составлял 37,1±1,7 баллов, что относится к «умеренному» уровню тревожности. В конце исследования, после проведенной программы восстановления, уровень ситуативной тревожности снизился до 30,2±1,2, что относится к «низкому» уровню ситуативной тревожности. Изменения представлены в таблице 4 и на рисунке 4.

Таблица 4 – Влияние программы комплексного восстановления на психоэмоциональное состояние спортсменов-спринтеров

Группа обследуемых: легкоатлеты-спринтеры (девушки) n=10	Уровень ситуативной тревожности		
	в начале исследования	в конце исследования	Достоверность
	37,1±1,7	30,2±1,2	p<0,05

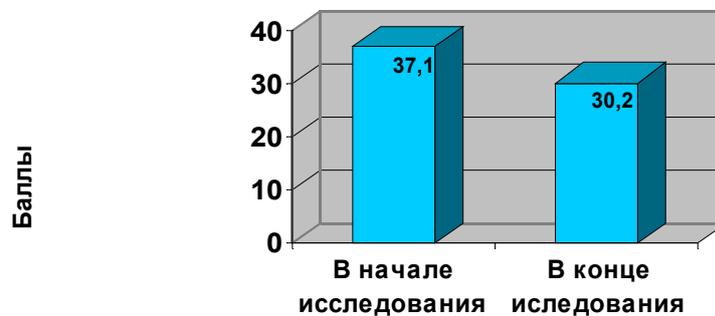


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня тревожности спортсменов-спринтеров

Из представленных данных можно сделать вывод, что достоверное снижение уровня тревожности свидетельствует о положительном влиянии проведенной программы комплексного восстановления на психоэмоциональное состояние спортсменов-спринтеров подросткового возраста. Это обусловлено правильной организацией тренировочного процесса и полноценным восстановлением спортсменов.

Выводы.

1 Предложенная программа комплексного восстановления статистически значимо улучшает скоростные способности легкоатлетов-

спринтеров подросткового возраста, проявляемые в целостных двигательных действиях.

2 Предложенная программа комплексного восстановления статистически значимо улучшает функциональное состояние центральной нервной системы легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста.

3 Предложенная программа комплексного восстановления статистически значимо улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста.

4 Предложенная программа комплексного восстановления статистически значимо улучшает психоэмоциональное состояние легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста.

Список литературы

1. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учебник / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2013. – 464 с.

2. Медицинское обеспечение профессионального спорта : учеб. пособие / А. Д. Табарчук, Е. В. Быков, В. Е. Конов, Д. А. Табарчук. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – 314 с.

3. Готовцев, П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ОТДЫХА

Панюшкина Д. О., Кудрявцева Л. М.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: режим дня, здоровье, работоспособность, рост, развитие, образование.

Актуальность. Современные условия жизни – технический прогресс, экологическое неблагополучие, широкий поток информации, перестройка и модернизация образования, возрастание потребностей и гиподинамия являются той основой, которая оказывает на организм подрастающего поколения неблагоприятное воздействие. В связи с этим во всём образовательном процессе сохранение и укрепление здоровья школьников является важнейшим моментом, а анализ и учёт составляющих образа жизни, влияющих на рост и развитие, всегда актуальны.

Цель исследования. Гигиеническими методами оценить некоторые элементы режима дня детей 12-13 лет, находящихся в условиях организованного отдыха.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ноябре 2016 года на базе Международного детского центра «Артек» г. Ялта, Крым, у 30 школьников 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Среди факторов окружающей среды, влияющих на здоровье подрастающего поколения, ведущее значение имеет режим дня. Рациональный режим дня предполагает соответствие его основных моментов анатомо-физиологическим и психоэмоциональным возможностям организма. Неполное удовлетворение физиологических потребностей детей приводит к угнетению его нормальных жизненных функций, снижению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, повышению восприимчивости к инфекционным и неинфекционным заболеваниям, нарушению взаимосвязей между системами организма, отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности. Особенности высшей нервной деятельности детей 5–6 лет объясняются высокой функциональной истощаемостью центральной нервной системы, малая устойчивость внимания, быстро развивающееся охранительное возбуждение. Реализация рационального режима дня обеспечивает физиологическое равновесие организма с окружающей средой, является основой профилактического и оздоровительного воздействия на организм всех факторов воспитательной работы, способствует динамичному распределению нагрузки и отдыха, оптимизируя всю жизнедеятельность организма. Физиолого-гигиенической основой рационального режима дня являются восстановительные мероприятия, эффективность которых обуславливает качество всех физиологических функций. Важнейшие среди них – сон и питание.

Физиолого-гигиенической основой рационального режима дня являются восстановительные мероприятия, эффективность которых обуславливается качеством всех физиологических функций. Важнейшие среди них – сон и питание.

Как показал анализ анкет, в режиме дня подростков в возрасте 12–13 лет средняя продолжительность суточного сна составляла 8 часов при гигиенической норме 9–10 часов. Продолжительность дневного сна – 1 час, ночного – 7 часов.

Таким образом, у детей 12–13 летнего возраста, находящихся на отдыхе в международном центре, дефицит суточного сна составляет 2 часа.

Рациональный режим дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и повышении работоспособности организма. В конечном счёте соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Создание с первых месяцев жизни правильного режима дня – одна из наиболее важных воспитательных задач. В основу рационального режима дня должны

быть положены следующие основные моменты: соответствие режима возрасту, состоянию здоровья и психологическим особенностям ребёнка; определённая продолжительность различных видов деятельности, рациональное чередование их; достаточный отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе при соответствующей двигательной активности; достаточный по продолжительности полноценный сон; регулярное, полноценное, сбалансированное питание.

Для нормального ночного отдыха организму необходимо ложиться и вставать каждый день в одно и то же время. При этом, ученые рекомендуют ложиться в среднем не позже 22 часов, а просыпаться до 7 утра. Анализ анкет показал, что 80% школьников имеют поздний отход ко сну, что исключает формирование оптимального уровня здоровья и создает предпосылки для переутомления, снижение работоспособности, ухудшения памяти и появлению заболеваний различного характера.

Следует отметить, что в режиме дня у детей 12 -13летнего возраста имеется дневной сон с подъемом до 16.00 часов, что соответствует гигиенической норме.

Важнейшим элементом режима дня являются мероприятия по личной гигиене. Личная гигиена имеет большое практическое значение, так как выполнение её правил и требований обеспечивает сохранение здоровья каждого члена общества, является важнейшим путём предупреждения заболеваний различного характера.

Любые мероприятия общественной гигиены не достигнут своей цели и не смогут сохранить здоровье человека, который будет пренебрегать основами личной гигиены (соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, соблюдение чистоты кожных покровов, полости рта, одежды, занятия по закаливанию и физической культуре, отсутствие вредных привычек, таких, как курение и злоупотребление алкоголем и др.). Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает его здоровье и снижает работоспособность.

Анализ анкет показал, что 100% подростков 12- 13 лет владеют правильно и хорошо сформированными навыками личной гигиены.

Выводы.

1. Установлено, что у школьников 12-13летнего возраста продолжительность сна меньше гигиенической нормы на 1–2 часа. Недостаточная продолжительность сна способствует переутомлению и повышению общего уровня заболеваемости.

2. Выявлено, что подростки в возрасте 12 – 13 лет имеют поздний подъем утром, что не соответствует биологическим ритмам организма, снижает эффективность и уровень суточной работоспособности.

3. Показано, что школьники 12- 13 лет имеют правильно сформированные навыки личной гигиены.

4. Нерациональный режим дня подростков 12- 13 лет способствует формированию нездорового образа жизни, которое оказывает отрицательное влияние на уровень физического и психического развития, ухудшает качество и сокращает продолжительность жизни.

ЗАВИСИМОСТЬ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Смирнова Л.С., Мансуров М., Шахматова В.В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: время реакции, вид спорта, звуковой сигнал.

Актуальность. Человек в процессе жизнедеятельности постоянно подвергается различным внешним воздействиям и попадает в разные ситуации. От времени реакции человека зависит исход сложившейся ситуации как в спорте, так и в быту. Индивидуальное значение времени реакции зависит и от наличия и от интенсивности мыслительной деятельности человека.

Цель работы. Измерить время реакции человека на звуковой сигнал. Определить причины, влияющие на время реакции в процессе обучения.

Время реакции человека на внешние сигналы является одним из основных качеств живого организма. От начала действия раздражителя до момента реакции всегда проходит определенный промежуток времени, после чего включаются мышечные механизмы ответного действия, быстрота которых уже зависит от скорости движений тела. Время реакции человека определяется работой нервной системы.

Самые ранние научные исследования того, сколько времени требуется человеку, чтобы среагировать на сигнал, были проведены в 1865 г. голландским физиологом Франциском Корнелием Дондерсом. При жизни он был более известен как офтальмолог, но, тем не менее, именно он сделал первые шаги в дисциплине, которая затем получила название ментальная хронометрия (изучение временных характеристик психических процессов).

По поводу определения времени реакции проводилось множество исследований. Большая часть из них делалась психологами, пытавшимися найти связь между временем реакции и интеллектом. Существует три главных подхода к измерению времени реакции. В простейшем из них

субъекту дается только один стимул и подразумевается однозначный ответ. Во втором типе субъекту дается несколько стимулов и требуется реагировать на одни и игнорировать другие; и здесь существует только один правильный ответ. И наконец, в экспериментах, касающихся времени наступления реакции на тот или иной выбор, участники должны дать различные ответы на разные стимулы: например, нажать на одну кнопку, если загорается красная лампочка, и на другую кнопку, если загорается зеленая. В нашем случае, мы изучали зависимость времени реакции человека на внешние сигналы от вида его спортивной деятельности. Каждый человек по-разному реагирует на различные внешние сигналы. В качестве сигнала может выступать тактильное касание, какой-либо звук или визуальный знак.

В нашем исследовании использовался звуковой сигнал. Не зависимо от вида спорта, была заимствована одна и та же фраза «Пуск!», так как почти во всех видах спорта команда подается с помощью фразы или звука.

Мы поставили задачу выяснить, как время реакции человека зависит от вида его спортивной деятельности.

Для проведения исследований мы сделали специальный прибор, для измерения времени реакции человека на внешнее воздействие. Основным элементом этого прибора может служить проградуированная линейка или трубка диаметром 3-3,5 см. Более удобным вариантом для нас оказалась пластиковая трубка, т.к. такая форма менее травматична и эргономична для кисти человека.

Для градуирования шкалы, воспользовались законом свободного падения тела в поле земного притяжения. При условии, что начальная скорость прибора равна нулю.

$$h = \frac{gt^2}{2}$$

Используя формулу $h = \frac{gt^2}{2}$, получили зависимость пройденного пути от времени, представленную в таблице.

Таблица – Зависимость пройденного пути от времени при свободном падении тела

Время, сек	0,03	0,05	0,1	0,13	0,15	0,18	0,2
Расстояние, см	0,441	1,225	4,9	8,281	11,025	15,876	19,6

Первая серия измерений времени реакции на звуковой сигнал показала, что максимальное время реакции составило не более 0,2 с для юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет. Поэтому мы определили верхний предел шкалы измерений прибора как 0,2 с. Нижний предел измерений так же определили экспериментальным путем 0,03 с. Это минимальное время реакции одного из испытуемых. Таким образом, результаты измерения времени реакции испытуемых студентов входили в интервал от 0,03 до 0,2 сек.

Для удобства измерений отметили на приборе начальную точку на расстоянии около 10 см от конца трубки для создания направляющей. Получившиеся данные наносим на прибор в виде шкалы, проградуированной в секундах.

Во всех измерениях схема испытания оставалась одинаковой.

1. Испытуемый пребывает в положении стоя – руки внизу, по швам.
2. Сгибает правую руку под углом 90 градусов, в локтевом суставе, кисть держит свободно.

3. Ассистент берет прибор с проградуированной шкалой в единицах времени и держит ее на уровне первого и второго пальцев руки испытуемого так, чтобы ее конец не касался кожи. Прибор при этом не должен качаться и располагается точно вертикально.

Функции ассистента.

1. Удерживая прибор, совместить нулевое значение шкалы с первым и вторым пальцами испытуемого.

2. Подать команду «Пуск!» и отпустить прибор в свободное падение так, чтобы он пролетел внутри полу сжатой кисти исследуемого.

Задание испытуемому:

1. Среагировать на звуковой сигнал.
2. Остановить падение прибора (сжать кулак и схватить на лету прибор).

Результаты первого исследования «Зависимость времени реакции человека от вида его спортивной деятельности», представлены на диаграмме 1, позволили выделить группы испытуемых с наименьшим и наибольшим временем реакции на звуковой сигнал. Самое короткое время реакции показали боксеры и борцы. Чуть больше время реакции у пловцов и футболистов. Наибольшее время реакции в группе испытуемых у легкоатлетов, танцоров и баскетболистов.

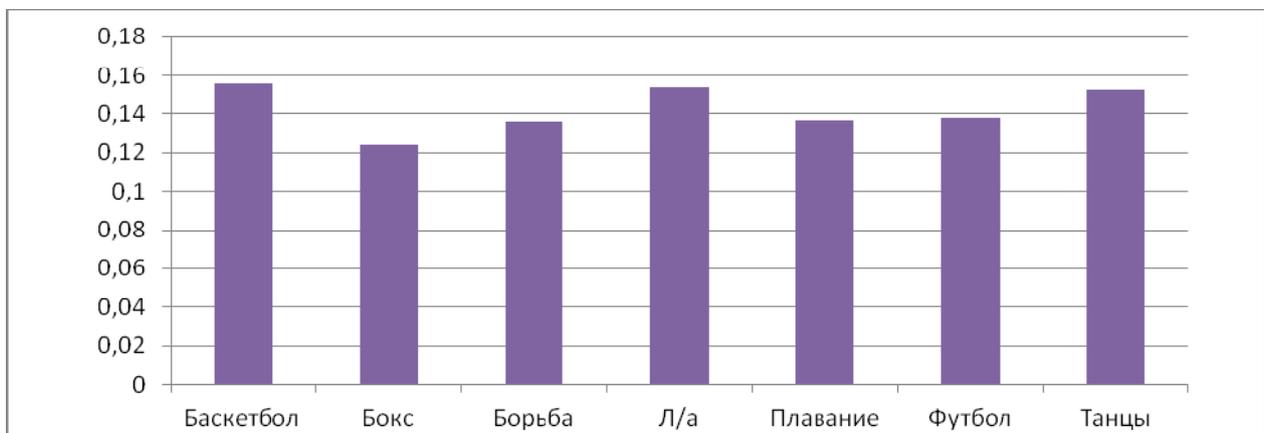


Диаграмма 1 – Зависимость времени реакции от вида спорта (сек)

Результаты второго исследования «Зависимость времени реакции человека от гендерной принадлежности», представленные на диаграмме 2, позволяют отметить, что время реакции на звуковой сигнал у юношей меньше, чем у девушек.

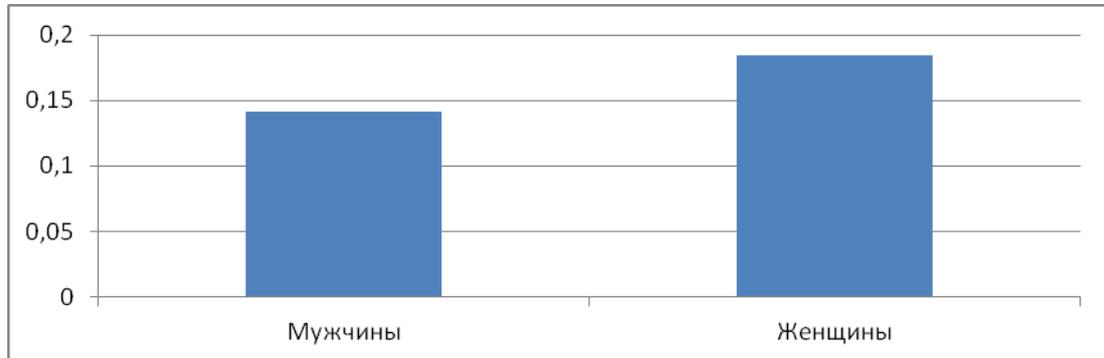


Диаграмма 2 – Зависимость времени реакции от гендерной принадлежности (сек)

Результаты третьего исследования «Зависимость скорости реакции от наличия умственного напряжения» представленные на диаграмме 3, показали что наличие продолжительной умственной нагрузки увеличивает время реакции человека на звуковой сигнал у большинства испытуемых и не зависит от вида его спортивной деятельности. Измерения проводились в начале и конце учебного занятия по общеобразовательной дисциплине.

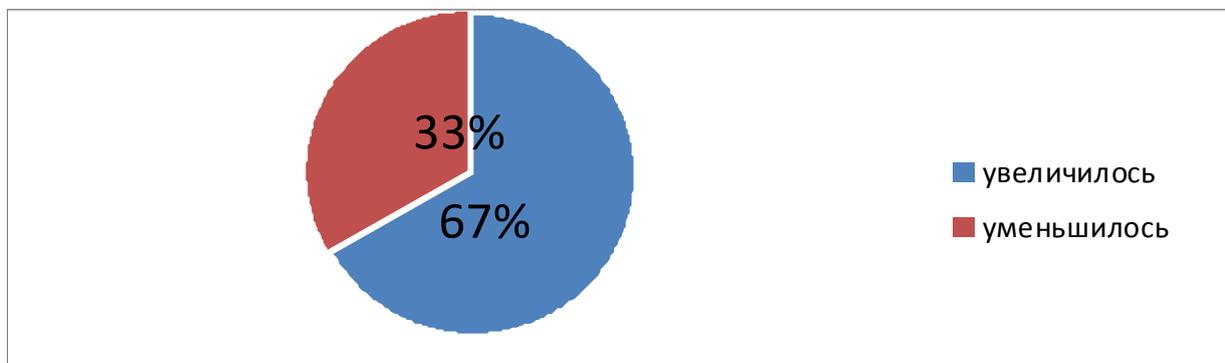


Диаграмма 3 – Изменение времени реакции на звуковой сигнал в ходе учебного занятия

Результаты четвертого исследования «Изменение времени реакции человека при необходимости активных действий» представлены на диаграмме 4. Испытуемым было предложено выполнение проверочной работы по общеобразовательной дисциплине. Сразу после завершения работы 71% испытуемых показал увеличение времени реакции на звуковой сигнал и этот результат не был связан с видом спортивной деятельности.

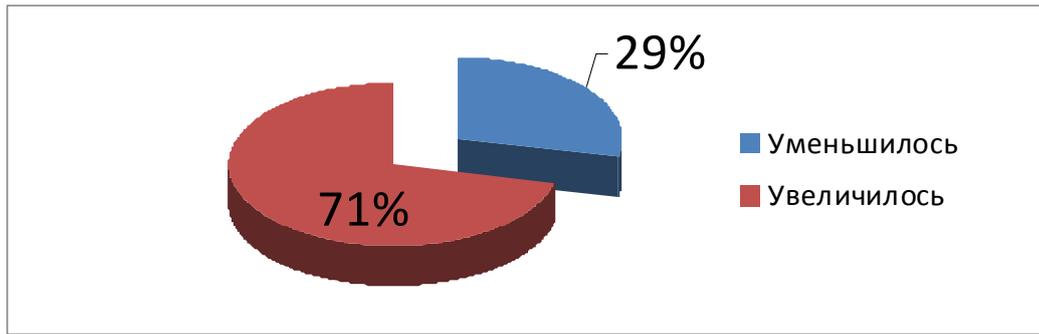


Диаграмма 4 – Зависимость времени реакции от наличия активной деятельности

Выводы. Таким образом, исходя из проведенных исследований, мы можем констатировать, что:

- самым коротким временем реакции обладают боксеры и борцы;
- представители спортивных игр и легкой атлетики показали наибольшее время реакции на звуковой сигнал;
- время реакции на звуковой сигнал у юношей меньше, чем у девушек;
- наличие интенсивной умственной нагрузки увеличивает время реакции человека на внешний сигнал;
- после прекращения активных действий время реакции увеличивается.

Заключение. Учитывая то, что мы живем в мире с большим количеством внешних сигналов действующих на нас одновременно и понимание роли тренировок на изменение времени реакции на внешние сигналы, позволит студенту более эффективно организовать свою учебную деятельность и достичь лучших результатов в спорте.

Список литературы

1. Жинкина Е.В. Ускорение свободного падения. Возможность нестандартного использования явления свободного падения тел. // http://zhinkina.ru/load/uskorenie_svobodnogo_padenija/1-1-0-4
2. Клименко В.В. Психологические тесты таланта» / В.В. Клименко. Издательство: Фолио, Кристалл. – 1996.
3. Свободное падение тел// он-лайн учебник/ Компания «ФИЗИКОН» / <http://physics.ru/courses/op25part1/content/chapter1/section/paragraph5/theory.html#.WNKiyNKLRdh>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Тешаев С. С.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: физическая культура и спорт, борьба, техника, тактика, силовые качества, соревнование, совершенствование, комбинация, атака, достижение высоких результатов.

Актуальность. Сегодня становится очевидной особая роль средств тактической и психологической подготовки современного юного спортсмена. С помощью таких средств формируются установки на предстоящую соревновательную деятельность, совершенствуются те качества спортсмена, которые позволяют с наибольшей эффективностью реализовать его спортивные возможности, оптимизируется состояние спортсмена перед соревнованиями, создаются предпосылки к адекватному решению тех тактических задач, которые возникают в процессе спортивного поединка.

В свете последнего положения перспективным является раздел теории и методики спортивной тренировки, связанный с направленными сопряженными воздействиями на различные элементы подготовленности спортсмена. Принцип сопряженных воздействий распространяется на взаимосвязанное применение различных средств подготовки с целью интегрального воздействия на процесс спортивной подготовки. При этом в качестве «психо-тактических» понимаются упражнения, воздействующие не только на процесс совершенствования тактических навыков, но и на создание психологических предпосылок для реализации таких навыков в вариативных ситуациях единоборства.

В данном конкретном случае рассматриваются теоретические и практические возможности сопряженного применения средств тактической и психологической подготовки в единой интегрированной системе тактико-психологической подготовки борца.

Взаимосвязанное развитие тактических навыков и психических качеств является обязательным звеном (подсистемой) в системе управления процессом тактико-психологической подготовки юных борцов. В качестве «тактико-психологических» рекомендуются упражнения, которые воздействуют не только на процесс совершенствования тактических навыков, но и на создание психологических предпосылок для реализации таких навыков в условных ситуациях единоборства. Эти упражнения должны также быть логично связаны в единой системе с упражнениями,

направленными на развитие физических (двигательных) качеств, особенно скоростно-силовых.

Под влиянием системы сопряженных воздействий тактико-психологической подготовки частные специальные способности борцов стали проявляться более выражено и более устойчиво, что позволило экспертам позитивно оценивать потенциальные возможности каждого спортсмена. После применения специальных упражнений сопряженного характера интегральная экспертная оценка значительно повысилась, что позволяет такую оценку считать критерием эффективности применяемой нами системы сопряженных воздействий на тактико-психологическую подготовленность высококвалифицированных борцов.

В результате применения сопряженных воздействий наиболее существенные положительные сдвиги получены по таким психомоторным показателям как быстрота реакции выбора из большого числа альтернатив, а также точность антиципирующих реакций, особенно при нескольких альтернативах, правильный выбор средств борьбы; действенный характер мышления; быстрота процессов мышления; опора на тактические знания и умения. Они свидетельствуют об эффективности сопряженных средств развития тактико-психической сферы борца на специально-подготовительном и особенно предсоревновательном этапах.

Значение ловкости в совершенствовании технической подготовки юных борцов предсоревновательном этапе значительно важна. Ловкость – способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость – способность решать задачи различными способами. Ловкость борца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если борец-курашист не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для решения двигательной задачи борец-курашист должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия борьбы кураш. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые борцу в схватке. Техника борьбы кураш призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий. Добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость, как способность решать новые двигательные задачи в процессе борьбы, может быть наиболее эффективна в том случае, если борец будет иметь заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Ловкость – это сложно координационная способность, которая предполагает, перестроить координацию движений, меняя их характеристики. Все это в комплексе является важным условием для решения разнообразных задач. Комплексные, сложно координационные двигательные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качеством освоения двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

Заключение. Следовательно, для проверки уровня развития координационных способностей человека (ловкости) необходимо дать конкретное задание: овладеть навыками двигательного действия за короткое время с должными характеристиками (точность, амплитуда, направление движения и т.д.). Затем уже в связи с возникшими новыми условиями быстро перестроить данное двигательное действие, в чем и будут проявляться координационные способности личности. Качество координационных движений выражается способностью точно соразмерить и регулировать временные и динамические параметры движений (Л.П. Матвеев, 1991 г.). Это значит, что качество координации движений может достигнуть высокого уровня и тогда движения будут отличаться высокой экономичностью, отточенной техникой и красотой выполнения. Это будут двигательные действия мастера, который чувствует и пространство, и время, у него выработалось мышечное чувство и т.д. Этот уровень развития координационных способностей характерен для такой спортивной формы, когда ее характеристики подготовленности (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, теоретическая и др.) находятся на высоком уровне.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Титов Н. В., Габов М. В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивный отбор, этап начальной подготовки, спортивные единоборства.

Актуальность. Достижения в спортивной борьбе во многом зависят от соответствия индивидуальных возможностей и особенностей человека специфическим требованиям конкретного вида единоборства. Выявлением людей, для которых занятия тем или иным видом борьбы будут наиболее перспективными, занимается спортивный отбор [1; 2; 3; 4].

Спортивный отбор в единоборствах – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности занимающихся к определенному виду спортивной борьбы.

Цель нашего исследования – провести сравнительный анализ контрольно-переводных испытаний в дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбе на начальном этапе подготовки второго года обучения.

Организация и методы исследования. Работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК». Нами проведен анализ примерных программ спортивной подготовки и контрольно-переводных испытаний для ДЮСШ, СДЮСШ, ШОР по дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбе.

Результаты исследования. В ходе исследовательской работы нами было установлено, что отбор одаренных юных спортсменов занимающихся различными видами единоборств, которые имеют определенные показатели, характеризующие морфофункциональные особенности, двигательную и психическую функции индивида, имеют важное значение в многолетнем процессе подготовки единоборца высокого уровня. На всех этапах спортивного отбора в единоборствах важную роль играют контрольные испытания для выявления уровня развития двигательных способностей и основных физических качеств. Тестирование физической подготовленности направлено на выявление показателей, отражающих уровень развития физических качеств, обуславливающих успешность выполнения специализированных заданий конкретного вида спортивной борьбы.

В своей работе мы изучали контрольно-переводные испытания и нормативы в таких единоборствах как: самбо, дзюдо, греко-римская и вольная борьба. Каждый из представленных видов спортивного единоборства имеет свою самобытность и по своему очень интересен. Наибо-

лее близки между собой самбо и дзюдо, греко-римская и вольная борьба. Это выражается в некоторой схожести техники и тактики проведения приемов, поединков и самих соревнований. Но кардинальные отличия выражаются в правилах соревнования, которые определяют направления тренировочного процесса и соответственно переводные испытания для определения наиболее перспективных борцов.

Так например в дзюдо запрещены захваты за ноги и болевые технические действия на ноги, что разрешено в самбо. Однако правила самбо запрещают производить удушающие приёмы, которые широко применяют дзюдоисты. Самбисты соревнуются на круглом борцовском ковре, а дзюдоисты – на квадратном татами. Дзюдоисты выступают без обуви, а самбисты в специальной обуви.

В вольной борьбе используют захваты одной и двух ног для перемещения соперника в положение борьбы лежа, а так же делают подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать партнера на спину, используя для этого захваты, обхваты и действия руками и ногами. Борцам греко-римского стиля захваты за ноги ногами и руками запрещены. Разрешены захваты только выше пояса.

При изучении контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки второго года обучения установлено, что в примерных программах спортивной подготовки по самбо и дзюдо есть определенные отличия. Так для дзюдоистов в среднем предлагают 10-15 тестов, а для самбистов 8-12. Различия наблюдаются в следующих тестах: челночный бег 10×10 в самбо, а в дзюдо 3 ×10; в дзюдо есть бег на 60 м с низкого старта, а в самбо данный тест отсутствует; прыжок в длину с места в самбо, а в дзюдо тройной прыжок в длину двумя ногами; потягивание на высокой перекладине из виса (количество раз) в самбо, а в дзюдо время 10 подтягиваний; забегания на борцовском мосту на время (5 раз влево и 5 раз вправо) в самбо, а в дзюдо оценка производится педагогом; в самбо время 10 бросков партнера, а в дзюдо время 8 бросков.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки второго года обучения по греко-римской и вольной борьбе совпадают почти полностью и насчитывают 35 тестовых упражнений. Данные контрольные упражнения позволяют достаточно подробно определить уровень общей и специальной физической подготовленности юных борцов вольного и греко-римского стиля. Но это требует больших затрат по времени чем в дзюдо и самбо.

Выводы. Спортивный отбор на начальном этапе обучения является важной составляющей в многолетнем процессе подготовки высококвалифицированных борцов. Спортивные единоборства имеют много общего но отличаются правилами проведения соревнования. Наиболее близки

друг к другу по применению технико-тактического арсенала это самбо и дзюдо, греко-римская и вольная борьба. Наиболее информативными и дающими более подробную информацию по уровню общей и специальной физической подготовленности являются тесты для юных борцов греко-римского и вольного стиля.

Список литературы

1. Ароян, М. З. Особенности спортивного отбора в каратэ киокусинкай / М. З. Ароян, М. В. Габов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. М. В. Габова – Челябинск: «Уральская Академия», 2017. – С. 203-205.

2. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 124-126.

3. Габов, М. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / М. В. Габов // Приоритетные направления развития науки : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 96-97.

4. Куршин, Д. В. Подготовка спортивного резерва в борьбе с учетом совершенствования правил соревнований / Д. В. Куршин, М. В. Габов // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXV региональной научно-методической конференции. – Челябинск: Уральская Академия, 2015. – С 37-38.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ В ПЕРИОД ОТДЫХА

Уракаева Л. Л., Кудрявцева Л. М.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: двигательная активность, функциональное состояние, работоспособность.

Актуальность. Сохранение и совершенствование здоровья подрастающего поколения, развитие деятельной и мыслящей личности является, важнейшим направлением современного образовательного процесса.

Главная задача в сохранении и укреплении здоровья детей – удовлетворение их естественной потребности в движении, создание условий, обеспечивающих оптимальную величину двигательной активности. В связи с этим анализ двигательной активности подрастающего поколения и поиск путей её оптимизации современны и актуальны.

Цель исследования. Оценить с гигиенических позиций особенности двигательной активности детей 12-13-летнего возраста в период отдыха.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ноябре 2016 года на базе Международного детского центра «Артек», г. Ялта, Крым, у 30 школьников 12-13 лет.

Результаты исследование и их обсуждение. Двигательная активность детей является биологической потребностью и саморегулируется организмом. Регуляция двигательной активности является необходимым условием роста и развития организма. Дети, посещающие образовательное учреждение, имеют величину фактической суточной активности, в основном, ниже биологической потребности в движении. Повседневную двигательную активность изменяем путем здорового образа жизни, правильной организацией умственного, трудового и физического воспитания.

Двигательная активность детей, как и любого человека другого возраста, является неизменным фактором жизнедеятельности организма и оказывает оздоровительное влияние только в том случае, если она оптимальна.

Анализ анкет детей 12-13-летнего возраста показал, что двигательная активность, преимущественно, включала в себя ежедневные занятия утренней гигиенической гимнастикой, физическим трудом и прогулки на свежем воздухе. Суммарное время, затраченное на эти мероприятия, составляет около 7 часов. Гигиеническая норма – 4-5 часов.

Таким образом, двигательная активность детей в МДЦ «Артек» у 100% детей составляет около 7 часов, что соответствует гигиенической норме.

Двигательная активность повышает уровень внимания, является важным фактором предупреждения раннего утомления и переутомления, стимулирует эффективность умственного труда.

Однако уровень двигательной активности у школьников в период учебной деятельности характеризуется довольно существенной гипокинезией. Её профилактика, заключающаяся в четком выполнении рекомендаций по рациональному режиму дня, сокращению статического компонента в процессе обучения и в свободное время имеет большое практическое значение. Активный образ жизни и адекватное физическое воспитание также являются средством профилактики гипокинезии. Ана-

лиз анкет показал, что 50% подростков 12-13 лет посещают спортивные секции или занимаются физической культурой дома преимущественно 5 раз в неделю по 1 часу.

Следовательно, те виды физической культуры, которые дети имеют дополнительно в своём режиме дня, практически снимают проблему гипокинезии.

На величину двигательной активности влияют различные виды деятельности, в том числе умственный труд. Учащиеся средней школы в течение дня должны иметь не более 5-6 занятий продолжительностью 40 минут и 45 минут соответственно с периодами отдыха не менее 10 минут. Однако 100% подростков имеют минимальную умственную нагрузку 5,5 часа с минимальным периодом отдыха в первой половине дня. Таким образом, 100% подростков 12-13-летнего возраста, отдыхающих в МДЦ «Артек», превышает гигиеническую норму.

Существенным фактором образа жизни, снижающим двигательную активность и влияющим на здоровье, является персональный компьютер и телевизор. Влияние на человека этих приборов складывается из оптического излучения, электромагнитного воздействия, звуковых и шумовых эффектов, ионизации воздуха, статического напряжения организма человека и других неблагоприятных факторов.

Действие излучений проявляется на всех уровнях организации живого организма: укорачивается продолжительность жизни; происходят изменения в регуляторных системах организма; развиваются опухолевые процессы (на уровне целого организма); наблюдаются дисфункции органов и систем организма; гипертрофия, истощение, развитие аутоиммунных реакций (на уровне отдельных органов и тканей); появляются клетки с атипичной морфологией и функцией, изменяются внутриклеточные структуры и их компетенция в биосинтетической активности (на клеточном уровне); развиваются мутации и канцерогенез (на уровне отдельных генов). Анализ анкет школьников показал, что 80% занимаются на компьютере ежедневно (норма – 2 раза/нед.), средняя продолжительность сеанса – более 60 минут (норма – 10-15 минут). Ежедневный просмотр телепередач отмечался у 50% детей на протяжении длительного времени (более 1 часа при гигиенической норме 60 минут, а у легко возбудимых – ещё меньше).

Наблюдения показали, что увлечение компьютером и телевидением осуществляется, в основном, за счёт сокращения времени, отведённого для прогулок и занятий физической культурой.

Следовательно, регулярность и продолжительность работы на компьютере и просмотр телепередач детей 12-13-летнего возраста не соответствуют гигиенической норме, что даёт основание рекомендовать вне-

дрение в практику их жизни гигиенические средства и мероприятия, повышающие двигательную активность и оптимизирующие функциональное состояние организма.

Выводы.

1. Установлено, что двигательная активность у детей МДЦ «Артек» составляет 7 часов в сутки, что соответствовало гигиенической норме. Таким образом, оптимальная величина двигательной активности оптимизирует функциональное состояние организма, способствует сохранению и укреплению здоровья, повышает работоспособность и эффективность всех видов деятельности.

2. Выявлено, что посещение спортивных секций и занятия физической культурой решают проблему гипокинезии. Это даёт основание считать, что её профилактика, в первую очередь, должна осуществляться внедрением физической культуры в жизнь каждого школьника.

3. Отмечено, что работа на компьютере и просмотр телепередач по своей продолжительности не соответствуют гигиенической норме. Отрицательное действие излучений этих приборов проявляется на всех уровнях организации живого организма: укорачивается продолжительность жизни, происходят изменения в регуляторных системах организма, развиваются опухолевые процессы на уровне целого организма; наблюдаются, развитие аутоиммунных реакций на уровне отдельных органов и тканей, возникают изменения в хромосомах и генах. Наличие гигиенических отклонений в двигательном режиме подростков 12-13 лет отрицательно влияют на здоровье, снижают умственную работоспособность и, в конечном итоге, сокращают продолжительность жизни.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Усманова И. М., Мелихова Т. М.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: конькобежный спорт, подготовка юных конькобежцев, средства аэробики.

Актуальность. Современная система подготовки юных спортсменов предусматривает выявление основных этапов и направленности тренировочного процесса, выбор средств и методов тренировки, определение объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных морфофункциональных особенностей [4, с.148-150]. Физические нагрузки, представляющие собой мощный источник стимулирующих влияний на обмен веществ и деятель-

ность важнейших функциональных систем, являются средством целенаправленного воздействия на организм [5, с. 16].

Цель работы. Изучение возможности использования средств аэробики в подготовке юных конькобежцев.

Результаты и их обсуждения. Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки конькобежцев являются физические упражнения [1, с. 14].

На практике в теории и методике конькобежного спорта принято разделять средства, влияющие на спортивный результат прямо и косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях. К средствам, косвенно влияющим на результаты, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств конькобежцев [1, с. 44].

При классификации упражнений, применяемых в тренировке, выявляется степень их специализированности, то есть сходство или различие с основной деятельностью конькобежца. По этому признаку все упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные упражнения, имитирующие бег на коньках, бег на роликовых коньках. Вспомогательными являются различные виды «лавганга», имитации и общеподготовительные упражнения, представляющие основные практические средства общей подготовки спортсмена. Нами рассмотрены общеподготовительные упражнения юных конькобежцев на учебно-тренировочном этапе, так как именно на этом этапе закладывается основа для последующего развития спортивной формы [1, с. 8].

Для развития спортивной формы и привлечения интереса к данному виду спорта можно использовать средства аэробики для юных конькобежцев, так как они применимы к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность.

Не подлежит сомнению факт положительного влияния аэробики на состояние здоровья конькобежцев. Такие занятия способствуют приданию настроения, разогреву всех мышечных групп, повышению сопротивляемости организма инфекциям и т.д. А в процессе выполнения

аэробных упражнений длительностью до 20-30 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений. [3, с. 24; 5, с. 29].

Фитнес-программы, основанные на аэробике, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде спорта, благодаря занятиям аэробики, можно развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Это в полной мере относится к конькобежному спорту.

Нами были отобраны упражнения из аэробики, которые мы объединили в комплекс упражнений. В данный комплекс входят упражнения, направленные на развитие гибкости, коррекцию осанки и подвижность в суставах, с использованием скакалки.

Терминология.

И.п. – исходная позиция.

О.с. – основная стойка.

Step touch – шаг в сторону.

Open step – открытый шаг.

Jumping jack – прыжок.

Squat – полуприсед.

Комплекс занятий со скакалкой

I БЛОК «РАЗМИНКА»

1. И.п. – О.с., скакалка вверху, сложена вдвое.
 - 1 – правую руку в сторону, левую за голову, поворот головы вправо;
 - 2 – то же в другую сторону (8-10 раз в каждую сторону).
2. И.п. – О.с. – ноги врозь, руки в стороны, скакалка на плечах.
 - 1 – наклон туловища вправо;
 - 2 – то же в другую сторону. (По 4-8 раз в каждую сторону).
3. Упражнение № 2 с приставным шагом.
4. И.п. – О.с. – ноги врозь на скакалке, ее концы в руках.
 - 1 – круглый полуприсед, руки вперед, кисти соединить;
 - 2 – выпрямляясь, прогнуться, руки назад. (По 4-8 раз).
5. Step touch с вращением скакалки перед грудью (скакалка в руках сложена вчетверо).

6. Open step, скакалка вверх, вниз.

II БЛОК «Общеспортивная подготовка»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (20-25 МИНУТ)

1. И.п. – О.с., скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках.
 - 1 – наклон туловища вперед;
 - 2 – приподнимая носки, продеть скакалку под стопы;
 - 3 – приподнять пятки, присесть, скакалку назад;

4 – встать, дугами кверху руки вниз, и.п.;

5-8 – это же упражнение в обратной последовательности. (По 4-8 раз).

2. И.п. – О.с., скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках.

1 – присесть, скакалка вперед;

2 – и.п.

3. И.п. – это же.

1 – squat – вправо, скакалка вертикально перед собой;

2 – приставить ногу, скакалка горизонтально. (По 8-10 раз).

4. И.п. – это же. Скакалку вперед, концы её в обеих руках.

1 – step touch – вправо (круг скакалкой перед собой вправо);

2 – и.п.;

3-4 – step touch влево, круг скакалкой влево 4-6 раз.

5. Step line с двумя круговыми движениями скакалкой перед собой 4-8 раз.

6. Бег на месте с вращением скакалки вперед, назад. В течение 20-30 с.

7. Прыжки на двух ногах и одной, вращая скакалку вперед и назад 10-15 с.

8. Шаги галопа вправо и влево с кругами скакалки кверху и книзу в лицевой плоскости (по 4 раза в каждую сторону).

9. Прыжки на двух ногах в приседе, вращая скакалку вперед 10 с.

10. Скакалка растянута на полу. Jumping jack, ноги врозь и скрестно через скакалку.

III БЛОК ЗАМИНКА

1. И.п. – лежа на спине, скакалка вперед, сложена вдвое, концы в обеих руках.

1 – правую ногу согнуть и продеть между руками, стопа упирается в скакалку;

2 – выпрямить правую ногу вверх;

3 – нога к себе за голову;

4 – и.п. (то же другой ногой. По 4-8 раз каждой ногой).

2. И.п. сед, ноги врозь, левая нога согнута, правая прямая, скакалка сложена вдвое. Зацепить скакалку за стопу правой ноги.

1-2-3 – пружинистые наклоны, скакалку наматывают на запястье во время наклонов;

4 – и.п.; 5-8 – к другой ноге.

3. И.п. – лежа на животе, скакалка вдвое зацеплена за согнутую голень.

1-3 – пружинистые движения голенью к ягодицам, помогая руками, тянем скакалку к себе; 4 – и.п. (8-10 раз) [2, с. 96].

Выводы. Таким образом, занятия аэробикой в подготовке занимающихся позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье,

оказывают эстетическое воздействие на спортсменов, применимы не только для юных спортсменов-конькобежцев, но и для высококвалифицированных спортсменов других видов спорта. Внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений аэробики в учебно-тренировочный процесс позволяет подготовить организм занимающихся перед предстоящей нагрузкой, предотвратить получение травм и придать позитивный настрой для выполнения задач в основной части тренировки.

Список литературы

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.– М.: Советский спорт, 2006.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика : Методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д. : Феникс. – 2005. – 157 с.
3. Мелихова, Т. М. Управление подготовкой юных конькобежцев : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 54 с.
4. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
5. Иваненко, О. А. Фитнес технологии : Учебное пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Шарманова С. Б., Зацепина И. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, художественная гимнастика, девочки дошкольного возраста, подвижные игры.

Актуальность исследования. Художественная гимнастика как вид спорта имеет ярко выраженную раннюю специализацию. Рост сложности соревновательных композиций, околопредельная реализация индивидуальных возможностей, увеличение объёма и интенсивности тренировочной работы обуславливают необходимость «раннего старта» и привлечения к занятиям на предварительном этапе подготовки девочек 4–6 лет, что важно с позиций перспектив достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Одной из важных задач, решаемых на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, является создание у занимающихся интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Общеизвестно, что де-

ти дошкольного возраста не всегда испытывают потребность в формах и видах физкультурно-спортивной деятельности, предлагаемых им тренером в рамках тренировочных занятий. Не случайно Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации ориентируют [1] на преимущественное использование игрового метода и подвижных игр на начальных этапах подготовки. Эта рекомендация основана на том, что подвижные игры как наиболее предпочитаемое дошкольниками средство физического воспитания и спортивной тренировки способствуют формированию процессуальной мотивации к тренировочным занятиям. Мы разделяем мнение Е. М. Геллер о том, что целенаправленное и расширенное использование игровых средств и методов в процессе тренировочных занятий с детьми дошкольного младшего школьного возраста является значимым фактором не только повышения эффективности детско-юношеского спорта, но и его гуманизации [2].

Цель работы заключалась в определении специфических особенностей применения подвижных игр на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Организация и методы исследования. Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

Результаты исследования и их обсуждение. Хотя большинство авторов сходятся в суждении о том, что на этапе предварительной подготовки в гимнастических дисциплинах, где занимаются дети 4–7-летнего возраста, следует широко применять игровой метод и подвижные игры, констатируется явно недостаточное внимание подвижным играм на тренировочных занятиях в спортивных школах по гимнастике, вызванное сосредоточенностью тренеров на обучении технике гимнастических упражнений и недостаточностью времени на игровую деятельность [3].

Очевидно, что применение подвижных игр в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, имеет существенные различия, и подвижные игры, применяемые, например, в единоборствах, далеко не идентичны подвижным играм для представителей циклических видов спорта или спортивных игр. В любом виде спорта выбор подвижных игр должен осуществляться, прежде всего, с учётом специфики двигательной (тренировочной и соревновательной) деятельности (специфика – отличительные, характерные особенности, присущие только данному предмету, явлению) [4].

Кроме того, необходимо, чтобы применяемые подвижные игры соответствовали возрасту и уровню подготовленности занимающихся, а

также цели и задачам этапа спортивной подготовки. Следовательно, лежащие в их основе двигательные задания, наряду с общим оздоровлением организма детей, должны обеспечивать решение задач конкретных видов подготовки – теоретической, общей и специальной физической, технической, психологической.

Следовательно, специфические особенности применения подвижных игр в художественной гимнастике, заключаются в следующем (таблица 1).

Таблица 1 – Специфика применения подвижных игр в художественной гимнастике

Специфика художественной гимнастики как вида спорта	Специфика применения подвижных игр в процессе подготовки гимнасток
Сложно-координационный технико-эстетический вид спорта	Акцентированное внимание эстетичности двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры
Создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении композиций	Двигательное содержание и условия подвижной игры дают возможность создания выразительного эмоционально-двигательного образа
Особая роль музыки при исполнении упражнений	Наличие музыкального сопровождения либо словесной ритмической основы, на которых основывается двигательное содержание игры
Основное содержание – упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) в сочетании с упражнениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии	Двигательное содержание подвижной игры включает технические элементы упражнений без предмета, в том числе – акробатические упражнения, элементы танца и хореографии, а также технические элементы упражнений с различными предметами

Принимая во внимание мнение тренеров об ограничении возможности более широкого применения подвижных игр из-за небольшого объема тренировочного времени на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и необходимости уделять большее внимание решению задач физической и технической подготовки, при выборе двигательного содержания игр следует учитывать их возможность обеспечить сопряженное решение задач разных видов подготовки. Разработанный комплекс подвижных игр был структурирован по видам подготовки [5], а количество игр варьировало в соответствии тренировочному времени, отведённому на тот или иной вид подготовки.

При включении подвижных игр в содержание тренировочных занятий мы принимали во внимание степень их воздействия на детей по ин-

тенсивности физической нагрузки с учётом реакции частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении игровых действий:

- игры низкой интенсивности – ЧСС в пределах 110–130 уд/мин;
- игры средней интенсивности – ЧСС в пределах 131–140 уд/мин;
- игры субмаксимальной интенсивности – ЧСС – 141–160 уд/мин;
- игры максимальной интенсивности – ЧСС выше 160 уд/мин.

Для обеспечения эстетичности двигательных действий, составляющих содержание подвижной игры, мы обеспечивали соблюдение гимнастического стиля, предусматривающего сохранение правильной осанки, приподнятое положение головы, соответствующее выражение лица, а также вытянутое, выворотное положение ног. Добивались лёгкости, непринуждённости движений и поз. Наряду с этим работали над повышением уровня физической подготовленности занимающихся, и, особенно, над развитием координационных способностей и гибкости.

Заключение. Результаты предварительного исследования свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода к применению подвижных игр на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Список литературы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 132 с.
2. Геллер, Е. М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Е. М. Геллер // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – Вып. 7. – С. 174–175.
3. Угарова, О. В. Значение подвижных игр для детей 5–6 лет на занятиях гимнастикой в спортивных школах / О. В. Угарова // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2007. – № 7. – С. 248–250.
4. Большой энциклопедический словарь : науч. изд. – М. : Сов. энцикл., 1994. – 1628 с.
5. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 104 с.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЫБОРА ДЕВУШКАМИ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

Барке Я. А., Харина И. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Ключевые слова: фитнес, соматотип, студентки.

Актуальность. В настоящее время многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что девушки разных стран, включая Россию, проявляют интерес к фитнесу. Фитнес – это система эффективных упражнений, направленных на физическое совершенство (воспитание) тела человека, которая включает: бодибилдинг, аэробный тренинг, стрейчинг (упражнения на гибкость) и рациональное питание. Фитнес приобретает все большую популярность, это связано и с появлением таких новых видов физической активности, как аэробика и ее разновидности (степ, слайд, фанк, джазэсайз), калланетика, шейпинг и т. д., а также продуманной пропагандой здорового образа жизни. Индустрия спортивно-оздоровительных услуг стремительно развивается, в сферу физической активности все больше проникают новые педагогические технологии, тренажеры и компьютеры, на смену групповым занятиям приходят самостоятельные и индивидуальные программы [2, с.12].

Цель работы: изучить организацию выбора фитнеса девушкам 17-19 лет на основании анализа научно – методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для девушек в возрасте 17-19 лет современный фитнес все в большей степени становится психорегулирующим и поддерживающим средством, так как в этот период многие оканчивают школу и поступают в профессиональные учебные учреждения. На практике различные виды упражнений из фитнеса изолированно применяются не так часто. Обычно они встречаются в смешанном виде, однако преобладание в комплексе элементов танца или упражнений на силу или на гибкость и т.д. позволяет относить его к тому или иному виду оздоровительных упражнений. Оказывая существенное воздействие на функциональные системы организма, комплексы упражнений из фитнеса могут быть преимущественно направлены на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие мышечно-связочного аппарата, на поддержание нервной системы [1, с.12].

Адекватным потребностям студенток, по мнению Т.С. Лисицкой, будет комплекс с четкой направленностью упражнений из фитнеса на раз-

витие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бедрах, ягодицах, талии и т.п. Применяемые танцевальные элементы, простые по координации, эстетически окрашивают обычные гимнастические упражнения, придают современность линиям и позам, создавая этим единство с музыкальным сопровождением. Независимо от разновидности фитнесом можно заниматься в закрытых помещениях, на воздухе (стадионах, площадках, парках), в воде (гидроаэробика). При этом движения могут выполняться стоя, сидя на стуле, скамье, в партере (в седе на полу, лежа на животе, спине и др.). Не исключается возможность и применения предметов (скакалки, мячи, гимнастические палки), а также отягощений и амортизаторов [4].

Василистова Т.В. утверждает, что «...в соответствии с современными принципами и требованиями оздоровительной физической культуры занятия фитнесом для студенток в вузе должны носить ярко выраженный аэробный характер: умеренные, низкоинтенсивные упражнения выполняются 30 – 45 минут непрерывно при частоте пульса в диапазоне 120 – 140 уд./мин. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки) целесообразно применять лишь через два-три месяца предварительной подготовки» [1, с.15].

В тоже время Н.И. Романенко рекомендует для повышения эффективности оздоровительных занятий необходимо формировать группы занимающихся с учетом соматотипа [3, с.8]. Она отмечает, что базовыми детерминантами определения состава средств фитнеса в ходе физической подготовки являются установленные как основные недостатки, так и некоторые преимущества в уровне развития физических качеств и функционального состояния, занимающихся с разным соматотипом, к основным из которых, по мнению исследователя, относятся:

- для представительниц микросомного типа – высокие показатели жизненного индекса, общей выносливости, быстроты и координации, низкий уровень развития абсолютной силы;
- для представительниц мезосомного типа – низкий уровень развития гибкости и высокий – статической выносливости;
- для представительниц макросомного типа – избыточная масса тела, низкие показатели уровня физической работоспособности на фоне высоких значений гибкости [3, с. 20].

В результате исследования Н.И. Романенко установила, что повышение уровня физической подготовки женщин с различными соматотипическими параметрами обеспечивается использованием следующих фитнес-программ:

- для представительниц микросомного типа (со слабо выраженной мышечной массой тела) – система Пилатес;

- для женщин мезосомного типа (со средним уровнем жировой и различной мышечной массы тела) – степ-аэробика и фитнес-йога;
- для лиц макросомного типа (с повышенным уровнем жировой и мышечной массы тела) – слайд-аэробика и силовой тренинг (круговая тренировка) [3, с.20].

Выводы. Таким образом, анализ литературных источников позволил выявить, что фитнес достаточно популярное направление не только у молодежи, но и зрелого поколения, так как фитнес – программы направлены на повышение уровня общей выносливости, развития гибкости и координационных способностей, благотворно влияет на кардиореспираторную систему. При индивидуализации выбора фитнес – программ девушками 17-19 лет, мы, в рамках дипломного проекта, планируем выбирать их на основе оценки физического развития с применением индексных методов.

Список литературы

1. Василистова Т. В. Проектирование фитнес – технологии в физическом воспитании студентов вуза, проживающих в условиях северных регионов : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т.В. Василистова. – Тула, 2011. – 25 с.
2. Дворкина Е. М. Проектирование технологии спортивно – оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Е.М. Дворкина. – Тула, 2013. – 22 с.
3. Романенко Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 24 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – 130 с.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Куракина Е.А., Рябчинская К. Г.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: туризм, Челябинская область, лечебно-оздоровительный потенциал.

Актуальность. В наши дни стал широко популярен такой вид отдыха как лечебный туризм. Если раньше многие отправлялись за границу

только для того, чтобы провести отпуск на солнечных курортах, купаясь в море, посещая исторические места и занимаясь шопингом в лучших бутиках мира, то сегодня стало актуально ещё и заботиться о своём здоровье в рамках такой увлекательной поездки. Поэтому всё чаще туристы проявляют интерес к различным санаториям и лечебницам, приобретая оздоровительные туры.

Челябинская область как территория с умеренным климатом, богатая различными природными ресурсами, в том числе и лечебно-оздоровительными, является регионом для благоприятного развития данного вида туризма.

С каждым годом туристические фирмы предлагают все большее количество путевок в многочисленные санатории Челябинской области. В связи с ростом популярности лечебно-оздоровительного туризма изучение особенностей его организации становится актуальным.

Целью данного исследования – является рассмотрение особенностей лечебно-оздоровительного туризма Челябинской области, а также рассмотрение развития регионального туризма и экономики.

Что из себя представляет лечебно-оздоровительный туризм?

Это разновидность как индивидуального, так и группового отдыха, подразумевающая прохождение определенных восстановительных и лечебных процедур [9, с. 41].

Лечебно-оздоровительный туризм подразумевает достижение следующих целей: отдых, рекреация (восстановление), лечение, оздоровление.

Основными оздоровительными ресурсами, используемыми в ходе лечебно-оздоровительного туризма, являются [3, с. 168]:

- климатотерапия – лечение с помощью благоприятного для конкретного организма климата;
- бальнеотерапия подразумевает лечение минеральными водами;
- пелоидотерапия – это лечение специальными грязями;
- телассотерапия – лечение с помощью благоприятных свойств морской воды;
- айротерапия – оздоровительные процедуры с использованием горного воздуха;
- спелеотерапия – использование при лечении микроклимата пещер;
- фитотерапия – использование в ходе оздоровительных процедур целебных свойств растений.

Челябинская область обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом, способствующим развитию санаторно-курортного дела. Южный Урал – это практически единый рекреационный курортный комплекс. Подобных ему в России сохранилось очень немного.

Лечебно-оздоровительный потенциал в Челябинской области представлен [7, с. 22]:

- благоприятными климатическими условиями для развития лечебно-оздоровительного туризма (вторая зона ультрафиолетового излучения – благоприятная);

- наличием в области лечебных природных факторов, способствующих развитию курортного дела (минеральные воды, лечебные сапропели, радон);

- наличием медицинской базы и кадров, отвечающих всем современным требованиям.

Можно выделить ведущие санатории на в Челябинской области [13, с. 5]:

- пансионат с лечением "Карагайский бор";

- пансионат "Тургояк";

- санаторий "Дальняя дача";

- санаторий "Сунгуль";

- санаторий "Урал";

- санатории "Кисегач", "Сосновая горка", "Жемчужина Урала",

- пансионат с лечением "Утес";

- санаторий "Увильды";

- санаторий "Солнечный".

Помимо курортных местностей в нашей области в Челябинске имеется центр реабилитации пострадавших от радиации, а в Магнитогорске – бальнеогрязелечебница с курортной поликлиникой.

Один из курортов федерального значения Кисегач, на котором расположены здравницы Санаторий "Кисегач" и государственные предприятия – Санаторий "Еловое», Санаторий «Сосновая горка», Пансионат с лечением "Утес". Санаторий "Кисегач" имеет одно из первых в Уральском федеральном округе специализированных кардиологических отделений для долечивания пациентов перенесших острый инфаркт миокарда, операции на сердце по поводу аортокоронарного шунтирования, резекции аневризмы сердца и баллонной ангиопластики.

В пансионате с лечением "Карагайский бор" обнаружена одна из лучших на Южном Урале и в Зауралье минеральная вода гидрокарбонатно-сульфатного состава. Здесь также реконструирована бальнеогрязелечебница, где отпускается практически весь спектр физиотерапевтических процедур: различные виды бальнеопроцедур – ванны, лечебные души, тепло – и электрогрязелечение, светолечение гипокситерапия, сухие углекислые ванны и т.д.

Карагайская лечебно-оздоровительная местность расположена в 250 км к юго-западу от г. Челябинска, в 110 км к северо-востоку от г. Магни-

тогорска и в 35 км от г. Верхнеуральска. Территория представлена степью, холмами, березовыми колками, редким сосновым бором. Климат континентальный. Основные природные лечебные факторы – степной климат, сапропелевая грязь оз. Моховое и минеральные воды.

Миасская лечебно-оздоровительная местность расположена к северу, северо-западу от г. Миасса. Включает курортную зону с сосновым бором, озером Тургояк, на берегах которого расположены пансионат "Тургояк" и база отдыха "Золотой пляж". Озеро Тургояк – одно из крупнейших водоемов области. Международной ассоциацией АКВА озеро включено в список ценнейших водоемов мира, по решению Международного лимнологического союза признано уникальным памятником природы и занесено в книгу наиболее примечательных ландшафтов.

Хомутининская лечебно-оздоровительная местность – один из самых экологически чистых, щедрых на леса, воды и солнечное сияние уголок области. Территория представлена лесостепью. Климат континентальный. Это край пяти целебных озер близ села Хомутино. Именно здесь на берегу оз. Подборное в 1991 г. был основан санаторий федерального значения "Урал". Основные природные лечебные факторы – гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые железистые минеральные воды, сапропелевая грязь оз. Подборное и климат. В 400 метрах от санатория имеется оз. Чекарево с целебной водой и грязью. В 3 км к селу Хомутино подступают озера Круглое, Горькое и Оленичево. И вода, и дно озер имеют лечебные свойства. В 8 км оз. Дуванкуль – один из самых больших водоемов области.

Челябинский центр реабилитации пострадавших от радиации. В соответствии с законом о социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации, вследствие аварии на Чернобыльской АЭС и на ПО "Маяк", а также при ядерных испытаниях на Семипалатинском полигоне, по распоряжению главы администрации области база отдыха на оз. Смолино "Обкомовские дачи" в 1992 г. была передана центру реабилитации. Озеро Смолино является памятником природы.

Сунгульская и Сугомакская лечебно-оздоровительные местности располагаются на севере области недалеко от г. Кыштыма и г. Касли. Санаторий "Сунгуль" расположен в Сунгульской лечебно-оздоровительной местности, на берегу одноименного озера у подножия Вишневых гор. Минеральные воды и лечебные грязи, используемые для лечения, привозные (с области и ближайших районов). Местность обладает благоприятным климатом, что становится основным природным ресурсом на данной территории.

Один из ярчайших примеров профильности санаторно-курортных организаций в Челябинской области ОАО "Многопрофильный оздорови-

тельный центр "Курорт "Увильды". Основным лечебным фактором этого курорта – природный радон, причем один из высокоактивных в Российской Федерации. Широкие возможности его применения позволяют получать прекрасные результаты. Здравница имеет освоенное месторождение сапропелевых грязей, богатых витаминами и ферментами, чрезвычайно активных в лечении самых различных болезней. Не менее важный лечебный фактор – климат. Особенно на берегу озера. Эта особенность создана искусственным путем. Примерно лет сорок назад здесь была высажена аллея лип, благодаря которым при встрече воздушных потоков с озера и береговой полосы образуется большое количество отрицательных аэроионов. На одном квадратном сантиметре площади образуется до 1200 отрицательных аэроионов. Иногда при сильном ветре эта цифра увеличивается до семи тысяч.

Классический профиль санатория "Увильды" – лечение болезней сердечно-сосудистой, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Со всего Уральского федерального округа сюда приезжают лечиться женщины с гинекологическими заболеваниями.

На северном берегу озера Еловое расположился санаторий "Сосновая горка". Это молодая комфортабельная здравница с очень интересным искусственно созданным ландшафтом. Здравница имеет свой лечебный корпус, большой плавательный бассейн. Физиотерапевтическое отделение представлено всеми видами физиореабилитации: кабинеты ультразвуковой терапии, СВЧ-, КВЧ-, магнитотерапии, лечебной физкультуры, отличная русская баня, фитолечение, электрогрязелечение, в летний период здесь применяется кумысолечение. Здравница принимает на санаторную реабилитацию беременных женщин со сроком не более 26 недель беременности. Принимают здесь и пациентов, пострадавших от радиационных аварий на ПО "Маяк", на Чернобыльской АЭС, на Семипалатинском полигоне. Путевки для перечисленных категорий пациентов оплачиваются государственным учреждением "Челябинское региональное отделение Фонда социального страхования РФ".

ГУП "Пансионат с лечением "Утес" занимает территорию перешейка между озерами Малый Теренкуль и Большой Кисегач. Липовые аллеи создают в летнее время неповторимый микроклимат. Здесь проходят санаторную реабилитацию пациенты с заболеваниями органов кровообращения, органов опорно-двигательного аппарата, неврологические больные.

Основной профиль санатория "Урал" – гастроэнтерологический. Имеются специализированные отделения для долечивания больных, перенесших операцию по поводу язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и удаления желчного пузыря. Здесь также проходят лечение и пациенты с заболеваниями печени, поджелудочной железы,

нервной системы, опорно-двигательного аппарата, женской половой сферы. Принимают на лечение и больных со всеми формами малокровия. В санатории успешно работает единственное в России отделение иммунореабилитации.

Туристические компании России переживают не лучшие времена, многие фирмы закрываются. Люди перестают пользоваться услугами турфирм по причине политического и экономического кризиса. Чтобы остаться на рынке действующей компанией, начинают продвигать региональный туризм, т.е. отдых в пределах РФ.

В челябинской области создана ассоциация ЧАТО (Челябинская Ассоциация Туристских Организаций). Была основана в 1997 году. Члены ассоциации сотрудничают с ведущими туроператорами (Tez Tour, Natalie Tours, PAC Group и многие другие), а также являются самостоятельными туроператорами как международного, так и внутреннего туризма. Одной из главных целей данной ассоциации, является участие в разработке и реализации общегосударственных и региональных программ, направленных на решение проблем становления и развития рынка туристических услуг.

Таким образом можно сказать, что Челябинская область богата природными ресурсами. Лечебно-оздоровительный туризм – это совершенно особый вид туризма. Это путешествия, которые проходят в местностях с благоприятными для здоровья человека природными и климатическими условиями. Оздоровительный туризм направлен на оздоровление и отдых туристов с использованием природных лечебных ресурсов. Он имеет значительные перспективы для развития в Челябинской области.

Сейчас модно следить за своим здоровьем, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим. А так как это популярно, значит люди заинтересованы и на этом можно зарабатывать. Туроператоры Челябинской области сосредоточены на развитии регионального туризма, к количеству туристов нашего региона прибавляются туристы из других регионов. Все средства, которые поступают из других регионов, направлены на развитие туризма, а также постройки и открытия новых объектов, которые будут делать привлекательными нашу область.

Список литературы

1. Кусков А.С., Макарецва Л.В. Основы курортологии: учеб. пособие. – Саратов, 2002.
2. Меньщиков, А.А., Мискина, Л.В., Фетисов, С.Н. Природные рекреационные ресурсы Челябинской области и их современное использование // Тихоокеан. мед. журн. – Владивосток, 2000. – № 1 (6). – С. 18–21.

3. Неплюев, А.А., Меньщиков, А.А. Курорты Южного Урала. – Челябинск : ОГУП "Челябинсккурорт", 2014. – 22 с.
4. Николаенко, Д.В. Рекреационная география. – М., 2001.
5. Носов, А. Здравницы Южного Урала // Страна здоровья. Курорты Челябинской области / под ред. А.П. Моисеев. – Челябинск : Рифей, 2010. – С. 4–10.

ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Терентьева Н. Б, Севрюков Н. Н.

СФ «Башкирский государственный университет»
Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

Аннотация. В данной работе рассматриваются проблемы современного олимпийского движения. Важной задачей новой олимпийской философии заключается в том, чтобы найти такую новую, научно-обоснованную модель спорта, которая вместе с идеалами олимпизма ориентирует спортсменов на разностороннее и гармоничное развитие. Немаловажными и существенными проблемами международного олимпийского движения являются так же использование допинга и необъективное судейство.

Ключевые слова: олимпийское движение, олимпийские игры, допинг, судейство, ВАДА.

Актуальность. В одном из своих выступлений президент МОК Х.А. Самаранч сообщил, что, по его мнению, проблема нынешнего олимпийского движения состоит в том, что оно не имеет проблем. Однако, мы более критически подходим к такой оценке ситуации в олимпийском движении. Так как проблемы существуют и они очень серьезные и важные.

Важнейшую роль в олимпийском движении играет проблема, которая касается философии олимпизма. Олимпийская хартия в качестве общефилософской основы нынешнего олимпийского движения указывает разработанную Пьером де Кубертенем гуманистическую концепцию олимпизма – философию жизни, «возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». В связи с изменениями, которые произошли за последние десятилетия как в спорте, так и в обществе в целом, возникает вопрос: должны ли эти изменения отразиться и каким образом на олимпийской философии? МОК рассмотрев данный вопрос, выдвинул две позиции. Во-первых, подразумевается, что в новой ситуации речь не идёт об изменении главных идеалов и цен-

ностей олимпийской философии. Во-вторых, ставится задача всемирной активизации олимпийского образования, главная цель которого – объяснение и пропаганда основных идей олимпийского движения, идеалов и ценностей олимпизма.

Важная задача новой олимпийской философии заключается в том, чтобы найти новую, научно-аргументированную модель спорта, которая вместе с идеалами олимпизма направляет спортсменов на разностороннее и гармоничное развитие. Таковыми же немаловажными и существенными проблемами международного олимпийского движения являются использование допинга и необъективное судейство.

Допинг – это явление, которое занимает особое место в спорте высших достижений. Его использование входит в противоречие с основными принципами спорта, идеалами и ценностями философии олимпизма. Международный олимпийский комитет уже более полувека ведет активную борьбу с этим явлением, а в 1999 г. способствовал учреждению специальной международной организации, призванной бороться с допингом, прежде всего на мировой олимпийской арене – Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Количество допинговых скандалов и острых конфликтов в различных олимпийских видах спорта лишь растет, обвинениям и наказаниям подвержены не только спортсмены, но и их тренеры, врачи, обслуживающий персонал [3].

Главной задачей антидопингового кодекса является выделение спортсменов, которые стараются искусственно повысить свой физический потенциал. Спортсмены нашли несколько методов допинга крови, для того чтобы улучшить свои результаты во время соревнований. Они даже не задумываются об огромном вреде, который наносят своему здоровью, применяя его. Одной из задач в исследовательской программе ВАДА является разработка способов обнаружения этих веществ [1].

Основными допинговыми веществами являются средства, усиливающие насыщение крови кислородом (эритропоэтин, носители кислорода на основе гемоглобина, трансфузии), человеческие гормоны роста, а также генный допинг.

Существенным фактором честной спортивной борьбы выступает объективность судейства на Олимпийских играх. В настоящее время во многих видах спорта (фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, бокс, борьба и другие) исход спортивных поединков зависит от субъективного мнения судей. Часто случается так, что судьи ошибаются или необъективно оценивают игру. Пути решения данной проблемы заключаются в применении технических средств, таких как измери-

тельной, фиксирующей, информационной аппаратуры в судейской практике и формирования судейских коллегий [2].

Заключение. За многое время олимпийское движение преодолело немало преград. Однако, невзирая ни на что олимпийские игры живы и на сегодняшний день. Цель олимпийского движения – сделать так, чтобы спорт служил именно такому гармоничному развитию человека. А всеобщая гармония несомненно поможет создать действительно благородное, мирное и процветающее общество.

Деятельность олимпийского движения, символ которого пять переплетенных колец, считается неизменной и универсальной. Она охватывает пять континентов. Она достигает кульминации объединением спортсменов мира на спортивном празднике – Олимпийских играх.

Список литературы

1. Горчакова Н. А. Фармакология спорта / Н. А. Горчакова, Я. С. Гудивок, Л. М. Гунина [и др.]; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. Лит., 2010. – 639 с.
2. Гунина Л. Анаболические агенты в спорте: механизм допингового действия и побочные эффекты / Л. Гунина // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 4. – С. 39–48.
3. Миа Э. Основы Олимпизма: пер. с англ. / Э. Миа, Б. Гарсиа. – М.: Рид Медиа, 2013. – 192 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов. – Т. 2. – К., 2009. – 696 с.

ЦЕННОСТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ТРАДИЦИЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Уринов О. Ж.

Наваинский государственный педагогический институт
Навай, Узбекистан

Ключевые слова: олимпийское образование, духовные ценности, спорт, нравственность, культура, олимпийское движение, здоровьесберегающие образовательные технологии.

Актуальность. Сравнительно новой отраслью знаний является олимпийское образование учащейся молодежи, которое имеет свои специфические особенности. Приобщение учащейся молодежи к идеалам и

ценностям олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях учитывая, что в мире существуют вспышки насилия, агрессивности, нетерпимости, грубости. Учитывая возрастающую популярность Олимпийских игр расширяются возможности воспитания учащейся молодежи в рамках специально организованного олимпийского образования. С помощью олимпийского образования решаются вопросы приобщения учащейся молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, формирования миролюбия, терпимости, ориентации честной игры в олимпийском спорте, приобщения к занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского образования состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью удовлетворения потребностей будущих специалистов в знаниях тех областей физической культуры и спорта, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-этического аспекта физической и спортивной культуры.

Ценностное содержание олимпийских традиций в поведении и деятельности личности реализуется через использование активных методов обучения (имитационные, организационно-деятельностные, социально-ориентированные игры, ситуационно-ролевое взаимодействие на основе моделирования этически-сложных ситуаций, дискуссии, круглые столы, малые презентации), предполагающие необходимость осознанных выборов и их аргументации.

Активное включение студентов в систему соревнований обеспечивает возможность для реализации в поведении освоенных норм, правил, ценностей олимпийских традиций, накопления опыта проживания эмо-

ционально-окрашенных ситуаций социальной ответственности, командного единства.

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Ещё Я.А.Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов.

Определить понятие «Здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?», то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов.

Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём. Научить ребёнка, молодого человека общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно, – задача образовательных учреждений.

Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во-вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Подготовить школьника к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации – физиологической, психологической, социальной. Это и должна делать школа через ЗОТ – тренируя, обучая, воспитывая.

Если организовать работу школы в сфере охраны здоровья только защитой ученика от вредных воздействий – то лишь небольшая часть образовательного потенциала школы окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достиже-

нию целей системы образования. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды – как природной, так и социальной – важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами – обучением, воспитанием, содействием развитию.

Заключение. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.

Групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья много, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях.

Список литературы

1. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004.

2. Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – СПб.: Нева, 2003.

6. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

Ермохина Е. В., Дедюхина Е. В.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: гражданско – патриотическое воспитание, уроки литературы, поэты, В. В. Маяковский, документы.

Актуальность. Изменения в российском обществе вызвали изменения и в социальном заказе общества к образовательным учреждениям. Образование ставит и, главное, решает задачи развития личности, превращаясь тем самым в действенный фактор развития общества. В этих условиях очевидна неотложность решения проблемы воспитания патриотизма, так как патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины. Поэтому разработка новых концептуальных подходов к организации патриотического воспитания студента является актуальной задачей для преподавателя. Этим и определяется необходимость организации воспитательного процесса в колледже через создание долгосрочных творческих дел, среды совместных проектов преподавателей и студентов, на которых сходятся учебная и внеучебная жизнь.

Центральное место в воспитательной системе колледжа занимает гражданско-патриотическое воспитание: формирование гражданственности, патриотизма, трудолюбия, нравственности, формирование социально значимых ценностей, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе; развитие познавательных интересов потребностей. Принципиально новым является подход к воспитанию в целостном образовательном процессе: не подготовка к жизни, а реальное включение в жизнь (т.е. социализация личности).

Цель: создание системы гражданско – патриотического воспитания студентов на уроках литературы для формирования социально-активной личности. Создание условий для разностороннего развития личности на основе усвоения общечеловеческих ценностей; воспитание личности, обладающей чувством национальной гордости и гражданской ответственности за свое будущее.

Актуальность заключается еще и в том, что патриотическое воспитание больше внедряется в учебную деятельность школы, в гуманитарные предметы. И ведутся много исследований по патриотическому вос-

питанию. «Патриотизм – одна из наиболее значимых, непреходящих ценностей, присущих всем сферам жизни общества и государства, является важнейшим духовным достоянием личности, характеризует высший уровень ее развития и проявляется в ее активно – деятельностной самореализации на благо Отечества».

В последние годы вследствие кризисных явлений в социально-экономической, политической и культурной сферах общественной жизни произошел спад в процессе воспитания подрастающего поколения. Большую тревогу вызывает одно из ключевых направлений этой деятельности, связанное с созданием условий для воспитания и развития личности гражданина и патриота России, способного и готового отстаивать ее интересы. В связи с этим проблема патриотического воспитания становится одной из самых актуальных и требует новых подходов. Патриотизм – это важнейшая ценность, которая несет в себе не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурный и военно-исторический компоненты.

Воспитание патриотизма у студентов – одна из главных задач нашего дня. Патриотизм начинается с любви и уважения к тому, что завещано отцами, дедами. Нам можно гордиться не только завоеваниями науки и покорением природы, но и великой культурой. Особое значение сегодня приобретает необходимость формирования духовных начал нашего современного общества. Выбранный современным образованием курс на гуманизацию, усиление культурологической направленности на основе личностно-ориентированного подхода обучения создает условия для формирования гражданственности, патриотизма, развития личности каждого студента.

У преподавателя богатый арсенал средств воздействия на ум и сердце студентов, важнейшее место среди них, на мой взгляд, занимают уроки литературы. Ведь именно художественная литература призвана воспитывать личность, оказывать влияние на её духовный мир, на выбор нравственных ориентиров, ведь у учителя – словесника всегда в руках книги, которые помогают воспитывать истинно духовного человека. Планомерная работа по патриотическому воспитанию школьников непременно даст положительные результаты, ведь молодое поколение будет воспитываться не на отрицании культуры своей страны и высмеивании истории своего государства, а научится находить правильные ориентиры, формировать систему отношений к тем или иным событиям.

Неспокойный XX век внес свои закономерные изменения в русскую литературу. С установлением советской власти русская литература была разделена на две составляющие. Одна группа авторов прославляла коммунистическую идеологию в своих произведениях, другая – видела все

ее существующие пороки и уничижительное воздействие на общество и открыто, а порой и между строк, осуждала правящую власть.

В творчестве таких знаменитых поэтов как А. Ахматова, М. Цветаева, С. Есенин, А. Блок, А. Белый ярко описывалась трагедия русского народа и государства. Ведь страна, в которой человеческая жизнь не имеет абсолютно никакой ценности, заблаговременно обречена на гибель. Представители Серебряного века русской поэзии, как ярые патриоты своей Отчизны не могли этого допустить, и своим творчеством «открывали глаза» современникам на существующее беззаконие и своеволие власти. Некоторые из них заплатили за это собственной жизнью. В то смутное время причина смерти погибших поэтов так и осталась тайной.

Вряд ли найдется в России человек, который не читал или не слышал о трагическом конце Маяковского. Со школьных лет нам внушали и до сих пор внушают уже нашим детям лишь одну мысль о естественности самоубийства поэта на почве его запутанных любовных отношений, осложненных творческими неудачами, нервозностью, а также долгим нездоровьем. Многие из друзей поэта поддерживали скупую официальную версию, посчитавшую мотивом самоубийства «причины личного порядка».

Владимир Владимирович Маяковский считается выдающимся советским поэтом. Кроме поэзии он также занимался драматургией, написанием киносценариев, пробовал себя в роли кинорежиссёра и киноактёра. То есть мы видим яркую творческую личность, невероятно популярную в 20-е годы прошлого столетия. Имя поэта знала вся страна. Кому-то его стихи нравились, а кому-то не очень. Но у нас разговор пойдёт не о творчестве поэта. По сей день вызывает множество вопросов неожиданная смерть Маяковского, наступившая 14 апреля 1930 года. Владимир Владимирович умер в возрасте 36 лет. Судьбоносный путь творца почему-то оборвался, оставив в душах людей чувство растерянности, перемешанного с недоумением.

Естественно, было следствие. Провели его органы ОГПУ. Официальное заключение гласило – самоубийство. С этим можно согласиться, так как творческие натуры по своей сути очень непредсказуемы. Они видят окружающий мир несколько не так, как другие люди... Одним словом, очень трудно понять, что они хотят получить от этой жизни. И вот на пике разочарования к виску или сердцу подносится холодное дуло пистолета. Выстрел, и все проблемы решаются сами собой наиболее простым и проверенным способом.

Однако самоубийство Владимира Владимировича оставило очень много вопросов и неясностей. Они явно указывают на то, что не было

никакого самоубийства, а было убийство. Причём осуществили его официальные государственные органы, которым изначально положено оберегать граждан от необдуманных и опасных поступков. Так, где же истина? В данном случае она не в вине, а в фактах, явно указывающих не просто на уголовное, а политическое преступление. Но чтобы понять суть вопроса, нужно знать частности. Поэтому мы вначале поподробнее познакомимся с семейством Бриков, с которым нашего героя связывали долгие близкие отношения.

Брики. Лиля Юрьевна Брик – известный советский литератор и её муж Осип Максимович Брик – литературный критик и литературовед. Эта пара познакомилась с молодым талантливым поэтом в июле 1915 года. После этого в жизни Маяковского начался новый этап, который продолжался 15 лет вплоть до его смерти. Владимир и Лиля влюбились друг в друга. Но Осип Максимович не стал помехой этому чувству. Троица начала жить вместе, чем вызвала много пересудов в литературных кругах. Что там и как было, для данного повествования несущественно. Гораздо важнее знать, что Бриков и Маяковского связывали не только духовные, но и материальные отношения. При советской власти поэт вовсе не был бедным человеком. Вполне естественно, что частью своих доходов делился с Бриками. Можно допустить, что именно поэтому Лиля старалась всеми силами привязать Владимира к себе. С 1926 года троица жила в московской квартире, которую получил поэт. Это Гендриков переулок (ныне переулок Маяковского). Находится он в самом центре Москвы недалеко от Таганской площади. У Бриков же не было возможности получить в то время отдельную квартиру. Огромный город жил в коммуналах, а собственную жилплощадь имели лишь выдающиеся личности, приносящие весомую пользу существующему режиму.

С 1922 года произведения Маяковского стали печатать в крупных изданиях. Гонорары были такими большими, что троица начала проводить много времени за границей, останавливаясь в дорогих отелях. Поэтому не в интересах Бриков было разрывать отношения с даровитым и наивным поэтом, который был хорошей дойной коровой.

Сердечные дела Владимира Маяковского. Находясь в полной зависимости от Лили Брик, наш герой время от времени вступал в интимные отношения с другими женщинами. В 1925 году он ездил в Америку и завёл там любовный роман с Элли Джонс. Она была эмигранткой из России, поэтому языковой барьер им не мешал. От этой связи 15 июня 1926 года родилась девочка, получившая имя Хелен (Елена). Она умерла совсем недавно, в 2016 году. Являлась философом и писателем, поддерживала тесную связь с Россией.

В 1928 году Маяковский познакомился в Париже с Татьяной Яковлевой. По ходу дела Владимир купил Лили Брик французский автомобиль. Выбирал он его вместе с Яковлевой. Для Москвы в то время это было немислимой роскошью. Поэт захотел создать со своей новой парижской пассией семью, но та не изъявила желаний ехать в большевистскую Россию. Однако Владимир не терял надежду соединить себя узами Гименея с Татьяной и наконец-то распрощаться с Бриками.

Это, естественно, не входило в планы Лили. В апреле 1929 года она познакомила поэта с молодой и красивой актрисой Вероникой Полонской, которая уже 4 года была замужем за актёром Михаилом Яншиным. Наш герой всерьёз увлёкся девушкой, которая была младше его на 15 лет. Очень кстати пришло известие из Парижа, что якобы Яковлева выходит замуж за родовитого француза. Поэтому Владимир быстро забыл заграничную пассию и сосредоточил всё своё внимание на Веронике. Именно эта девушка и стала основным свидетелем трагедии, ведь смерть Маяковского произошла практически у неё на глазах.

Возможная причина смерти. Если допустить, что Владимира Владимировича убили, то зачем это было сделано, кому он мешал? В 1918 году поэт неразрывно связал свою судьбу с партией большевиков. Он был трибуном, проповедующим идеи мировой революции. Поэтому и пользовался таким огромным успехом у различных издательств. Ему платили огромные гонорары, обеспечили отдельным жильём, но взамен требовали преданности и лояльности.

Однако к концу 20-х годов в произведениях поэта стали проскальзывать нотки разочарования существующим режимом. Впереди ещё были годы коллективизации, страшный голод, репрессии, а Владимир Владимирович уже душой почувствовал смертельную опасность, нависшую над страной. Ему всё труднее становилось восхвалять существующую реальность. Приходилось всё чаще переступать через своё понимание мира и нравственные принципы.

В стране набирала силу волна ликования. Все восхищались или делали вид, что восхищались достижениями социалистического строя, а Маяковский начал сатирически обличать всякую "дрянь". Это звучало диссонансом по отношению к восторженному хору подхалимов и приспособленцев. Власть очень быстро почувствовала, что поэт стал другим. Он изменился, причём в опасную для режима сторону. Первой ласточкой стала критика его пьес "Клоп" и "Баня". Затем исчез портрет из литературного журнала, и развернулась травля в прессе.

Наряду с этим поэта начали опекать чекисты. Они стали регулярно заходить в гости на правах добрых знакомых, ведь Лиля Брик любила принимать гостей. Но одно дело, когда приходят друзья-литераторы, а

другое, когда в квартиру заходит с дружеским визитом сотрудник ОГПУ. Не надо также забывать, что Осип Максимович Брик являлся сотрудником ЧК. А бывших чекистов не бывает.

Вся эта опека осуществлялась для того, чтобы проверить благонадежность поэта. Результаты оказались для Владимира Владимировича плачевными. Было принято решение его убрать. По-другому и быть не могло, ведь перековавшийся трибун мог нанести большой идеологический вред коммунистическому режиму.

Последний день жизни поэта. Смерть Маяковского, как уже говорилось, наступила 14 апреля 1930 года. Бриков в Москве не было: они ещё в феврале уехали за границу. Поэт решил воспользоваться их отсутствием, чтобы наконец-то порвать ведущие в никуда затянувшиеся отношения. Он хотел создать нормальную семью и для этого выбрал Веронику Полонскую. В первых числах апреля он делает денежный взнос в жилищный кооператив, чтобы приобрести себе квартиру, а имеющуюся жилплощадь оставить сластолюбивой и корыстной парочке.

В понедельник 14 апреля поэт в 8 часов утра приезжает к Полонской и увозит её к себе. Здесь между ними происходит разговор. Владимир требует, чтобы Вероника оставила мужа и ушла прямо сейчас к нему. Женщина говорит, что не может вот так сразу бросить Яншина. Она не отказывает Маяковскому, заверяет, что любит его, но ей нужно время. После этого Полонская покидает квартиру, так как в 10-30 у неё репетиция в театре. Она выходит в парадное и тут слышит звук револьверного выстрела. Вероника вбегает обратно в комнату буквально через мгновение после ухода и видит, что Владимир лежит на полу с раскинутыми руками.

Вскоре приехала следственная группа, но не из милиции, а из контрразведки. Возглавлял её начальник секретного отдела Яков Агранов. Его появление можно объяснить тем, что он курировал творческую интеллигенцию. Место происшествия было осмотрено, тело поэта сфотографировано. Было найдено предсмертное письмо Владимира Владимировича, датированное 12 апреля. Агранов прочитал его вслух и положил в карман кителя. Ближе к вечеру появился скульптор Константин Луцкий. Он сделал гипсовую маску с лица усопшего. В газетах написали, что поэт скончался от скоротечной болезни. Под некрологом подписались друзья, и на этом дело закончилось.

Убийство или самоубийство? Так как всё-таки следует охарактеризовать смерть Маяковского? Убийство это было или самоубийство? Чтобы пролить свет на данный вопрос, начнём, как и положено, с предсмертной записки. Вот её текст: "Всем.. В том что умираю не вините ни-

кого и не сплетничайте. Покойник этого ужасно не любил. Мама, сестра, товарищи, простите, но у меня другого выхода нет. Лиля, люби меня.

Товарищ правительство, моя семья – это Лиля Брик, мама, сестры и Вероника Витольдовна Полонская. Если ты устроишь им сносную жизнь – спасибо. Начатые стихи отдайте Брикам, они разберутся. Как говорят – «инцидент исперчен», любовная лодка разбилась о быт. Я с жизнью в расчете, и не к чему перечень взаимных болей, бед и обид, Счастливо оставаться».

Вот такое завещание, написанное, согласно дате, 12 апреля. А роковой выстрел прозвучал 14 апреля. При этом ещё и состоялось любовное объяснение с Вероникой, хотя поэт знал, что должен вот-вот умереть. Но, несмотря на это, настаивал, чтобы возлюбленная немедленно оставила мужа. В этом есть какая-нибудь логика?

Интересно ещё то, что последнее письмо Владимир Владимирович написал карандашом. У него были деньги, чтобы купить кооперативную квартиру, а вот на ручку даже мелочи не нашлось. Впрочем, у погибшего была собственная очень хорошая ручка с роскошным золотым пером. Он её никому никогда не давал в руки, а писал только ей. Но в самый ответственный момент своей жизни взял в руки карандаш. Им, кстати, и почерк подделать гораздо проще, чем ручкой.

В архиве хранится уголовное дело за номером 02-29. Это как раз дело о самоубийстве В. В. Маяковского. Вёл его следователь И. Сырцов. Так вот, в протоколе осмотра не упоминается предсмертное письмо, как будто его и не было. Так же нет экспертизы рубашки, которая была на поэте в момент смерти. А ведь она могла многое рассказать следствию.

Но самое главное, из дела абсолютно неясно, где находилась Полонская, когда прозвучал роковой выстрел. То ли она стояла возле поэта, то ли уже вышла из комнаты. Как впоследствии утверждала сама Вероника, она вышла в парадное и только там услышала звук выстрела. Однако, судя по бумагам, её поведение можно трактовать по-разному. Женщина сбегала вниз по лестнице, и раздался выстрел, либо выбежала с криком из комнаты, и именно в этот момент поэт застрелился. Так может быть, она увидела у Владимира в руке пистолет, испугалась и попыталась скрыться? Создаётся впечатление, что следователь вообще не нуждался в чётком и ясном ответе.

Закрыли уголовное дело 19 апреля. При этом осталось загадкой, нашли возле тела тот самый пистолет или нет. Как лежало тело? Головой к двери или головой вглубь комнаты. Если в помещение зашёл кто-то посторонний и выстрелил, то Владимир Владимирович должен был упасть назад, то есть головой вглубь комнаты. Но ничего определённого здесь сказать нельзя. Таким образом, можно сделать вывод, что следственные

действия велись крайне небрежно. Представляли они собой чистую формальность. Вся работа делалась не ради установления истины, а ради галочки, что такая работа была проделана.

Так что вывод напрашивается сам собой. Поэта убили сотрудники ОГПУ, но представили это дело как самоубийство. Оно было благополучно помещено в архив и пылилось на полках вплоть до 90-х годов XX века. Современные ученые – криминалисты проделали огромную работу, исследуя предсмертную записку Маяковского, рубаху, в которой он был во время выстрела, пистолет, из которого был произведен выстрел, положение тела (по фотографиям), но к однозначному выводу по многим вопросам так и не пришли. К сожалению, время упущено.

Кто остался в выигрыше после смерти Маяковского? Про Осипа Максимовича разговор не идёт, так как его семейная жизнь с любвеобильной женой закончилась разводом. А вот Лилию советское правительство признало законной наследницей ушедшего из жизни поэта. Она получила его кооперативную квартиру и денежные сбережения. Но самое главное – архивы, которые, по сути, являлись народным достоянием. Однако и это не всё. Так называемая "вдова" Маяковского с 1935 года стала получать проценты с проданных сочинений поэта. А печатались они миллионными тиражами, так как посмертно Владимир Владимирович был признан самым лучшим и талантливым поэтом советской эпохи. Что же касается Полонской, то без двух минут жена не получила ничего. Впрочем, нет. Она получила сплетни, разговоры за спиной, злорадные ухмылки. Последней точкой в этой эпопее стал развод с мужем. Ну что тут поделаешь. Так уж устроен этот мир.

Известный журналист Скорятин, занимавшийся всю жизнь тайной гибели Маяковского, не нашел, кто убийца. Но своим исследованием он доказал, что советского официального мифа о самоубийстве поэта Маяковского больше не существует, что тайна этого трагического события им раскрыта – поэт Маяковский был убит.

Имя убийцы неизвестно. Зато нам известно, кому это было выгодно, кто был в этом заинтересован, кому не нравились его пьесы, желание написать поэму «Плохо» и многое из того, что уже родилось внутри него и только искало выхода. Отсюда его желание освободиться от ига Бриков, ставших ему давно духовно чуждыми людьми, порвать с чекистским окружением, желание говорить «во весь голос» то, что рождалось в его сердце. Рождающийся заново Маяковский не хочет мириться стем, с чем мирился раньше, не хочет больше слушать тех, кого слушал раньше, не хочет больше ни перед кем склоняться, а хочет БЫТЬ, чего бы это ему ни стоило. Он бросает вызов самой Смерти – и та принимает его.

Вместо заключения хотим привести слова дочери В.В. Маяковского: «Решение уйти из жизни в подавляющем большинстве случаев – дело интимное: закрыться в комнате и никого больше не видеть. Мы никогда не узнаем, что на самом деле происходило с Владимиром Владимировичем. Это был очень крупный поэт с абсолютно незащищенной эмоциональной жизнью. Самоубийство всегда связано с глубокими слоями психики. Духовный мир человека – загадочный и безмолвный космос...

Отец уехал, мама не могла о нем говорить, потом она небеспопечно опасалась за нашу жизнь, ведь многие близкие друзья отца стали в Нью-Йорке бесследно исчезать. Но, стоит признать, многие люди на имени Маяковского сделали карьеру, и многие исследователи говорят о том, что он не стрелял в себя.

Моя миссия – это оправдание отца. Я хочу, чтобы все знали главное – мой отец Владимир Маяковский не совершал самоубийства! Он знал, что у него есть дочь, он стремился жить, жить ради меня и говорил своей друзьям, показывая на мою фотографию: «Это мое будущее!». Когда он понял, что его мечта об идеальном обществе неосуществима на деле, то стал об этом говорить, перестал писать, и его ликвидировали. Даже если он все-таки это сделал, то этим положил конец бесчестию, в которое Советы пытались его вовлечь».

Творчество и биографии поэтов и писателей, изучаемые в колледже – это лишь небольшая часть культурного достояния народа. Но именно они укореняют нравственный стержень личности. Много зависит от волшебной встречи с книгой. Они увлекают читателя «течением мыслей», гражданственностью деяний, благородством чувств человека предшествующих эпох, воспитывают у каждого нового поколения умение быть благородным, памятливым.

Таким образом, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся – дело важное и ответственное. Каждый рано или поздно задумывается о себе, о своем предназначении, судьбе Родины. А на плечи современных преподавателей ложится львиная доля ответственности за воспитание детей – будущих патриотов, но, главное, людей думающих и чувствующих.

Список литературы

1. Буторина, Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – С. 224.
2. Гасанов, З.Т. Цель, задачи и принципы патриотического воспитания граждан [Текст] / З.Т. Гасанов // Педагогика. – 2005. – №6. – С. 59–63.
3. Касимова, Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.

4. Скорятин В. Тайна гибели Владимира Маяковского – Издательство: Звонница – МГ, 2009, С 269.

6. Суходольская С.А Воспитание гражданственности на уроках русского языка и литературы – Дрофа, 2007, С. 69.

ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЕ

Ермохина Е. В., Орлик Е. А.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: гражданско – патриотическое воспитание, колледж, внеаудиторная работа, литературно – музыкальная композиция, война.

Актуальность. Современные темпы жизни, глобализация, нравственные и моральные проблемы, с которыми столкнулось человечество, требуют пересмотреть, модернизировать российское образование. В Концепции модернизации российского образования выражена необходимость формирования у студентов гражданской ответственности и правового самосознания, самостоятельности, толерантности, способности к успешной самореализации в обществе и активной общественной позиции.

Цель и задачи. Применение различных форм внеаудиторной работы для формирования активной гражданской позиции у студентов колледжа.

Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей. А также к укреплению ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Гражданское образование представляет собой единый комплекс, стержнем которого является политическое, патриотическое, правовое и нравственное образование, реализуемое через учебные курсы, а особенно через внеаудиторную работу. Такое образование должно способствовать формированию у студентов системы гражданских ценностей, развивать критичность их мышления и широту кругозора, способствовать тому, чтобы учащиеся признавали равноправие и равноценность различ-

ных точек зрения, были способны защищать своё Отечество и принимать ответственность за свои слова и поступки. Воспитание гражданина, живущего в демократическом государстве – главная цель гражданского образования. Такой гражданин должен обладать определёнными знаниями (о правах человека, о государстве, о выборах и так далее), умениями (критически мыслить, анализировать политическую ситуацию, сотрудничать с другими людьми), привить такие ценности как: уважение к правам других, толерантность, готовность к компромиссу, а также желанием участвовать в общественно политической жизни. Эффективность гражданского воспитания студентов определяется готовностью и подготовленностью ребят к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности. Патриотическое воспитание учащихся колледжа, также является одним из главных составляющих воспитательного процесса образовательного учреждения. Государственная политика сегодня, по данному направлению, расставляет всё больше и больше акцентов.

Патриотическое воспитание – это формирование у граждан, наших студентов, высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Патриотическое воспитание, безусловно, направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

События последнего времени подтвердили, что экономические проблемы, социальная дифференциация общества, утрата моральных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства населения страны. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, некая агрессивность, неуважительное отношение к родному государству, окружающим. Социально-экономические процессы последнего десятилетия и последовавшая за ними девальвация духовных ценностей оказали, к сожалению, негативное влияние на общественное сознание и выявили зависимость успешного решения многих жизненных проблем от уровня сформированности гражданской и патриотической позиции у подрастающего поколения, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважения к историко-культурному наследию своего народа. В связи с этим, составной частью образовательного процесса становится национально-патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Основная задача педагога – воспитать патриота, гражданина своей страны, в то же время осознающего и принимающего отличия, особенности каждого народа, личности.

Молодежь, воспитанная правильно и грамотно, свободно может взаимодействовать в нынешнем демократическом обществе. У молодых людей появляется осознание ценности общественных дел, в которых они принимают участие, и значимости собственного вклада в них. Молодежь становится готова к тому, чтобы проявлять инициативу, развивать свои способности и расти как личность, принося пользу не только себе и окружающим, но и всей стране в целом.

Реализация гражданско-патриотического воспитания только с помощью знаниевого подхода невозможна. Новое время требует от образовательного, в том числе от педагогического процесса содержания форм и методов гражданско-патриотического воспитания, адекватных современным социально-педагогическим реалиям. Появляется необходимость в деятельностном компоненте гражданско-патриотического воспитания. Только через активное вовлечение в социальную деятельность и сознательное участие в ней, через изменение климата учреждения, развитие внеаудиторной работы можно достигнуть успехов в этом направлении.

Молодое поколение несёт ответственность за настоящее и будущее своего государства. Ответственность молодёжи реализуется через освоение и преобразование системы ценностей и норм. Становление системы гражданско – патриотического воспитания является одной из актуальных задач современной системы образования, в частности, среднего профессионального образования, от эффективного решения которой во многом зависит обеспечение национальных интересов Российской Федерации и её граждан. Благоприятное поле деятельности по воспитанию гражданина открывается во внеаудиторной работе со студентами. Она несёт определенную смысловую нагрузку и обладает воспитывающим потенциалом.

В Челябинском колледже физической культуры в этом направлении ведется огромная работа. Преподаватели колледжа применяют различные формы внеаудиторной работы по гражданско – патриотическому воспитанию будущих педагогов.

Одной из главнейших тем патриотического воспитания является тема: «Великая Отечественная война». Великая Отечественная война 1941-1945 гг. – война, какой не было в истории. С каждым годом мы все дальше и дальше уходим от военной поры. Но время не имеет власти над тем, что пережили люди в войну.

А что нынешняя молодежь знает о тех Великих годах? В нашем образовательном учреждении огромный интерес у студентов вызывали литературно-музыкальные композиции, посвященные Великой Отечественной войне: «Строка, оборванная пулей...», «Блокада Ленинграда», «Дети войны». Основой сценариев этих мероприятий являются фактические материалы, письма, стихи и песни участников ВОВ и гражданских людей, погибших и переживших это страшное время. Это было очень

трудное время. Советский солдат умел смело смотреть в глаза смертельной опасности. Его волей, его кровью добыта победа над сильным врагом. Памяти наших прадедов, дедов, матерей, провожавших солдат и офицеров Советской Армии. Всех павших на фронтах Великой Отечественной войны 1941–1945 годов посвящаются наши мероприятия.

«Война... какое короткое, но страшное слово, несущее смерть, страх и боль воспоминаний. Война принесла страдания и разрушения, навсегда оставила шрам в русской душе. Она никому не дает забыть цену победы. Стоит лишь произнести ее имя, как по всему телу разливаются холод, дрожь и ужас, которые сливаются воедино, образуя мрак, покрывающий все вокруг. Сила звука накрывает своей глубиной, и слышишь плач, вой, крики о помощи, взрывы... Непрекращающаяся очередь автомата заглушает ход танков, свист падающих бомб..., и тишина прихода смерти. Жизни, брошенные на произвол судьбы, мечты, прерванные пулей, стремления, задавленные горем, и острый аромат смерти режет глаза...» Такими словами начиналась одна из композиций. Никого из присутствующих не оставили равнодушными письма, пришедшие с войны, песни и стихи военных лет; воспоминания ветеранов, страницы дневников людей, переживших Блокаду Ленинграда. Но главной ценностью мероприятий, на наш взгляд, являются стихотворения, написанные самими студентами. В стихи они вложили свои души, боль, которую испытали, читая книги о той страшной войне, изучая исторические факты, посещая музеи, знакомясь с документальными съемками. В объеме небольшой статьи не рассказать обо всем, но одно из стихотворений, идущих от сердца, нам бы хотелось процитировать.

Благодаря кому мы дышим и живем?
 Кто ради нас терпел тогда?
 Теперь о них мы пишем и поем,
 О тех, кто не жалел себя!
 Много вопросов мы задаем родным...
 И прадеду, который это знает,
 Пожалуйста, только расскажи...
 Он начинает! Его голос так дрожит...
 Там пепел, дым... Зарядив патрон...
 Испытывали страх, уходя на фронт...
 Темно и сыро, впереди костер,
 И не понять, там свой или чужой...
 Скоро привал – несколько минут.
 В любое время может нагрянуть враг!
 В окопе место берегут,
 И вот он бой – время для атак...
 Май наступил, слезы на глазах,

Людям не верится, что настал мир!
 Светлая сегодня полоса...
 Старших от души благодарим!
 И каждый год мы ходим на парад,
 А ветераны вспоминают те моменты.
 Хочу поздравить, хотя бы на словах,
 Цените День Победы!
 Александр Ширин (студент группы № 42).

Мы должны помнить, что более двадцати миллионов жизней отдано за нас. Мы должны помнить о каждом солдате, лежащем в земле, о тех, кто не долюбил, не дожил, не допел. Помнить о миллионах юношей, которые уже никогда не станут отцами; об отцах, которые уже никогда не увидят своих детей. Помнить о погибших девушках, которые никогда не будут качать своих младенцев. Помнить, что они смотрят на нас из звёздной вечности, что они живут в наших поступках, в наших мыслях, что они просят: «Живите за нас, будьте счастливы, не забывайте нас».

Педагогическая ценность данных мероприятий заключается в формировании отношения к таким понятиям как патриотизм, гражданский долг, гражданская позиция, а также в том, чтобы показать студентам, как можно выразить отношение к данному историческому событию в стихах, песне, музыке.

Таким образом, внеаудиторная работа со студентами – это активное поле действия для воспитания гражданина, патриота. Она дает не только морально – нравственное воспитание, но и открывает возможность для развития целостной личности, полезной обществу, миру.

Гражданско-патриотическое воспитание молодежи – это особая забота государства. Наш педагогический, гражданский долг – сделать все, чтобы молодое поколение всем сердцем приняло страницы истории и не забывало их.

Список литературы

1. Климова, С.В. Программа патриотического воспитания «Я рожден в России» [Электронный ресурс]/С. В. Климова//Методический портал. – Смоленск. – Режим доступа: <http://www.smolpedagog.ru/box%2049.html>. – 56КБ
2. Быков, А. К. Формирование патриотического сознания молодежи // Педагогика. – 2010. – № 9. – С. 10–21.
3. Чиркунова, А. Е. Формирование гражданско-патриотического воспитания учащихся в общеобразовательной школе / А.Е. Чиркунова, И.Р. Сорокина // Молодой ученый. – 2014. – №21. – С. 706-709.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Князькова В. А.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

*«Патриотизм – это когда вы считаете, что эта
страна лучше всех остальных оттого,
что вы здесь родились».*

Бернард Шоу

Ключевые слова: патриотизм, любовь к Родине, гордость за свою страну, английский язык.

Актуальность. В настоящее время от правильно сформированной гражданской позиции молодежи зависит очень многое. В первую очередь – это само будущее нашей страны, ее политический и экономический рост. Поэтому сейчас так много внимания уделяется гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Само нынешнее время, сама ситуация требует цельной, глубоко продуманной системы воспитательной работы с обучающимися, так как в последнее время стала все более заметной утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

В последние годы мы все чаще стали замечать снижение уровня духовной культуры молодежи. Молодые люди считают примером для подражания человека без определенной культуры, достаточно циничного, но преуспевающего финансово, умеющего достичь своей цели любым путем. В общественном сознании получили широкое распространение падение престижа военной службы и ценности брака и семьи. Все меньше внимания и уважения уделяется народной культуре, забываются обычаи и традиции, на которых и должны формироваться нравственные ценности народа, без которых невозможно формирование у подростков правильного отношения к истории своего народа и в целом, любви к Родине, гордости за свою страну.

Среди множества учебных дисциплин предмет «Английский язык» занимает особое место. Его своеобразие заключается в том, что в ходе изучения обучающиеся приобретают умения и навыки пользоваться чужим языком как средством общения, средством получения новой полезной информации. Это дает нам, преподавателям, огромные возможности по формированию гражданско-патриотической позиции обучающихся.

Цель работы. Определить коммуникативную направленность дисциплины «Английский язык», которая предполагает не только изучение

языка другого народа, но глубокое понимание и сравнение традиций, обычаев и быта своей страны, страны изучаемого языка и стран, говорящих на изучаемом языке.

Результаты и их обсуждение. В Челябинском колледже физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» на уроках английского языка мы стараемся подбирать такой материал, из которого обучающиеся могли бы почерпнуть знания о традициях, быте, истории и людях страны изучаемого языка. Используются такие упражнения, которые способствуют развитию у студентов умений сопоставлять факты и делать выводы. Так, к примеру, при изучении страноведческого материала, повествующего о политическом устройстве и государственных символах, студентам предлагается найти информацию о государственной символике России, Великобритании и США и сравнить их историю происхождения. Знакомство с культурой стран изучаемого языка происходит путём сравнения и постоянной оценки знаний и понятий о своей стране, о себе самих.

Специфика обучения в колледже физической культуры требует от нас корректировки рабочих программ. Согласно этому, в преподавании иностранного языка большое внимание уделяется изучению достижений российских спортсменов на мировой арене, вкладу России в олимпийское движение и в том числе вкладу выпускников и студентов университета и колледжа УралГУФК. Студенты 3 курса, учащиеся по специальности «Туризм» проводили экскурсию на английском языке по музею истории УралГУФК и Олимпийской славы. Все материалы для проведения этой экскурсии были не только изучены, обсуждены, но и переведены на английский язык. Студенты с гордостью сообщали о выдающихся спортсменах прошлого и современности, выпускниках Уральского государственного университета физической культуры. Таким образом, воспитание патриотизма и гражданственности должно осуществляться, прежде всего, через содержание изучаемого материала путем применения различных методов и приемов. Основными методами работы с этими материалами являются:

- разработка проектов в рамках личностно-ориентированного подхода;
- создание презентаций;
- проведение викторин с использованием страноведческих материалов;
- просмотр с дальнейшим обсуждением видеоматериалов по историческому героическому прошлому Отечества;
- мероприятия, приуроченные к памятным датам;
- проведение экскурсий на английском языке и посещение музея;
- использованием краеведческого материала.

Метод проектов предполагает использование широкого спектра проблемных, исследовательских, поисковых методов, ориентированных на

реальный практический результат, значимый для каждого участника проекта. Например, студентами 3 и 4 курса было проведено исследование горнолыжных курортов Южного Урала. Обсуждались уже действующие курорты и новые, находящиеся в стадии строительства. В результате был составлен рейтинг наиболее посещаемых курортов, а также были исследованы возможности, предоставляемые менее популярными горнолыжными базами. Студенты ознакомились с возможностями родного края по предоставлению отдыха в течение круглого года, с географическими особенностями, с экологией региона, и с технической оснащённостью горнолыжных курортов, которая не уступает лучшим европейски курортам.

При выборе краеведческого материала учитывались:

- реальность материалов для обучающихся, то есть студенты должны точно представлять, о чем идёт речь;
- заинтересованность обучающихся в данном материале;
- привязанность данного материала к программной теме;
- социализирующая ценность данного материала.

Краеведческая деятельность – важнейшее средство воспитания гражданственности и патриотизма студентов.

Работа над проектом проводится на разных этапах обучения иностранным языкам и является эффективным средством развития, а также патриотического воспитания учащихся колледжа.

Для повышения уровня восприятия и активизации познавательной деятельности учащихся за счет привлечения внимания на уроках английского языка активно применяется метод презентаций. Студентами 4 курса были составлены презентации по избранному виду спорта. Безусловно, в них рассказывалось о выдающихся спортсменах, представителях разных стран мира, в том числе России. Учащиеся с гордостью рассказывали о достижениях российских спортсменов, с горечью обсуждались проблемы, связанные с допинговым скандалом, а также обсуждался в целом образ Российского спортсмена, в частности его культурный уровень.

Владение иностранным языком – это неотъемлемая часть культурного уровня спортсмена. По впечатлению от спортсмена, дающего, например, интервью на иностранном языке, создается впечатление обо всей стране. Поднятые вопросы не оставили равнодушными студентов. Это и было проявлением патриотизма.

Подчеркивая, что Россия много веков является важным субъектом европейской культуры, необходимо помочь учащимся увидеть то интересное и уникальное, что нас окружает в повседневной жизни, чтобы любовь к своей стране была основана на знании конкретных фактов.

В ходе подготовки студентов к проведению викторины в рамках недели английского языка, учащимся был предложен для изучения большой страноведческий материал по 3 странам: Великобритании, США и России.

Учащимися 1 курса были представлены презентации на тему: «Озеро Байкал – национальное достояние России» и «Великие озера Америки»; «Шедевры архитектуры: Собор Святого Павла в Лондоне и Собор Василия Блаженного в Москве»; «Наша современная столица».

Викторина, подготовленная к проведению недели английского языка включает в себя основную информацию по Великобритании, США и России: географическое положение и особенности стран, столицы, население, политический строй, основные города, достопримечательности и выдающиеся люди.

Выводы. Очень важно донести до обучающихся, что чужая культура не хуже и не лучше родной культуры, она просто другая, и нужно терпимо и с пониманием относиться к этим различиям. Но прежде всего, нужно научиться любить свою страну, уважать свою историю и культуру.

К Дню космонавтики подготавливается урок на английском языке с привлечением видеоматериалов и презентаций «Вклад России в дело освоения космоса».

Таким образом, преподавание английского языка в контексте диалога культур способствует воспитанию человека культуры, приверженного общечеловеческим ценностям, впитавшего в себя богатство культурного наследия прошлого своего народа и народов других стран, стремящегося к взаимопониманию с ними, способного и готового осуществлять межличностное и межкультурное общение, в том числе средствами английского языка.

Список литературы

1. Миролубов, А.А. Культуроведческая направленность в обучении иностранным языкам/ А.А. Миролубов// Иностранные языки в школе. 2010. №5.

2. Трубинова Е.А. Патриотическое воспитание на уроках английского языка и во внеурочной деятельности // Молодой ученый. – 2015. – № 9. – С. 1050-1053.

3. Патриотическое воспитание на уроках иностранного языка. – Царенкова Ю.В., [Электронный ресурс] / <http://festival.1september.ru/articles/506871/> – дата доступа – 24.03.2015

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Козин С. В.

Администрация Ремонтненского сельского поселения,
Ремонтное, Россия

Ключевые слова: гражданско-патриотическое сознание, системы патриотического воспитания молодёжи, развитие патриотизма,

Актуальность. Начало XXI века в Российской Федерации характеризуется непростыми социо-культурными изменениями. Совершается переориентировка социальных устоев и ценностных направлений граждан. Задачи построения демократического, экономически развитой страны общественной ориентированности требуют разработки путей и средств подготовки молодёжи, способной функционировать и быть в «гражданском обществе», к которому наша страна идёт очень медленными темпами, и, в конечном счете, служить во благо нашего общества.

Цель работы. Анализ патриотизма у современной студенческой молодёжи.

Основные задачи патриотического воспитания личности в России решаются в ходе реализации различных государственных программ, целью которых является создание системы патриотического воспитания молодёжи России.

В Государственной теории создания Российской Федерации в качестве первостепенных целей и задач образования обозначены: развитие значительных моральных основ, поддержка исторической преемственности поколений, развитие бережного отношения к историческому и цивилизованному наследству народов РФ; развитие юного поколения в атмосфере значительной нравственности [4;5].

Исследователь Е.А. Веденеева апеллирует важностью того, что «гражданско-патриотическое сознание является важнейшим элементом человеческого мировоззрения патриотическое сознание представляет собой широкую систему идей, традиций, взглядов личности или социальных групп, которые побуждают к развитию патриотизма и защиты Отечества...» [1, с. 61].

Так В.В. Дудулин, Д.С. Бондаренко отмечается факт того, что «патриотическая идея надёжно и верно служила созданию и укреплению государственности, строительству армии, воспитанию граждан и военно-служащих...» [3, с. 42]. Так ниже на рис 1-2 представлены позиции опрашиваемых респондентов из числа студенческой молодёжи.

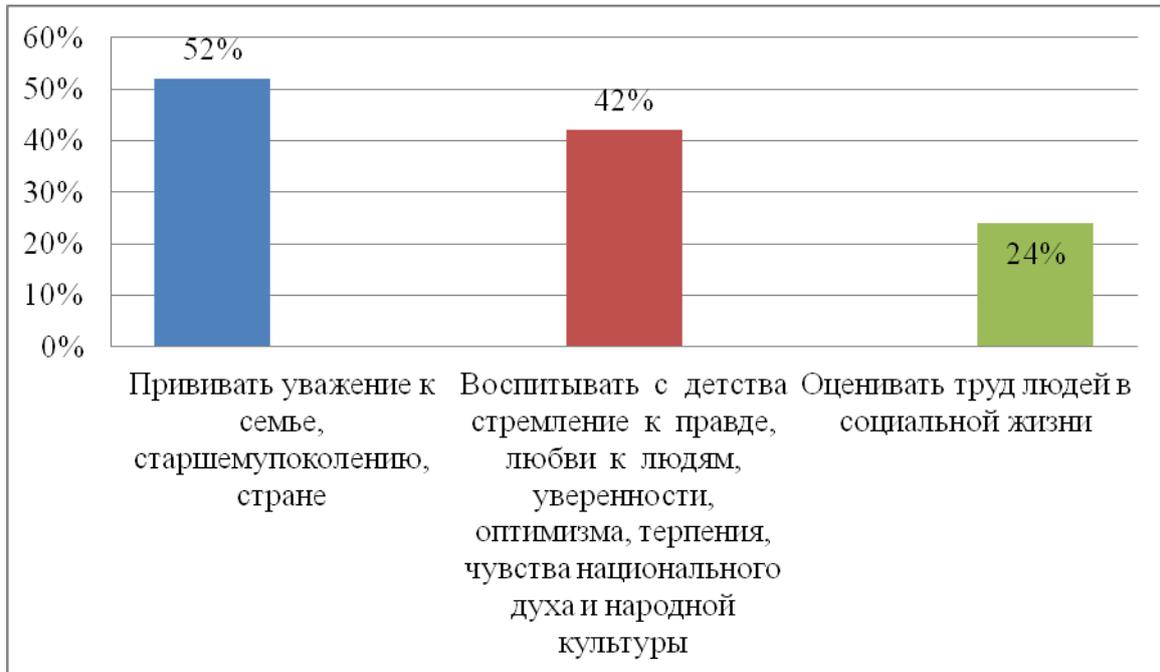


Рисунок 1 – Как вы считаете, что нужно предпринимать в обществе сегодня, чтобы повысить нравственность и чувство гражданина? [2]

Примечание: Студенческой социологической лабораторией при кафедре гуманитарно-социальных дисциплин и иностранных языков АНО ВО «Омский экономический институт» (далее–ОмЭИ) было проведено исследование патриотических воззрений студентов, было опрошено 100 респондентов очного отделения, в подавляющем большинстве 1 и 2 курсов. Время проведения сентябрь-декабрь 2015 г.

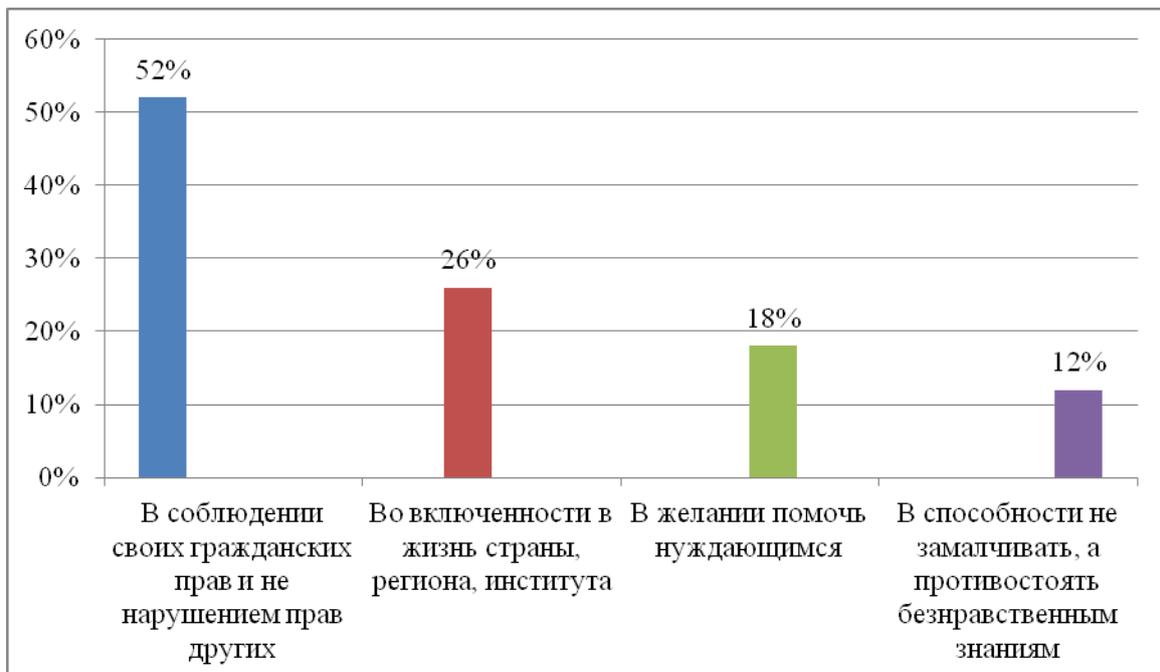


Рисунок 2 – Как вы считаете, в чем выражается на деле ваша гражданственность? [2]

Выводы. Особое внимание должно быть обращено на формирование гражданских и патриотических качеств студенческой молодежи, на которой лежит ответственность за будущее развитие благополучие страны как суверенного, экономически сильного, демократического государства. Создание такой системы предполагает объединение деятельности органов государственных структур, средств массовой информации, направленной на рассмотрение и освещение проблем воспитания, формирование и развитие гражданских и патриотических качеств личности: любви к родине, уважения отечественной истории и культуры, почитание общегражданских идеалов и ценностей

Список литературы

1. Веденева Е.А. Гражданско-патриотическое воспитание в дополнительном образовании [Текст] / Е.А. Веденева // Материалы XX Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (6 мая 2014 года, г. Новосибирск). Изд. «СибАК». – 2014. – № 5 (20). – С. 60 – 64.

2. Воробьева Н.В., Яблочко Е.И. Патриотизм современного студента [Электронный ресурс] / Н.В. Воробьева., Е.И. Яблочко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 531 – 535. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86117.htm>. (Дата обращения: 25.03.2017).

3. Дудулин В.В. Патриотизм – фундаментальная основа национальной безопасности [Текст] / В.В. Дудулин, Д.С. Бондаренко // Инновационные технологии в науке и образовании: Материалы VII Международной научно-практической конференции (24 июля 2016 года, г. Чебоксары) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (7). – С. 42 – 45.

4. Козин С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодежи как фактор патриотизма в современных условиях [Текст] / С.В. Козин., В.И. Лабунская // Сборник материалов международной междисциплинарной научно-практической конференции «Патриотизм как фактор национальной безопасности». (7 – 8 апреля 2015 года, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет). в 2 т. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015 г. – Т.1. – С. 88 – 91.

5. Козловская, Т.В. Духовная ориентация гражданско-патриотического воспитания в техническом вузе [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Т.В. Козловская, – Ростов-на-Дону, 2009. – 26 с.

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Легкая Н. М.

ФГБУ ПОО БУОР, Брянск, Россия

Ключевые слова: нравственность, нравственные качества, физическая культура, воспитание.

Актуальность. В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья. Во все века детям прививали нравственную воспитанность, она ценилась людьми. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. В настоящее время нравственные ориентиры размыты, подрастающее поколение можно обвинять в бездуховности, безверии, агрессивности, участились случаи детской преступности. Поэтому актуальность проблемы нравственного воспитания студентов связана с тем, что современное российское общество нуждается в людях, обладающих не только теоретическими и практическими научными знаниями, но и нравственной культурой. В современном мире на студента обрушивается огромное количество информации, и требуется помочь ему создать особое мерило, с помощью которого он будет понимать, что нравственно, а что – нет.

Перед преподавателем физической культуры ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей, общества, государства. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых нравственных качеств личности студента.

Исследуемая проблема нашла отражение в фундаментальных работах А.М. Архангельского, Н.М. Болдырева, Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, И.Ф. Харламова и др., в которых выявляется сущность основных понятий теории нравственного воспитания.

Проблема нашего исследования актуальна. На рубеже XX – XXI веков на первый план вышло не нравственное, не духовное, а материальное, бездушное. Преподавателю физической культуры предстоит осуществлять нравственное воспитание зачастую вопреки общественным установкам. Для решения данной проблемы преподавателю физической культуры требуется не только знание предмета и методики его преподавания, но и умение направить свою деятельность на воспитание нравственных качеств на уроках физической культуры. Эффективность воспи-

тательной работы на уроке определяется следующими основными факторами:

- твердой убежденностью преподавателя физической культуры в больших воспитательных возможностях своего предмета в целом и каждого занятия в отдельности;
- отчетливого представления преподавателя в воспитательной направленности всего хода занятия и последовательным решением воспитательных задач от его начала до окончания;
- четким пониманием преподавателем роли и места в занятии каждой воспитательной задачи;
- определением оптимального количества и соотношения воспитательных задач в одном занятии;
- подбором средств, методов и приемов решения воспитательных задач.

Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности как преподавателем, так и студентами на каждом занятии. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном занятии, является одним из главных мотивов деятельности студентов.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенных линии поведения воспитанников.

Современный преподаватель должен воздействовать на личность обучающихся, прививать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вырабатывать потребность в самовоспитании.

Цель исследования: изучить влияние занятий физической культуры на воспитание нравственных качеств.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования: воспитание нравственных качеств на занятиях физической культуры.

Гипотеза заключается в предположении о том, что занятия физической культурой положительно влияют на формирование нравственных качеств студентов.

Задачи:

1. Рассмотреть методы, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.
2. Изучить средства, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.

Нравственность – внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Основами нравственного воспитания являются: общечеловеческие ценности, непреходящие моральные нормы, выработанные людьми в процессе исторического развития (честность, справедливость, порядочность, долг, гуманизм, толерантность, любовь к Родине, труд, семья и т.д.).

Задачами нравственного воспитания являются:

1. формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

2. формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);

3. формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

4. воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Средства нравственного воспитания:

1. содержание и организация учебно-тренировочных занятий;

2. физические упражнения;

3. соревнования (строгое выполнение их правил);

4. спортивный режим;

5. тренировка;

6. деятельность учителя (тренера);

7. общественная деятельность и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

а. убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

б. беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

в. диспуты на этические темы;

г. наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);

д. практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

е. поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

ж. оказание доверия в выполнении обязанностей помощника учителя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

з. наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Группы нравственных качеств:

1. качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

2. качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3. качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Формированию высоких нравственных качеств личности учащихся способствуют такие формы спортивно-массовой деятельности, в которых сами студенты выступают не только в качестве участников, но и как их организаторы.

Участие студентов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, преподаватели, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости – могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Выводы.

- На занятиях по физической культуре наряду с решением специфических задач физического воспитания (укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и др.) фор-

мируются нравственные качества (коллективизм, сознательная дисциплина, честность и др.).

- Специально подобранные упражнения на занятиях по физической культуре позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие применения определенных нравственных качеств воспитанников.

- Для формирования нравственных качеств, положительных черт характера, на занятиях по физической культуре используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример обучающихся и самого преподавателя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам.

Практические рекомендации.

1. Преподавателю физической культуры необходимо не только знание своего предмета и методики его преподавания, но и умение направлять свою деятельность и деятельность студентов на воспитание нравственных качеств на занятиях по физической культуре.

2. Преподаватели физического воспитания должны хорошо знать и уметь применять в работе со студентами методы нравственного воспитания.

3. Убеждение применять в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, разъяснять правила поведения, побуждать занимающихся к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают студенту преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

4. Накопление нравственных качеств и их закрепление осуществляется методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности.

5. Преподавателю физической культуры необходимо для воспитания нравственных качеств помочь составить студентам план самовоспитания, наметить рубежи нравственных и спортивных достижений за год самостоятельных занятий.

6. Стремление к нравственному самосовершенствованию формируется под воздействием педагога, коллектива, примера лучших спортсменов.

Список литературы

1. Гурин В. Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. – М.: Педагогика, 2008. – 129 с.

2. Рувинский Л. И. Нравственное воспитание личности. – М.: Педагогика, 2011. – 126 с.

3. Яновская М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. – М.: Просвещение, 2015. – 155 с.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Легкая Н. М.

ФГБУ ПОО БУОР, Брянск, Россия

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, физическая культура.

Актуальность. Патриотизм, как одна из наиболее значимых непреходящих ценностей, является фундаментом государственного здания, идеологической основой его жизнеспособности. В общественном сознании стали видоизменяться такие ценности как Отечество, верность героическим традициям прошлого, долг, честь, самоотверженность. Через средства массовой информации и произведения искусства транслируют далеко не лучшие образцы массовой культуры. У подрастающего поколения проявляется равнодушие к своей Родине, негатив по отношению к согражданам, проживающим в других регионах нашей страны. Настораживает и то, что развиваются национал-радикальные организации, стремящиеся оказать свое влияние на молодежь.

Сущность патриотического воспитания в современных условиях может трактоваться как развитие чувства личности, патриотического сознания, основанного на гуманистических духовных ценностях своего народа.

В нашей работе мы рассматриваем патриотическое воспитание студентов с использованием средств физической культурой.

Цель данной работы – изучить средства, используемые в физической культуре для формирования патриотического воспитания студентов.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – патриотическое воспитание на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что использование в воспитании студентов средств физической культуры благотворно влияет на развитие патриотизма.

Патриотическое воспитание является одной из важнейших составляющих воспитательного процесса.

Задачами патриотического воспитания являются:

1. воспитание у студентов любви к Родине и ее историческому прошлому;
2. формирование у воспитанников представления о России, как о многонациональном Отечестве, общем доме;
3. воспитание юного гражданина, здорового нравственно и физически, способного к защите Отечества.

Патриотизм включает в себя:

- чувство привязанности к своей семье и тем местам, где человек родился и вырос;
- уважительное отношение к жителям своего села, города, своему народу, его языку и культуре;
- желание заботиться о других людях и об интересах Родины;
- осознание долга перед людьми ближайшего окружения, местом своего проживания, Родиной, отстаивание её чести и достоинства, свободы и независимости, готовность к защите Отечества;
- проявление гражданских чувств и верности Родине;
- гордость за социальные и культурные достижения своей страны; гордость за своё Отечество, символы государства, за свой народ;
- уважительное отношение к историческому прошлому своей большой и малой Родины, своего народа, его обычаям и традициям;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее, выраженное в стремлении посвящать свой труд, способности укреплению могущества и расцвету Родины;
- гуманизм, милосердие, общечеловеческие ценности.

В патриотическом воспитании студентов используются следующие средства физической культуры:

1. уроки физической культуры;
2. туризм и краеведение;
3. военно-спортивные игры, учебно-полевые сборы, оборонно-спортивные лагеря;
4. формирование патриотического воспитания во внеурочное время (открытые уроки, мероприятия, поездки по местам боевых действий).

Для патриотического воспитания студентов имеют большое значение мероприятия, рассчитанные на пропаганду военной службы, прикладных видов спорта, рассчитанные на участие большого количества студентов.

В военно-спортивных играх уделяется большое внимание воспитанию у подрастающих поколений нравственных качеств личности, коллективизма, гражданственности, любви к своей Родине, уважительного отношения к истории своей Родины, к геральдике, к своему народу.

Будущий защитник Отечества должен быть человеком здоровым, физически сильным, а для этого необходимо активное вовлечение студентов для участия в спортивных соревнованиях, военно-спортивных праздниках, туристических слетах и др.

В оборонно-спортивных лагерях и на учебно-полевых сборах обеспечивается совершенствование физической подготовки, закрепление во-

енно-прикладных навыков и умений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Туристическая и краеведческая деятельность как одна из форм военно-патриотического воспитания позволяет студентам, совершая тематические прогулки, экскурсии, походы и экспедиции, познакомиться со своим краем, изучить свою страну, начиная с «малой Родины», познать патриотические, трудовые, духовно-нравственные традиции народа.

В настоящее время продолжают поиски форм физической и патриотической подготовки учащихся в ходе учебного и во внеучебного времени. При этом военно-патриотическое воспитание призвано обеспечить морально-политическую готовность учащихся к обороне Отечества и службе в российской армии и военно-морском флоте. В соответствии с этим мы выполняем заказ современного общества – воспитание здорового, физически крепкого подрастающего поколения в духе патриотизма и подготовки его к защите Родины.

Выводы.

1. Патриотическое воспитание студентов осуществляется на занятиях по физической культуре и во внеурочное время с помощью средств физической культуры: военно-спортивных игр, туристических походов, учебно-полевых сборов, оборонно-спортивных лагерей.

2. Эффективность патриотического воспитания с использованием средств физической культуры зависит от деятельности преподавателя по физической культуре, от его методической подготовки вести данную работу на высоком уровне.

3. Формирование первоначальных представлений патриотизма у студентов осуществляется через средства и методы физической культуры и организации процесса по физической подготовке, имеющей военно-прикладную направленность.

Практические рекомендации.

1. В патриотическом воспитании студентов с использованием средств физической культуры необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

2. Учителям физической культуры необходимо разработать систему занятий и использовать средства физической культуры, направленные на развитие интереса учащихся к патриотическому воспитанию.

3. Учителю физической культуры необходимо способствовать перестройке сознания студентов, чтобы сформировать необходимые установки на предстоящую службу, вызвать интерес, стремление, положительное отношение к ней, выработать мотивацию, которая бы проявлялась на всем ее протяжении.

4. Учителям физической культуры своим личным примером необходимо всячески способствовать развитию патриотизма у школьников.

Список литературы

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе. – М.: Айрис-пресс, 2012. -224 с.
2. Адаменко С.М. Воспитываем патриотов России // Народное образование. – 2005. – №4. – С. 23-25.
3. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2008.-143 с.
4. Целовальникова А.П. Патриотами не рождаются, ими становятся // ОБЖ.-2010.- №11.-С.34-36.
5. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма // ОБЖ.-2005.- №8. – С. 65-68.

ИДЕИ ИЗВЕСТНЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИКИ О РОЛИ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Сычева Е. В., Базий И. А.

Челябинский колледж физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Челябинск, Россия

Ключевые слова: нравственность, нравственное воспитание, мораль, моральные нормы.

Актуальность проблемы. Вопросы о решающей роли нравственного воспитания в развитии и формировании личности осознавались и ставились в педагогике с давних времен. Подчеркнем, что они связывались главным образом с тем, что только нравственное воспитание обеспечивает формирование у личности добродетельного характера и доброжелательных отношений к людям. Вот что писал об этом Я.А. Коменский. В своем трактате «Наставление нравов» он приводил изречение древнеримского философа Сенеки: «Научись сперва добрым нравам, а затем мудрости, ибо без первой трудно научиться последней». Там же он цитировал народное изречение: «Кто успеваеет в науках, но отстаеет в добрых нравах, тот больше отстаеет, чем успеваеет».

Такою же большую роль нравственному воспитанию отводил выдающийся швейцарский педагог-демократ Г. Песталоцци. Нравственное воспитание он считал главной задачей детского воспитательного учреждения. По его мнению, только оно формирует добродетельный характер и сочувственное отношение к людям.

Разрабатывая вопросы педагогики, нравственное воспитание выдвигал на первый план немецкий педагог И. Герbart. Другое дело, что в со-

ответствии с идеалами общества, в котором он жил, он вкладывал в понятие нравственного воспитания насаждение в детях покорности, дисциплины и безропотного подчинения авторитету власти. Он писал: «Единую задачу воспитания можно целиком выразить в одном только слове: нравственность»

Очень высоко оценивал нравственное воспитание Л.Н. Толстой: «Из всех наук, которые должен знать человек, главнейшая есть наука о том, как жить, делая как можно меньше зла и как можно больше добра». Однако из педагогов-классиков прошлого наиболее полно и ярко характеризовал роль нравственного воспитания в развитии личности К.Д. Ушинский. В статье «О нравственном элементе в воспитании» он писал: «Конечно, образование ума и обогащение его познаниями много принесет пользы, но увы, я никак не полагаю, чтобы ботанические или зоологические познания могли сделать гоголевского городничего честным чиновником, и совершенно убежден, что будь Павел Иванович Чичиков посвящен во все тайны органической химии или политической экономии, он останется тем же, весьма вредным для общества пронырой.

Убежденные в том, что нравственность не есть необходимое последствие учености и умственного развития, мы еще убеждены и в том, что «влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем развитие ума вообще, наполнение головы познаниями...»

Воспитание детей, указывал А. С. Макаренко, – важная область нашей жизни. Наши дети – это будущие граждане нашей страны и граждане мира. Они будут творить историю. Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это – наша вина перед другими людьми, перед всей страной» [2].

Но если педагоги-классики признавали огромную роль нравственности в развитии и формировании личности, тем большее значение имеет эта проблема в системе современного воспитания. Мы создаем правовое общество с высокой культурой отношений между людьми, которые будут определяться социальной справедливостью, совестью и дисциплинированностью. Понятно, что такое общество обуславливает необходимость нравственной воспитанности каждого его члена.

Осмысливая сущность нравственности личности, следует иметь в виду, что в качестве синонима этого понятия зачастую употребляется термин *мораль*. Между тем эти понятия необходимо различать. *Под моралью в этике* обычно понимают систему выработанных в обществе норм, правил и требований, которые предъявляются к личности в различных сферах жизни и деятельности. *Нравственность* же человека

трактуется как совокупность его морального сознания, навыков и привычек, связанных с соблюдением этих норм, правил и требований. Указанные трактовки весьма важны для педагогики. *Формирование нравственности, или нравственной воспитанности, есть не что иное, как перевод моральных норм, правил и требований в знания, навыки и привычки поведения личности и их неуклонное соблюдение [3].*

Но что означают моральные (нравственные) нормы, правила и требования к поведению личности? *Они есть не что иное, как выражение определенных отношений, предписываемых моралью общества к поведению и деятельности личности в различных сферах общественной и личной жизни, а также в общении и контактах с другими людьми.* Например, согласно морали, каждый человек должен добросовестно относиться к труду, уважать людей труда, беречь общенародное достояние и природу, быть преданным родине, поддерживать достоинство и честь других людей, проявлять коллективизм, правдивость, скромность и т.д. Как видим, все эти нормы и правила определяют те нравственные отношения, которые человек должен проявлять к труду, родине, другим людям и т.д.

Общий вывод. Во все века люди высоко ценили нравственную воспитанность. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. Нравственные ориентиры в настоящее время претерпевают многочисленные изменения, зачастую это выражается в бездуховности, безверии, агрессивности. Следует сказать нравственное воспитание – непрерывный процесс, он начинается с рождения человека и продолжается всю жизнь, и направленный на овладение людьми правилами и нормами поведения. На первый взгляд может показаться, что нельзя обозначить какие-то периоды в этом едином непрерывном процессе. И, тем не менее, это возможно и целесообразно. Педагогика зафиксировала, что в различные возрастные периоды существуют неодинаковые возможности для нравственного воспитания. Ребенок, подросток и юноша, например, по-разному относятся к различным средствам воспитания. Знания и учет достигнутого человеком в тот или иной период жизни помогает проектировать в воспитании его дальнейший рост. Нравственное развитие ребенка занимает ведущее место в формировании всесторонне развитой личности, оказывает огромное влияние и на умственное развитие, и на трудовую подготовку, и на физическое развитие и на воспитание эстетических чувств и интересов.

Список литературы

1. Каджаспирова Г. М. Педагогика – М.:Гардарики, 2007, – 528 с.
2. Макаренко А. С. О воспитании – М.; Политиздат, 1990 г.

3. Подласный И.П. Педагогика – М.: Владос, 2005, -574 с.
4. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. М.: Академия. 2004.- 336 с.
5. Скалеренко А. Б. Общая педагогика – М.: Юнити-Дана, 2006, -479 с.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЫ

Харитонов Е. В., Абрамкин Е. В.
МГТУ им Г.И. Носова, Магнитогорск, Россия

Ключевые слова: комплекс ГТО, здоровье, спорт, физическая культура, физическая подготовка, студенты.

Актуальность. ГТО является уникальным комплексом и методом для привлечения молодёжи к физической культуре и спорту. А проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. С внедрением Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Значимость внедрения комплекса в Вузы, является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, укреплении силы воли и духа студентов.

В статье рассматриваются история, цели и задачи, которые преследуются внедрением комплекса «Готов к труду и обороне» в массы, а также методы, проблемы и перспективы внедрения ГТО для укрепления здоровья студентов и населения в целом.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Постановление правительства Российской Федерации об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) было опубликовано 11 июня 2014 года.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- а) повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении ответственности в осуществлении физического воспитания населения;
- б) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- в) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- г) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- д) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- е) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Целью внедрения, предложенного к реализации Комплекса, является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Структура комплекса внешне отвечает всем требованиям педагогического моделирования. В наличии целевой блок (с конкретной целью и задачами). Кратко описан содержательный и организационные блоки. Подробно и лаконично представлены требования к оценочно-результативным требованиям. Однако, помимо положительных моментов, необходимо отметить ряд неучтенных фактов и несоответствий, которые могут затруднить внедрение Комплекса в «широкие народные массы»: недостаточно емко представлена педагогическая компонента, практически не прописаны организационно-педагогические условия его реализации, отсутствие стимула и мотивации у населения к комплексу и т.д.

Поэтому целесообразно доработать концепцию комплекса ГТО с привлечением специалистов, активно работающих в системе среднего, средне-специального и высшего профессионального образования. При доработке концепции необходимо:

а) предусмотреть четкое выделение трех групп задач, отражающих интересы государства, общества и личности в становлении и развитии комплекса ГТО;

б) определить государственные структуры, наиболее заинтересованные во внедрении комплекса ГТО, наделив их определенными полномочиями в контроле и финансировании соответствующих мероприятий по подготовке и сдачи нормативов комплекса (Министерство обороны РФ, Министерство спорта РФ; Министерство здравоохранения и социальной защиты РФ; Министерство образования РФ);

в) создать центр организационного и научно-методического сопровождения (Федерацию) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, возложив на него обязанности разработки системы спортивных соревнований по сдаче норм ГТО и методического обеспечения подготовки к сдаче норм комплекса, включая и рекомендации по самостоятельной подготовке, а также проведения всероссийского мониторинга физического здоровья населения РФ.

Целесообразно доработать нормы и требования комплекса ГТО, с учетом возможностей не только традиционных, но и современных оздоровительных систем физической культуры. При доработке норм и требований необходимо:

а) выявить объективные предпочтения разных слоев населения к занятиям физической культурой, отобрать наиболее популярные и доступные формы и виды занятий физическими упражнениями, разработать на их основе нормы и требования и включить их в содержание комплекса ГТО;

б) предусмотреть возможность ранжирования требований ГТО по трем основным уровням:

первый уровень – требования, устанавливаемые государством и обществом;

второй уровень – требования, устанавливаемые регионами, исходя из местных традиций, национальных и этнокультурных особенностей;

третий уровень – это требования, устанавливаемые образовательными организациями;

в) обеспечить связь норм и требований комплекса ГТО с содержанием и целевой направленностью учебных программ по физической культуре для разных видов и типов образовательных организаций, обеспечить их содействие успешному выполнению требований ФГОС.

Целесообразно создать единую систему массовых спортивных соревнований, где соревнования по сдаче норм ГТО становятся основными, по отношению к другим массовым спортивным соревнованиям. Здесь в первую очередь не обходимо:

а) выделить единый «спортивный день» для финальных стартов по сдаче норм комплекса ГТО для всех возрастных групп по всей территории РФ, либо именно для студентов ВУЗов;

б) определить временные интервалы проведения, место и рейтинг неосновных, по отношению к сдаче норм ГТО, крупных массовых спортивных соревнований (например, Президентские состязания, Олимпиада студентов по физической культуре, всевозможные спартакиады, турниры, первенства и т.д.);

в) разработать концепцию и положение о проведении соревнований по сдаче норм комплекса ГТО для студентов, формат соответствующей документации, необходимой для допуска к соревнованиям, призовой фонд, награждение участвующих.

Заключение. Здоровье бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Внедрение ГТО в ВУЗы положительно скажется на укреплении здоровья студентов и привлечения их к спорту.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ № 540, от 11.06.2014. Москва. : «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): документы и метод. материалы/под общ. ред. В. Л. Мутко; М-во спорта Рос. Федерации. – М.: Сов. спорт, 2014. – 60 с.

3. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие/ Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин. //Теория и практика физической культуры. -2014.-№ 7. – С. 9-12.

4. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года/Е. И. Перова [и др.] //Вестник спортивной науки.-2014.-№ 2. – С. 55-60.

5. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/Н. В. Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. – СПб., 2014.-№ 7 (113). – С. 168-171.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДИНАМИКА РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 6-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ Безносикова Е. В.	3
ИЗУЧЕНИЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАМИЛИЙ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Ермохина Е. В., Смирнова Л. С.	7
КОМПЬЮТЕРНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ Загrevский В. И., Загrevский О. И. Иванчиков Н. В.	12
МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ В БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ Загrevский В. И., Загrevский О. И., Иванчиков Н. В.	17
ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ МАТЕМАТИКИ Землянко А. В.	24
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ, КАК ОСНОВА КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Зиновьева Т. А.	27
ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖЕНСКОЙ ГРУППЕ НА ОСНОВЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РЕАГИРОВАНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ Исенжулова А. М.	31
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ Комракова А. Д.	33
ХОККЕЙНАЯ КОМАНДА «ГУОР» КАК АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФГБУ ПОО «ГУОР ПО ХОККЕЮ» Крошева Е. А., Ремизова И. В.	40
АДАПТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НОВЫХ КОМАНД В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА Кузнецова П. А.	42

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Лавренова А. Г.	46
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ Мустафоев Ё. С.	52
ВОСПИТАНИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ Найн Ан. А.	55
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА Новичкова Н. Г.	58
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Сычева Е. В., Панарин Н. Д.	61
ТЕСТ РОРШАХА КАК МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Сычева Е. В., Сапончик И. Н.	64
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Сычева Е.В., Шиллер И. Е.	66
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Турдиев У. К.	68
ПОЛИТИЧЕСКИЕ ИДЕИ РИМСКИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИСТОРИЯ В КОЛЛЕДЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Фархутдинов Д. М., Коробейникова А. С.	71
ПОРТФОЛИО КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Хрычева О. В.	75
ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ САБДЖЕКТ СЭМПЛ (SUBJECT SAMPLER) НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА Широбокова Н. В.	79
МАТЕМАТИКА КАК СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА Шумакова Ю. С., Орлик Е.А.	81

2. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР Аверьянова А. С., Миронова А. О.	85
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА Алангузова Р. М., Миронова А. О.	89
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА Блохина В. М., Миронова А. О.	92
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ – ИНВАЛИДОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ Егорова М. А., Мирошников И. А.	97
ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО КУРСА СПБПУ Липовка А. Ю., Черкасова А. В.	101
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ Миронова А. О., Робенко А. Е.	103
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ РОДОВОЙ ТРАВМЫ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА Миронова А. О., Сидорук В. В.	108
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГЛУХИХ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ Миронова А. О., Янов А. В.	111
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ПОМОЩЬЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ Смирнова Д. М., Миронова А. О.	118
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ Соседова Л. Г., Миронова А. О.	121

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МНОГОБОРЦЕВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА Тиунов С. А., Миронова А. О.	125
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА Федорова Т. А.	128
3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	
ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДОЙ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ Брыкина В. А., Переузник А. З.	132
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ЕЕ РАЗВИТИЕ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г.	134
ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ Горская И. Ю., Харитонова Л. Г., Криживецкая О. В., Баймакова Л. Г.	138
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА Ибрагимов Д. Х.	146
ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОН-ДО У СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Лебедева О. Н.	149
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СТАЙЕРОВ Мелихова Т. М., Рахматиллаев Н. А.	152
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Норов Ш. У.	155
ХАРАКТЕРИСТИКА СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ В СОСТОЯНИИ РАЗЛИЧНОЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ Пещерина В. А., Комардина А. А.	158
ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Рахромова Д.	162

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Саидов А.	165
ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛА В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Соловьев Е. К.	168
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Халитова С. В., Севрюков Н. Н.	170
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Шахриддинова Л. Н.	172
4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Абрамкин Е. В., Харитоновна Е. В.	176
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ФАСЦИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ Благодир К. А., Кондакова О. К.	182
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ТУРИЗМА Бугаевская Н.А., Бугаевский К. А.	186
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАЗА СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Бугаевская Н.А., Бугаевский К.А.	191
РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК Бугаевская Н. А., Бугаевский К. А., Черепок А. А.	198
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТРИАТЛОНИСТОК Бугаевский К.А.	203

ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО Бугаевский К. А.	209
ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК Бугаевский К. А.	214
ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ Бурнашев Р. А.	220
АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НА ПРИМЕРЕ ПОЛИМЕРАЗНОЙ ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ Гладышева И. С., Гертнер С. В.	224
КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ Засыпкина М. Н., Кондакова О. Н.	227
К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ Захарова Е. Ю., Борисова Т. В.	233
ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ Зырянова Е. В., Кондакова О. Н.	236
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ Колчин И. В., Габов М. В.	240
ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ХОККЕИСТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ Кротиков Н. В., Балдаев В. К.	243
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА Ликсунова К. А., Опошнян Е. Ю.	246
ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ Маманазаров А. Х.	249

ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ 15 – 17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ Миронова А. О., Постывка Д. В.	253
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ 18 – 20 ЛЕТ, ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ Миронова А. О., Сайлыбаева Б. Н.	260
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ Надргулов А. Р.	263
ПРОБЛЕМА РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ Найн Ан. А., Радкевич А. А.	266
ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ Нурьшов Д. Э.	269
ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ Омонкулов З. С.	273
ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА Панова О. С., Кондакова О. Н.	276
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ОТДЫХА Панюшкина Д. О., Кудрявцева Л. М.	281
ЗАВИСИМОСТЬ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Смирнова Л. С., Мансуров М., Шахматова В. В.	284
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ Тешаев С. С.	289
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ Титов Н. В., Габов М. В.	292
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ В ПЕРИОД ОТДЫХА Уракаева Л. Л., Кудрявцева Л. М.	294

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ Усманова И. М., Мелихова Т. М.	297
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Шарманова С. Б., Зацепина И. А.	301
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЫБОРА ДЕВУШКАМИ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА Барке Я. А., Харина И. Ф.	305
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ Куракина Е.А., Рябчинская К. Г.	307
ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ Терентьева Н. Б, Севрюков Н. Н.	313
ЦЕННОСТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОЛИМПЕЙСКИХ ТРАДИЦИЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Уринов О. Ж.	315
6. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ	
ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ Ермохина Е. В., Дедюхина Е. В.	319
ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЕ Ермохина Е. В., Орлик Е. А.	328
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Князькова В. А.	333
ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ Козин С. В.	337

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Легкая Н. М.	340
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Легкая Н. М.	345
ИДЕИ ИЗВЕСТНЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИКИ О РОЛИ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА Сычева Е. В., Базий И. А.	348
ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЫ Харитонов Е. В., Абрамкин Е. В.	351

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(29 марта 2017 г.)

Под ред. М. В. Габова

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 27.04.2017 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 22,75. Тираж 100 экз. Заказ № 46. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СЕРТИФИКАТ

Выдан

УЧАСТНИКУ
РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Среднее профессиональное и высшее образование
в сфере физической культуры и спорта:
современное состояние и перспективы развития»

И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
профессор



С.Г. Сериков

29 марта 2017 г.
Челябинск