НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 3 (14) 2017 ISSN 2413-6379

В номере:

☑ *Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма*

☑ *Спорт для всех, активный туризм: теория и практика*

☑ *Инновационная деятельность по физической культуре и спорту в рамках региональной площадки*

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

VI Международная научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ

Часть 2

НАУКА-2020

16+

Сетевое издание
№ 3 (14) 2017

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
МОО «Академия безопасности и выживания»

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42

E-mail: mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – Ответственный секретарь
Рымшин С. А. – Технический редактор
Махова А. С. – Верстка
Токарева К. Е. – Корректор, перевод

Размещение в Интернет 20.05.2017 г.

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Артемов Андрей Владимирович
Алтынникова Людмила Александровна
Боев Максим Юрьевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Гуров Павел Иванович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Рожков Николай Тихонович
Рудникова Надежда Петровна
Соломченко Марина Александровна
Фирсова Олеся Артуровна
Шаруненко Юрий Михайлович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке **elibrary.ru**

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Часть 2 : материалы VI Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2017 г. Орёл. / Изд-во МАБИВ – Орел, 2017. – 3 (14). – 176 с.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VI Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ» (28-29 апреля 2017 г. Орёл) и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, соблюдение законов об интеллектуальной собственности и авторских прав несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379
9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2017
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

Приветствие участникам
VI Международной научно-практической конференции
«Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики»

Уважаемые коллеги и участники конференции!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников VI Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Спортивная отрасль в Российской Федерации развивается в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Она разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации и отражает основные пути увеличения человеческого потенциала граждан страны через спорт и физкультуру.

Сейчас в стране строится все больше и больше спортивных сооружений, развивается спорт высоких достижений, расширяется физкультурное движение самых разных направлений, все большую популярность получает здоровый образ жизни.

Данная конференция, проводимая при поддержке Министерства спорта Российской Федерации, является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Считаю, что главная цель проведения конференции заключается в обмене передовым опытом и знаниями в сфере физической культуры, спорта и туризма. Надеюсь, что полученные результаты будут полезны всем участникам, а предложенные рекомендации действительно найдут своё применение в практической деятельности.

Желаю всем участникам и организаторам конференции плодотворной работы, конструктивного диалога и эффективного взаимодействия!

Сергей Петрович Евсеев
Директор Департамента науки и образования
Министерства спорта Российской Федерации

Приветствие участникам
VI Международной научно-практической конференции
«Физическая культура, спорт, туризм:
инновационные проекты и передовые практики»

Уважаемые коллеги, единомышленники, друзья!

Благодарим Вас, что откликнулись на наше приглашение принять участие в VI Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Проводимое мероприятие затрагивает многие актуальные вопросы и вносит существенный вклад в совершенствование управления и методического сопровождения развития физической культуры, спорта и туризма.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки и спортивного менеджмента, психолого-педагогических и медико-биологических аспектов физической культуры и спорта, проблем и перспектив развития активного туризма в России и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Без сомнения, проведение подобных конференций позволяет оценить достигнутое и определить новые рубежи в укреплении научных ценностей через развитие научной дискуссии, творческого спора, активного обсуждения различных точек зрения, аналитического сравнения имеющихся научно-теоретических и практических подходов к исследуемым проблемам.

Желаем всем участникам конференции успешной реализации намеченных целей, творческого вдохновения и плодотворного научного диалога!

Успехов и хорошего настроения!
С уважением,
Оргкомитет конференции

Министерство спорта Российской Федерации
МОО «Академия безопасности и выживания»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
ФАФКС «Академия физической культуры и спорта»
Федерация спортивных менеджеров России

VI Международная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ»

Россия, г. Орёл, 28-29 апреля 2017 г.

В соответствии с планом научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2017 году, Федерация спортивных менеджеров России, МОО «Академия безопасности и выживания», ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева», ФАФКС «Академия физической культуры и спорта» проводят VI Международную научно-практическую конференцию «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма, инновационная деятельность по физической культуре и спорту в рамках региональной площадки в России и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами. Шифр конференции: МК-Н-2 (13). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки: практика и передовой опыт
2. Психолого-педагогические технологии физической культуры, спорта, туризма
3. Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма
4. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика
5. Инновационная деятельность по физической культуре и спорту в рамках региональной площадки

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения

в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета. *Махов Станислав Юрьевич*, к.п.н., доцент, президент МОО «Академия безопасности и выживания».

Ответственный секретарь. *Соломченко Марина Александровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Члены оргкомитета:

Боев Максим Юрьевич, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н., профессор, исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Коськин Александр Васильевич, д.т.н., профессор, директор департамента информатизации и перспективного развития ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Сенько Елена Витальевна, директор департамента по СВиСФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Бойко Валерий Вячеславович, к.п.н., доцент, декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта».

Щекотихин Михаил Петрович, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

Николаев Валерий Александрович, д.п.н., профессор, зав. кафедрой методики и технологи социальной педагогики и социальной работы, академик АПСН, МАНПО.

Гуров Павел Иванович, д.мед.н., профессор.

Учасов Дмитрий Сергеевич, д.б.н., профессор.

Копылов Сергей Александрович, к.т.н., доцент.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29
E-mail: mabiv@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА	
Бугаевский К. А. ИЗУЧЕНИЕ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА И ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК	10
Ветков Н. Е. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	18
Тимохина Н. В, Калугина Я. С. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	27
Бугаевский К. А. ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО	32
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	42
Котьков Н. Н. КОМПЛЕКСНЫЙ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	49
Курганова Е. Н. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	53
Никулин В. Т., Крючков А. Г. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ I – III КУРСОВ	57
Щепетин Д. В., Учасов Д. С. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СТАЖ	62

ТЕМА 4. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Махов С. Ю., Мышкин А. И. МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	68
Еремин Р. В. О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	80
Даниленко А. В., Герасевич А. Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЛИЧНОСТИ	84
Сапронов В. С., Ильина С. А. АДАПТАЦИЯ И ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО В СВЕТЕ НОВОГО РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА	90
Насташенко В. А. ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ, КАК ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА	94
Крючков А. Г., Никулин В. Т. ГИМНАСТИКА, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе	104
Овчаров А. О., Махов С. Ю. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ	108
Алтунина О. Е., Кириллина Н. И. ПРИМЕНЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МБОУ СОШ №45 Г. ОРЛА	116
Савкина Н. В. ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ В ИСПЫТАНИИ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД ВФСК ГТО	121

ТЕМА 5. ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ	
Тимохина Н. В, Калугина Я. С. КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ 3-4 КУРСОВ, ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА	126
Алферов Д. А. ЛАПТА КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	130

Батракова О. А., Соломченко М. А. ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СВОЕЙ РАБОТЕ «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДОО»	134
Тимохина Н. В, Калугина Я. С., Шавырина С. В. «ZUMBA» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ	139
Киселева Е. В. ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУ «САХЗАВОДСКАЯ СОШ»	144
Дмитриева Т. В., Сергеева И. В. ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	149
Тимохина Н. В, Шавырина С. В. СИСТЕМА «ТАБАТА» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА 3-4 КУРСОВ	154
Соломченко М. А., Барзенков М. А. ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	159
Курилова Т. Б., Ставцева О. Ю. ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ В МБУ ДО ДЮСШ № 7 ГОРОДА ОРЛА	165
Соломченко М. А., Филатов Е. Н. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОКРОВСКОМ ЛИЦЕЕ	171

ТЕМА 3.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 572.087:796.015.826:159.9.072.5

ИЗУЧЕНИЕ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА И ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

STUDY INDEX FINGER AND MANIFESTATION OF SEXUAL DIMORPHISM IN FEMALE ATHLETES, VOLLEYBALL PLAYERS

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент кафедры
«Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма
г. Запорожье, Украина

Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department
«Physical rehabilitation and health»
Classic Private University, Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *В представленной статье представлены материалы проведённого исследования, посвящённого изучению вопроса проявлений полового диморфизма и значениям пальцевого индекса 2D:4D в группе молодых спортсменок, профессионально занимающихся волейболом. Показаны выявленные значения ряда морфологических значений и индексов, антропометрических показателей у спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании. Представлены выводы и практические рекомендации. В заключение сделан вывод о необходимости дальнейших исследований пальцевого индекса и нарушений репродуктивного здоровья у спортсменок, профессионально занимающихся разными видами спорта.*

Abstract. *In the present article we present the results of the study devoted to the study of matter and manifestations of sexual dimorphism index finger values of 2D: 4D in a group of young athletes who are professionally engaged in volleyball. Showing identified values of a number of morphological data and indexes, anthropometric indices in female athletes who participated in the research. It presents*

conclusions and practical recommendations. Finally, it was concluded that further studies of the index finger and reproductive disorders in athletes who are professionally engaged in different sports.

Ключевые слова: *пальцевой индекс, половой диморфизм, маскулинность, волейболистки, успешность в спорте, репродуктивные функции, «2D:4D»*

Keywords: *index finger, sexual dimorphism, masculinity, female volleyball athletes, success in sports, reproductive function, «2D:4D».*

Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных и других источников информации, посвящённых предмету проводимого исследования, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D), определение этапности полового созревания по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, метод математической статистики. Производились непосредственные измерения длины 2-го и 4-го пальцев обеих руках от внутреннего края базального гребня в основании пальца до кончика пальца у каждого участника по методике, разработанной Д.Т. Мэннингом с соавторами в 1998 г. Каждый палец был измерен дважды с использованием скользящего циркуля (с точностью 0,01 мм) [3, с. 99; 9, с. 96-97; 11, с. 12-13; 12, с. 383-385].

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). Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведённого исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности $p<0,05$. 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±2,03 лет. Все спортсменки считают частоту тренировок (до 5-6 раз в неделю), суммарный объём и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не видят в интенсивности тренировочного процесса проблемы, связанной с имеющимися у них различных, зачастую сочетанных нарушений менструального цикла.

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±1,80 (p<0,05). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, с. 11-12; 7, с. 504; 10, с. 9-10]. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемой группебыли следующие: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек-спортсменок – 7 (63,64%), у трёх (27,77%) был определён андроморфный половой соматотип и лишь у 1 (9,09%) девушки-волейболистки – физиологически ожидаемый гинекоидный половой соматотип. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (более 82,1) [1, с. 11-15; 5, с. 22; 6, с. 15; 7, с. 504; 10, с. 9-10], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в группе отражены на рис. 1.

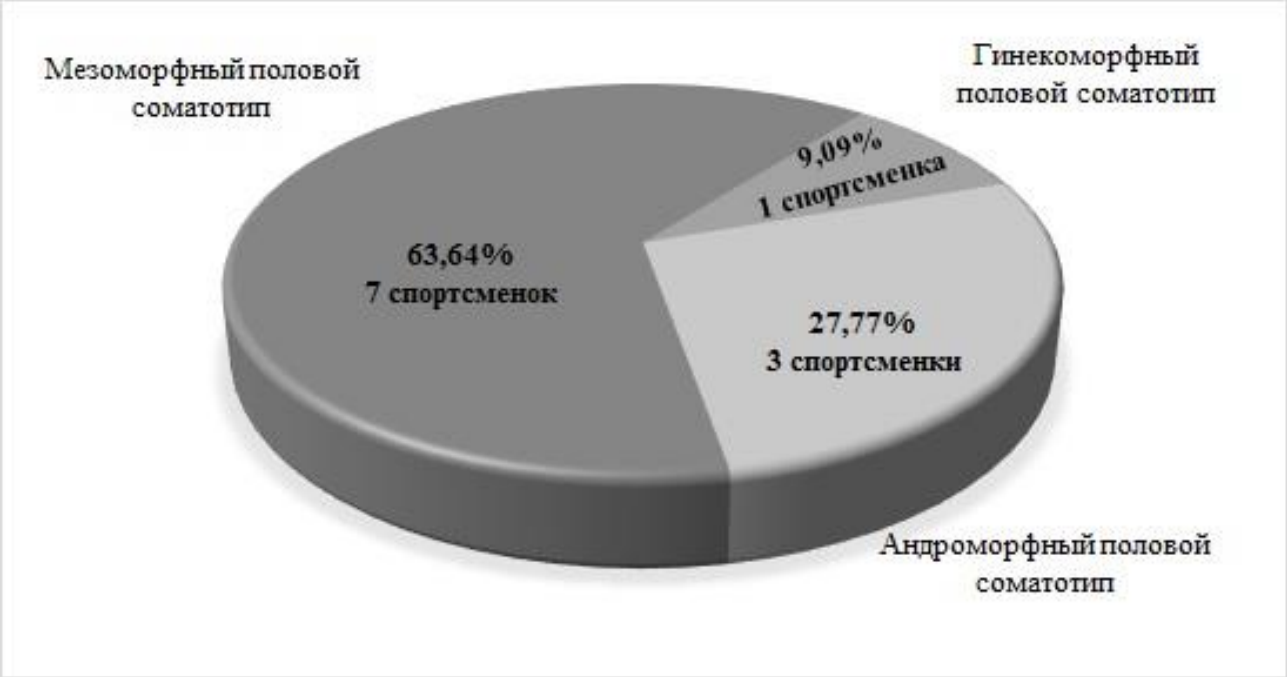


Рис. 1. Распределение половых соматотипов в исследуемой группе

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной [7, с. 506-507] и ряда других исследователей [2, с. 3-6; 4, с. 7-9; 8, с. 17-19], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [7, с. 507]. 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±0,34 см и 27,68±0,44 см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения.

При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы

их полового созревания. Здесь мы видим различные, зачастую комбинированные виды нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла (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. При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания, отражённые на рис. 2.

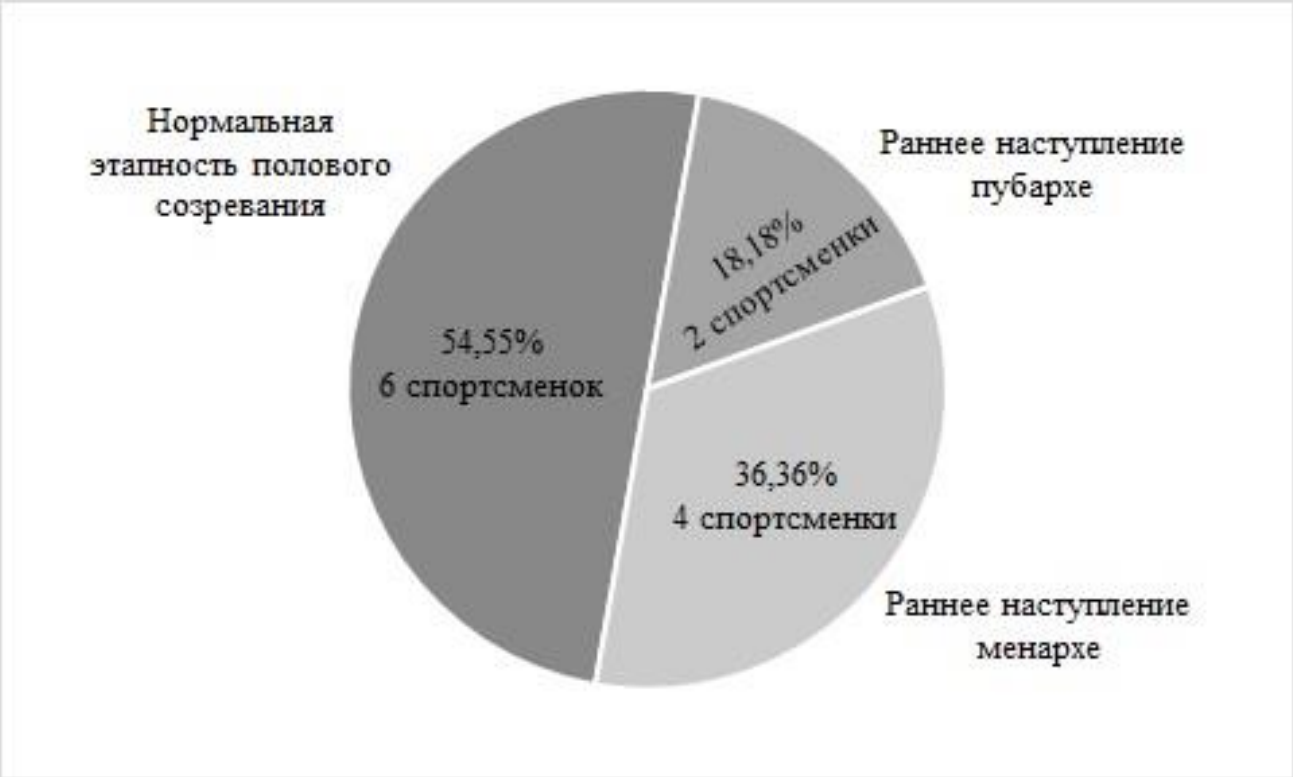


Рис. 2. Показатели этапности полового созревания в группе

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д. Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [3, с. 99; 11, с. 3]. Ряд исследователей данного вопроса, касающегося изучения полового диморфизма у женщин-спортсменок, утверждают, что женщины с мужским типом пальцев более спортивны и агрессивны, подвержены остеоартриту и синдрому гиперактивности, лучше переносят боль, но менее плодовиты. Они напористы и агрессивны, среди них много левшей [12, с. 382-383]. Согласно проведённым многочисленным исследованиям, оотношение длин второго (указательного) пальца (2D) и четвертого (безымянного) пальца (4D) является проявлением полового диморфизма. Другими словами – пальцевый индекс — соотношение длин указательного и безымянного пальцев (2D:4D, от англ. digit) [9, с. 97]. В норме, у женщин, пропорция 2D:4D колеблется в пределах 0,960,99. У женщин пропорция «перевернута» и составляет от 0,99 до 1,1 (женский тип кисти). При этом указательный палец, как правило, длиннее безымянного

[3, с. 100-101; 9, с. 97]. Средний вариант наблюдается у обоих полов, но в большей степени встречается у женщин. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки, называемая «соотношением Manninga», определялась по методике автора [11, с. 12-14] и представлены на (рис. 3).

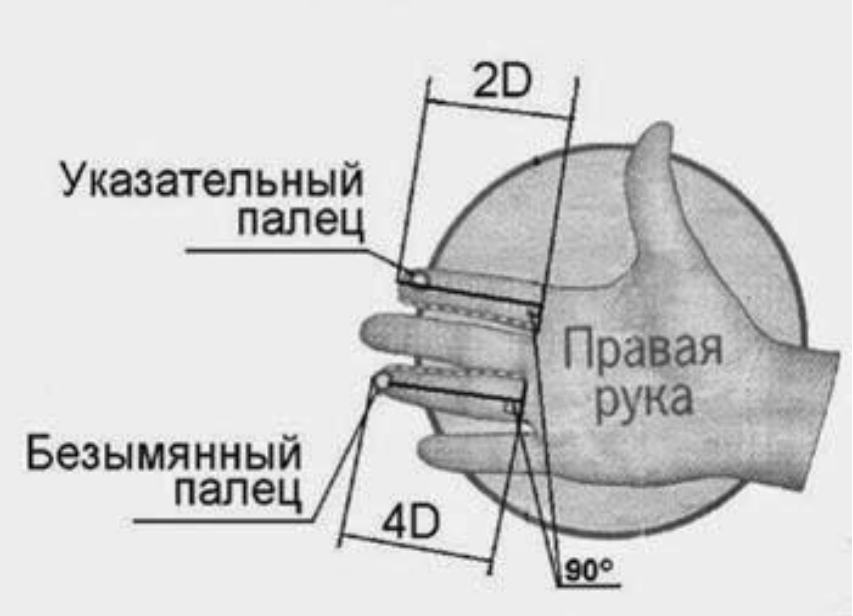


Рис. 3. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки (взято из http://bmsi.ru/_uf/image/TiPFK042007_F-42_5.jpg)

В результате проведённого исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе девушек-волейболисток нами были получены следующие результаты, отражённые на рис. 4.

Рис. 4. Распределение показателей пальцевого индекса в группе

Интересным 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. 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, с. 105-108; 9, с. 97].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91%), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали 2D≤4D, что указывает на преобладание или тенденцию к доминированию у этих спортсменок мужских половых гормонов и снижении уровня эстрогенов. Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменок, с наявностью у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11 размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, можно сделать следующие практические **выводы:**

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определён гинекоморфный соматотип.
2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.
3. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности.
4. Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию и являться критериями предрасположенности к спортивной деятельности.

Литература

1. Балахничев В. В. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В. В.Балахничев // Теория и практика физической культуры. –2007. – № 4. – С. 11-15.
2. Бачинська Н. В. Особливості обліку і планування тренувального процесу спортсменів парно-групової акробатики з урахуванням статевого диморфізму (аналіз анкет-них даних тренерів України) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 3-6.
3. Бутовская М. Л. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации и его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками человека / М. Л. Бутовская, В. Н. Буркова, Ю. Н. Феденок // Этнографическое Обозрение. – 2015. – № 2. – С. 99-116.
4. 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.

5. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.

6. 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

7. 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.

8. Мандриков В. Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 2 (46). – 2013. – С. 17-19.

9. 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.

10. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. – М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 111 с.

11. Manning J. T. Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health. NJ : Rutgers University Press, 2002, 178 p.

12. Voracek M., & Stieger S. Replicated nil associations of digit ratio (2D:4D) and absolute finger lenghts with implicit and explicit measures of aggression. Psicothema, 2009, no. 21, pp. 382-389.

References

1. Balakhnichev V. V. Otbor i podgotovka sportsmenok v legkoy atletike s pozitsii polovogo dimorfizma [The Selection and training of athletes in track and field from the position of sexual dimorphism]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2007, no. 4, pp. 11-15.

2. Bacinska N. V. Osoblivosti obliku i planuvannya trenuval'nogo protsesu sportsmeniv parno-grupovoï akrobatiki z urakhuvannyam statevogo dimorfizmu (analiz anket-nikh danikh treneriv Ukraïni) [Features of accounting and planning of the training process of athletes even-group acrobatics on the basis of sexual dimorphism (analysis of questionnaires, data are trainers Ukraine)]. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu - Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sports, 2015, no. 1, pp. 3-6.

3. Butovskaya M. L., Burkova V. N., Fedunok Yu. N. Pal'tsevoy indeks kak indikator prenatal'noy androgenizatsii i ego svyaz' s morfologicheskimi i povedencheskimi kharakteristikami cheloveka [Digit ratio as an indicator of prenatal androgenization and its relationship with morphological and behavioural

characteristics of the person]. Etnograficheskoe Obozrenie - The Ethnographic Review, 2015, no. 2, pp. 99-116.

4. Zaitsev D. A., Ivonin Yu. P. Morfologicheskie pokazateli polovogo dimorfizma u sportsmenok raznogo teloslozheniya [Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different body]. Vestnik magistratury - Bulletin of the magistracy, 2013, no. 2 (17), pp. 7-9.

5. Iordanskaya F. A. Muzhchina i zhenshchina v sporte vysshikh dostizheniy (problemy polovogo dimorfizma). Moscow, Soviet sport, 2012, 256 p.

6. Kochetkova E. F., Oparin O. N. Osobennosti i problemy polovogo dimorfizma v sporte [Characteristics and problems of sex dimorphism in sport]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific researches and innovations, 2014, no. 7, pp. 15-20.

7. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anokhina J. A. Antropometricheskaya kharakteristika devushek po klassifikatsii Dzh. Tannera [Anthropometric characteristics of girls according to the classification of John. Tanner]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2013, no. 12-3, pp. 504-508.

8. Mandrikov V. B., Samusev R. P., Zubareva E. V., Rudakov E. S., Adelshina G. A. Vliyanie zanyatiy sportom na somaticheskie pokazateli polovogo dimorfizma u devushek raznykh tipov konstitutsii [The Influence of sports on physical indicators of sexual dimorphism in girls different types of Constitution]. Vestnik VolgGMU - Vestnik Wagga, no. 2 (46), 2013, pp. 17-19.

9. Oleynik E. A. Pal'tsevye proportsii u sportsmenok, zanimayushchikhsya sportivnymi vidami edinoborstv, kak marker morfologicheskoy maskulinizatsii [Finger proportions in athletes involved in sports martial arts, as the morphological marker of masculinization]. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of Lesgaft University, 2009, no. 8 (54), pp. 96-98.

10. Tkachuk M. G., Dusenova A. A. Polovoy dimorfizm i ego otrazhenie v sporte [Sexual dimorphism and its reflection in sport]. Moscow-Berlin, Direkt-Media Publ., 2015, 111 p.

11. Manning J. T. Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health. NJ : Rutgers University Press, 2002, 178 p.

12. Voracek M., & Stieger S. Replicated nil associations of digit ratio (2D:4D) and absolute finger lenghts with implicit and explicit measures of aggression. Psicothema, 2009, no. 21, pp. 382-389.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

TRAINING AND COMPETITIONS

Ветков Николай Ефимович
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г.Орёл, Россия

Vetkov Nikolai Efimovich
head of department of «Physical education»
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Аннотация. *Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.*

Abstract. *Training load does not exist by itself. It is a function of muscular work inherent in training and competition activities. It muscle work contains a coaching capacity, which causes from the body the appropriate functional restructuring.*

Ключевые слова: *нагрузка, соревновательная нагрузка, характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы.*

Keywords: *load, competition load, the nature of the exercises, the load intensity, the amount of work.*

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на *развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.*

К ***развивающим нагрузкам*** относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%.

После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К ***поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам*** относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К ***восстановительным нагрузкам*** относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных *признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:*

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок *выделяют **пять зон***, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики

1-я зона - аэробная восстановительная

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением Ч 140-145 уд./мин. Лактат (*при недостаточном поступлении кислорода к клеткам в процессе расщепления глюкозы образуется лактат – молочная кислота*) в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40 от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы кров: Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) анаэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организм совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона - аэробная развивающая

Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160- 175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны - скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная

Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые

не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона - анаэробно-гликолитическая

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин.

Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основной метод - интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона - анаэробно-алактатная

Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей.

Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения.

Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных

зонах могут быть более высокими, а показатели лактата - более низкими.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин.

Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении в) объемом (продолжительностью) работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального - от 1/3 до 2/3, локального - до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость - увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а, следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее (рис. 1).

Продолжительность и характер интервалов отдыха.

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

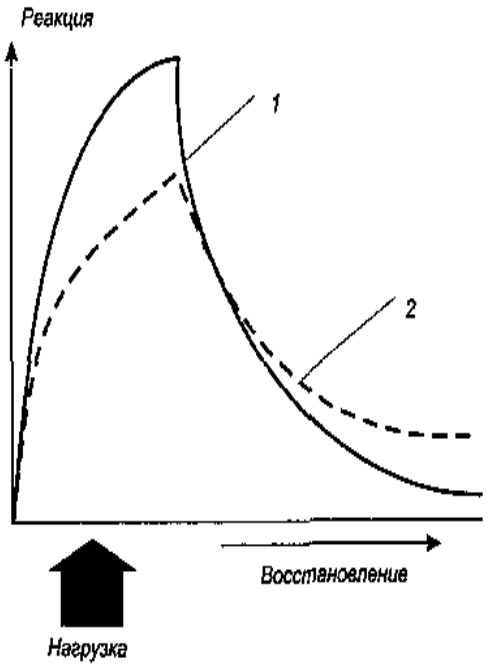


Рис. 1. Реакция организма спортсменов разной квалификации на предельную нагрузку 1-мастер спорта; 2-спортсмен 2 разряда

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

«Минимакс» - интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Литература

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. -464 с.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003. - 224 с.
3. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань», 2003. - 160 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. - 2-е. изд., испр. и доп. - В 2-х т. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

References

1. Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow: Soviet sport Publ., 2003. 464 p.
2. Lukyanenko V. P. Fizicheskaya kul'tura: osnovy znaniy [Physical education: foundations of knowledge]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003. 224 p.
3. Lyakh V. I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Tests in physical education of schoolchildren]. Moscow, AST Publ., 1998. 272 p.
4. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedenie v predmet [Theory and methodology of physical education. Introduction to subject]. St. Petersburg, LAN Publ., 2003. 160 p.
5. Matveev L. P., Novikov D. A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya : uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical re-suppl]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1976 p.

6. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000. 480 p.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICO-BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Timokhina Natalia Viktorovna
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Калугина Яна Сергеевна
студентка 4 курса социального факультета
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kalugina Yana Sergeevna
4th year student of the faculty of social
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье при анализе и обобщении литературы говорится о необходимости применения медико-биологических аспектов для повышения плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическая культура – это физическая активность человека, направленная на укрепление здоровья. Физическая культура способствует интеллектуальному развитию человека и формирует образ жизни путем физического воспитания. Здоровье человека напрямую зависит от его систематических занятий физкультурой, правильного распорядка дня, физических нагрузок, которые благоприятно влияют на работу сердца и органов дыхания. Для укрепления здоровья студентов рассматриваются установки по улучшению качества оздоровительных мероприятий, учебно-оздоровительного процесса.*

Abstract. *In article the analysis and synthesis of the literature refers to the need of the use of medico-biological aspects to increase productive educational and recreational physical activities. Physical culture is physical activity aimed at health promotion. Physical education contributes to the intellectual development of the person and forms an image of life through physical education. Human health depends on its systematic exercise, proper daily routine, exercise, which has a positive effect on the heart and respiratory system. To promote health of students considered the installation to improve the quality of health and Wellness activities, educational*

and health process.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое развитие, здоровье, культура здоровья, индивидуальные нагрузки, оздоровительные мероприятия, режим дня.*

Keywords: *physical culture, physical development, health, culture, health, individual loading, recreational activities, daily routine.*

Медико-биологические аспекты изучают проблемы здоровья и физическое состояние людей. Привлечение этих аспектов к исследованию физкультурно-оздоровительных мероприятий обусловлено тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения формирования двигательной активности и биологических свойств организма.

Физическая культура – это часть общей культуры, которая способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, совершенствует двигательную активность, формирует здоровый образ жизни путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое развитие – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды [1, с. 76].

В настоящее время специалисты делают акцент на изучение вопросов развития физической культуры. Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, так как знания о человеке является основой науки физической культуры.

В обществе среди молодежи активно распространяются вредные привычки такие как употребление алкоголя, табачных изделий, наркотиков, что способствует нарушению нормального функционирования систем организма. Так же негативное влияние на здоровье оказывает неблагоприятные условия учебы, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность, эмоциональное напряжение и так далее. [2, с. 210].

Здоровье – состояние человека, при котором все его органы работают в норме, переносят неблагоприятные условия внешней среды и высокие физические нагрузки. Человек с крепким здоровьем способен к преодолению больших нагрузок, менее утомляем, более бодр и жизнерадостен.

Систематические занятия физкультурой укрепляют здоровье человека и благоприятно воздействуют на его организм. Регулярные физические нагрузки повышают работоспособность сердца. Оно увеличивается в объеме, хорошо проталкивает кровь по сосудам, обеспечивая поступление кислорода, питательных веществ по всему организму.

Физические нагрузки так же действуют на дыхательную систему, увеличивая емкость легких, по которым поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии. Благодаря активному образу жизни человек легче переносит простудные и инфекционные заболевания.

Для здорового образа жизни необходимо соблюдения режима дня. Соблюдать режим дня рекомендуется каждому человеку. В режим дня входит основные мероприятия, запланированные человеком на каждый день.

Занятость человека на рабочий день должна чередоваться с отдыхом. Выполнение правильного распорядка обеспечивает ритмичность работы всего организма, что положительно влияет на физическое состояние человека,

укрепляет его здоровье.

Следующим медико-биологическим аспектом является закаливание, основой которого является принятие воздушных и солнечных ванн, закаливание водой. В отличие от солнечных и воздушных ванн закаливание водой (обтирание, обливание, купание и душ) более эффективно укрепляет организм, повышает выносливость, укрепляет нервную систему, улучшает иммунитет, предотвращает риск к заболеваниям. Закаливание водой – лучший способ сохранения здоровья [3, с. 124].

Медико-биологические аспекты физической культуры способствуют повышению плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

На данный период времени в ВУЗах Российской Федерации просматриваются установки по укреплению здоровья студентов:

- ведение регулярного учебно-оздоровительного процесса в системе образования;
- организация здоровьесберегающей среды;
- формирование культуры здоровья у студентов;
- проведение комплекса оздоровительных мероприятий во время учебного процесса;
- разработка методов сохранения и укрепления здоровья студентов;
- наблюдение (мониторинг) и регистрация состояния здоровья участников образовательного процесса.

Чтобы реализовать данные установки, необходимо взаимодействие биологических и социокультурных аспектов как в теории так и в практике физической культуры. Исследование проблем организации физкультурно-оздоровительных занятий говорит о том, что нужно повышать качество преподавания специалистов в работе со студентами. Существует большая необходимость в совершенствовании образовательных программ, в внедрении в практику новейшие методы работы дисциплины, спецкурсы, технологии преподавания. Готовность специалистов по физической культуре повышать уровень эффективности занятий, будет залогом формирования мотивационных потребностей в здоровом образе жизни учащихся [4, с. 324].

Осуществляя наблюдение за учащимися ВУЗов на занятиях физкультуры, специалисты отслеживают их психофизическое состояние организма, что помогает сбору информации для анализа тенденций состояния здоровья студентов. Это способствует исследованию вопросов по индивидуальным занятиям с лицами, которые регулярно занимаются физическими нагрузками и спортом, и с лицами, которые не постоянно выполняют обязательные физические нагрузки. Благодаря этому можно разрабатывать методики по восстановлению работоспособности организма, с учетом психофизиологических особенностей человека [5, с. 108].

Новые подходы в разработке технологий физической культуры в ВУЗах будут способствовать улучшению физической активности, формированию физической культуры, работоспособности, поддержание физического и морального состояния организма, укрепления здоровья, с учетом дальнейшей

трудовой деятельности.

Литература

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта : учебное электронное текстовое издание / Т. Л.Бойцоваб В. В.Бисеров ; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев., 2009. – 76 с.

2. Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования детей, подростков, молодежи, населения : сб. тез. докл. VI Межвуз. студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 18 нояб. 2010 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.». – Екатеринбург, 2010. – 210 с.

3. Подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура» : учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Р. С. Жуков, О. В. Печёрина, Д. В. Смышляев. – Кемерово, 2011. – 124 с.

4. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 – 16 ноября, 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т., 2013. – 324 с.

5. Величко, Т. И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учеб.-метод. пособие / Т. И. Величко, Л. В. Сергеева – Тольятти : Изд-во «РИЧМАРК», 2014. – 108 с.

References

1. Boitsova T. L., Biserov V. V. Osnovnye terminy fizicheskoy kul'tury i sporta [Basic terms of physical culture and sports]. Department of cyclic sports. Scientific editor V. N. Lyubertsy., 2009, 76 p.

2. Valeopedagogicheskie problemy zdorov'eformirovaniya detey, podrostkov, molodezhi, naseleniya : sb. tez. dokl. VI Mezhvuz. stud. nauch.-prakt. konf., Ekaterinburg, 18 noyab. 2010 g. [Paleopedological problems zdorovesberezheniya children, adolescents, youth, population: collection of proc. Dokl. VI Inter. stud. scientific.-pract. Conf. Ekaterinburg, 18 Nov. 2010]. Ekaterinburg, FGAOU VPO ROS. GOS. prof.-PED. Univ. of Illinois Publ., 2010, 210 p.

3. Podgotovka k teoretiko-metodicheskomu turu olimpiady shkol'nikov po predmetu «fizicheskaya kul'tura» [Preparation for theoretical and methodological tour of Olympiad on the subject "physical education"]. Kemerovo, GOU VPO "Kemerovo state University" Publ. 2011, 124 p.

4. Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury: problemy i perspektivy razvitiya: materialy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (Kazan', 14 – 16 noyabrya, 2013 g.) [Medico-biological aspects of physical culture: problems and prospects of development: materials of Russian scientific conference with international participation (Kazan, 14 – 16 Nov, 2013)]. Ed. by I. H. Vakhitova, A. I. Ziyatdinova, A. A. Gainullina I. S. Galeev. Kazan, Kazan.

Univ., 2013, 324 p.
5. Velichko T. I., Sergeeva L. V. Mediko-biologicheskie osnovy fizicheskoy kul'tury studenta [Medico-biological bases of physical culture of students: ucheb.method. manual]. Tol'yatti , RIChMARK, 2014, 108 p.

УДК 796.89

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

FEATURES SOME MENSTRUAL CYCLE AND REPRODUCTIVE PERFORMANCE IN FEMALE ATHLETES DEALING THEKVON-DO

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент кафедры
«Физическая реабилитация и здоровье»
Классический Приватный Университет,
Институт здоровья, спорта и туризма
г. Запорожье, Украина

Bugaevskij Konstantin Anatolievich
Ph.D., associate professor of the department
«Physical rehabilitation and health»
Classic Private University, Institute of Health, Sport and Tourism
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *В статье представлены результаты проведённого исследования, целью которого было выявление возможных нарушений со стороны репродуктивных показателей у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквондо. Определено, что значения индекса полового диморфизма в исследуемой группе распределились следующим образом: андроморфный соматотип определён у 3 (11,54%) спортсменок, мезоморфный соматотип – у 12 (46,15%), гинекоморфный соматотип – у 11 (42,31%) спортсменок.*

Установлено, что у 20 (76,92 %) спортсменок выявлены различные варианты нарушений менструального цикла. У 18 (69,23%) спортсменок выявленные нарушения менструального цикла протекают по типу гипоменструального синдрома – с явлениями олиго-опсоменореи. Также установлено, что у 14 (53,85%) спортсменок выявлены явления нарушений этапности полового созревания в виде раннего проявления менархе, пубархе и телархе. При оценке проявлений степени гирсутизма по шкале Ферримана-Галлвея было установлено, что умеренные проявления гиперандрогении выявлены у 4 (15,39%) спортсменок, проявления средней степени – у 7 (26,92%), выраженные проявления – у 1 (3,85%) спортсменок. Комбинированные нарушения репродуктивних показателей, с сочетанием от 2-3 видов нарушений, установлены у 21 (80,77%) спортсменки.

Abstract. *The article presents the results of the study, which aimed to identify possible violations of the reproductive performance in female athletes puberty and adolescence involved in Taekwondo. It was determined that the value of the index of sexual dimorphism in the study group were as follows: andromorfny somatic defined in 3 (11,54%) athletes mesomorphic somatotype – 12 (46,15%), somatic*

ginekomorfny – in 11 (42,31%) sportswomen.

It was found that 20 (76,92%) of athletes identified various options for menstrual disorders. In 18 (69,23%) athletes identified menstrual irregularities occur on the type hypomenstrual syndrome – with symptoms of oligo-opsomenorrhea. Also found that 14 (53,85%) female athletes revealed the phenomenon of violations of the phasing of puberty as early manifestations of menarche, pubarhe and thelarche. In assessing the degree of manifestation of hirsutism-scale Ferriman-Gallvey was found that moderate manifestations of hyperandrogenism found in 4 (15,39%) sportswomen displays moderate – 7 (26,92%) expressed manifestations of hyperandrogenism – in 1 (3,85%) athletes. Combined disorders of the reproductive performance, with a combination of 2-3 types of violations, mustache ciency in 21 (80,77%) athletes.

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

Keywords: *female athletes, taekvon-do, reproductive performance, menstrual cycle, hyperandrogenism.*

В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно «мужскими» видами спорта» [4, 7, 10, 16]. Эти вопросы уже многие годы являються актуальними для исследователей, которые изучают различные аспекты и медико-биологические проблемы работы и адаптации женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных загрузках [3, 6, 10, 12, 16]. Не стали исключением и исследования, касающиеся различных медицинских аспектов, происходящих в организме женщин, при их занятиях единоборствами. Тхеквон-до – это гармоничный, достаточно молодой для Украины вид единоборств, вошедший в программу Олимпийских игр, который имеет свою специфоку отбора и подготовки спортсменов, в т. ч. и женщин [1, 2, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 17-20].

Написано немало работ, касающихся изменений в женском организме при занятиях вольной борьбой, самбо, дзюдо, карате, тхеквон-до и других видов единоборств, которые с успехом покорили женщины [1, 2, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 17-20]. Вопросами, касающимися особенности тренировок женщин в тхэквондо, занимались такие авторы, как В. В. Агеев, 1999; М. А. Карпов, 2001; В. А. Кашкаров, А. В. Вишняков, 2001; Ю. А. Шулика, 2007; М. Михайловская, А. Кощеев, Н. В. Бачинская, 2008; М. А. Вершинин, С. В. Вандышев, 2013; О. В. Литвинова, В. А. Бомин, 2013; А. М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков, 2014; З. А. Абиев, 2015.

Медико-биологические проблемы женского организма при занятиях спортом (в т.ч. и тхэквон-до) стали объектом изучения таких отечественных специалистов, как И. А. Калинина, 2003; М. С. Терзи, 2003; Е. А. Зырянова, Е. И. Марова, А. В. Смоленский, 2008; А. Р. Радзиевский, М. П. Радзиевская, Т. Г. Дыба, 2011; Д. А. Сарайкин, 2012; Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина, 2013; С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская, 2014; Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина, 2014; А. С. Мельников, Р. В. Левков, 2014; Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, 2015; К. А. Бугаевский, 2011-2017. В то же время, при исследовании доступных источников, нами не было

обнаружено работ, касающихся вопросов изменений в репродуктивной системе спортсменок, занимающихся тхэквондо. Не найдено исследований, касающихся изменений в менструальном цикле у тхэквондисток, и у зарубежных исследователей. Поэтому, мы считаем, что проведённое нами исследование, является попыткой изучения такого важного вопроса, как влияние занятий спортом женщинами на процессы адаптации и функционирования женского организма, при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках. Работа выполнена по плану НИР Института здоровья, спорта и туризма Классического приватного университета.

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

Объект и методы исследования. Объектом исследования являются особенности начала, становлення и протекания менструального цикла, полового диморфизма, этапность полового созревания и явлений гиперандрогении у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквон-до. Нами были применены такие методы исследования, как анализ доступних литературных источников, анкетирование – с применением авторського варианта анкеты (К.А. Бугаевский, 2009), для определения особенностей менструального цикла и этапности полового созревания у спортсменок, педагогическое наблюдение, антропометрия, метод индексов, шкала Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование было проведено в январе-феврале 2017 года на базе спортивного клуба «Хваранг-До» из г. Таврийск, Херсонской области, специализирующегося на проведении тренировочно-соревновательной деятельности по тхеквон-до у спортсменовпрепубер 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±0,87 лет, во второй – 20,26±0,35 лет, что отвечает, соответственно пубертатному и юношескому периодам возраста [4, 12, 15]. 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 – о 4-5 раз в неделю по 1,5-2часа 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) [4, 12, 15], 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 и У. Маршаллу [4, 10, 12], 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
Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	нет	3 спортсменки 25,00%	9 спортсменок 75,00%
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 дл 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±1,12 ($p<0,05$). Это соответствует значениям гинекоморфного соматотипа (менее 73,1) [4, 10, 12].

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±0,78 ($p<0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [4, 10, 12].

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 психо-эмоциональных нагрузок [4, 10, 12].

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
Спортсменки пубертатного возраста (n=12)	7 спортсменок 58,33%	3 спортсменки 25,00%	1 спортсменка 8,33%	2 спортсменки 16,67%
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 [4]. 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 [4, 11, 14, 16, 17]. В данной группе спортсменок-тхэквондисток идёт формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи в группе

[4, 14, 16]. 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 [4].

В данной группе спортсменок сформировались явления гипоменструального синдрома с очевидными проявлениями олиго-опсоменореи 0 длительность менструального кровотечения менее 3-х дней и продолжительность менструального цикла менее 21 дня, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [4, 14, 16]. 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 альго-дисменорею [4, 14, 16]. 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 психо-эмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах.

В результате проведённого осмотра и исследования 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 балов) 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 [4, 7]. 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 репродуктивних 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.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в определении ряда дополнительных антропологических и морфологических индексных значений, а также в определении показателей типа личности и уровня предсоревновательной и соревновательной личностной и ситуативной тревожности в данных возрастных группах спортсменок, занимающихся тхэквон-до.

Литература

1. Абиев З. А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет. Дис...канд. пед . наук : 13.00.04 / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК . – Москва, 2015. – 152 с.
2. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях таеквон-до в подготовительном периоде : Автореф . дис...канд. пед . наук : 13.00.04 / ВНИИФК . – Москва, 1999. – 24 с.
3. 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.
4. 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 (6-9 октября 2015). – Сыктывкар, 2015. – С. 13–15.
5. Вершинин М. А. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо / М. А. Вершинин, С. В. Вандышев // Фундаментальные исследования. – 2013. – №11-4. – С. 751-756.
6. Зырянова Е. А. Влияние интенсивных физических нагрузок на функцию репродуктивной системы у спортсменок / Е. А. Зырянова, Е. И. Марова, А. В. Смоленский // Акушерство и гинекология. – 2008. – № 1. – С. 6–8.
7. Калинина И. А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок / И. А. Калинина. – М.: ВНИИФК, 2003. – 198 с.
8. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: ДКПН / М. А. Карпов. – Челябинск, 2001. – 162 с.
9. Кашкаров В. А. Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / В. А. Кашкаров, А. В. Вишняков. – М.: РИД ЛГПУ, 2001. – 72 с.
10. 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

11. Литвинова О. В. Здоровьесберегающая направленность при разработке методики проведения тренировочных занятий по тхеквондо / О. В. Литвинова, В. А. Бомин // Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в Восточной Сибири»: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (26 апреля 2013 г.). – Иркутск: изд-во ООО «Мегапринт». – 2013. - Том I. – С. 267-270.

12. 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.

13. Мельников А. С. Морфологические показатели таэквондисток различных лет обучения / А. С. Мельников, Р. В. Левков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: II Международная научно-методическая конференция. – Могилёв, 28 ноября 2014 г. – С. 105-110.

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

15. Никитюк Д. Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.

16. Радзиевский А. Р. О нарушении менструального цикла женщин-спортсменок в период адаптации к большим физическим нагрузкам / А. Р. Радзиевский, М. П. Радзиевская, Т. Г. Дыба [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http: www.sportzal.com (дата обращения 21.01.2016).

17. Сарайкин Д. А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса : тхэквондо : диссертация ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Сарайкин Дмитрий Андреевич; [Место защиты: Челяб. гос. пед. ун-т].- Челябинск, 2012. – 162 с.: ил.

18. Симаков А. М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М.Симаков, С. Е.Бакулев, В. А.Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф.Лесгафта. – СПб. – 2014. – № 1 (107). – С.148-155.

19. Терзи М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков при занятиях тхэквондо. Автореф . дис...канд. биол . наук : 03.00.13 – «физиология» / ЧГПУ . – Челябинск, 2003. – 24 с.

20. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

References

1. Abiyev A. Z. Postroenie mikrotsiklov trenirovochnykh nagruzok v podgotovitel'nom periode godichnogo tsikla podgotovki tkhekvondistov 13-15 let. Diss. cand. ped . nauk [Construction of microcycles of training loads during the

preparatory period of the annual cycle of training of athletes 13-15 years old. Diss. kand. ped. sci. Moscow, VNIIFK Publ., 2015, 152 p.

2. Ageev V. V. Povyshenie effektivnosti trenirovochnogo protsessa sportsmenok pri zanyatiyakh taekvon-do v podgotovitel'nom periode [Increase of efficiency of training process of sportswomen when practicing Taekwon-do in the preparatory period. Author. diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1999, 24 p

3. Belik S. N., Podgorny I. V., Noginska Yu. V. Vliyanie sportivnoy deyatel'nosti na reproduktivnoe zdorov'e devushek [The influence of sports activities on the reproductive health of girls]. Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera - Collections of conferences, 2014, no. 33, pp. 103-111.

4. Bugaevskiy A. K. [Menstrual Disorders, hyperandrogenism and sports]. Mediko-fiziologicheskie osnovy adaptatsii i sportivnoy deyatel'nosti na Severe: sbornik materialov nauchnykh trudov Vserossiyskoy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (6-9 oktyabrya 2015) [Medical-physiological basis of adaptation and sports activities in the North: collection of scientific works of the all-Russian international scientific-practical conference (October 6-9, 2015)]. Syktyvkar, 2015, pp. 13-15. (In Russ.).

5. Vershinin M. A., Vandyshev S. V. Kontseptsiya kompleksnogo sportivnogo otbora v tkhekvondo [The Concept of integrated sports selection in Taekwondo]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2013, no. 11-4, pp. 751-756.

6. Zyryanova E. A., Marova E. I, Smolensky A. V. Vliyanie intensivnykh fizicheskikh nagruzok na funktsiyu reproduktivnoy sistemy u sportsmenok [Influence of intensive physical activity on the function of the reproductive system in athletes]. Akusherstvo i ginekologiya - Obstetrics and gynecology, 2008, no. 1, pp. 6-8.

7. Kalinina I. A. Giperandrogennye narusheniya reproduktivnoy sistemy u sportsmenok [Giperandrogenii of reproductive disorders in athletes]. Moscow, VNIIFK Publ., 2003, 198 p.

8. Karpov M. A. Individualizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa yunykh tkhekvondistov na etape nachal'noy sportivnoy spetsializatsii [Individualization of training process of young athletes at the stage of initial sports specialization]. Chelyabinsk, 2001, 162 p.

9. Kashkarov V. A., Vishnyakov A. V. Tkhekvondo (VTF): Uchebnaya programma dlya DYuSSh, ShVSM i SDYuShOR [Taekwondo (VTF): curriculum for youth, sports school and sports school]. Mosow, RID LGPU Publ., 2001, 72 p.

10. Kochetkova E. F., Oparin O. N. Osobennosti i problemy polovogo dimorfizma v sporte [Characteristics and problems of sex dimorphism in sport]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific researches and innovations, 2014, no. 7, pp. 15-20.

11. Litvinova O. V., Bomin V. A. [Health saving direction to develop the methodology of training sessions in Taekwondo]. Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya i fizkul'turnogo obrazovaniya v Vostochnoy Sibiri»: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh (26 aprelya 2013 g.).[Actual problems of physical training and sports education in Eastern Siberia": materials of all-Russian scientific-practical conference of students and young scientists (April 26, 2013)]. Irkutsk, Megaprint Publ., 2013, Vol. I. pp. 267-270. (In Russ.).

12. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anokhina J. A. Antropometricheskaya kharakteristika devushek po klassifikatsii Dzh. Tannera [Anthropometric characteristics of girls according to the classification of John. Tanner]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2013, no. 12-3, pp. 504-508.

13. Melnikov A. S., Levkov R. V. [Morphological indicators of taekwondists various years of training]. Aktual'nye problemy ognevoy, taktiko-spetsial'noy i professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki: II Mezhdunarodnaya nauchno-metodicheskaya konferentsiya (28 noyabrya 2014 g.) [Actual problems of fire, tactical and special and professionally-applied physical training: II international scientific-methodical conference (28 November 2014)]. Mogilev, 2014, pp. 105-110. (In Russ.).

14. Mikhailovskaya M., Koscheev A., Bachinskaya N. V. Osobennosti metodiki razvitiya skorostno-silovykh kachestv u tkhekvondistok 12 15 let v razlichnykh fazakh OMTs [Features of development speed-power qualities taekwondoists 12 15 years in various phases of the OMC]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2008, no. 1, pp.105-107.

15. Nikitiuk D. B., Nikolenko V. N., Klochkov S. V. Indeks massy tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetom vozrasta i individual'no-tipologicheskikh osobennostey konstitutsii zhenshchin [Body mass Index and other anthropometric indicators of physical status, taking into account age, individually-typological peculiarities of the Constitution women]. Voprosy pitaniya - Issues of nutrition, 2015, no. 4, pp. 47-54.

16. Radzievskiy R. A., Radzievskaya M. P., Dyba T. G. O narushenii menstrual'nogo tsikla zhenshchin-sportsmenok v period adaptatsii k bol'shim fizicheskim nagruzkam [On the menstrual cycle of women athletes in the period of adaptation to great physical loads]. – Available at: www.sportzal.com (accessed 21.01.2016).

17. Saraykin D. A. yanie organizma yunykh sportsmenov na raznykh etapakh trenirovochnogo protsessa : tkhekvondo : dissertatsiya ... kandidata biologicheskikh nauk [The Functional state of organism of young athletes at different stages of the training process : Taekwondo. Cand. Diss. Chelyabinsk, 2012, 162 p.: Il.

18. Simakov A. M., Bakulev S. E., Chistyakov V. A. Aktual'nye voprosy podgotovki v tkhekvondo na nachal'nom etape uchebno-trenirovochnogo protsessa [Topical issues of training in Taekwondo at the initial stage of the training process]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F.Lesgafta - Scientific notes University of P. F. Lesgaft, 2014, no. 1 (107), pp. 148-155.

19. Terzi M. S. Fiziologicheskie osobennosti adaptivnykh protsessov u podrostkov pri zanyatiyakh tkhekvondo. Avtoref . dis...kand. biol . nauk [Physiological features of adaptive processes In adolescents with taekwondo classes. Abstract candidate diss.]. Chelyabinsk, 2003, 24 p.

20. Shulika Yu. A. Tkhekvondo. Teoriya i metodika. Sportivnoe edinoborstvo [Tae Kwon Do. Theory and methods. Combat sports]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2007, 800 p.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

MEDICAL-PEDAGOGICAL OBSERVATIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Максимова Елена Николаевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г. Орёл, Россия
Maksimova Elena Nikolaevna
Ph.D., Associate Professor of the Department of «Physical education»
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Алексеенков Андрей Евгеньевич
кандидат технических наук
доцент кафедры «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г.Орёл, Россия
Alekseyenkov Andrey Evgenievich
Ph.D., Associate Professor of the Department of «Physical education»
Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы организации, содержания и задачи врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания студентов.*

Abstract. *The article deals with the organization, content and tasks of medical and pedagogical control in the process of physical education of students.*

Ключевые слова: *здоровье, студенты, физическая физическая нагрузка, врачебный контроль, педагогические наблюдения.*

Keywords: *health, students, physical exercise, medical supervision, pedagogical observations.*

Специалисты физической культуры и спорта, врачи имеют самое непосредственное отношение к решению задач по повышению и укреплению здоровья обучающихся. При этом не всегда представляется возможность выделить, так сказать в чистом виде, воздействие физической культуры на организм обучающегося. Вместе с тем, в ряде случаев возникает необходимость проследить воздействие на организм студента конкретных занятий по физической культуре с целью повышения эффективности занятий.

Известно, что реакция человеческого организма на физические нагрузки может быть чрезвычайно разнообразной. Она зависит от состояния здоровья, уровня тренированности, характера нагрузки и тяжести нагрузки. Кроме этого, ответная реакция на нагрузку обусловлена целым рядом факторов, непосредственно не связанных, казалось бы, с самой по себе физической нагрузкой. Так, психологи отмечают несомненную зависимость реакции на нагрузку от эмоционального фона, на котором она выполняется: добровольно с желанием или по принуждению без желания; с элементами соревнования или без таковых; с чувством полезности и необходимости выполняемой работы или бесполезности и бессмысленности ее; с элеменатми риска и опасности или без них; соревнование с более сильными, равными или более слабыми соперниками и т.д.

В значительной мере ответная реакция на физическую нагрузку зависит от условий окружающей среды, таких, как метеорологическая обстановка, санитарно-гигиенические условия в местах занятий, состояние среды, одежды и обуви, инвентаря и т.п.

Таким образом, ответная реакция на физическую нагрузку является интегральной, производной от воздействия на организм всех факторов в момент нагрузки.

Совершенно ясно, что когда реакция на нагрузку изучается во время обследования в кабинете врача с помощью функциональных проб, смоделировав весь комплекс условий, характерных для конкретного, скажем, учебного занятия по физической культуре невозможно. Поэтому, при всей ценности функциональных проб для оценки функционального состояния организма, они не дают полного представления о реакции организма человека на физические нагрузки, встречающиеся ему в процессе учебного занятия. Вот именно поэтому возникает необходимость изучения состояния занимающихся непосредственно во время занятий.

Идея изучения состояния организма в процессе конкретной деятельности принадлежит физиологам, изучающим физиологию труда.

В спортивной медицине изучение реакции организма на тренировочные нагрузки впервые началась в нашей стране и наиболее полно было разработано сектором врачебного контроля ЦНИИФК под руководством профессора С.П.Летунова. Такая форма медицинского контроля за спортивной тренировкой получила название “врачебно-педагогический контроль в процессе тренировки”. Впоследствии врачебно-педагогический контроль широко внедрился в практику медицинского контроля за физкультурой.

Основной формой медицинского контроля за физической нагрузкой во время занятия, являются врачебно-педагогические наблюдения. Врачебно-педагогические наблюдения - это исследования, проводимые совместно врачом

и преподавателем по физической культуре (тренером) непосредственно на занятиях с целью оценки воздействия на организм занимающихся тренировочных нагрузок и управления на основании этого учебно-тренировочным процессом.

Основными задачами врачебно-педагогических наблюдений являются:

1) Ознакомление с условиями, организацией и методикой проведения занятий и соревнований.

Эта задача может рассматриваться с двух позиций. С точки зрения преподавателя по физической культуре, оценка условий организации и методики проведения занятий - это прежде всего педагогическая оценка занятия, куда входит точное соблюдение утвержденного занятия, правильный выбор упражнений и их последовательности, необходимое количество повторений, соблюдение педагогических принципов обучения, плотность занятия, достижение поставленных за на занятие задач и т.д.

Оценка методики проведения занятия врачом производится всегда с медицинских позиций. Врач, оценивая методику проведения занятий решает, какое воздействие оказывает на занимающихся те или иные достоинства или недостатки в методике занятия.

Так, например, плохая дисциплина, неправильный подбор упражнений, чрезмерно большая или малая плотность занятия, неправильное распределение нагрузки по частям занятия могут повлечь за собой травмы, перенапряжение, или наоборот, недостаточное воздействие нагрузки на организм занимающихся.

Наиболее же полно методика проведения занятия может быть оценена при комплексном использовании педагогических и медицинских критериев, т.е. в том случае, когда занятие оценивают совместно специалист по физической культуре и врач.

2) Определение соответствия физической нагрузки возможностям занимающихся (их физическому развитию, состоянию здоровья, физической подготовленности.

Известно, что положительный эффект занятий физическими упражнениями проявляется только в том случае, если нагрузка на занятии соответствует возможностям занимающихся. Как превышение этих возможностей, так и неполное их использование снижает эффективность занятий по физической культуре. В первом случае возникает опасность перенапряжения, перетренировки, травм. У занимающихся может также возникнуть негативное отношение к физической культуре. Во втором случае недостаточные нагрузки, чрезмерно легкие физические упражнения не способствуют повышению тренированности и, выработке качеств двигательной деятельности и, наконец, выработке необходимых морально-волевых качеств, т.к. в этом случае занимающимся не приходится прилагать усилий для преодоления утомления для овладения новыми сложными двигательными координациями, преодолевать чувство страха при выполнении упражнений, связанных с определенным риском и т.д.

Возможности занимающихся выполнять те или иные физические упражнения, переносить те или иные физические нагрузки зависят от ряда факторов. Среди них следует отметить:

- уровень физической подготовленности занимающихся;
- их физическое развитие;
- состояние здоровья.

Для того, чтобы грамотно, с высокой эффективностью проводить занятия преподаватель по физической культуре должен достаточно точно знать состояние этих трех показателей у каждого из занимающихся в своей группе и не только знать, но и уметь так строить занятия, чтобы подбор упражнений и нагрузка на организм соответствовали возможностям занимающихся.

Задачу определения соответствия физической нагрузки возможностям занимающихся можно решить успешно при соблюдении двух условий. Первое из них - знание физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности каждого занимающегося. Система медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья позволяет не только медикам, но и преподавателю по физической культуре следить за динамикой изменения этих показателей у занимающихся. То же можно сказать и об уровне физической подготовленности.

Второе условие заключается в том, что решить вопрос о соответствии нагрузки возможностям занимающихся можно только при непосредственном наблюдении на занятиях, при выполнении ими реальных нагрузок занятия.

Педагогический анализ занятия в этом случае может показать соответствие нагрузки физической подготовленности занимающихся, т.е. определить соответствие предъявляемой нагрузки и используемых упражнений уровню физического развития, развития качеств двигательной деятельности и доступному уровню двигательных координаций. Разумеется, это в лучшей степени может сделать специалист по физической культуре.

Ответ на вопрос о соответствии физической нагрузки состоянию здоровья занимающихся способен дать лишь медицинский анализ занятия. Изучая с помощью медицинских методов исследования реакцию организма занимающихся на предъявляемые в процессе занятия нагрузки можно получить данные о величине физиологических сдвигов в организме, их характере, выявить неблагоприятные реакции вообще на нагрузку или отдельные упражнения, применяемые на занятии, определить распределение нагрузки по частям занятия, проследить процессы восстановления после окончания занятия.

Дальнейшее сопоставление данных педагогического и медицинского наблюдения занятия, совместный их анализ врачом и преподавателем по физической культуре позволит не только правильно и объективно решить вопрос о соответствии физической нагрузки возможностям занимающихся, но и принять своевременно и оперативно меры к устранению отмеченных недостатков не только в обследованной группе здоровья, но и в других группах, если эти недостатки типичны.

Совершенно очевидно, что эта задача врачебно-педагогического контроля может быть решена наиболее полноценно лишь при совместной работе преподавателя по физической культуре и врача.

1) Уточнение данных о состоянии здоровья и переносимости физических нагрузок для отдельных студентов.

Если предыдущие задачи преследуют, так сказать, преимущественно общие цели, то при решении данной задачи внимание преподавателя по физической

культуре и врача бывает направлено на отдельных студентов. Когда это бывает? Чаще всего в тех случаях, когда имеют место те или иные отклонения в состоянии здоровья занимающихся.

Выше уже упоминалось, что обследование в условиях врачебного кабинета не в полной мере может выявить функциональную приспособляемость организма человека к физическим нагрузкам. Нарушение функций органов и систем, в частности дыхания и кровообращения, может быть достаточно хорошо компенсированным в условиях покоя или при небольших физических нагрузках типа функциональных проб. Скрытую недостаточность функции в этом случае можно выявить только при более значительных физических нагрузках, которые занимающийся испытывает на занятиях по физической подготовке, да еще и при воздействии прочих факторов внешней среды.

Таким образом, врачебно-педагогические наблюдения могут способствовать диагностике скрытой недостаточности функции различных органов и систем. В других случаях врачебно-педагогические наблюдения помогут уточнить диагноз заболевания, выявить степень нарушения функции того или иного органа или системы. Все это помогает врачу более точно определить двигательный режим больного, установить необходимые лечебно-педагогические мероприятия, направленные на скорейшее выздоровление. В институте имеется определенное количество студентов, страдающих хроническими заболеваниями. Они не являются препятствием для учебы, но в определенной мере могут снижать их физическую работоспособность. Естественно, что занятия по физической культуре должны для них индивидуализироваться с учетом характера заболевания, что невозможно сделать без наблюдения за ними в процессе занятий.

Наконец, в институте имеются студенты, перенесшие острые заболевания и находящиеся в периоде выздоровления. Занятия по физической культуре для них являются прекрасным средством восстановления их здоровья и работоспособности и должны проводиться с учетом их состояния. Наблюдение за ними в процессе занятий позволяет врачу проследить за ходом их восстановления и уточнить их двигательный режим, назначить другие лечебно-профилактические мероприятия.

Таким образом, данная задача врачебно-педагогических наблюдений имеет, казалось бы, чисто врачебную направленность, однако, при ее разрешении возникает целый ряд педагогических вопросов, связанных в основном с индивидуализацией режима физической активности для обучающихся, перенесших те или иные заболевания.

Важной задачей врачебно-педагогических наблюдений является контроль за соблюдением мер по предупреждению травматизма на занятиях и соревнованиях. Нет нужды доказывать, что объективно оценить качество мероприятий по профилактике травм и умение преподавателя вести занятия можно только при наблюдении конкретных занятий. Во всей полноте оценить меры по профилактике спортивных травм на занятии возможно только при совместном наблюдении специалиста по физической культуре и врача, т.к. предупреждение травм включает в себя и педагогические аспекты (правильная страховка, подбор подводящих и подготовительных упражнений, подготовка материальной базы занятия и т.д.) и методические (учет здоровья

и состояния занимающихся, дозировка и распределение нагрузки и т.п.).

Не менее важной задачей наблюдений является контроль за санитарно-гигиеническими условиями проведения занятий по физической подготовке и спорту. Известно, что факторы внешней среды, в которой проводится то или иное занятие, могут оказывать прямое воздействие на организм занимающихся. Так, например, метеорологические условия, в которых проводятся занятия, могут способствовать повышению эффективности и благоприятному воздействию на здоровье, но могут способствовать и нарушению здоровья, снижению эффективности занятий в том случае, если преподаватель не вносит в методику проведения занятия необходимых корректив.

Точно так же благоустройство спортивного сооружения, чистота и порядок в нем, соответствие освещения, отопления, вентиляции санитарно-гигиенических норм, соответствие численности занимающихся, размерам и пропускной способности спортивного сооружения являются факторами, способствующими повышению эффективности физической подготовки, в то время, как нарушение санитарно-гигиенических требований и норм может быть причиной снижения эффективности занятий, а то и травматизма.

Немалое значение, как известно, имеет исправность и состояние снарядов, спортивного инвентаря, соответствие одежды и обуви занимающихся видами физической подготовки, не только для успешного овладения учебным материалом занятия, но и для сохранения здоровья военнослужащих.

Периодическое санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений, которое проводит врач перед началом летнего и зимнего периода обучения, конечно же не решает вопроса о систематическом санитарно-гигиеническом контроле за спортивными сооружениями, одеждой и обувью занимающихся. Поэтому включение в объем медико-педагогического контроля оценки санитарно-гигиенических условий проведения занятий является одной из форм повседневного контроля за физической культурой.

Роль врача в процессе физического воспитания, спортивной тренировки чрезвычайно важная, которая заключается в участии в управлении этим процессом и его рационализации. Врач участвует в комплектовании групп занимающихся, планировании и коррекции тренировочного процесса, организации восстановительных мероприятий, в проведении воспитательной и санитарно-просветительной работы и др.

Хороший контакт медицинских работников с наблюдаемыми лицами, руководителями занятий возможен в первую очередь в результате высоких их профессиональных качеств, в стремлении и способности создания нормального психологического климата, как в самом коллективе наблюдаемых лиц, так и в отношениях их с руководителями занятий, формирования чувства взаимного доверия, что в конечном итоге принесет только положительные результаты.

Разносторонняя врачебно-педагогическая оценка занятий позволяет выявить не только недостатки, присущие какому-то одному преподавателю на каком-то одном конкретном занятии. В силу того, что методическая подготовленность большинства руководителей занятий примерно одинакова,

врачебно-педагогическое наблюдение позволяет вывить типичные для многих недостатки, что позволяет на основании выборочного посещения занятий и анализа результатов врачебно-педагогического контроля сделать выводы, справедливые для большинства занятий, и разрабатывать мероприятия, направленные на повышение качества занятий. В этом должен быть заинтересован любой преподаватель по физической культуре.

Вместе с тем, анализ результатов врачебно-педагогических наблюдений позволяет и врачу улучшить качество лечебно-профилактической работы, осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, разрабатывать мероприятия по его укреплению.

Таким образом, врачебно-педагогические наблюдения являются неотъемлемой частью физического воспитания студентов конечной целью которых является разработка практических мероприятий по усилению оздоровительной направленности, улучшению организации и методики проведения занятий по физической культуре.

Литература

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1998.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова.- М.: Советский спорт, 2004.-480 с.
3. Чоговадзе А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для мед. ин-тов / А. В. Чоговадзе, М. М. Круглый. - Москва: Медицина, 1977. - 175 с.
4. Физическая культура студента / Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

References

1. Dubrovsky V. I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, VLADOS Publ., 1998.
2. Makarova G. A. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, 480 p.
3. Chogovadze A. V., Kruglyy M. M. Vrachebnyy kontrol' v fizicheskom vospitanii i sporte [Medical control in physical education and sport]. Moscow, Medicine, 1977, 175 p.
4. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student]. Ed. by V. I. Il'inich. Moscow, Gardariki, 2003, 448 p.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

COMPREHENSIVE MEDICAL-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CONTROL IN THE PREPARATION OF SKIERS-RACERS

Котьков Николай Николаевич
профессор, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры
«Прикладная физическая культура»
Заслуженный работник физической культуры РФ
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kotkov Nikolaj Nikolaevich
Professor, Ph. D., associate professor of the
department «Applied physical culture»
Honoured worker of physical culture of the
Russian Federation
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Научное обоснование здорового образа жизни и ее реализация на практике является необходимым условием улучшения и укрепления физической силы подрастающего поколения. Лыжники-гонщики должны уделять большое внимание самоконтролю и вести учет условий тренировочных занятий, которые влияют на переносимость нагрузок и определяют сроки и время восстановления спортсмена. Все это позволяет спортсмену и тренеру объективно оценивать эффективность выполняемых нагрузок.*

Abstract. *The scientific substantiation of a healthy way of life and its realization in practice is a necessary condition of improvement and strengthening of physical strengths of rising generation. Skiers-drivers must pay great attention to self-monitoring and maintain records of physical training conditions that affect the portability of loads and determine the date and the time of recovery. All this allows athlete and coach to objectively evaluate the effectiveness of performed activities.*

Keywords: *student, physical education, monitoring, student sports, skiers racers*

Ключевые слова: *студент, физическое воспитание, контроль, студенческий спорт, лыжники-гонщики.*

Современный этап развития теории и методики спорта характеризуется все более широким внедрением объективных методов контроля и особенно по медико-биологическому и психологическому контролю. А в целом, значительно повысились требования к комплексному контролю в работе со спортсменами старших разрядов. Организационно система комплексного

контроля складывается из углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО). Так, УКО проводится два раза в год, весной и осенью, и служит для оценки состояния здоровья и функционального состояния спортсмена. ЭКО проводится 3-4 раза в год и позволяет наблюдать динамику изменения физических качеств, функционального состояния, тактико-технического мастерства и других параметров.

Важнейшими разделами системы комплексного контроля в лыжных гонках являются: медико-биологический и психолого-педагогический контроль. В результате контроля обеспечиваются:

✓ диагностика состояния спортсмена;

✓ определение соответствия тренировочных нагрузок текущему состоянию спортсмена, соответствие целям тренировочного процесса;

✓ отбор и комплектование команд лыжников.

Система медико-биологического контроля состоит из двух основных частей: клинической и физиологической. Это деление условное, но способствующее успешной оценке состояния спортсменов. Медико-биологическое обследование включает:

✓ оценку состояния здоровья;

✓ определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

✓ для выявления факторов, лимитирующих физическую работоспособность, широко используется углубленный биохимический контроль, включающий широкий спектр показателей: клиническую биохимию, гормональные показатели, систему регенарации костных тканей и др.

Клиническая часть обследований заслуживает самого серьезного внимания, позволяет выявить подчас скрытые предпатологические и патологические состояния. Медицинское обследование, проводимое в стационарных условиях, при сопоставлении с выполняемыми нагрузками даст возможность давать консультации, а при необходимости назначать лечение. И настоящее время появилось много новых, достаточно информативных методик, позволяющих глубоко изучать состояние организма обследуемых спортсменов.

В лыжном спорте медико-биологический контроль осуществляется параллельно с выполнением стандартных тестов, в беге, на лыжах, на лыжероллерах, имитации лыжных ходов, заданных режимов бега на тредбане и др. При этом снимаются чаще всего следующие показатели: ЧСС, МПК, порог анаэробного обмена (ПАНО), концентрация молочной кислоты и мочевины, частота дыхания, упруго-вязкое состояние мышц и др. Для каждой возрастной группы и уровня подготовленности лыжников должны выбираться надежные и информативные тесты.

Для лыжников-гонщиков рекомендуются следующие специфические гесты: тест PWC170, тест "Бубе", время удержания практической скорости, тест общей выносливости (как правило, кросс 10-15 км на стандартной трассе). Тесты скоростной и силовой выносливости (выполняемые с кардиолидерами и без них), а также применение мониторов сердечного ритма (МСР) различных конструкций

во всех тестах при углубленных комплексных обследованиях для оценки скоростно-силовой подготовки (взрывная сила, максимальная сила, силовая выносливость).

В спорте большое значение имеет психологическая подготовка, точнее психологическая устойчивость и в выполнении тренировочных нагрузок, и непосредственно, в условиях соревнований. При анализе психической нагрузки следует учитывать, что процесс тренировочной и соревновательной деятельности - это, в большинстве своем, не внешне наблюдаемая, а внутренне скрытая форма произвольной и непроизвольной активности сознания и, в целом, личности спортсмена.

Различные виды деятельности создают для спортсменов специфические особенности психической нагрузки, формируют и развивают специфические чувства и качества. Готовность переносить нагрузки и, особенно, соревновательные, определяют следующие элементы:

- ✓ уверенность в своих силах;
- ✓ стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели;
- ✓ оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- ✓ способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

В формировании целостного состояния психической готовности к ответственным соревнованиям можно выделить три этапа психологической подготовки: первый - общая психологическая подготовка, второй - специальная психологическая подготовка, третий - коррекция психической готовности к контрольной соревновательной нагрузке. Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых и выполняемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и воспитанию навыков, умений, знаний и эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы. Они, в свою очередь, являются основой личностных качеств спортсмена. Личностные качества характеризуют потенциальную сторону формирования состояния психической готовности, становясь своеобразным функциональным мостом к устойчивому и надежному ее проявлению непосредственно в условиях соревнований.

Психическое напряжение проявляется как необходимая и естественная реакция организма на увеличение общей и внешней нагрузки. Она отражается на целом ряде психо-физиологических сдвигов (повышается активность центральной нервной системы, повышается частота сердечных сокращений, растет систолическое давление и т.д.). Выделяются три уровня напряженности: низкий, средний и высокий. У спортсменов могут быть индивидуальные "зоны", которые позволяют им успешно справляться с физическими нагрузками отдельных функциональных систем.

Лыжники-гонщики должны уделять большое внимание самоконтролю, который включает ведение дневника с выделением граф по частоте пульса, сна, субъективным ощущениям от нагрузок и учету показателей мониторов сердечного ритма. Параллельно с этим ведется учет условий тренировочных занятий, которые также влияют на переносимость нагрузок и определяют сроки

и время восстановления спортсмена. Учет перечисленных параметров позволяет спортсмену и тренеру объективно оценивать эффективность выполняемых нагрузок.

Литература

1. Айтуаров М. З. Техническая и тактическая подготовка лыжника-гонщика : методические рекомендации / М. З. Айтуаров. – 2012. 36 с.
2. Котьков Н. Н. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / Н. Н. Котьков. - Орел: ОрелГТУ, 2005. – 54 с.
3. Листопад И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад. - Минск: БГУФК, 2012. - 504 с.
4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Под ред. Н. А. Демко. - Минск: БГУФК, 2010. - 288 с.
5. Раменская Т. И. Лыжные гонки : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: БукиВеди, 2015. – 564 с. - ISBN: 9785446505333
6. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга / Т. И. Раменская. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

References

1. Aytuarov M. Z. Tekhnicheskaya i takticheskaya podgotovka lyzhnika-gonshchika [Technical and tactical preparation of skiers-racers]. Uralsk, 2012, 36 p.
2. Kot'kov N. N. Lyzhnaya podgotovka [Ski preparation]. Orel, OrelGTU Publ., 2005, 54 p.
3. Listopad I. V. Lyzhnye gonki. Metodika prepodavaniya [Ski race. Methods of teaching]. Minsk, BGUFK Publ., 2012, 504 p.
4. Lyzhnye gonki. Teoriya i metodika obucheniya v lyzhnykh gonkakh [Cross-country skiing. Theory and methodology of training in ski racing]. Minsk, BGUFK Publ., 2010, 288 p.
5. Ramenskaya T. I., Batalov A. G. Lyzhnye gonki [Ski race]. Moscow, BokiVedi Pubk., 2015, 564 p, ISBN: 9785446505333.
6. Ramenskaya T. I. Spetsial'naya podgotovka lyzhnika [Special training of the skier. Educational book]. Moscow, Sportakadempress Publ., 2001, 228 p.

УДК 796.012.61

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

HEALTH EFFECTS IN SWIMMING STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Курганова Екатерина Николаевна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kurganova Ekaterina Nikolaevna
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Особое средство физического воспитания - плавание. Использование плавания со студентами специальных медицинских групп, дает выраженный оздоровительный и профилактический эффект.*

Abstract. *Special physical education - swimming. The use of swimming students of special medical groups provides strong curative and preventive effect.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физические упражнения, здоровье, плавание.*

Keywords: *physical education, exercise, health, swimming.*

Многообразие характера и степени отклонений в состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы, требует иного подхода в планировании учебного процесса и конкретизации задач физического воспитания. На первом плане – сохранение и укрепление здоровья студентов, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам, содействие правильному всестороннему физическому развитию, подготовка к профессиональной деятельности, формирование установок на здоровый образ жизни.

Поэтому проблема поиска наиболее эффективных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности, в высшем учебном заведении является чрезвычайно актуальной.

Основная и решающая роль должна принадлежать средствам физической культуры [1].

Практическая реализация физической культуры может осуществляться в рамках всех общепринятых в вузах форм физического воспитания.

При планировании учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы преподаватель учитывает реальные возможности вуза, его учебно-материальную базу [2].

Уникальным средством физического воспитания является плавание, практически не имеющее противопоказаний.

Плавание - малонагрузочный вид двигательной деятельности, задействует максимальное количество мышц и мышечных групп, стимулирует функциональное развитие всех систем организма, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, улучшает осанку. Это особенно актуально для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, ведь именно в этих системах организма у них отмечается наибольший процент заболеваний.

Плавание - эффективное средство укрепления здоровья. Оно благотворно влияет на все системы органов, способствует закаливанию организма. Занятия носят оздоровительно-профилактический характер и включают обучение и совершенствование техники плавания.

Также при плавании возможно использование большого разнообразия движений и упражнений, что практически позволяет исключить однообразие учебных занятий (Е. Г. Михальченко, Е. Ю. Внукова, 2015). Это необходимо для большей физической активности студентов, так как пагубно сказывается гиподинамия на студента.

Гиподинамия замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы обмена веществ и запаса энергии в организме и т.д. Только систематические занятия физкультурой могут служить профилактическим фактором, нормализовать функциональное состояние организма студента, способствовать его выздоровлению.

Нельзя не отметить, что при общем позитивном отношении студентов, имеющих проблемы со здоровьем, к физическим упражнениям около 50% из них отрицательно относятся к занятиям физической культурой. Такое отношение определяется, прежде всего, плохой организацией занятий (36%), однообразием учебного материала (30%), невнимательным отношением педагога по физической культуре (18%) и т.д. [3].

Длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению умственной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки.

В настоящее время в состоянии здоровья студенчества наблюдается резкое ухудшение. Так, отклонения в состоянии опорно-двигательной системы составляют 69%, сердечно-сосудистой - 56%, пищеварительной — 56%. На сегодняшний день объективно установлено увеличение числа студентов с врожденными и приобретенными патологиями и отнесенными по этой причине к контингенту специальных медицинских групп

На основании исследования [4], с целью определения эффективности занятий плаванием со студентами специальных медицинских групп была сформирована контрольная группа студенток девушек, где занимались по традиционной программе. Занятия проходили 2 раза в неделю, и их основу составляли физические упражнения с минимальной нагрузкой и экспериментальная группа, занятия которой проходили в бассейне, два раза

в неделю по 45 минут. Использовались различные упражнения с элементами аэробики, упражнения для развития физических качеств, плавание различными спортивными стилями и т.д.

Для более качественного и рационального использования средств при построении занятий по плаванию учитывались следующие приемы:

1) выбор исходных положений; 2) подбор физических упражнений по анатомическому признаку; 3) повторяемость, темп и ритм движений; 4) амплитуда движений; 5) точность выполнения движений; 6) простота и сложность движений; 7) степень усилия при выполнении физических упражнений; 8) использование дыхательных упражнений; 9) эмоциональный фактор.

В ходе проведенного исследования у занимающихся студентов произошли достоверные изменения ($p<0,05$) в показателях, характеризующих мощность аппарата внешнего дыхания; в развитии органов дыхания, в физической работоспособности, в адаптационных возможностях организма.

Следует отметить достоверные изменение в обеих группах таких показателей, как жизненная емкость легких ($t=2,61$, $p<0,05$), масса тела ($t=2,83$, $p<0,05$), частота сердечных сокращений в покое ($t=2,57$, $p<0,05$), после нагрузки ($t=2,61$, $p<0,05$) и в период восстановления ($t=2,80$; $p<0,05$).

Жизненный индекс в экспериментальной группе по сравнению с началом эксперимента повысился на 23,41%. Это подтверждается показателями экскурсии грудной клетки (в экспериментальной группе - 6,34, в контрольной - 5,17). Индекс Кеттле в экспериментальной группе снизился до 0,383, следовательно, масса тела за время эксперимента пришла в норму.

При оценке уровня функционального состояния наблюдаются значительные изменения в показателях физической работоспособности (экспериментальная группа - ИР=5,52, контрольная группа -8,77) и в адаптационных возможностях организма (экспериментальная группа - АП=1,84, контрольная группа - 2,19).

Особо значимые различия между студентами контрольной и экспериментальной групп наблюдаются в показателях массы тела ($t=2,79$, $p<0,05$), жизненной емкости легких ($t=2,84$, $p<0,05$), частоты сердечных сокращений в покое ($t=2,59$, $p<0,05$) и после нагрузки ($t=3,03$, $p<0,05$), а также в период восстановления ($t=2,95$, $p<0,05$).

Вышесказанное подтверждает эффективность предложенных занятий в бассейне, так как данные показатели экспериментальной группы значительно отличаются от аналогичных показателей контрольной.

Таким образом, проведение занятий по плаванию со студентами с отклонениями в состоянии здоровья носит более выраженный оздоровительный эффект, чем общепринятые учебно-оздоровительные занятия, применяемые в настоящее время в вузах [4].

Литература

1. Погадаев М. Е. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / М. Е. Погадаев, Ю. А. Поскрякова. – Уфа: Уфимская государственная академия

экономики и сервиса. 2009. – 152 с.

2. Круглий, А. В. Организация и методика проведения занятий по плаванию со студентами специального медицинского отделения [Текст] : метод. указания / А. В. Круглий, И. А. Прилюдько. – Ухта : УГТУ, 2012. – 35 с.

3. Судакова, Ю. Е. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю. Е. Судакова, О. В. Пархаева, Е. С. Каменек, М. В. Яценко // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – № 2-1 (82). – С. 26-29.

4. Иванов, К. В. Эффективность занятий плаванием со студентами специальной медицинской группы / К. В. Иванов // Вестник спортивной науки: Образование, спортивная наука. -2009.- №1. – С. 56-58.

References

1. Pogadaev M. E., Poskryakova J. A. Fizicheskaya kul'tura. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp [Physical culture. Wellness physical education students of special medical groups]. Ufa, Ufa state Academy of Economics and service Publ., 2009, 152 p.

2. Krugliy A. V., Prilyud'ko I. A. Organizatsiya i metodika provedeniya zanyatiy po plavaniyu so studentami spetsial'nogo meditsinskogo otdeleniya [Organization and methods of conducting classes in swimming with students of special medical Department]. Ukhta, USTU Publ., 2012, 35 p.

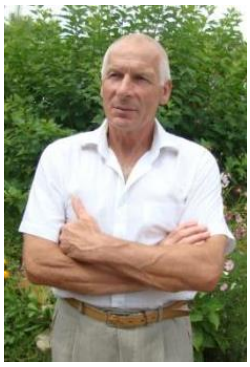
3. Sudakov Yu. E., Parhaeva O. V., Kaminek E. S., Yatsenko M. V. Vnedrenie ozdorovitel'nykh metodik v uchebnye zanyatiya studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy [Implementation of Wellness techniques in the training of students of special medical group]. Izvestiya Altayskogo gosudarstvennogo universiteta - News of Altai state University, 2014, no. 2-1 (82), pp. 26-29.

4. Ivanov K. Effektivnost' zanyatiy plavaniem so studentami spetsial'noy meditsinskoy gruppy [The Effectiveness of swimming students of special medical group]. Vestnik sportivnoy nauki: Obrazovanie, sportivnaya nauka - Bulletin of sports science, Education, sports science, 2009, no. 1, pp. 56-58.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ I – III КУРСОВ

THE METHOD OF THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING WHEN THE POSTURE DEFECTS OF STUDENTS I – III COURSES

Никулин Виктор Тихонович
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Nikulin Viktor Tihonovich
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia



Крючков Александр Григорьевич
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kryuchkov Aleksandr Grigorievich
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Лечебная физическая культура (ЛФК) использует те же средства и принципы применения, во многих случаях, что и физкультура для здорового человека. В ее основе лежат принципы физического воспитания, ее всестороннего воздействия с оздоровительной направленностью. В данной статье рассмотрены средства и методы ЛФК, оздоровительная и реабилитационная роль ЛФК, виды нарушения осанки, искривления позвоночника и плоскостопия. Так же предлагается комплекс упражнений для исправления дефектов осанки у студентов специальной медицинской группы. Исполнение рекомендаций преподавателей студентами I – III курсов, при систематических занятиях в ВУЗе и домашних условиях позволяют им исправлять существующие дефекты осанки в разной степени достижения положительного результата.*

Abstract.*The exercise therapy uses the same agents and the principles of use, in many cases, as a physical culture for the healthy person. It is based on the principles of physical education, its all-round impact with a health-improving orientation. This article describes the means and methods of exercise therapy, its health and rehabilitation role, types of disturbances of a posture, a curvature of the spine (rachiocampsis) and a flatfoot (platypodia). Also, the set of exercises for*

correcting of postural defects among students of special medical group is offered. Fulfillment of the recommendations of teachers by students of I-III courses, with systematic studies at the university and at home allow them to correct existing defects of posture to varying degrees of achieving a positive result.

***Ключевые слова**: методы и средства ЛФК, осанка и искривление позвоночника, оздоровительная реабилитация, сколиоз I – III степени и признаки плоскостопия.*

***Keywords**: methods and means of therapeutic exercises, posture and curvature of the spine, Wellness, rehabilitation, scoliosis of I – III degree and signs of flatfoot.*

Современные условия жизни, наличие большой умственной нагрузки на студента приводят к различным дефектам осанки, искривлениям позвоночника и плоскостопию. Статистика показывает, что в учебных заведениях до 20% студентов по состоянию здоровья отнесли к специально-медицинской группе и обязаны заниматься на занятиях по физкультуре, с соответствующим диагнозу, комплексом лечебных физических упражнений. В настоящее время сложившаяся методика применения лечебной физической культуры позволяет решить разнообразные задачи восстановления и укрепления здоровья учеников и студентов и практически является самым эффективным средством в процессе длительного и регулярного воздействия физических упражнений для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, при плоскостопии.

Поэтому в процессе занятий по физической культуре авторы определили необходимый комплекс упражнений, использовали методику применения средств ЛФК индивидуально к каждому студенту с учетом особенностей их болезни. Необходимый комплекс лечебной физкультуры студент на занятиях выучивал затем преподаватель оценивал способность студента к его применению в домашних условиях. Задание преподавателя для самостоятельных занятий для студента являлось обязательным, так как входило в зачетные требования по физкультуре.

При решении частных задач большое внимание следует уделить тренировке прямых и косых мышц живота, длинных мышц стопы, пояснично-позвоночной мышцы, ягодичных и других мышц. Укрепление мышечного торса служит стабилизации позвоночника, изменение плечевого и тазового пояса, вытягивая позвоночник и исправляя его деформацию. Авторы сочли данную тему актуальной, приводя комплекс физических упражнений ЛФК при дефектах осанки и для профилактики сколиоза, с целью использования его в практической работе на занятиях по физической культуре.

Практическое и систематическое применение студентами комплекса физических упражнений способствовало выработке правильной осанки и улучшения общего физического развития у 8 студентов из 12 занимающихся. В настоящее время эти студенты регулярно занимаются в тренажерном зале по 4–5 занятий в неделю, применяя ОРУ силовой направленности, упражнения с гантелями, в положении лежа и стоя. Эта группа занимающихся юношей уже выделяются рельефностью мышц, а девушки хорошей координацией и все они с хорошей осанкой.

Лечебная физическая культура, оказывая общеукрепляющее действие на весь организм, улучшает деятельность внутренних органов, совершенствует физическое развитие студента - занимающегося, улучшает осанку, укрепляет мышцы туловища и может при сколиозе I степени устранить искривление, при сколиозе II степени остановить развитие патологического процесса и уменьшить искривление. При сколиозе III степени в случае консервативного лечения физическими упражнениями оказывается общетонизирующее воздействие и постепенно проводится укрепление мышц.

В методике занятий лечебной физической культурой при сколиозе I степени соблюдаются те же принципы, что и при дефектах осанки. В различных исходных положениях выполняются упражнения для укрепления мышц туловища и создания развитого и крепкого мышечного корсета. Много времени на занятиях отводится созданию навыка правильной осанки. Используются также дыхательные упражнения, совершенствующие координацию движений. Применяются в основном симметричные упражнения. На занятиях не следует применять ассиметричные упражнения и не увеличивать подвижности в боковой плоскости, продолжительность занятий 45 мин., они проводятся 3 раза в неделю минимум в течении одного учебного года.

При сколиозе II степени в начале курса лечения применяются главным образом исходные положения лёжа. Это связано с необходимостью разгрузить позвоночник и позволяет широко использовать симметричные упражнения с целью укрепления мышц туловища. Опытный методист при индивидуальных занятиях может включать в каждое из них несколько ассиметричных упражнений, направленных на выравнивание искривления и раскручивание позвоночника. Применение висов не показано, так как более сильные мышцы на вогнутой стороне позвоночника сокращаются сильнее, чем растянутые мышцы на выпуклой стороне.

Методические рекомендации, для укрепления мышц туловища, физическими упражнениями следующие: выполняемые в исходном положении лёжа на животе:

1. Руки к плечам. Поднимание головы и верхней части туловища (не прогибаясь в пояснице).
2. Руки вверх, то же движение.
3. Ноги назад поочередно (незначительно прогибаясь в пояснице). То же двумя ногами.
4. Движение руками как при плавании брассом.
5. Руки за голову: прогибание в грудной части и удержание этого положения.
6. Упражнение «рыбка». Все упражнения повторять 14-16 раз.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лёжа на спине:

1. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно.
2. Переход в положении сидя с различными исходными положениями для рук (под поясницу, вдоль туловища, на пояс, к плечам, за голову, вверх).

В дальнейшем по мере укрепления мышц туловища используется исходное положения стоя для выработки навыков правильной осанки. Наиболее эффективное лечение при сколиозе проводят во врачебно-физкультурных диспансерах, где в комплекс лечебных средств входят физические упражнения,

лечение положением и ортопедическая помощь.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной, высота каблука не более 3-4 см. Людям, чей труд связан с длительным пребыванием на ногах, рекомендуется во время работы ноги ставить параллельно, отдыхать несколько раз в день 5-10 мин., опираясь на наружные края стоп. Для профилактики плоскостопия необходимо следить за осанкой, обращая внимания на то, чтобы юноша, девушка всегда держали корпус и голову прямо, не разводили широко носки ног при ходьбе. Мышечно-связочный аппарат ног укрепляет ежедневная гимнастика. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку.

Это вызывает защитный рефлекс «щадящий» свод стопы и препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия. При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу, лечение проводится ортопедом. В основе лечения лежит специальная гимнастика, которую больной проводит ежедневно. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с обычными, укрепляющими мышечно-связочный аппарат стопы. Рекомендуются также ежедневные теплые ванны t 35- 36 градусов до колен продолжительностью 10-15 мин. В воду добавляется или горсть морской соли или столовая ложка пищевой соды, или немного детского мыла, или шампуня, или настоя трав ромашки, шалфея. Обрабатываются стопы ног пемзой или специальной металлической тёрочкой, а затем кожа смазывается питательным кремом. Если болят суставы, в стопы рекомендуется втирать индометациновую мазь. Специальные упражнения для ног включать в утреннюю гимнастику или выполнять их по вечерам после ножной ванночки, каждое движение повторять 6-8 раз в медленном темпе. Занятия лечебной физической культурой увеличивают силу мышц, поддерживающих свод стопы, благодаря чему удается остановить развитие плоскостопия, а при начальных стадиях исправить его.

Определение и применение методов и средств ЛФК для занятий по физической культуре с студентами 1-3 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к специально-медицинской группе, дефектами осанки, искривления позвоночника, плоскостопия, позволило авторам получить положительный ожидаемый результат. Он связан с правильным подбором комплекса упражнений ЛФК, систематически применяемых в процессе обязательных и самостоятельных занятий по указанным рекомендациям студентам. Формат статьи не позволяет авторам изложить 3 комплекса ЛФК при нарушении осанки, искривления позвоночника и плоскостопия.

Литература

1. Здоровье. - 1992. - № 4, 5.
2. О пользе физической культуры для больных : справочник. – Москва, 1995.
3. Ветров А. Ф. Основы лечебного массажа / А. Ф. Ветров. – Москва : Медицина, 1996.

References

1. Zdorov'e – Health, 1992, no. 4,5.
2. O pol'ze fizicheskoy kul'tury dlya bol'nykh [The benefits of physical education for patients]. Moscow, 1995.
3. Vetrov A. F. Osnovy lechebnogo massazha [Fundamentals of therapeutic massage]. Moscow, Medicine, 1996.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СТАЖ

COMPARATIVE EVALUATION OF FUNCTIONAL PARAMETERS OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN YOUNG HOCKEYISTS 10-12 YEARS WITH DIFFERENT SPORTS EXPERIENCE

Щепетин Денис Валерьевич
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Schepetin Denis Valerievich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Uchasov Dmitrij Sergeevich
Sc.D., professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Изучены показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у мальчиков 10 - 12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой более пяти лет и менее двух лет. Установлено, что у юных спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой более пяти лет, были ниже, чем у сверстников с меньшим спортивным стажем, значения частоты сердечных сокращений и индекс Робинсона, выше систолический объём крови в условиях покоя, лучше результаты пробы Руфье и ортостатической пробы.*

Abstract. *The article presents the results of a study of the functional states of the cardiovascular system in boys 10-12 years old, engaged in hockey with a puck for more than five years and less than two years. It is shown that in young athletes involved in hockey for more than five years were lower than their peers with less sports experience, values heart rate and Robinson index and higher systolic blood volume at rest, better results Rufe test and orthostatic test.*

Ключевые слова: *хоккей с шайбой, юные хоккеисты, спортсмены, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние, адаптация.*

Keywords: *ice hockey, young hockey players, athletes, cardiovascular system, functional state, adaptation.*

Хоккей с шайбой – быстрая и жёсткая игра, предъявляющая повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена, уровню развития его скоростных, скоростно – силовых, и координационных способностей [6; 10]. Анализ существующей системы подготовки хоккеистов высокой квалификации показывает, что этим видом спорта начинают заниматься в 5 – 6 лет, высокое спортивное мастерство достигается примерно через 10 лет систематической тренировки [6]. Рационально организованный тренировочный процесс способствует адаптации организма юных спортсменов к большим физическим нагрузкам, совершенствуют их физическую подготовленность, оказывают благоприятное влияние на состояние здоровья [9]. Однако адаптация к физическим нагрузкам у детей и подростков менее эффективна, чем у взрослых. У юных спортсменов менее экономична и более напряжена деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, несовершенны нейрогуморальные механизмы регуляции функций; более часты нарушения сердечного ритма и сократимости миокарда; замедлено течение восстановительных процессов, значительно чаще, чем у взрослых, отмечаются неадекватные или атипичные реакции на физические нагрузки [3; 7], Интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок нередко приводит к ухудшению функционального состояния, перетренированности и перенапряжению организма юных хоккеистов, может способствовать развитию патологических изменений [6; 9]. В этой связи при подготовке юных спортсменов необходим систематический контроль за функциональным состоянием основных систем растущего организма, определяющих эффективность адаптивных процессов и возможные их нарушения.

Одной из ведущих систем, обеспечивающих приспособление организма к физическим нагрузкам, является сердечно - сосудистая система. Исследование динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы позволяет, с одной стороны, оценить адаптивные возможности организма юного спортсмена и адекватность предлагаемых ему физических нагрузок. С другой стороны, наличие объективных данных о функциональном состоянии организма юного спортсмена и особенностях его адаптации к физическим нагрузкам, позволяет тренеру оптимизировать тренировочный процесс для повышения его эффективности [4; 9]. Поэтому исследования, направленные на изучение особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных хоккеистов в различные периоды тренировочного процесса являются актуальными.

Целью данной работы явилось изучение особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных хоккеистов 10-12 лет, имеющих разный спортивный стаж, в подготовительный и соревновательный периоды тренировочного процесса.

Исследование проведено на базе детско-юношеской спортивной школы Новосильского района Орловской области. В нём приняли участие 20 школьников в возрасте 10-12 лет, занимающихся в секции хоккея с шайбой. В зависимости от стажа занятий хоккеем, участники исследования были поделены на две группы. В первую группу вошли мальчики, занимающиеся

хоккеем менее 2 лет (от 7 месяцев до полутора лет). Вторую группу составили юные спортсмены, имеющие стаж занятий хоккеем более 5 лет. Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) во второй половине дня (с 16:00 до 18:00 часов).

В качестве показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов в условиях покоя определяли частоту сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое, диастолическое, пульсовое), систолический объём крови, минутный объём кровообращения, индекс Робинсона (двойное произведение). Кроме того, проводили функциональную пробу Руфье и ортостатическую пробу.

Частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление определяли на правой руке осциллометрическим методом с помощью автоматического тонометра «OMRON M2 Classic» (Япония). После измерения систолического и диастолического артериального давления, рассчитывали величину пульсового давления по формуле: ПД = СД - ДД, где: ПД – пульсовое артериальное давление (мм рт. ст.), СД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.), ДД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Систолический объём крови рассчитывали по формуле Старра для детей: СОК = {(40 + 0,5 × ПД) – (0,6 × ДД)} + 3,2 × А, где СОК – систолический объём крови (мл); ПД и ДД – пульсовое и диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); А – возраст испытуемого (годы) [1].

Минутный объём кровообращения, являющийся основным показателем, характеризующим производительность аппарата кровообращения, рассчитывали по формуле: МОК = СОК × ЧСС, где МОК – минутный объём кровообращения (л/мин); СОК – систолический объём крови (мл); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин).

Показатель «двойного произведения» (индекс Робинсона), косвенно отражающий потребление миокардом кислорода, рассчитывали по формуле: ПДП = ЧСС × СД / 100, где ПДП – показатель «двойного произведения» (усл. ед.); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин); СД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.). Оценка данного показателя осуществлялась с использованием шкалы: средние значения – от 76 до 89 усл. ед., выше среднего – 75 усл. ед. и меньше, ниже среднего – 90 усл. ед. и выше [8]. Более низкие величины индекса Робинсона свидетельствуют о меньшем потреблении кислорода миокардом и более экономичной работе сердца [2].

Функциональную пробу Руфье, позволяющую оценить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы при выполнении дозированной физической нагрузки и ортостатическую пробу, характеризующую возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы, проводили по общепринятым методикам [5].

Статистическая обработка полученных данных выполнена на персональном компьютере при помощи программы «Excel 2007». Для оценки достоверности различий между показателями юных хоккеистов разных групп использовали t-критерия Стьюдента [11].

Исследования проводили в конце подготовительного периода и в середине соревновательного периода тренировочного процесса.

Анализ результатов исследований, проведённых в подготовительный период показал, что в условиях покоя частота сердечных сокращений (ЧСС) у юных хоккеистов 1-й группы, занимающихся хоккеем с шайбой менее двух лет, составляла в среднем 82,03±1,64 уд./мин, систолическое артериальное давление (СД) – 101,23 ± 1,94 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление (ДД) – 63,43 ± 1,31 мм рт. ст., пульсовое давление (ПД) – 37,80 ± 1,51 мм рт. ст., систолический объём крови (СОК) – 56,04 ± 1,38 мл, минутный объём кровообращения (МОК) – 4,59 ± 0,11 л/мин, индекс Робинсона – 83,04 ± 1,91 усл. ед. В этот же период исследований у юных спортсменов 2-й группы, имеющих стаж занятий хоккеем с шайбой более пяти лет, ЧСС была ниже аналогичного показателя сверстников из 1-й группы в среднем на 9,96 % (P<0,01), СД – на 1,97 %, ДД – на 4,52 %, МОК – на 6,32 %, индекс Робинсона – на 11,73 % (P<0,01). При этом уровень ПД у хоккеистов 2-й группы был выше такового у спортсменов 1-й группы в среднем на 2,32 %, СОК – на 3,85 %.

Сравнительная оценка результатов пробы Руфье позволила установить, что индекс Руфье, отражающий адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы при выполнении кратковременной физической нагрузки, у хоккеистов 1-й группы составлял в среднем 8,62 ± 0,28, а у более опытных спортсменов 2-й группы этот показатель был достоверно (P<0,001) ниже на 19,37 %. Более низкий показатель индекса Руфье свидетельствует о более высоком уровне адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у юных спортсменов 2-й группы, по сравнению с их сверстниками из 1-й группы.

Результаты ортостатической пробы показали, что ЧСС у хоккеистов 1-й группы в 1-ую минуту после перехода из горизонтального положения в вертикальное увеличилась в среднем на 10,78 ± 1,25 уд./мин, а у спортсменов 2-й группы этот показатель был достоверно (P < 0,05) ниже на 33,12 %. Уменьшение разницы между показателями ЧСС в горизонтальном и вертикальном положениях является косвенным подтверждением того, что мальчики, занимающиеся хоккеем с шайбой более пяти лет, лучше адаптированы к физическим нагрузкам, связанным с тренировочным процессом, по сравнению с ровесниками, имеющими стаж занятий хоккеем с шайбой менее двух лет.

При исследовании показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных хоккеистов в середине соревновательного периода установлено, что в условиях покоя ЧСС у спортсменов 1-й группы составляла в среднем 86,46 ± 1,58 уд./мин, СД – 104,81 ± 2,18 мм рт. ст, ДД – 70,08 ± 1,56 мм рт. ст., ПД – 34,73 ± 1,45 мм рт. ст., СОК – 50,51 ± 1,30 мл, МОК – 4,36 ± 0,15 л/мин, индекс Робинсона – 90,62 ± 2,02 усл. ед. У хоккеистов 2-й группы ЧСС была ниже соответствующего показателя спортсменов 1-й группы на 13,11 % (P<0,001), СД – на 3,13 %, ДД – на 7,05 % (P<0,05), МОК – на 6,42 %, индекс Робинсона – на 15,83 % (P<0,001). При этом величина ПД у хоккеистов 2-й группы была выше аналогичного показателя спортсменов 1-й группы на 4,78 %, а уровень СОК – на 7,52 % (P<0,05). Выявленное у хоккеистов 2-й группы статистически значимое снижение ЧСС, повышение СОК и тенденция к снижению МОК в условиях покоя, свидетельствуют об экономизации работы сердца в покое, что является признаком долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к тренировочным нагрузкам, испытываемым юными

атлетами более пяти лет.

Индекс Руфье у юных спортсменов 1-й группы составлял 10,18 ± 0,42, а у хоккеистов 2-й группы этот показатель был достоверно (P<0,001) ниже на 21,22 %. Анализ результатов ортостатической пробы показал, что ЧСС у спортсменов 1-й группы в 1-ую минуту после перехода из горизонтального положения в вертикальное возросла в среднем на 12,96 ± 1,21 уд./мин. У хоккеистов 2-й группы этот показатель составлял 9,23 ± 1,28 уд./мин, что на 36,5 % меньше, чем у спортсменов 1-й группы. Различия между показателями ортостатической пробы хоккеистов 1-й и 2-й групп являлись статистически достоверными (P < 0,05).

Таким образом, у юных спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой более пяти лет, были ниже, чем у сверстников с меньшим спортивным стажем, значения частоты сердечных сокращений и индекс Робинсона, выше систолический объём крови в условиях покоя, лучше результаты пробы Руфье и ортостатической пробы. Эти изменения показателей деятельности сердечно-сосудистой системы в условиях покоя и результатов функциональных проб свидетельствуют о более высоком уровне адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы у юных хоккеистов, имеющих больший спортивный стаж.

Литература

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефиров, С. И. Русинова [и др.]. - Казань: КФУ, 2013. – 166 с.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие. - Часть 1. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Детская спортивная медицина / под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. – Ростов н/Д: Феникс, 2007, 320 с.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
5. Егорова, М. А. Функциональные пробы: учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / М. А. Егорова. – Брянск, 2013. – 48 с.
6. Иорданская, Ф. А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов к нагрузкам в современном хоккее с шайбой / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 33 – 38.
7. Кулемзина, Т. В. Роль функциональных методов исследования в прогнозировании спортивных результатов / Т. В. Кулемзина, Н. В. Криволап // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI Всероссийского симпозиума с международным участием (11-12 октября 2016 г., Ижевск). – Ижевск, 2016. – С. 142 – 145.
8. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
9. Мониторинг функционального состояния и здоровья юных хоккеистов / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. В. Каган, И. В. Панов // Лечебная физическая

культура и спортивная медицина. – 2013. – № 12. – С. 9 – 15.
10. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для вузов / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 398 с.
11. Средние величины и их использование в медицине : учебно-методическое пособие / Под ред. В. С. Лучкевича. - СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2014. – 44 с.

References

1. Anikina T. A., Zefirov T. L., Rusinova S. I. [et al.]. Vozrastnaya anatomiya, fiziologiya i gigiena [Age anatomy, physiology and hygiene]. Kazan, Kazan Federal University Publ., 2013, 166 p.
2. Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. Sportivnaya meditsina. Kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya [Sports medicine: lectures and practical classes]. Part 1. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, 304 p.
3. Detskaya sportivnaya meditsina [Children's sports medicine]. Edited by T. G. Avdeeva, I. I. Bakhrakh. Rostov-on-Don, Feniks, 320 p.
4. Dubrovsky V. I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, VLADOS Publ., 2005, 528 p.
5. Egorova M. A. Funktsional'nye proby [Functional tests]. Bryansk, 2013, 48 p.
6. Iordanskaya F. A. Osobennosti adaptatsii serdechno-sosudistoy sistemy yunykh sportsmenov k nagruzkam v sovremennom khokkee s shayboy [Peculiarities of adapting the cardiovascular system of young athletes to loads in modern hockey with a washer]. Vestnik sportivnoy nauki - Herald of sports science, 2010, no. 3, pp. 33 – 38.
7. Kulemzina T. V., Krivolap N. V. [The role of functional methods of research in the prediction of sports results]. Ritm serdtsa i tip vegetativnoy regulyatsii v otsenke urovnya zdorov'ya naseleniya i funktsional'noy podgotovlennosti sportsmenov: materialy VI Vserossiyskogo simpoziuma s mezhdunarodnym uchastiem (11-12 oktyabrya 2016 g., Izhevsk) [The rhythm of the heart and the type of vegetative regulation in assessing the population's health and functional preparation of athletes: VI materials of all-Russian Symposium with international participation (October 11-12, 2016, Izhevsk)]. Izhevsk, 2016, pp. 142 –145.
8. Makarova G. A. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Soviet sport Publ., 2008, 480 p.
9. Levshin I. V., Mikhno L. V., Ivanenko A. V., Panov V. I. Monitoring funktsional'nogo sostoyaniya i zdorov'ya yunykh khokkeistov [Monitoring the functional state and health of young hockey players]. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya meditsina - Exercise therapy and Sports Medicine, 2013, no. 12, pp. 9 – 15.
10. Savin V. P. Teoriya i metodika khokkeya [Theory and technique of hockey]. Moscow, Academy Publ., 2003, – 398 p.
11. Srednie velichiny i ikh ispol'zovanie v meditsine [Average values and their use in medicine]. Ed. by S. V. Luchkevych. St. Petersburg, Northwestern state medical University them I. I. Mechnikov Publ., 2014, 44 p.

ТЕМА 4.
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

MANAGEMENT OF SPORT ORGANIZATIONS

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Гранд Мастер по штурмовому рукопашному бою
Международной Ассоциации боевых искусств
(МАА)
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia
Grand Master Assault melee fight
International Association of Martial Arts (MAA)

Мышкин Александр Иванович
кандидат сельскохозяйственных наук
доцент кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Myshkin Aleksandr Ivanovich
Ph.D., associate professor of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S.
Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Спортивная федерация – общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.*

Abstract. *Sports Federation is a public organization which is created on the basis of membership and which purposes are development of one or several sports, their promotion, organization and carrying out of sports actions and preparation of sportsmen - members of sports teams.*

Ключевые слова: *спортивная федерация, профессиональная спортивная лига, менеджмент спортивного клуба, менеджмент в детском спорте.*

Keywords: *sports Federation, professional League management sports club, management in children's sport.*

Различают следующие уровни спортивных федераций по масштабу их деятельности:

1. Местные спортивные федерации, действующие в рамках района, муниципалитета.

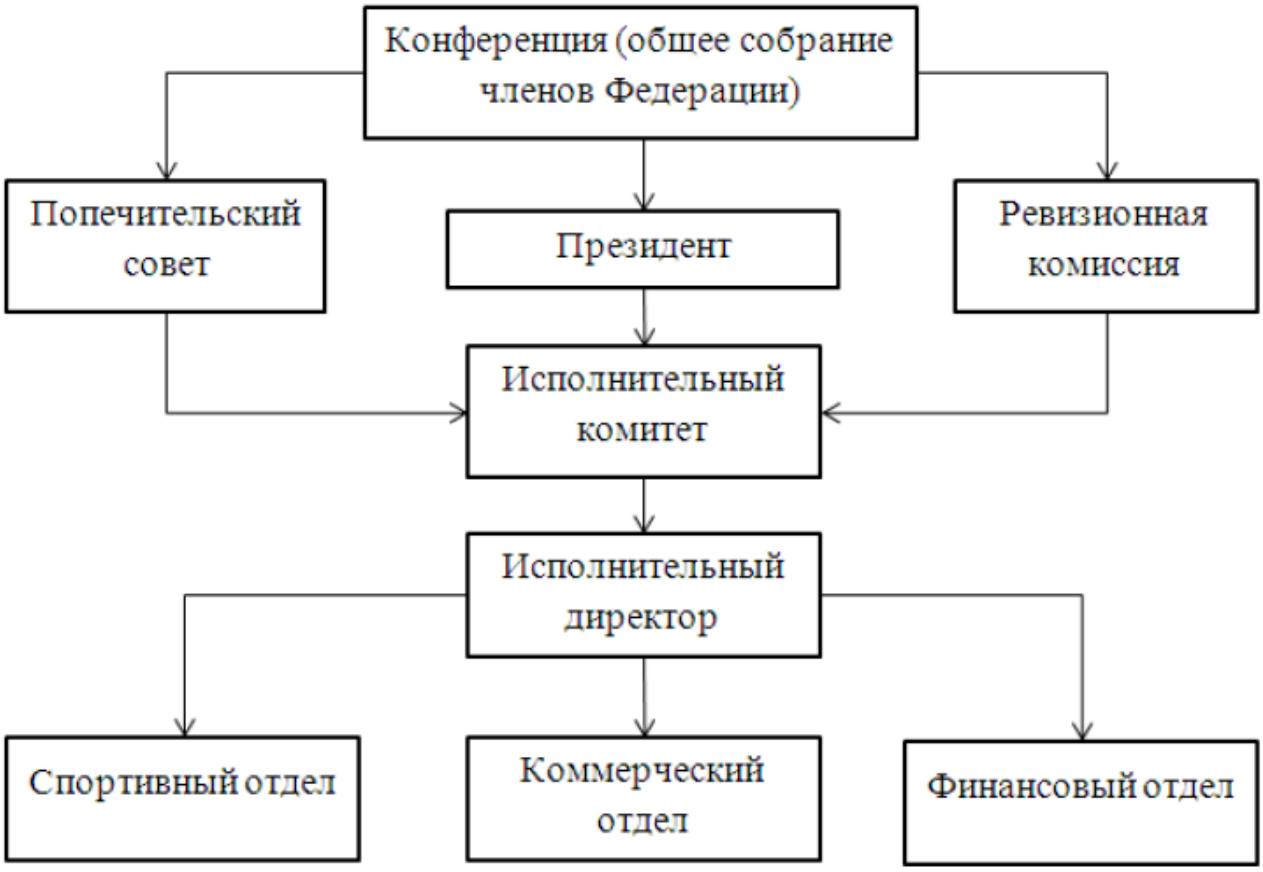
2. Региональные спортивные федерации, развивающие вид спорта на территории субъекта России (области, края, республики и т.д.).

3. Общероссийские (всероссийские) спортивные федерации, ответственные за развитие вида спорта на территории всей России.

Общероссийская спортивная федерация – общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию (выдаваемую Минспортом России) и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации.

Региональная спортивная федерация – региональная общественная организация, являющаяся членом общероссийской спортивной федерации, которая получила государственную аккредитацию (выдаваемую Общероссийской спортивной федерацией) и целями которой является развитие одного или нескольких видов спорта на территории региона России, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.

Структура управления спортивной федерации



Целями деятельности Федерации являются:

1. Представление интересов Членов Федерации в отношениях с третьими лицами по вопросам соответствующим целям и задачам Федерации.
2. Организация подготовки сборной команды России по виду спорта для участия в международных соревнованиях от имени Российской Федерации и участия в составе сборной команды России на Играх Олимпиады.
3. Организация Всероссийских (региональный, местных – в зависимости от уровня федерации) соревнований по виду спорта; развитие и популяризация спорта в России.
4. Содействие созданию спортивных центров, клубов, союзов, коллективов, команд, школ и.т.п. на территории Российской Федерации, оказание им методической и практической помощи.
5. Содействие в создании условий для подготовки высококвалифицированных тренеров, судей, других специалистов в области спорта; оказание поддержки становлению и развитию детского и юношеского спорта, осуществление отбора перспективных молодых спортсменов для последующей подготовки и включения их в составы сборных команд.
6. Социальная защита прав и интересов спортсменов, тренеров и других специалистов в области вида спорта; забота о ветеранах; организация программ социальной адаптации спортсменов, закончивших свою профессиональную деятельность.

7. Содействие в организации научных исследований в области теории и практических методик подготовки спортсменов, реабилитации здоровья граждан, гармоничного развития детей и подростков; проведение и участие в семинарах, выставках, совещаниях, направленных на совершенствование учебно-методического обеспечения российского спорта.

8. Внесение предложений при подготовке проектов законодательных актов, касающихся дальнейшего развития спорта в России.

Спортивная федерация осуществляет следующие виды деятельности:

1. Участвует в разработке и реализации целевых, комплексных и учебных программ развития вида спорта в России, а также других документов в данном виде спорта.

2. Формирует и финансирует составы сборных команд спортсменов и тренеров, а также других специалистов, привлекаемых для подготовки и участию сборных команд Российской Федерации в соревнованиях, организует их подготовку и участие во всероссийских и международных соревнованиях.

3. Проводит в установленном порядке официальные всероссийские и международные физкультурные и спортивные мероприятия, а также мероприятия по подготовке спортивных сборных команд Российской Федерации.

4. Вносит предложения в государственные и общественные организации по различным вопросам общественной жизни, в том числе по вопросам развития спорта.

5. Осуществляет в пределах своей компетенции спортивные международные связи и представляет интересы российской спортивной общественности по виду спорта.

6. Организует изготовление спортивной и наградной атрибутики и другой продукции с символикой Федерации.

7. Выдвигает своих представителей в руководящие и иные органы спортивных организаций и учреждений, в том числе и международные.

8. Организует и проводит мероприятия по повышению квалификации специалистов по виду спорта.

9. Осуществляет PR-деятельность через средства массовой информации для популяризации вида спорта и выполнения спонсорских контрактов.

10. Организует издание методических, спортивно-информационных и других печатных материалов по вопросам вида спорта.

11. Осуществляет в соответствии с уставными целями издательскую, рекламную, информационную деятельность.

12. Обеспечивает соблюдение членами Федерации, спортсменами, тренерами, судьями и другими специалистами спортивной этики и предпринимает меры по предотвращению применения спортсменами, тренерами и другими специалистами запрещенных средств и препаратов в спорте.

Чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков и другие официальные спортивные соревнования Российской Федерации, а также международные спортивные соревнования на территории Российской Федерации, мероприятия по подготовке к участию в международных спортивных соревнованиях и участию

в них сборных команд Российской Федерации по виду спорта, предусмотренные единым календарным планом физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Федерация имеет право проводить после аккредитации федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и Олимпийским комитетом России.

Одним из инструментов продвижения деятельности федерации могут являться:

– Собственная символика (бренд), в том числе флаг, эмблема, вымпелы, а также гимн, медали, грамоты, дипломы и специальные знаки. Символика Федерации подлежит государственной регистрации и учету в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

– Бланки и штампы, содержащие логотип федерации, логотипы и наименования спонсоров федерации.

Основные и дополнительные финансовые средства Федерации формируются из следующих источников:

1. Поступлений от вступительных и членских взносов.

2. Добровольных взносов и пожертвований.

3. Поступлений от проводимых лекций, выставок, лотерей, аукционов, курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

4. Доход от проводимых спортивных мероприятий, в том числе от продажи прав телетрансляций, рекламных мест, сдачи в аренду торговых точек во время проведения мероприятий.

5. Доходов от предпринимательской деятельности, в том числе продажи спортивной атрибутики, экипировки, инвентаря, платных секций и оказания услуг.

Менеджмент профессиональной лиги

Профессиональные спортивные лиги объединяют профессиональные (нелюбительские) спортивные клубы и (или) команды по виду спорта, по поручению и согласованию с Общероссийской спортивной федерацией. Лиги организует и проводит клубные соревнования, координирует спортивную и организационно-управленческую деятельность нелюбительских футбольных клубов и другие отношения между ними, а также осуществляет иную деятельность в соответствии с действующим законодательством, уставами международных федерации по виду спорта и другими регламентирующими документами физкультурно-спортивных организаций.

Структура управления спортивной федерации

Профессиональные спортивные лиги создаются для достижения следующих целей:

1. Организация и проведение в соответствии с регламентом, утвержденным спортивной федерацией, всероссийских соревнований среди профессиональных спортивных клубов.
2. Подготовка спортсменов в сборные команды России.
3. Определение обязательных критериев (требований и условий) для клубов-членов профессиональной лиги.
4. Решение вопросов, связанных с внутрироссийским трансфером спортсменов-профессионалов, входящих в состав клубов и (или) команд.
5. Создание собственной и участие в совершенствовании материально-технической, учебно-тренировочной, спортивно-оздоровительной и реабилитационной базы членов Лиги.
6. Организация различных коммерческих и PR мероприятий (лотерей, акций), связанных с проводимыми спортивными соревнованиями Лиги.
7. Определение перечня, организация изготовления и вручения памятной, официальной, наградной и иной атрибутики с символикой Лиги.
8. Координация взаимоотношений Членов Лиги и Лиги в целом с рекламодателями, рекламными и информационными агентствами, теле-и радиовещательными компаниями, реализация коммерческих и иных прав, переданных Лиге её Членами, а также защита имущественных и личных неимущественных прав Членов Лиги и Лиги в целом перед хозяйствующими субъектами рынка.
9. Содействие в оказании консультационных, информационных, рекламных, маркетинговых и иных услуг.
10. Осуществление редакционно-издательской и полиграфической деятельности.

Менеджмент спортивного клуба

Спортивные клубы являются юридическими лицами, осуществляющими тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность. Спортивные клубы могут создаваться юридическими и физическими лицами.

Спортивным клубам могут оказывать содействие федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления посредством:

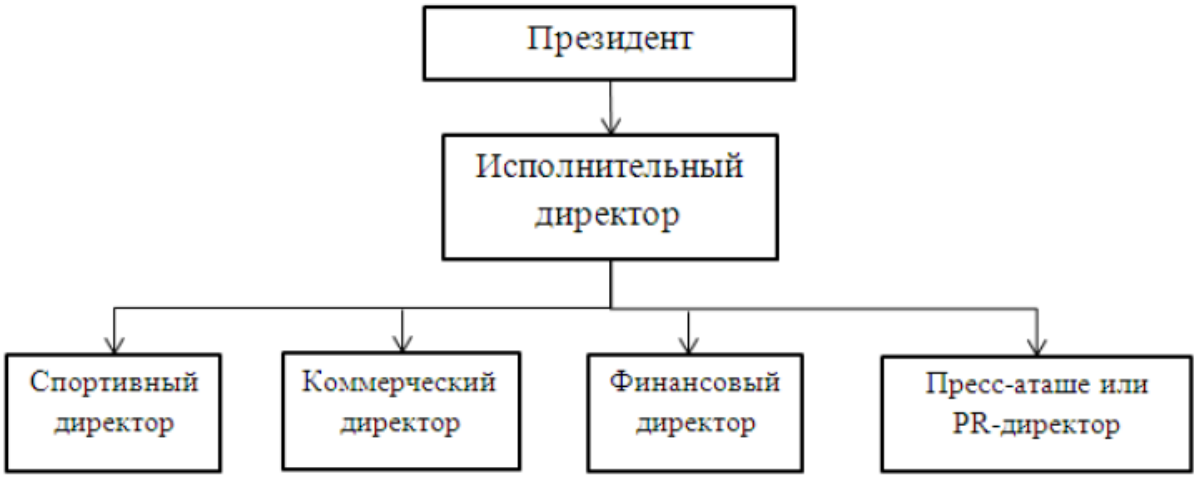
1) строительства, реконструкции, ремонта спортивных сооружений и иных объектов спорта;

2) передачи в безвозмездное пользование или долгосрочную аренду на льготных условиях помещений, зданий, сооружений, являющихся собственностью Российской Федерации или субъектов Российской Федерации либо муниципальной собственностью;

3) обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием;

4) оказания иной поддержки в порядке и в случаях, которые установлены нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти, нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации или муниципальными правовыми актами.

Структура управления спортивным клубом



Спортивные клубы осуществляют свою деятельность за счет собственных средств и иных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников, таким образом, источниками дохода клубов являются:

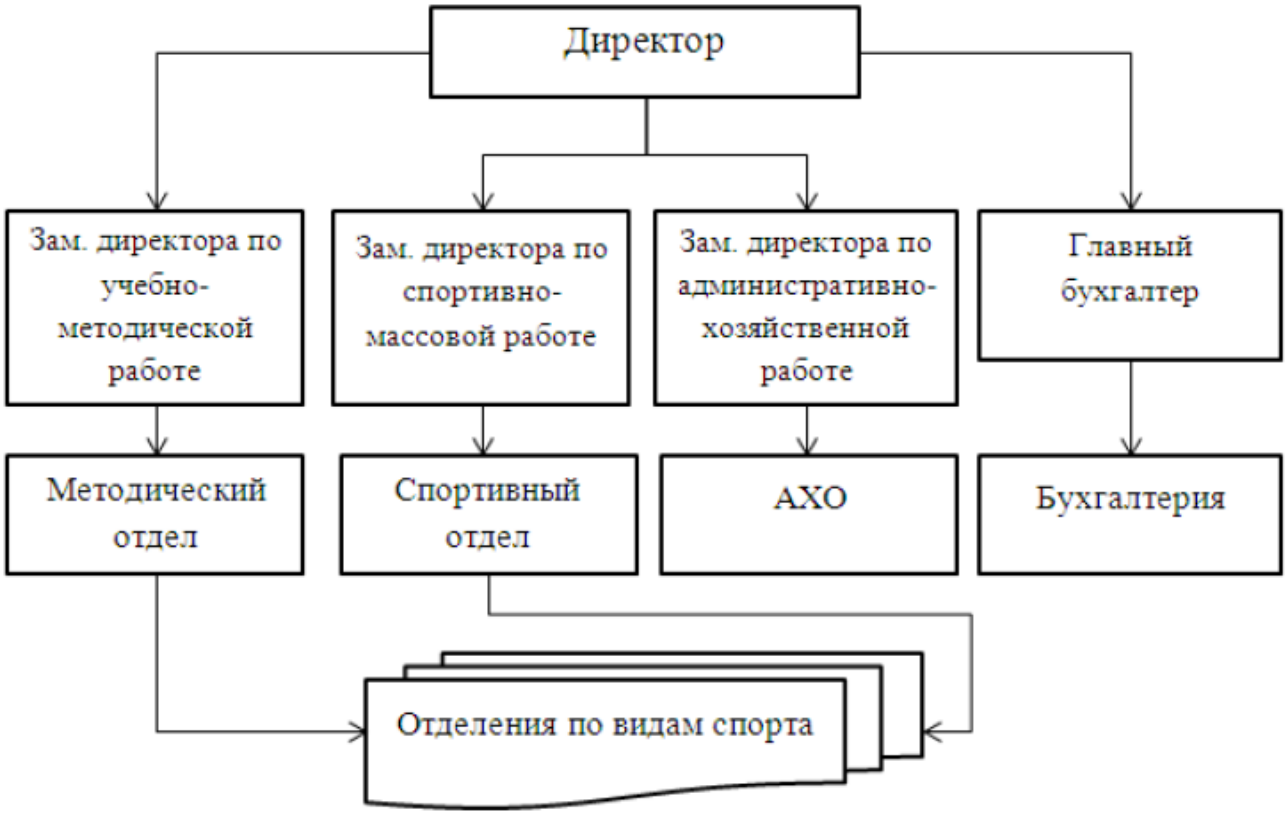
1. Доходы от участия в спортивных мероприятиях, в том числе от продажи прав телетрансляций, рекламных мест, призовые фонды.
2. Доходы от спонсорских и рекламных договоров.
3. Продажи билетов на спортивные соревнования.
4. Продажи атрибутики, экипировки.
5. Поступлений от проводимых лекций, выставок, лотерей, аукционов, курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.
6. Доходов от иной предпринимательской деятельности.

Менеджмент в детском спорте

Детский спорт в России включает в себя четыре основных типа организаций:

1. детско-юношеская спортивная школа;
2. специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва;
3. училище олимпийского резерва;
4. школа высшего спортивного мастерства (с 2012 г. Реформируются в центры спортивной подготовки).

Структура управления спортивной школы



Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) – государственная физкультурно-спортивная организация, осуществляющая спортивно-массовую, физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с детьми в рамках спортивно-оздоровительного, этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Учредителями ДЮСШ являются муниципальные органы государственной власти. Продуктом деятельности ДЮСШ является социально-экономический эффект от повышения уровня здоровья населения.

Данный тип организации осуществляет первоначальный отбор и отсев занимающихся детей с целью выявления среди них тех, кто способен в дальнейшем достичь определенных спортивных результатов в избранном виде спорта. Целевой аудиторией оказываемых спортивной школой услуг являются родители и дети, проживающие недалеко от ДЮСШ.

Основным мотивом к занятиям спортом на данном этапе является желание у родителей повысить уровень здоровья ребенка и оградить его от пагубного влияния асоциальных проявлений общества.

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮШОР) – государственная специализированная физкультурно-спортивная организация, подготавливающая молодых спортсменов по олимпийским видам спорта и получающая целевое федеральное и региональное финансирование.

Учредителем СДЮШОР является орган государственной власти региона России. Для получения статуса «олимпийского резерва» спортивная школа должна соответствовать определенным Министерством спорта Российской Федерации критериям.

В зависимости от успешности спортивной подготовки, продуктом СДЮШОР могут являться как спортсмены, готовые к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства, так и социально-экономический эффект, выраженный в оздоровлении населения, социализации детей и профилактике вредных привычек.

Целевой аудиторией учреждения являются родители и дети, проживающие на умеренном расстоянии от спортивной школы, заинтересованные в дальнейшей тренировке и оздоровлении. При этом, в отличие от ДЮСШ, в поведении родителей и детей появляется такой мотив как желание выбрать спорт видом профессиональной деятельности.

Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ) – государственная специализированная физкультурно-спортивная организация, на которую возложена обязанность подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в регионе с целью участия в спортивных соревнованиях от имени и в зачет субъекта РФ.

Некоторые ШВСМ в регионах переименовываются в центры спортивной подготовки (ЦСП) сборных команд региона. Спортивная подготовка в ШВСМ преобладает над образовательным процессом.

Продуктом деятельности ШВСМ является спортсмен высокого класса, привлекательный для целевой спонсорской поддержки и профессиональных клубов по виду спорта.

Целевой аудиторией оказываемых услуг являются спортсмены, уже прошедшие тренировочный этап и ведущие подготовку к всероссийским соревнованиям. Основная конкурентная борьба между школами высшего спортивного мастерства разворачивается за наиболее перспективных спортсменов, способных в дальнейшем показать высокий результат.

Училище олимпийского резерва (УОР) – государственное образовательное и физкультурно-спортивное учреждение, осуществляющее комплексную подготовку спортсменов, входящих в молодёжный состав, ближайший резерв или основной состав сборных команд России, а также обеспечивающее спортсменам получение среднего специального образования. Учредителем УОР может быть орган государственной власти региона или Минспорт России.

Продуктом деятельности УОР является спортсмен высокого класса, кандидат в сборную команду страны по виду спорта. В задачи УОР входит создание максимально благоприятных условий для круглогодичной спортивной

подготовки и социальной адаптации спортсмена путём образовательной деятельности.

Целевой аудиторией УОР являются спортсмены в возрасте от 15 до 21 лет, показывающие определенные спортивные результаты и обладающие высоким спортивным потенциалом. При этом конкурентная борьба за спортсменов разворачивается с применением ресурсов как самих УОР, так и их учредителей – региональных органов государственной власти. Не редки случаи, когда за одного спортсмена конкурировало три училища, находящихся в разных регионах России.

Таблица 1

Характеристика организаций детского спорта

Тип учреждения / Показатель	ДЮСШ	СДЮШОР	ШВСМ	УОР
Сегмент индустрии спорта	Школьный спорт, детский спорт	Детский спорт	Детский спорт, спорт высших достижений	Детский спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений
Цель	Оказание физкультурно-спортивных услуг населению	Оказание физкультурно-спортивных услуг населению, подготовка спортивного резерва	Подготовка спортивного резерва сборных команд России и спортсменов высокого класса	Комплексная спортивная подготовка спортсменов высокого класса, кандидатов и членов сборных команд России
Учредитель	Муниципальный орган государственной власти	Региональный орган государственной власти	Региональный орган государственной власти	Региональный или федеральный орган государственной власти
Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный	Начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Продукт	Социально-экономический эффект от оздоровления населения, перспективный спортсмен	Социально-экономический эффект от оздоровления населения, перспективный спортсмен	Спортсмен – кандидат в сборную команду региона	Спортсмен – кандидат или член сборной команды России
Целевая аудитория	Население в районе «шаговой доступности», родители и дети	Население на умеренном расстоянии от учреждения, родители и дети	Перспективные спортсмены, спортсмены высокого класса	Перспективные спортсмены, спортсмены высокого класса
Менеджмент	Менеджмент организации, управление персоналом, управление качеством	Менеджмент организации, управление персоналом, управление качеством, риск-менеджмент	Менеджмент организации, управление персоналом, управление качеством, риск-менеджмент, PR-менеджмент	Менеджмент организации, управление персоналом, управление качеством, риск-менеджмент, PR-менеджмент
Маркетинг	Государственный маркетинг, социальный маркетинг	Государственный маркетинг, социальный маркетинг	Государственный маркетинг, маркетинг спорта	Государственный маркетинг, маркетинг спорта
Финансы	Бюджетное финансирование	Бюджетное финансирование, целевое федеральное финансирование	Бюджетное финансирование, целевое федеральное финансирование, привлеченные инвестиции	Бюджетное финансирование, целевое федеральное финансирование, привлеченные инвестиции, предпринимательская деятельность

Представленные характеристики физкультурно-спортивных учреждений дают основание говорить о сложном и многофакторном характере детского спорта. Для повышения эффективности работы детско-юношеских спортивных школ следует применять все доступные технологии управления – менеджмент организации, спортивный маркетинг, управление качеством оказываемых услуг и финансовое планирование деятельности спортивных организаций.

Литература

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учебное пособие / В. В. Галкин. – М.: КНОРУС, 2006.
2. Золотов М. И. Настольная книга спортивного менеджера : справочное пособие / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: ФОН, 2007.
3. Менеджмент в индустрии спорта : сб. ст. Вып. 1. / под ред. В. А. Леднева. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.
4. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации / И. И. Переверзин. – Москва :Физкультура и спорт, 2006.

5. Кущенко С. В. Спортивный менеджмент как ключевой фактор конкурентоспособности спортивных организаций / С. В. Кущенко // Современная конкуренция. – 2008. - №2.

References

1. Galkin V. V. Ekonomika sporta i sportivnyy biznes [Economics of sports and sports business]. Moscow, KNORUS Publ., 2006.

2. Zolotov M. I., Kuzin V. V., Kutepov M. E., Seyranov S. G. Nastol'naya kniga sportivnogo menedzhera [Handbook of sport management: a reference guide]. Moscow, BACKGROUND Publ., 2007.

3. Menedzhment v industrii sporta : sbornik statey. V. 1. [Management in the sports industry: collection of articles. Vol. 1]. Ed. by V. A. Lednev. Moscow, Moscow financial-industrial University Ssynergy" Publ., 2012.

4. Pereverzin I. I. Menedzhment sportivnoy organizatsii [Management of sport organizations]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2006.

5. Kushchenko S. V. Menedzhment sportivnoy organizatsii [Sport management as a key competitive factor sports organizations]. Sovremennaya konkurentsiya - Modern competition, 2008, no. 2.

УДК 796.011.3

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ON THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND TOURISM IN THE FORMATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDYING YOUTH

Еремин Роман Владимирович
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия

Eremin Roman Vladimirovich
lecturer of the Department physical training and sports, Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье затрагивается здоровье молодежи как одного из базового социального аспекта ценностей современного российского общества.*

Abstract. *This article deals with the health of young people as one of the basic social aspect of values of modern Russian society.*

Ключевые слова: *здоровье молодежи, интеллектуальные и физические нагрузки, качество организации и проведения занятий по физической подготовке, процесс формирования и укрепления здоровья.*

Keywords: *youth health, intellectual and physical activity, quality of organization and conducting of physical training lessons, the process of formation and strengthening of health.*

Здоровье молодежи, в т.ч. и ее специфической группы – учащейся, является одной из базовых социальных ценностей современного российского общества. Однако многие принимаемые решения в области его формирования и укрепления зачастую носят декларативный характер. На практике сокращено число профилактических осмотров, не действует система диспансерного наблюдения, снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого поколения[5]. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что высокий уровень здоровья имеет лишь 1,8% ее числа, очень низкий - 69%. Кроме того, к четвертому курсу обучения заболеваемость среди данной категории молодежи увеличивается на 43% [3].

Вместе с тем современной учащейся молодежи для адаптации к сложным социально-экономическим условиям, возросшим интеллектуальным и физическим нагрузкам, требуется полная мобилизация сил, которая возможна

только при достаточном уровне здоровья, что актуализирует роль средств физической подготовки, туризма и спорта [1].

Именно физическая подготовка, спорт и туризм во взаимодействии с другими элементами здоровьесберегающего досуга являются важными составными частями механизма оздоровления учащейся молодежи [3]. Указанный механизм является многофакторным. При чем роль субъективного фактора, выражающегося в осознании личностью ценности здоровья, возрастает. В настоящее время можно говорить о необходимости формирования культуры здоровья молодежи.

К сожалению, несмотря на то, что современные студенты в системе ценностей здоровью отводят второе место, действенных шагов по его формированию и укреплению практически не предпринимают. В этой связи особое значение приобретает качество организации и проведения занятий по физической подготовке со студентами во время учебных занятий, которое по окончании учебного заведения будет определять их отношение к физической культуре и спорту. Во многих вузах эффективность этого процесса далека от желаемой.

Кроме того, практика подтверждает тесную связь уровня здоровья учащейся молодежи с занятиями в спортивных секциях, туризмом. При чем, важнейшим условием успеха является сотрудничество и единство целей всех участников и понимание молодежью значимости процесса оздоровления. Ведь в укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. Молодые люди должны осознать, что здоровье – это стиль, образ жизни, связанный со здоровьесберегающим самоотношением к своей личности, нравственная и социальная ценность.

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья населения почти на 50 % зависит от образа жизни [4]. Известно, что многие молодые люди систематически испытывают умственные перегрузки, жалуются на переутомление и плохое самочувствие, особенно к концу учебной недели. По данным социологических опросов, основная причина заключается в неумении отдыхать и отсутствии навыков саморегуляции. Так, наиболее простыми способами расслабиться 23,5 % опрошенных студентов считают курение, употребление алкоголя -20,6 %, наркотических средств - 20 % и лишь 25, 4% студентов занимаются активным отдыхом[5].

Полагаем, что задачи по формированию и укреплению здоровья молодежи средствами физической культуры, туризма и спорта будет решаться более успешно при сопровождении их организацией оздоровительного досуга, способствующего выработке оздоровительных навыков и привычек.

Нельзя не отметить, что процесс формирования и укрепления здоровья является непрерывным и систематическим, требующим поддержания заинтересованности молодого человека в его результатах на протяжении длительного времени. Это особенно важно, поскольку результаты по формированию и укреплению здоровья можно ощутить спустя более длительное время, чем от непосредственного освоения физических упражнений и т.п.

В этой связи немаловажную роль играет личность самого преподавателя,

тренера (наставника) и его отношение к участникам оздоровительного процесса.

Чем больше по своему содержанию совпадают организованные и педагогических условий с объективными условиями, тем успешнее осуществляется оздоровительное формирование личности молодого человека [4,7].

В целом система мероприятий по формированию и укреплению здоровья молодежи может включать три этапа. На первом приоритет должен быть отдан физической составляющей (состояние здоровья, физические упражнения и т.д.). На втором этапе при продолжении занятий физическими упражнениями акцент смещается на психологическую составляющую, связанную с осознанием молодым человеком улучшения его здоровья при занятиях здоровьесберегающим досугом. Непосредственно на заключительном этапе должно сформироваться жизненная позиция, основанная на осознании необходимости здоровьесберегающего поведения, т.е. ведения здорового образа, отсутствии вредных привычек и т.д. Важно создать в нашем государстве моду на здоровый образ жизни, ведь именно модное привлекает молодых. Культ здоровья должен войти в образ жизни с молодых лет [6, 7].

В этой связи следует шире и в различных, прежде всего интересных для молодежи формах, освещать не только спортивные состязания, достижения известных спортсменов, но и проведение массовых спортивных мероприятий, преимущества здорового образа жизни, в т.ч. с использованием возможностей информационно-телекоммуникационной сети. Отдельного внимания требует организация рекреационного туризма и создание возможностей, в т.ч. на базе учебного заведения, бесплатных занятий физической подготовкой во вне учебного времени в тренажерных залах, студенческих спортивных комплексах и т.д.

В целом, следует заключить, что процесс формирования и укрепления здоровья молодежи должен носить комплексный характер и затрагивать физический, психический и нравственный аспекты.

Литература

1. Ахмерова С. Г. Оптимизация гигиенического воспитания студентов в учебном процессе // Автореф. дис. . канд. мед. наук. - М., 1994. - 24 с.
2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с.
3. Проскурякова Л. А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений крупного промышленного центра / Л. А. Проскурякова // Здравоохранение РФ. - 2006. - № 5. - С. 42.
4. Свиридова И. А. Готовность студенческой молодежи к сохранению и укреплению здоровья / И. А. Свиридова, Л. О. Ковтун // Профессиональное образование в России и зарубежом. – 2014. - №1.
5. Семченко Л. Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л. Н. Семченко // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. -

Саратов, 2007. - С. 136-138.
6. Смирнов В. В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья молодежи / В. В. Смирнов // Вопр. соврем. науки и практики. Ун-т им. В.И. Вернадского. – 2011. – № 4(35). – С. 404–410.
7. Здоровье для всей семьи [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://kochetkova2.ru (дата обращения 25мая 2015г.)

References

1. Akhmerova S. G. Optimizatsiya gigienicheskogo vospitaniya studentov v uchebnom protsesse. Avtoref. diss. kand. med. nauk [Optimization of hygienic education of students in the educational process. Abstract cand. diss.]. Moscow, 1994, 24 p.
2. Lisitsyn Yu. P. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie [Public health and health]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2010, 512 p.
3. Proskuryakova L. A. Nekotorye aspekty sostoyaniya zdorov'ya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy krupnogo promyshlennogo tsentra [Some aspects of health of students of higher educational institutions of large industrial center]. Zdravookhranenie – Healthcare, 2006, no. 5, pp. 42.
4. Sviridova I. A., Kovtun L. O. Gotovnost' studencheskoy molodezhi k sokhraneniyu i ukrepleniyu zdorov'ya [The Readiness of students to the preservation and strengthening of health]. Professional'noe obrazovanie v Rossii i zarubezhom - Professional education in Russia and abroad, 2014, no. 1.
5. Semchenko L. N. Sotsial'noe blagopoluchie i uroven' zdorov'ya studencheskoy molodezhi po dannym ee samootsenki [Social well-being and health of student's youth according to its self-evaluation]. Gumanitarnye metody issledovaniya v meditsine: sostoyanie i perspektivy [Social research methods in medicine: status and prospects]. Saratov, 2007, pp. 136-138.
6. Smirnov V. V. Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya formirovaniya kul'tury zdorov'ya molodezhi [Organizational-pedagogical conditions of formation of health culture of young people]. Voprosy sovremennoy nauki i praktiki - Questions of modern science and practice, 2011, no. 4(35), pp. 404-410.
7. Zdorov'e dlya vsey sem'i [Health for the whole family]. Available at: http://kochetkova2.ru (accessed 25 may 2015.)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЛИЧНОСТИ

THE FORMATION OF A HEALTHY PERSONALITY

Даниленко А. В., Герасевич А. Н.
Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина
г. Брест, Республика Беларусь

Danylenko O. V., Gerasevich A. N.
Brest state University
Brest, Belarus

Аннотация. *В статье рассматриваются возможности, которые предоставляет человеку физическая культура, различные ценности, в том числе и валеологические, а также значение физической культуры для формирования здорового образа жизни.*

Abstract. *The article examines the opportunities that provides for physical culture, different values, including valeologic, as well as the importance of physical culture for the formation of healthy lifestyle.*

Ключевые слова*. Физическая культура, перцептивная цивилизация, биологические и психосоциальные потребности, валеологические ценности, валеологическое воспитание, здоровый образ жизни.*

Keywords. *Physical education, perceptual civilization, biological and psychosocial needs, valeologic values, valeologic education, healthy lifestyle.*

Современная цивилизация, интенсивное развитие науки и техники существенно меняют жизнь индивидов и общества. Отдаление человека от природы значительно ограничило его биологическую потребность в движении. Появление разнообразных технических приспособлений, ограничивающих, либо заменяющих физическое усилие, сужающих диапазон действия двигательного аппарата человека, снижает уровень его физической активности и расходуемой энергии, это отрицательно сказываетсяна состоянии человеческого организма, ведет к перегрузке нервной системы и появлению симптомов нарушения биопсихосоциальной адаптации, отражается на состоянии здоровья общества [6, 22].

Вместе с тем, мы вступили в перцептивную цивилизацию человека репрезентирующего и воспринимающего. Людям перцептивной цивилизации некогда думать. Они с трудом успевают реагировать на потоки перцептивной информации, реклам, комиксов и клипов. Их сознание сужено до страницы в компьютере, в моду входит СМС-телеграфный стиль общения [3, 3-4]. Таким образом, общение, которое традиционно в славянской культуре обладало психотерапевтическим эффектом, в настоящее время практически утрачено. Люди контактны, но не общительны. Поток информации, подаваемой в усеченном виде, быстрым темпом и обрушивающейся на человека со всех

сторон, не оставляет человеку возможности воспринимать ее активно перерабатывать и осмысливать.

В результате, массовая культура формирует пассивного потребителя, готового верить во все, что он слышит и видит, покупать то, что ему навязывается рекламой, заменять ценность реального общения виртуальными контактами. Результатом являются нервно-психические перегрузки и информационный стресс, ранее характерный для определенной категории ответственных работников, диспетчеров, операторов и т.д.

Нарастающее нервно-психическое напряжение усугубляется и рядом других факторов (рост конкуренции, скученность населения, перевод трудовых отношений на контрактную основу и др.). Как результат всего этого, начавшийся век, помимо общеизвестных болезней цивилизации характеризуется ростом психического напряжения, стрессов, неврозов и депрессий.

Адекватным вызовом всем этим явлениям могли бы стать: целенаправленно продвигаемая в СМИ и рекламе, пропаганда здоровых образцов поведения, направленных на формирование в массовом сознании моды на здоровый образ жизни, на увеличение доли двигательного компонента в структуре активности человека. Доля рекламы, пропагандирующей способы поддержания здоровья и расширения его резервных запасов должна значительно доминировать над долей рекламы средств лечения заболеваний.

Результаты проведенных нами исследований (свыше 200 студентов I-V курсов в возрасте 17-24 лет), касающихся изучения доли физической активности студенческой молодежи в структуре проведения досуга, показывают, что проявляется стойкая тенденция к снижению значимости культурного и активного отдыха. В студенческой среде предпочтением пользуются общение, пассивный отдых (просмотр телевидения, чтение, прослушивание музыки), либо развлечение на дискотеке. Спортивная деятельность, физическая активность оказались лишь на восьмой (19%) позиции (из пятнадцати представленных в ответах студентов), в рейтинге способов проведения свободного времени [2, 15-21].

Современная молодежь иррациональна и инфантильна, она не стремится к успеху в учебе, а требует переживания что-либо нового и необычного. Молодежное мышление – свободное и ассоциативное – характеризуется несвязанностью и неустойчивостью [3, 3-4]. Воспринимается лишь то, что визуализируется, эмоционально захватывает, вызывает острые и сильные ощущения.

По мнению В. Руднева, современный студент постмодернист отчаянно пытается объясниться, объяснить себя другому – другу, врагу, миру, кому угодно, ибо он умрет в тот момент, когда некому будет объяснять; он центрирован на себе с тем же фанатизмом, как и комсомольцы на первых стройках коммунизма [1].

Меняется психология молодежи, меняется психология человека вообще. На динамичные изменения человека и общества должна также динамично реагировать, прежде всего, система образования.

Как метафорично отмечает К. Зухора, сегодня физическая активность должна быть «приодета в соответствующе выглядящий, скроенный

в соответствии с новейшей модой, культурный костюм, так как повсеместно распространенный сегодня спортивный стиль сильно обветшал» [5, 36].

Процесс физического воспитания должен мгновенно учитывать происходящие в обществе изменения, гибко перестраиваться, соответствовать запросам и вызовам изменившегося мира, особенностям и потребностям современной молодежи. Физическое воспитание – это педагогический процесс формирования физической культуры личности. Основными показателями этой культуры, как свойства и характеристики отдельного человека, являются следующие:

- ✓ забота о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- ✓ многообразие используемых для этой цели средств;
- ✓ умение эффективно применять их;
- ✓ одобряемые и реализуемые на практике, идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии;
- ✓ уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- ✓ степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровнении, физическом совершенствовании, и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [5].

Физическая культура позволяет удовлетворять потребности как биологические, так и социальные. Возможность удовлетворения биологической потребности в движении связана с гармоничным физическим развитием детей и молодежи, с хорошей физиической формой взрослых людей. Разнообразные формы физической культуры способствуют сохранению и усилению связи человека с естественной средой. Изменения этой среды происходят быстрее, чем биологическая эволюция организмов.

Адаптация человеческого организма к изменениям связана с физической культурой. Темп создания условий для возрастающей двигательной активности должен быть адекватен темпу развития техники, достижения которой все чаще лишают нас необходимости прилагать физические усилия. Утомление от однообразного ритма работы также требует активного отдыха и полного восстановления физических сил, что возможно при сознательной и инициативной двигательной активности [5; 6].

Удовлетворение психосоциальных потребностей (потребности в одобрении, в достижении и др.) служит реализации концепции формирования всесторонне развитого человека, идеал которого формировался многовековыми традициями европейской культуры. Элементы физической культуры обогащают сферу внутренних переживаний личности, способствуют разгрузке психического напряжения, характерного для жизни современного человека, создают множество возможностей для более полного самовыражения личности.

Будучи одной из человеческих и социальных ценностей, физическая культура выступает с программой совершенствования природной основы человека, его физической организации, а также как культура образа жизни

людей, общества в целом. Поэтому в определенном смысле, она становится пред посылкой других уровней общекультурного бытия: культуры мировоззренческой, политической, нравственной и т.п. Физическая культура ориентирует человека на разнообразные формы социальной активности, создает условия для его духовного обогащения, выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом.

Ценность физической культуры особенно ярко проявляется в знаниях и опыте накопленных человечеством в плане физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Не вызывает сомнения значимость освоения валеологических ценностей физической культуры, предоставляющих широкие возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью. К валеологическим ценностям физической культуры относятся накопленные знания теории и методики использования физических упражнений. Любая из ценностей этой культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека.

В технологическом плане валеология должна выработать методологические подходы и программы, позволяющие формировать ценностное отношение людей к своему здоровью [5]. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей и молодежи с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни. К методологическим подходам в валеологическом воспитании следует отнести:

- ✓ системно-ценностный подход, основа которого состоит в понимании воспитания как целостного явления, которое развивается в единстве множества структурных элементов;
- ✓ личностно ориентированный подход, позволяющий наполнять процесс валеологического воспитания мотивационно потребностным смыслом, активным включением молодежи в совершенствование собственной физической природы и формирование ЗОЖ;
- ✓ образовательный подход, позволяющий формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному образу жизни на основе освоения и интериоризации знаний.

Данные методологические подходы должны стать основой для разработки содержания концепции валеологического воспитания и решения следующих ключевых задач:

- ✓ повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентаций человека в укреплении здоровья;
- ✓ формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию двигательных умений и способностей для укрепления своего здоровья, и достижения творческого долголетия;
- ✓ повышения уровня компетентности преподавателей, их способности обучать новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

При подготовке программы валеологического воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими три подсистемы:

- ✓ информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
- ✓ мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
- ✓ операционную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Как замечает цитируемый ранее автор [5, 36], молодежь и взрослые реализуют свои намерения и творческие амбиции на других полях культуры, что всегда, полезно для личностного развития, но очень часто ущербно для здоровья. Распознание ситуации, причин и момента, в который молодой человек, спонтанно участвующий в радостной двигательной активности, начинает от нее уходить, чтобы в итоге вообще от нее отказаться, действительно расширило бы выбор средств и содержания, используемых специалистами в области физической культуры, в том числе, и на уроках физкультуры в процессе школьного обучения.

Физическая культура обеспечивает психофизическое единство человека (интегрирующее значение), усиливает и динамизирует спонтанные мотивации (мотивирующее и активизирующее значение), выявляет и подчеркивает ценность духа и тела, поддерживает двигательную активность как самодельную ценность, углубляет осознание социально признанных ценностей (аксиологическое значение), а также создает возможность для экспрессии аутентичных человеческих потребностей (экспрессивное значение).

В свете вышесказанного физическая культура предстает как много ценностное явление, охватывающее не только ценности, которые связываются с физическим обликом и физическим функционированием человека в природной и социальной среде, а прежде всего, ценности, которые относятся к субъективной сфере, к взглядам, к положению в мире культуры. «Никто не может предсказать, что произойдет с человечеством в будущем, – это зависит только от того, что произойдет с самим человеком» [4, 59]. Регресс человечества можно приостановить только осознанием и переоценкой целого ряда ценностей, среди которых, наиболее важной представляется ценность здоровья.

Литература

1. Араблинская, А. А. Постмодернистский характер современной личности / А. А. Араблинская // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2007. - № 1. – С. 53-57.

2. Даниленко, А. В. Здоровье и двигательная активность в приоритетах и ценностях молодежи / А. В. Даниленко, А. Н. Герасевич // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы. Сб. материалов международного симпозиума, Сибир. гос.аэрокосм. ун-т имени академика М.Ф. Решетнёва. – Красноярск: РИО КрасГУ,

2006. – С. 15–21.

3. Лобанов, А. П. Лекция в современном вузе: коммуникативно-когнитивный подход : учеб.-метод. пособие / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – Минск : РИВШ, 2009. – 48 с.

4. Мартинковски, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковски. – Минск : УП «Технопринт», 2003. – 276 с.

5. Lorenz, K. Regres społeczeństwa / K. Lorenz. – Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1986. – S. 59, 190.

6. Marcinkowski, M. The level of education and motive activity as the determinants of creative and healthy lifestyle / M. Marcinkowski, A. Danilenko // 7-th Adult Education Colloquium : Current Issues in Adult Learning and Motivation, Lubliana (Slovenia), october 17– 18, 2003 / Abstracts edited by : M. Radovan. – Lubliana : Slovenian Institute for Adult Education, 2003. – P. 22.

References

1. Arablinskaya A. A. Postmodernistskiy kharakter sovremennoy lichnosti [Postmodern nature of the personality]. Chelovecheskiy faktor: sotsial'nyy psikholog - The Human factor: social psychologist, 2007, no. 1, pp. 53-57.

2. Danilenko A. V., Gerasevich A. N. Zdorov'e i dvigatel'naya aktivnost' v prioritetakh i tsennostyakh molodezhi [Health and physical activity priorities and values of young people]. Vostok-Rossiya-Zapad. Fizicheskaya kul'tura i sport, formirovanie zdorov'ya i zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sisteme obrazovaniya: opyt, problemy, issledovaniya i perspektivy. Sbornik materialov mezhdunarodnogo simpoziuma, Sibirskiy gosaerokosmicheskiy universitet imeni akademika M. F. Reshetneva [East-Russia-West. Physical culture and sport, formation of health and health saving technologies in education: experience, problems, research and prospects. Collection of materials of the international symposium, Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev]. Krasnoyarsk, KrasGU Publ., 2006, pp. 15-21.

3. Lobanov A. P., Drozdova N. V. Lektsiya v sovremennom vuze: kommunikativno-kognitivnyy podkhod [Lecture in a modern University: a communicative-cognitive approach]. Minsk, National Institute of higher education Publ., 2009, 48 p.

4. Marcinkowski M. Zdorov'e i zdorovyy obraz zhizni v tsennostnykh orientatsiyakh molodezhi [Health and healthy lifestyles in the value orientations of youth]. Minsk, Tekhnoprint Publ., 2003, 276 p.

5. Lorenz K. Regres of society. Warsawa, National Publishing Institute Publ., 1986, pp. 59, 190.

6. Marcinkowski M., Danilenko A. The level of education and motive activity as the determinants of creative and healthy lifestyle. 7-th Adult Education Colloquium : Current Issues in Adult Learning and Motivation, Lubliana (Slovenia), october 17– 18, 2003 / Abstracts edited by : M. Radovan. Lubliana, Slovenian Institute for Adult Education, 2003, pp. 22.

АДАПТАЦИЯ И ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО В СВЕТЕ НОВОГО РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

ADAPTATION AND PREPARATION OF STUDENTS TO PASS THE STANDARDS TRP IN THE LIGHT OF NEW RUSSIAN LAWS

Сапронов Вадим Сергеевич
студент
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Sapronov Vadim Sergeevich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель: Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Supervisor: Ilyina Svetlana Aleksandrovna
Senior Lecturer of the Department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья поднимает тему роли внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания, как фактора укрепления здоровья нации. Программной и нормативной основы, а также к дальнейшей мотивации студентов на повышение спортивных навыков, привлечение к массовому спорту и введения здорового образа жизни.*

Abstract. *This article raises the issue of the role of the implementation of complex TRP in the system of physical education as a factor of strengthening of health of the nation. Programmatic and regulatory framework, as well as to further students ' motivation in improving sports skills, involvement in mass sports and the introduction of a healthy lifestyle.*

Ключевые слова*: ГТО, спорт, нормы ГТО, физическая подготовка, здоровый образ жизни, адаптация.*

Keywords*: TRP, sport, physical training, healthy lifestyle, adaptation.*

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе и студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служил ориентиром разносторонний физической подготовленности. В ходе обсуждения данного

проекта Правительство РФ видит целесообразности проведения сначала организационно-экспериментальных этапов. И этап реализации с января 2017года.

Для начала нам следует обозначить основные моменты из истории возникновения ГТО:

Вернемся в далекий 1927 год, именно тогда путем сложения и переустройства нескольких военно-спортивных объединений в СССР возникает самая масштабная из специализированных общественных организаций, которой дается название «Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству», а сокращенно ОСОАВИАХИМ.

Уже к рассвету 1928 года эта организация включает в себя примерно 2 млн. человек. По всей территории страны строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где преимущественно молодое поколение осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

В дальнейшем, 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось ввести всесоюзные испытания на право быть награжденным значком «Готов к труду и обороне». Речь шла прежде всего о важности установления общего критерия для анализа физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить особые порядки и правила, а тем, кто их выполнял – вручать значок. Новая инициатива комсомола была признана в широких кругах общественности, и по заданию Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного совещания был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Далее мы погрузимся в довоенные годы, перед Великой Отечественной войной обучение в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из своих писем И. В. Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...»

Новейший комплекс, который был установлен в 1972 году (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил модернизировать массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, обозначить и решить ряд наиболее важных вопросов, относящихся к укреплению здоровья всех советских граждан.

Наконец, после небольшого экскурса в историю вернемся в наше время. Буквально три года назад итогом тщательной подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), постановляющего о вводе в вступление в силу комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня структура комплекса ГТО возрождается в иной новейшей форме и совершенно в других условиях.

Говоря об актуальности норм ГТО в современном обществе, необходимо отметить, что здоровый образ жизни стал набирать все большую популярность. Молодые люди стремятся быть красивыми и привлекательными, они хотят долго жить, хотят быть здоровыми: стараются правильно питаться, заниматься фитнесом, предпочитают активный отдых.

Также стоит отметить мощную пропаганду здорового образа жизни в социальных сетях. В просторах всемирной паутины все чаще стали публиковаться рекомендации по питанию, примеры физических упражнений и полезную информацию для своих пользователей.

По моим личным наблюдениям, на приведенные ниже категории страниц подписано следующее количество людей:

- ВФСК ГТО - 72 768 участников
- Фитнес и спорт - 1 593 893 подписчика
- Правильное питание - 931 403 подписчика
- Здоровый образ жизни - 2 611 952 подписчика

И что характерно, каждым моим просмотром таких страниц количество участников не уменьшается, а только увеличивается.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что потребность в занятиях физической культурой среди молодых людей увеличивается.

Что касается меня, я строго убежден, что сдача норм ГТО является одной из основных задач нового поколения.

Вопрос о сдаче норм ГТО встал для меня еще в 11 классе, но тогда я понимал, что выполнить практически ничего не смогу. Моя физическая подготовка была на поверхностном уровне и, естественно, я даже не думал о сдаче норм ГТО.

Но со временем учебы в вузе, я понял, что это для меня необходимо. Моя специальность требует хорошей физической подготовки. Благодаря возможности заниматься в бассейне, в тренажерном и спортивном зале, оборудованным всем необходимым для занятий спортом и подготовки к сдаче норм ГТО. Мой интерес и мои возможности для сдачи этих норм возросли. Также я периодически замечаю повышенный интерес к ГТО у своих одногруппников.

Действительно, преподаватели, их содержательные занятия и вуз в целом адаптируют первокурсников к сдаче нормативов ГТО.

Стоит озвучить и точки зрения современных деятелей по поводу системы ГТО в свете нового российского законодательства: 24 марта на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что был подписан указ о возрождении ГТО, благодаря которому «выросло не одно поколение активных, здоровых людей». По его словам, прежнее название решено сохранить как должное традициям.

В октябре 2012 года идею о возрождении ГТО озвучил вице-премьер Дмитрий Рогозин, связывавший эту идею с восстановления военно-патриотического воспитания в РФ, а за возобновление советской программы физической подготовки высказал глава министерства регионального развития Игорь Слюняев.

Перейдем к обсуждению вопроса «за» и «против».

Широкий общественный отклик вызвало выступление Владимира Путина

о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО, которые будут фиксироваться в аттестате, учитывались при поступлении школьников в вузы, хотя раньше, в советские времена сдача нормативов никак не влияла на дальнейшие перспективы выпускников школы.

Директор одной из московских школ №315, которая в прочем “за” возвращение ГТО, отмечает в диалоге с одним из представителей интернет-газеты bbcrussian.com, что у ребенка, которые болен или же не способны сдать нормы в полном объеме, не должно быть меньше возможностей для поступления в вуз:

«Это перебор. Очень много детей-аллергиков, детей, у которых появились такие заболевания, как астма и сахарный диабет. Это те, кто по обычным нормам не может заниматься физкультурой, они занимаются по облегченной программе. Для них должны быть какие-то другие разработаны нормативы».

Среди тех, кто высказывался против возвращения ГТО, также отметим олимпийскую чемпионку по конькобежному спорту, депутата Госдумы Светлану Журову, по ее мнению, нормы ГТО в последние годы своего существования были полным несоответствием реальной подготовки к сдаче нормативов. Чемпионка строго убеждена, что важно создать равные для всех школ условия, а на данный момент обеспеченность спортивными сооружениями сельских и городских школ совершенно различны, так же был поднят вопрос о добровольной сдачи норм ГТО школьниками и студентами.

Преподаватели физической культуры, у которых хорошие показатели, должны поощряться премиями, плюс разные поездки, соревнования и экскурсии.

Подводя итог всему вышесказанному, необходимо сказать, что, без сомнения, ГТО, спорт, здоровый образ жизни и все его составляющие становятся все более и более важными как для студентов, так и для школьников.

Рост данной тенденции в целом является положительной составляющей для России и ее дальнейшего демографического развития.

Литература

1. Указ от 11.05.1931г. “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к Труду и Обороне (ГТО)”.
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014г. №172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к Труду и Обороне (ГТО)”.

References

1. Decree of 11/05/1931. "About the All-Russia physical culture and sports complex Ready for Labor and Defense (TRP)".
2. Decree of the President of the Russian Federation of 24.03.2014. №172 "About the All-Russia physical culture and sports complex Ready for Labor and Defense (TRP)".

ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ КАК ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА

UNDERWATER SWIMMING WITH BREATH HOLDING AS A FORM OF ACTIVE TOURISM

Насташенко Владимир Анатольевич
специалист по личной безопасности
Горьковский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия

Nastashenko Vladimir Anatoliyevich
Specialist personal safety
Gorky state University named after N. I. Lobachevsky
Nizhni Novgorod, Russia

Аннотация: *Подводное плавание с задержкой дыхания, как вид активного туризма, является методом релаксации и лекарством от стресса, а также способом рекреации физических функций тела. Оно интересно для среднестатистического человека с точки зрения доступности в освоении и возможности получения новых знаний и впечатлений.*

Abstract: *Underwater swimming with breath holding, as a form of active tourism, is a method of relaxation and stress relief, and also a means of recreation physical functions of the body. It is interesting for the average person from the standpoint of accessibility and the possibility of obtaining new knowledge and experiences.*

Ключевые слова*: туризм, подводное плавание, самоконтроль, активный отдых.*

Keywords: *tourism, underwater swimming, self-control, active relax.*

Активный туризм – совокупность явлений и отношений, возникающих в ходе путешествия, которые характеризуются активным способом передвижения по маршруту, то есть с затратой физических усилий туриста, совершаемые в рекреационных или спортивных целях.

В активном туризме существует такой вид как, приключенческий туризм, условно разделенный на приключенческий спорт и приключенческие путешествия. В настоящее время в приключенческий спорт (скалолазание, передвижение на мотоциклах, велосипедах и т.д.), входит такой вид туристической деятельности, как подводное плавание с задержкой дыхания, в т.ч. подводная охота.

Приключенческие путешествия заключаются не только в спортивной деятельности с большей или меньшей степенью риска, но также в различных видах путешествий, маршруты которых проходят в разных географических или природных условиях. Они могут проходить совместно с поиском мест, подходящих для подводного плавания (рисунки 1 и 2). Поиск мест связан с возможными сложностями маршрута, зависящими от транспортных средств,

мест размещения (проживания), вида питания.

Рисунок 1. Озеро Тосканка (Нижегородская область)

Рисунок 2. Мыс Фиолент г. Севастополь

Все это можно назвать подводным туризмом, т.е. участие в экспедициях для изучения различных водоёмов (реки, озера, моря). Подготовленность подводного туриста оценивается количеством и степенью сложности экспедиций и имеет отношение к прикладному плаванию - способности человека держаться на воде (то есть владеть навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Прикладное плавание используется при выполнении определенных прикладных задач, таких как переправа вплавь через водную преграду, оказание помощи утопающему или уставшему пловцу, доставание со дна каких-либо предметов, транспортировка предметов через водную преграду

и т.п. и включает в себя:

1) плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания;
2) ныряние и передвижение под водой (подводное плавание);
3) прикладные прыжки в воду;
4) спасение тонущих и помощь уставшим пловцам;
5) плавание в экстремальных условиях;
6) преодоление водных преград.

Для решения задач прикладного плавания используется техника спортивных способов плавания (кроль на груди, брасс на груди, кроль на спине, дельфин), элементы спортивных способов плавания (например, плавание только с помощью движений ног кролем или брассом) и комбинации элементов спортивных способов (например, ноги кроль – руки брасс), чисто прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине).

Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам – также является разделом прикладного плавания. Действия спасателя можно разделить на этапы: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск пострадавшего под водой, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи на суше. Каждый из этих этапов очень важен, ведь от навыков спасателя зависит жизнь спасаемого (а порой и самого спасателя).

Хочется отметить, что все эти этапы трансформируются в подводном туризме в следующие задачи для туриста-любителя активного отдыха:

а) прибытие к месту. Например, спуск по крутой тропе (рисунок 2);

б) вхождение в воду. Выполняется обычно с неглубокого места;

в) подплывание к месту ныряния, обычно одним из спортивных стилей плавания. При этом необходим контроль за надводными средствами передвижения по воде;

г) ныряние и передвижение под водой (комбинированным стилем плавания), наблюдение за подводным миром или собирание «трофеев» (например, крабов);

д) при необходимости освобождение от препятствий, например браконьерских сетей в реке;

е) самоконтроль психофизического состояния;

ж) возвращение к берегу (ориентирование) и выход из воды (главное, что бы хватило сил выбраться на берег);

и) отбытие к месту проживания. Например, преодоление крутого подъема (рисунок 2) - летом 2009 г., там висел в одном месте длинный пожарный брезентовый рукав, за который можно было цепляться при подъеме или спуске.

В подводном плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой (сидением, стоянием и т.д.). Плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения (по силам), что облегчает достижение поставленной цели.

Что бы заниматься подводным плаванием с задержкой дыхания, человек как минимум должен:

- уметь плавать по поверхности, этому лучше научиться в бассейне или используя, например, метод тренера Нечунаева И.П.;
- разворачиваться в воде;
- не бояться и уметь прыгать в воду вниз ногами или вниз головой (хотя бы с метровой высоты в глубоком и безопасном месте), так как при прыжке в воду происходит небольшое погружение и всплытие (фактически подводящее упражнение);
- освоить плавание по поверхности в снаряжении комплекта №1, именно с этого начиналось обучение подводных пловцов на курсах ДОСААФ 30 лет назад;
- иметь здоровые сердце, легкие, печень и главное «ухо-горло-нос» (с насморком или травмированной барабанной перепонкой уха подводным плаванием заниматься нельзя), т.е. пройти медкомиссию и получить заключение (по аналогии справки на водительские права).

Обучаться подводному плаванию можно самостоятельно, лучше летом на море, потому что в озерах и реках средней полосы есть риск получить переохлаждение или шок от холода с потерей сознания (сверху теплая вода, а снизу холодные ключи). Конечно, для обучения лучше найти учителя (спасателя или опытного подводного охотника). Необходимо отметить, что занятия подводным плаванием не совместимы с курением и алкоголем.

Комплект №1 (маска, трубка и ласты) не изменился за последние 30 лет (рисунок 3), такой комплект (ласты «турист», дыхательная трубка 50 см и маска) в Крыму и сейчас можно приобрести (рекомендую именно их, «дешево и сердито»). Для близоруких людей, рекомендую купить маску с возможностью замены стекол на линзы (рисунок 4).

Рисунок 3 Комплект №1

Рисунок 4 Маска с линзами (-3 д)

Выполнив задачи по а) и б). Добравшись по воде в комплекте №1 (задача в) (обычно «кролем» с дыханием через трубку) до подходящего места погружения под воду можно перейти к отработке погружении (всплытий) на глубину 5 - 10 м (глубину можно промерить в разных местах тонкой веревкой известной длины с грузом, не покупать же дайверский наручный компьютер). Желательно, чтобы температура воды была не менее 24 ^{0}С (смотрите или слушайте прогнозы погоды в местах погружений, что бы не было волнений или шторма – рисунок 5).

Удобно погружаться вне зоны официальных пляжей (да и подводный мир там красивее), поэтому крутите головой на 360^0, наблюдая за движением плавсредств (водные байки, моторные лодки и катера) и подмечая ориентиры для возвращения назад.

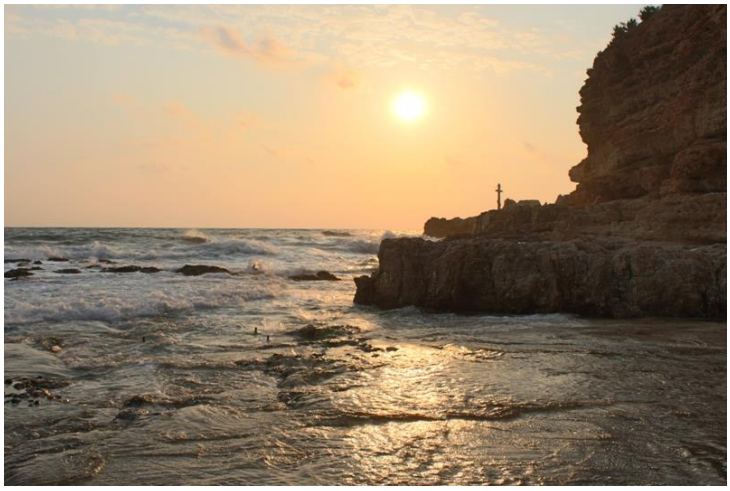


Рисунок 5. Волнение на Черном море

Прежде чем нырнуть, необходимо провести вентиляцию легких: несколько медленных глубоких вдохов – выдохов (соотношение один к двум) для насыщения легких кислородом и соответственно увеличения времени пребывания под водой. Перед нырком можно сделать мобилизующее дыхание, т.е. длинный вдох, пауза и короткий выдох, на втором длинном вдохе и задержке дыхания нырнуть.

Плавно выполняем нырок (лучше с дыхательной трубкой) одним из способов (рисунки 6 и 7) далее используем комбинированный стиль плавания (руки «брасом» и ноги - «кролем» или одни ноги), после цикла работы ногами - руками, зажимаем нос через маску и пытаемся сделать небольшой выдох через нос, при этом продуваются уши и выравнивается давление в среднем ухе (должен раздаться тихий щелчок в ушах), так делается после каждого цикла работы ногами и руками до точки погружения. Если уши не продуваются (есть боли) погружаться нельзя (обратитесь к врачу). Что бы не было следов от маски на лице, в пространстве под маской нужно выравнивать давление с давлением окружающей среды, выдыхая носом немного воздуха под маску. Всему этому учатся по собственным ощущениям, вряд ли за человека это сделает инструктор. Если под маску попадает много воды, то маска выбрана неправильно или придется сбрить усы (немного воды в маске должно быть). На поверхности можно удалять воду из маски. Есть способ удаления воды из маски под водой, но лучше его использовать более подготовленным подводным пловцам.

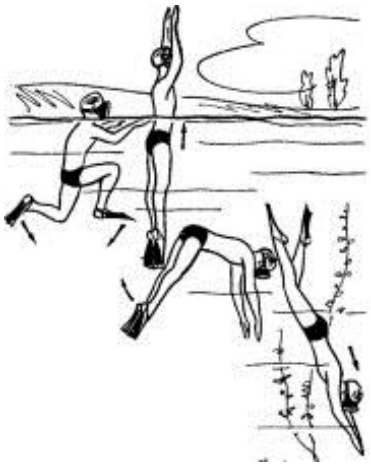


Рисунок 6 Погружение вниз ногами

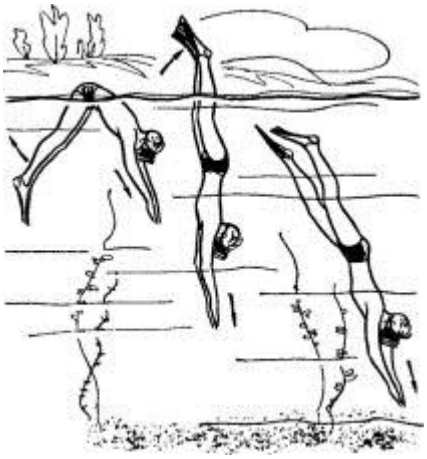


Рисунок 7 Погружение вниз головой

Достигнув дна (задача г) можно плыть вдоль него или замереть в воде (обычно у человека на глубине приблизительно 5 м появляется нейтральная плавучесть, но у людей с избыточным весом точку нейтральной плавучести придется определять опытным путем погружаясь до 10 м, при этом используя дополнительные грузы (например, камень взятый на дне).

Старайтесь не цепляться под водой за посторонние предметы и старые рыбацкие сети (задача д). Освободиться от них будет трудно, даже с помощью подводного ножа (рисунок 8).

Рисунок 8. Подводный нож

Нельзя доводить пребывание под водой до крайности (задача е):

- нестерпимое желание вдохнуть;
- боль в ушах, не проходящая после продувания;
- беспокойство и страх;
- ощущение холода;
- ухудшение самочувствия.

При первых признаках желания вздохнуть всплывайте, подрабатывая ногами в стиле «кроль» и наблюдая за тем, куда всплываете (постарайтесь изменить направление движения, если увидите плавсредство, человека и т.д.). При всплытии необходимости в продувании ушей нет. При достижении поверхности старайтесь выдуть воду из дыхательной трубки (похоже на «выброс воды у китов») и сделайте естественный вдох, но если доведете до крайности, то после всплытия быстро уберите трубку изо рта и сделайте естественный выдох – вдох. Отдохните до успокоения дыхания - медленно двигаясь по поверхности, подрабатывая ногами. Повторяйте погружения (вентиляцию и т. д.) и всплытия – в течении 40 минут (нельзя часто нырять, это может привести к внезапной потери сознания). Подводное плавание напоминает интервальную многофункциональную тренировку.

Методика погружений, приведенная выше, является начальным уровнем подготовки подводного пловца. При этом можно постепенно увеличить время пребывания под водой до 3 минут. Не погружайтесь через силу, иначе не доберетесь до берега (задача ж). Тренировка на выносливость на суше способствует увеличению времени задержки дыхания под водой. Для большинства людей данного уровня подготовки достаточно. Некоторые люди даже не продувают уши, т.к. ныряют только на глубину не более 2 м. на небольшое время. При этом больше плавают с дыхательной трубкой по поверхности воды. Если это происходит на летнем солнце, то могут быть ожоги спины или тепловой удар. Поэтому рекомендуется летом плавать с трубкой и нырять рано утром до 8.00 и после 17.00.

Использование неопренового гидрокостюма мокрого типа (толщиной 3-5 мм для лета и 7 мм для осени) откроет перед человеком новые подводные горизонты и новые глубины, позволяя проводить в воде по 6-8 часов (второй этап освоения подводного плавания с задержкой дыхания) и изучать особенности подводного рельефа разных водоемов.

При использовании гидрокостюма понадобятся:

- другие ласты (рисунок 9);
- система грузов (рисунок 10) для обеспечения нейтральной плавучести на определенной глубине;
- неопреновые перчатки, носки и маска (при необходимости) для защиты лица от холодной воды;
- буй (необходим на открытой воде) для обозначения места ныряния;
- водонепроницаемый компас для ориентирования на воде.

Рисунок 9. Сравнение ласт подводного охотника и одной ласты «турист»

Рисунок 10. Простейшая разгрузка со свинцовыми грузами разного веса (в данном варианте 13 кг) и грузики на ноги (при необходимости) по 0,5 кг.

Все это вам помогут подобрать в магазинах, специализирующихся на продаже подводного снаряжения (такой комплект может стоить 30...35тыс. рублей).

Использование такого снаряжения необходимо для погружения на глубины до 20 м и более. При этом используются методики «апноэ» фридайверов, приведенные в пособии Молчановой Н. В. и учитывающие:

– физиологию человека;
– опасности баротравм;

– опасности открытых ранений;

– опасности пограничных состояний сознания, связанных с недостатком кислорода или переизбытком углекислого газа;

– воздействие давления на глубине (на каждые 10 м глубины к давлению атмосферы добавляется гидростатическое давление величиной в одну атмосферу).

Добавив к вышеуказанному снаряжению подводное ружье (рисунок 11) и кукан (приспособление для транспортировки «трофеев») можно заняться подводной охотой. Особенности практики подводной охоты (подготовка, снаряжение и методы охоты на разную рыбу, права и обязанности подводного охотника) описываются в практическом пособии В.И. Виноградова.

Рисунок 11. Компактное пневматическое подводное ружье, использующееся в основном на реках, в комплекте с насосом, гарпуном откручивающимся наконечником и зарядкой

Отличие между фридайвером и подводным охотником в цели. Цель охотника, выполняя множество продолжительных задержек дыхания, добыть «трофеи», например, в течение 6 часов. Фридайвер, спокойно готовится на поверхности, чтобы совершить несколько погружений, при этом время подготовки на поверхности у него будет более продолжительным, а время задержки дыхания в масштабах тех же 6 часов более коротким. Его цель - спуск на большую глубину, при этом необходимо научиться заглядывать в себя, чувствовать, понимать и контролировать каждую часть самого себя.

Фридайвинг и подводная охота относятся к активному виду отдыха экстремального типа, т.к. присутствует враждебная среда (вода) и азарт достижения глубины или добычи «трофея». Поэтому важна специальная психологическая подготовка, позволяющая подводному пловцу сохранять самоконтроль на глубине, чтобы не погибнуть.

Литература

1. Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаяев. - М.: Эксмо, 2014. - 272 с. - ISBN 978-5-699-54186-7.

2. Молчанова Н. В. Основы ныряния с задержкой дыхания : учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н. В. Молчанова. - М.: Саттва, Профиль, 2011. - 144 с. - ISBN: 978-5-903851-34-8.

3. Виноградов В. И. Подводная охота по-русски. Практическое пособие / В.И. Виноградов. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 256 с. - ISBN: 978-5-222-15091-7.

References

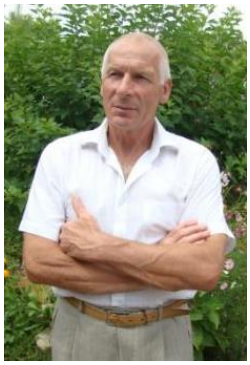
1. Nechunaev P. Plavanie. Kniga-trener [Swimming. A book coach]. Moscow, Eksmo Publ., 2014, 272 p. ISBN 978-5-699-54186-7.

2. Molchanova N. V. Osnovy nyryaniya s zaderzhkoy dykhaniya [The basics of diving with breath-hold]. Moscow, Sattva Publ., Profile Publ., 2011, 144 p. ISBN 978-5-903851-34-8.

3. Vinogradov V. I. Podvodnaya okhota po-russki. Prakticheskoe posobie [Spearfishing in Russian. A practical guide]. Ed. 2nd. Rostov-on-Don, Pheniks Publ., 2009, 256 p. ISBN 978-5-222-15091-7.

ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗе

GYMNASTICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HIGH SCHOOL



Крючков Александр Григорьевич
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kryuchkov Aleksandr Grigorievich
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Никулин Виктор Тихонович
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Nikulin Viktor Tihonovich
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Среди огромного количества средств физического развития и воспитания молодого поколения гимнастика занимает ведущее место. Ни в одном виде спорта нельзя добиться хороших результатов без предварительной разминки, основу которой составляют гимнастические упражнения. В ВУЗах (кроме профильных) нет гимнастики как предмета, но даже применяя гимнастику в виде строевых и общеразвивающих упражнений на занятиях прикладной физической культуры можно решить задачу формирования красивой фигуры и значительного улучшения гибкости и координации движений.*

Abstract. *Among a huge number of means of physical development and education of the younger generation, gymnastics takes a leading place. In any sport, you can not achieve good results without a preliminary warm-up, based on gymnastic exercises. In high schools (except profile) there is no gymnastics as an object, but even applying gymnastics in the form of drill and general development exercises in the classes of applied physical training one can solve the task of forming a beautiful figure and significantly improving the flexibility and coordination of movements.*

Ключевые слова: *гимнастика, упражнения, занятия, осанка, гибкость, координация.*

Keywords: *Gymnastics, exercises, exercises, posture, flexibility, coordination.*

Гимнастические упражнения, наряду с такими естественными средствами физического развития, как ходьба и бег известны человеку не одну тысячу лет. В Китае и Индии более трёх тысяч лет назад, гимнастические упражнения выполнялись с лечебной целью. С Петровских времён в армии, в целях укрепления тела и духа выполнялись гимнастические упражнения.

Те, кто служил в Советской армии и флоте прекрасно помнят, с чего начиналось каждое утро – обязательная пробежка и гимнастика. Современные вооружённые силы от этих традиций не отходят. Наоборот гимнастика приобретает более атлетический оттенок, больший уклон идёт в сторону силовой гимнастики.

А что же студенческая молодёжь? Как таковой, гимнастики в программах высших учебных заведений не значится. Такие виды спорта как лёгкая атлетика, лыжный спорт (ходьба на лыжах), волейбол, баскетбол, плавание (там, где есть условия) входят в учебную программу, а гимнастики в привычном со школьной скамьи виде нет. Нет ни перекладины, ни бревна, ни брусьев, нет опорного прыжка, нет каната и колец, как нет и акробатических упражнений. И тем не менее, гимнастика присутствует на каждом практическом занятии. Наряду с основными средствами физического воспитания, перечисленными выше, гимнастика призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию морально-волевых качеств. Как любая спортивная дисциплина, гимнастика решает три основные задачи:

1. Оздоровительные - укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные - способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию: воспитанию силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации, выразительности и точности движений. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, в трудовой деятельности.

3. Воспитательные: формирование коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности».

Учитывая то, что гимнастика как предмет в высшем учебном заведении не изучается, а является вспомогательной дисциплиной, используется в качестве разминки в подготовительной части и в заключительной части урока её используют при заминке. Следовательно, количество средств гимнастики также невелико.

Строевые упражнения — это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных

согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

Различные виды ходьбы – ходьба строевым шагом, ходьба с высоким подниманием бедра, на внутреннем и внешнем своде стопы, на носках и пятках, ходьба в полуприседе и в полном приседе сами по себе имеют укрепляющую и развивающую направленность. Важной частью строевых упражнений является перестроения на месте и в движении. К сожалению, сегодняшние студенты в большинстве своём подобным упражнениям не обучены. А ведь правильное, чёткое выполнение строевых команд, быстрые организованные перестроения экономят время, вырабатывают отличную осанку и воспитывают чувство локтя, чувство команды.

В высшем учебном заведении этот недостаток необходимо ликвидировать. Тем более, что полтора часа отведённые на урок, при хорошей нагрузке не всем студентам под силу и можно строевую подготовку использовать в качестве разгрузки.

Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это несложные по координации двигательные действия — упражнения, выполняемые с целью подготовки организма, в частности нервной и мышечной систем к более сложной работе в основной части урока. Этими же упражнениями при правильном подборе решаются задачи общей физической подготовки как-то - развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.

Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенка, блочные и амортизационные устройства, «станки» и т. п.). Упражнения с предметами желательно использовать в небольших по количеству студентов группах. Ведь, как правило, количество предметов, будь то скакалки, гимнастические палки, обручи или мячи ограничено. То же препятствие и при использовании тренажёрного оборудования.

Поэтому остаётся более широко использовать гимнастические упражнения без предметов, тщательно подбирая их для решения задач урока. Необходимо больше внимания уделять упражнениям в парах и с использованием собственного веса. Упражнения в парах, как правило, вызывают эмоциональный подъём у студентов, что немало важно для общего фона занятий. К тому же эти упражнения заставляют ориентироваться на своего партнёра, приспосабливаться, а где-то и помогать ему.

Упражнения с собственным весом очень важны и весьма эффективны. Так для развития мышц верхнего плечевого пояса и спины (трицепсы, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины и т.д.) служит универсальное упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Универсальность его состоит в том, что, просто изменяя исходное положение, а именно ширину постановки рук и ног мы можем увеличивать или уменьшать нагрузку на те, или иные группы мышц и даже пучки мышц, при изменении угла наклона туловища при выполнении данного упражнения. Например- сгибание рук выполняется, когда руки и ноги находятся в одной плоскости, или в разных

плоскостях, когда используется гимнастическая скамейка. Это же относится и к выполнению таких упражнений как «упор присев – упор лёжа», упражнения для мышц брюшного пресса в положении сидя, или лёжа.

Необходимо обратить особое внимание на методические указания при выполнении общеразвивающих упражнений. Перед выполнением нового упражнения необходимо чётко проговорить требования, которые необходимо выполнить, чтобы выполнение данного упражнения дало желаемый результат.

Выполненное много раз с ошибками упражнение вырабатывает определённый неправильный стереотип движения, исправить который значительно сложнее, да и трудность выполнения таких упражнений состоит не в преодолении внешних сил, а в точности и чёткости их выполнения, а это связано с преодолением внутреннего сопротивления.

Многократное правильное повторение гимнастических упражнений помогает преодолеть внутреннее сопротивление. в этой связи важно вовремя заметить ошибку и поправить её. Если вся группа ошибается, то необходимо всей группой повторить упражнение, добиваясь чёткости и слаженности в выполнении задания.

В тех группах, в которых уделялось больше внимания правильности и чёткости выполнения строевых, и общеразвивающих упражнений, значительно улучшилась осанка, улучшилась координация, движения выполнялись легко, точно, красиво. Показателен тот факт, что более половины студентов-юношей, начиная со второго курса и до окончания учёбы, регулярно посещали тренажёрный зал. У девушек результат был несколько иной, они активно стали посещать фитнес клубы. В любом случае, они выбрали здоровый образ жизни.

Литература

1. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-на Дону : Феникс, 2009. — 320 с.

2. Гимнастика / Под редакцией А. Т. Брыкина. – М., 1971.

3. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов / П. К. Петров. – М.; Владос. -2003. – 448 с.

References

1. Barshay V. M., Kurys' V. N., Pavlov I. B. Gimnastika [Gymnastics]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2009, 320 p.

2. Gimnastika [Gymnastics]. Ed. by A. T. Brykin. Moscow, 1971.

3. Petrov P. K. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole [Methods of teaching gymnastics in the schools]. Moscow, Vlados Publ., 2003, 448 p.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ

HISTORY OF DEVELOPMENT OF TOURISM IN RUSSIA

Овчаров Александр Олегович
студент
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Ovcharov Aleksandr Olegovich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель: Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific supervisor: Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы определения туризма в общественной жизни людей, его предъистория, этапы развития, туристические общества России, развитие современного туризма.*

Abstract. *In article questions of definition of tourism in public life of people, his predjistoriya, development stages, tourist societies of Russia, development of modern tourism are considered.*

Ключевые слова: *туризм, общество, развитие, современность.*

Keywords: *tourism, society, development, present.*

Предыстория туризма – период развития туризма до начала XIX в. включает следующие этапы развития: античный туризм – когда основными мотивами путешествий были образование, паломничество, торговля, лечение, спортивные соревнования; туризм средних веков – когда основными мотивами путешествий были: религиозный туризм, образование, аристократические отношения; туризм нового времени – когда основные тенденции отдыха определила промышленная революция.

Принято считать, что туристские путешествия начались в момент, когда

поездки утратили торговое значение. К первым миграциям подобного рода относятся путешествия религиозного характера, которые в древнем Египте отмечаются уже в 4 тысячелетии до н.э. В последующем времени туристские поездки египтян связывались с путешествиями к городам, искусственным озерам, значительный интерес пробуждали строящиеся пирамиды. Однако недостаток густой сети хороших дорог, мест ночлега и питания, которые появились только в древней Греции и Риме, затрудняли первые путешествия. Туризм в то время не составлял источника доходов.

Значение дорожной сети оценили только персы, которые на территории своей страны развили систему коммуникаций, часто превосходившую даже более позднейшие известные римские дороги. К наиболее лучшим из них принадлежали королевские дороги, связывавшие Вавилон, Сузы и Екбатан с окрестностями. Каждые 30 миль на этих дорогах находились корчмы, пункты питания, отдыха и т.п. За оказываемые там услуги полагалась плата, согласно ставкам, одинаковым как для богатых, так и для бедных.

Расцвет античного туризма был связан главным образом с древней Грецией и Римом. В этих государствах большой вес придавался экономической стороне путешествий. Как греки, так и римляне часто предпринимали весьма далекие путешествия, при этом греки – из-за слабого развития дорожной сети – совершали их главным образом морским путем.

Массовый характер в те времена носили и путешествия в религиозных целях. К наиболее известным принадлежали путешествия в Олимпию, связанные с праздником в честь Зевса, которые проходили каждые 4 года, начиная с VII в. до н.э.

Другой формой туристских путешествий были выезды в лечебные местности. При минеральных источниках, либо вблизи святых мест, возводились объекты наподобие современных санаториев, а лечебные места славились большим комфортом услуг и разнообразием развлечений. Кроме мест лечения римляне охотно проводили время в горах и у моря. Уже в древнем Риме отмечается двухсезонность туристских выездов, причем зимние выезды не имели такого массового характера, как летние.

Средневековье отличалось значительным замедлением туристского движения. Возникновение множества новых государств с нестабильной внутренней обстановкой вызвало создание политических барьеров, незнакомых ранее. Только в VII и VIII вв. н.э. были возобновлены активные путешествия в религиозных целях. В позднейших периодах эта форма путешествий приобрела значительные размеры и в течение многих столетий играла существенную роль в структуре туристского движения.

Наряду с путешествиями в религиозных целях, все больше отмечалось поездок политического характера, особенно предпринимаемых официальными посланниками глав государств. Развитие науки и связанная с этим организация университетов привели, начиная с XIII в., к появлению в Европе путешествий студентов.

Миграции, связанные с религиозным культом и университетскими центрами, составляли решающее большинство в общей структуре туристского движения в период от позднего средневековья до современной истории.

В XVII в. в Европе появляется форма «чистого туризма», которая охватывала

людей, путешествующих с целью познания, лечения либо отдыха.

Зарождение туризма, как социального явления относится к концу XVII – началу XVIII вв., когда учащиеся школ стали совершать пешеходные прогулки на природу. Но близкий к современному туризм, как форма отдыха и развлечений, зародился примерно 150 лет назад.

Первую в мире туристическую компанию открыл Томас Кук в начале XIX столетия. Однако, понадобилось еще почти 150 лет, чтобы туризм превратился в мощное, хорошо организованное движение. Одними из первых объединились в Лондоне в 1857 г. любители горных путешествий. Они создали «Альпийский клуб». В 60-е годы XIX столетия подобные клубы создаются в ряде стран Европы и Америки.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ

Возникновение туризма на обширной территории нашей страны уходит корнями в древние времена и средневековье. Историю развития туризма в России вполне можно соотнести с периодизацией истории мирового туризма, добавив к этому деление внутри некоторых этапов на определенные подэтапы с учетом специфики развития экономики России.

Первый этап – предыстория российского туризма.

Географическое положение России, расположенной в центре пересечения торговых путей между Западом и Востоком, с древнейших времен обеспечивало устойчивые международные связи, являвшиеся основой различного рода контактов. С принятием христианства эти контакты еще больше укреплялись за счет приезжавших из Византии представителей церкви, переводчиков, переписчиков книг и т.д., расширялись торговые связи. Русские купцы имели свои торговые ряды в самых разных странах. Многочисленные паломники совершали путешествия к святым местам.

Началом организованного туризма многие считают тур, устроенный В. Геншем, который в декабре 1777 г. в «Московских ведомостях» опубликовал приглашение «План приемлемого путешествия в чужие края, сочиненный по требованию некоторых особ содержателем благородного пансиона». Россиянам предлагалось принять участие в групповой поездке в страны Западной Европы.

Молодые дворяне могли совершить поездку в один из немецких, итальянских и французских университетов, после чего предполагалось проехать по маршруту через Швейцарию, Италию и Францию для знакомства с искусством этих стран и постановкой фабричного дела. Каждый из участников оплачивал путешествие в соответствии с контрактом.

Это объявление – одно из первых проявлений организованной туристской деятельности в XVIII в.

Прообразом турфирмы, специализирующейся на обслуживании туристов в России, называют «Акционерное общество Иматры», зарегистрировавшее свой устав 28.02.1871 г., одобренный Александром II.

К концу XVII в. относится появление в России первых путеводителей, интерес к которым указывает на то, что путешествия, особенно в столицы – Санкт-Петербург и Москву, становятся характерной чертой быта состоятельных

граждан России.

Выпущенный в Петербурге в 1779 г. путеводитель «Историческое, географическое и топографическое описание Санкт-Петербурга от начала заведения его, с 1703 по 1751 год», был написан библиотекарским помощником Академии наук и архивариусом А. Богдановым. Этот путеводитель содержал сведения об истории, архитектуре, коллекциях, хранящихся в различных зданиях, и его в соответствии с современными понятиями вполне можно назвать туристским.

Отличительными чертами первого этапа развития туризма в России являлись:

а) примитивизм средств передвижения;

б) путешествие не самоцель, а необходимое условие и средство достижения собственно цели, как-то: торговые дела, расширение образовательного кругозора, лечение, паломничество;

в) элитарность путешествия.

Важнейшую роль в развитии туризма на втором этапе сыграло развитие транспорта. Развитие туризма на этом этапе связано в значительной степени с расширяющимся экскурсионным движением. Идея организации экскурсий для молодежи была настолько популярна, что нашла свое отражение в школьных уставах.

Дальнейшее развитие туризма связано с созданием своего рода досуговых объединений – «Тифлисский альпинистский клуб», «Крымский горный клуб», «Общество велосипедистов-туристов», «Российское общество туристов» и т.д., значительно развивших туристический бизнес в России.

Третий этап – начало становления массового туризма.

Международная и внутриполитическая обстановка в этот период (1-я мировая война, экономическая депрессия, 2-я мировая война, а внутри России – февральская и Октябрьская революции, гражданская война) оказала негативное влияние на развитие туризма, но именно в этот период происходит мощный расцвет массового туризма в России.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ XIX-XX вв

Этапы развития туризма в России – стадии процесса возникновения, становления, развития и совершенствования национального туризма. Можно выделить 5 этапов:

Просветительский (до 1890 г.) характеризовался отдельными примерами использования экскурсий, походов, путешествий, прежде всего в целях образования и сбора научно-географической и краеведческой информации о различный районах и родном крае. Туризм и экскурсии в значительной мере содействовали выполнению социальных программ. Поэтому не случайно наиболее активно их использовали революционно-демократические слои и интеллигенция России.

Предпринимательский – начался с развитием капитализма в России. В это время не только быстро растет туристская инфраструктура – рестораны, гостиницы, транспортная сеть, но и начинает формироваться туристский рынок,

в котором явно прослеживаются 2 основных сегмента – элитарный туризм состоятельных слоев и экскурсионный, рекреационный туризм интеллигенции. Появляются многочисленные туристские фирмы, бюро, компании, клубы, общества. Первая мировая война, обострившая экономические и социальные противоречия в России и потребовавшая мобилизации всех ресурсов для милитаристских целей, не оставила никаких шансов для развития наметившихся организационно-хозяйственных тенденций.

Организационно-централизованный – начался с 1927 и завершился в конце 60-х гг. Характеризуется доминированием идеологических функций над хозяйственными. Не только большевики идеологизировали туризм, - социальные и идеологические функции туризма и экскурсий вошли в программные документы практически всех существовавших до 1917 г. партий – эсеров, меньшевиков, кадетов и т.д. Другое дело, что большевики проводили это более откровенно и последовательно. Параллельно с социологизацией, политизацией и идеологизацией туризма сходные процессы шли в здравоохранении, школьном образовании, науке, культуре и других сферах жизни общества, которые использовались как важные рычаги социалистического строительства. С возникновением в 1928 г. Общества пролетарского туризма началась монополизация туризма. Передача туризма и экскурсий в ведение профсоюзов еще более монополизировала ситуацию. При этом развитие туризма пошло чрезвычайно быстро, экстенсивно – за счет включения все новых ресурсов и территорий. Так формировалась самая крупная и самая дешевая в мире материальная база социального и самодеятельного туризма. Одновременно к концу этого периода в туризме обострились противоречия, прежде всего из-за невозможности удовлетворения рекреационных потребностей всего населения при сохранении низких цен на отдых. Это привело к необходимости перехода к новой системе социальных нормативов, что и составило суть следующего этапа.

Административно-нормативный (1969-1990 гг.) – характеризовался быстрыми темпами развития социального туризма и в то же время еще более быстрым отставанием качества обслуживания от стандартов индустрии туризма западных стран. Попытки стимулировать развитие туризма административными мерами только обострили имеющиеся противоречия. К позитивным итогам этого периода следует отнести возросший интерес науки к проблемам туризма, создание системы рекреационного проектирования, начало формирования новой профессионально-квалификационной структуры и системы непрерывной подготовки кадров туристской сферы. В конце периода стала очевидной невозможность решения задач интенсификации и повышения качества туристского обслуживания в рамках административно-командной системы и необходимость широкого использования экономических методов.

Переходный (с 1990 г.) – в нем проявились некоторые новые тенденции развития туристского хозяйства в условиях экономических реформ:

а) изменение структуры рекреационных потребностей и начало сегментации туристского рынка;

б) переход от монопольного к многоукладному туристскому хозяйству. Активное развитие малых и средних туристских предприятий;

в) переход к использованию природных ресурсов и культурного наследия на основе экономических отношений;

г) переход от административного регулирования функций туристского хозяйства к экономическому стимулированию туристского рынка на новой законодательной основе.

Одновременно резко обозначились негативные моменты современного периода: в новых условиях цены на отдых значительно выросли, поскольку возможности дотаций практически исчерпаны; многие предприятия народного хозяйства остановились или перестали приносить прибыль; спрос упал, население не имеет необходимых средств на отдых, но потребности остались.

В истории развития туризма нет плавного течения. Дважды, в начале и в конце XX в., устоявшиеся течения подвергались революционным изменениям, при этом в конце столетия произошел возврат к системе ценностей начала века.

ПОСЛЕРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В СССР

Послереволюционный период развития туризма принято делить на 3 этапа: первый – 1920-1936 гг.; второй – 1936-1969; третий – 1970-1980 гг. Первый этап характеризуется созданием социально-экономических условий для развития массового социального туризма, а также организационным становлением экскурсионного и туристского движения.

В 1920 г. создается Объединенное лекционно-экскурсионное бюро, открываются первые шесть экскурсионных станций.В Петрограде в 1921 г. открывается Научно-исследовательский экскурсионный институт.

В 1923 г. возобновляет свою деятельность Русское общество туристов. Тогда же ликвидируется Объединенное экскурсионное бюро и создается акционерное общество «Советский турист» (Совтур). В 1929 г. РОТ преобразуется в Общество пролетарского туризма. В этом же году появляется Всесоюзное акционерное общество по иностранному туризму в СССР – «Интурист».

В 1930 г. в результате слияния ОПТ РСФСР с АО «Совтур» создается Всесоюзное добровольное общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ).

В этот период туристское движение охватывало широкие слои населения и все заметнее несоответствие между ростом туристского экскурсионного движения и имеющейся материально-технической базой, все сильнее ощущается дефицит специалистов по туризму. К этому времени в национальном туризме сложились получившие массовое распространение 2 основных направления:

а) туристско-экскурсионные поездки и путешествия по плановым маршрутам;

б) самодеятельный туризм.

РАЗВИТИЕ СОВЕТСКОГО ТУРИЗМА НАЧАЛА 30 – НАЧАЛА 90 г

На втором этапе развития туризма в России в 1936 г. происходит реорганизация всей системы туризма в стране, внедрение новых организационных форм управления. 17.01.1936 ЦИК принял постановление «О ликвидации ВОПТЭ» и возложил руководство над работой в области туризма и альпинизма на Всесоюзный Совет физической культуры при ЦИК СССР. В том же году было создано Туристско-экскурсионное управление (ТЭУ).

В 1962 г. на базе ТЭУ создается система советов по туризму, которая позволила значительно расширить масштабы туристско-экскурсионного

движения в стране. Учрежденные Центральный совет по туризму и Советы туристов на местах должны должны были работать на принципах коллегиальности и широкого привлечения общественного актива.

Реорганизация нарушила выработанные годами тесные контакты низовых секций с Федерацией. К этому времени в стране сложились пять крупных систем, занимающихся туристско-экскурсионным делом: профсоюзный туризм (ЦСТиЭ при ВЦСПС); «Интурист» (Управление с 1964 г., а с 1983 – Госкомитет по иностранному туризму при Совмине СССР); молодежный туризм (БММТ «Спутник» при ЦК ВЛКСМ); военный туризм (Управление по туризму и экскурсиям Минобороны СССР) и детский туризм (ЦДЭТС Минпросвещения СССР с разветвленной системой внешкольных учреждений).

Важным направлением деятельности в начале 80-х годов явились исследование туристско-экскурсионных возможностей краев, областей, республик и разработка перспективных схем развития туризма в отдельных регионах.

Центральные туристские курсы в 1981 г. были преобразованы в Институт повышения квалификации туристско-экскурсионных работников.

Данный период развития туризма в стране характеризуется преимущественно экстенсивным развитием внутрисоюзного туризма в СССР, а также дальнейшими изменениями в структуре управления.

Туризм в этот период был связан с деятельностью профсоюзов и имел ярко выраженную идеологическую направленность. Так, важной формой идейно-политического воспитания считались Всесоюзный поход комсомола и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы и Всесоюзная туристская экспедиция советской молодежи «Моя Родина – СССР».

Руководство молодежного туризма решало пропагандистские задачи, а профсоюзы – социальные.

Социальный туризм дотировался. Профсоюзные путевки предоставлялись с большой скидкой. Потребитель, получая почти бесплатную путевку, не обращал внимания на содержание предоставляемого ему досуга и на плохой уровень обслуживания. Туристские предприятия не были заинтересованы в улучшении качества предоставляемых услуг, т.к. это не влияло на результаты деятельности. По объему реализации туристских услуг бывший СССР занимал 20 место среди двадцати четырех европейских государств – членов Всемирной туристской организации.

В России до начала 90-х годов, несмотря на постоянный количественный рост основных показателей сферы туризма, перехода к новому качеству не происходило. Экстенсивное развитие требовало стандартизации в предоставлении услуг, что не позволяло перейти от массового конвейерного к дифференцированному туризму. Это дает основание говорить о том. Что третий этап развития туризма в России закончился в конце 80-х. С этого времени в связи со сменой политического курса страны, а затем переходом к новым экономическим условиям начинается новый этап в развитии туризма, который имеет свои специфические черты.

Литература

1. Каурова А. Д. Организация сферы туризма : учебное пособие / А. Д. Каурова. - Изд. 2-е, перераб и дополн. - СПб.: «Издательский дом Герда», 2006.
2. Алексеев С. С. Размышления о туризме / С. С. Алексеев, Р. Б. Рубель. – Свердловск : Средне-Уральское книжное издательство, 1974.
3. Туризм и гостиничное хозяйство : учебное пособие. - 3-е изд-е, исправ. и дополн. – М. :ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д : Издательский центр «МарТ», 2007.
4. Чеботарь М. Ю. Туристический бизнес / М. Ю. Чеботарь.- М. : Мир деловой книги, 1997.
5. Ушаков Д. С. Технология въездного туризма / Д. С. Ушаков. - М. : ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д : Издательский центр «МарТ», 2006.

References

1. Kaurova A. D. Organizatsiya sfery turizma [Organization of tourism]. St.Petersburg, Gerda Publ., 2006.
2. Alekseev S. S., Rubel R. B. Razmyshleniya o turizme [Reflections about tourism]. Sverdlovsk, Sredne-Ural'skoe knizhnoe izdatel'stvo, 1974.
3. Turizm i gostinichnoe khozyaystvo [Tourism and hotel economy]. Moscow, MarT Publ., Rostov-on-Don, MarT Publ., 2007.
4. Chebotar M. Yu.Turisticheskiy biznes [Travel business]. Moscow, World of the business book Publ., 1997.
5. Ushakov D. S. Tekhnologiya v"ezdnogo turizma [Technology of entrance tourism]. Moscow, MarT Publ., Rostov-on-Don, MarT Publ., 2006.

ПРИМЕНЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МБОУ СОШ № 45 Г. ОРЛА

PRACTICE OF PLAYNING RUSSIAN LAPTA IN PE IN OREL COMPREHENSIVE SECONDARY SCYJJL № 45 (MUNICIPAL EDUCATIONAL INSTITUTION)

Алтунина Оксана Егоровна
старший преподаватель кафедры
«Теория и методика физического воспитания»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Altunina Oksana Egorovna
senior lecturer of the department
«Theory and methodology of physical education»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Кириллина Наталья Ильинична
МБОУ средняя общеобразовательная школа №45 имени Д. И. Блынского
г. Орёл, Россия
Kirillina Nataliya Ilyinichna
teacher of physical culture
MBOU secondary school №45 named after D. I. Blynskogo
Orel, Russia

Аннотация. *Применение «Русской лапты» на занятиях физической культурой в общеобразовательной школе способствует положительной динамике двигательной подготовленности школьников, является хорошим средством формирования универсальных учебных действий реализуемых при изучении разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».*

Using «Russian Lapta» during the PE's lessons at the Secondary school make better moving skills of students, and there is a good means of making universal studing actions learning such topics as «Track-and field athletics» and «Sports Games»/

Ключевые слова: *мотивация, двигательная активность, универсальные учебные действия, физическая культура, лапта.*

Keywords: *motivation, physical activity, universal educational actions, physical culture, lapta.*

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека (аудио- и видеотехника, компьютеры, транспорт и др.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности людей зрелого и старшего

возраста, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья россиян [1].

В рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» в школе № 45 г. Орла на уроках физической культуры применяются русские народные игры, в частности, лапта [6].

Лапта по своему содержанию и структуре двигательных действий (беговых и метательных) хорошо вписывается в программу по физической культуре, особенно в тех школах, где спортивные залы перегружены. Вот уже несколько лет мы включаем лапту в программу по физической культуре основной школы. В основном применяем лапту в первой и четвертой четверти, когда занятия проводятся на спортивной площадке [2].

Подвижные игры с элементами, направленными на освоение игры в лапту являются на наш взгляд хорошими средствами подготовки к бегу и метаниям. По сравнению с обычными метаниями, в лапте они выполняются в вертикальную, горизонтальную и движущуюся цель. Кроме того, все упражнения выполняются на высоком эмоциональном фоне. При этом выполняется большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, что способствует воспитанию целого комплекса координационных способностей. Перемещения в лапте выполняются практически всегда с максимальной скоростью, но в соответствии с индивидуальными двигательными способностями школьников [2,3].

Выбор данной игры не случайный, во-первых, игра не требует сложного инвентаря и оборудования, что в данный момент финансирования физкультурного образования в общеобразовательной школе имеет не маловажное значение. Весь инвентарь можно изготовить своими силами.

Во-вторых, для игры в лапту можно использовать площадку любого размера и даже играть в спортивном зале, если погодные условия не позволяют.

В-третьих, у данная игра является русской народной, т.е. имеет исторические корни, что способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В-четвертых, играть можно как на время, так и на очки [5].

С целью улучшения качества знаний по предмету физическая культура мы разработали и внедрили раздел «Русская лапта» в вариативную часть программы 5-9 классов. На данный раздел отводится 14 часов, мы разделили его на две равные части в первой и четвертой четверти, совместив его с разделом «Легкая атлетика». Для ее реализации мы применяем следующие основные элементы: ловли и броски мяча, перемещения по площадке, удары битой по мячу. Кроме того, использовали целый комплекс подвижных игр, направленных на усвоение техники игры в лапту [4].

На первом этапе нашего исследования был проведен контрольный срез двигательной подготовленности учащихся 5-х классов МБОУ СОШ №45 г. Орла, обучающихся по программе ФГОС. Первичное тестирование показало, что у большинства школьников средний и ниже среднего уровень двигательной подготовленности. После применения уроков «русской лапты» двигательная подготовленность заметно улучшилась, о чем свидетельствует увеличение

показателей тестирования. Так в беге на 30 метров результат увеличился на 4%,в беге на 60 метров на 5%, прыжок в длину на 10%, в метании малого мяча на 25%, в челночном беге на 4%.

Кроме того, следует отметить, что учащиеся лучше освоили технику ловли и броска мяча, что сказалось в дальнейшем при прохождении раздела «Спортивные игры».

Таблица 1.

Динамика двигательной подготовленности учащихся 5-х МБОУ средняя общеобразовательная школа №45 г. Орла

№	Контрольное испытание	До	После
1.	Прыжок в длину с места, см	155±1,23	172±1,36
2.	Метание малого мяча, м	21±1,1	28±0,9
3.	Бег 30 метров, см	6,2±0,12	6,0±0,17
4.	Бег 60 метров	11,3±0,83	10,8±0,79
5.	Челночный бег 4 по 9 метров, сек	11,4±0,01	10,9±0,02

Рис.1. Фрагмент урока с использованием русской лапты
(Учитель Кириллина Н. И.)

Таким образом, применение русской лапты способствует увеличению показателей двигательной подготовленности учащихся, удовлетворяет их потребность в движении, развивает умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизирует эмоций. Мы предполагаем, что будут решены задачи приобщения детей к русским традициям, воспитания патриотизма и гражданственности, что заложено в современных федеральных государственных образовательных стандартах основного и среднего общего образования.

Литература

1. Бура, О. Е. Русская удалая. Лапта [Текст] / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1961. – С. 20.
2. Костарев, А. Ю. Лапта. [Текст] / А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин. - Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996. - С. 12.
3. Костарев, А. Ю. Русская лапта: история и тенденции развития [Текст] / А. Ю. Костарев // Теория и практика спорта. – 2005. - № 11. – С. 11-20.
4. Машошина, И. В. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников / И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.
5. Фришман, И. И. Выигрывает тот, кто играет! [Текст] / И. И. Фишман -

Н.-Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.

6. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно- практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_ 5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

References

1. Burova O. E., Gorbunov V. V. Russkaya udalaya. Lapta [Russian Lapta]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1961, 20 p.

2. Kostarev A. U., Gusev L.G., Zchemelin V. I.Lapta [Lapta]. Tekhnicheskaya i takticheskaya podgotovka igrokov [Technical and practical training]. Ufa, BGPE Publ.,1996, pp. 12.

3. Kostarev A. U. Russkaya lapta: istoriya i tendentsii razvitiya [Russian Lapta: history and means of development]. Teoriya i praktika sporta - The theory and practise of sport, 2005, no. 11, pp. 11-20.

4. Mashonina E. V. Narodnaya igra lapta kak sredstvo rekreativnogo fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov [National game lapta like a mean of reactive , phisical education of pupils]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e -Phisical culture and health, 2010, no. 2 (27), pp. 12-15.

5. Phrishman E. E. Vyigryvaet tot, kto igraet! [Winner is who wins!]. N.-Novgorod, Pedogogical technology Publ., 2001, 106 p

6. Solomchenko M. A. Organization of innovation sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference. SIC MABEL ; of the "OSU named after I. S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. ISSN 2413-6379.

УДК 7967012.68

ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ В ИСПЫТАНИИ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД ВФСК ГТО

MAIN RECOMMENDATIONS OF FOCUSING ON THE TERRITORY OF THE TRIP TO THE TOURIST TRAFF VFSK STE

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Savkina Natalia Valentinovna
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. Для успешного прохождения испытания по выбору - туристический поход в рамках сдачи норм ВФСК ГТО необходимо познакомится с основными приёмами ориентирования на местности и испытать их на практике.

Abstract*. In order to successfully pass the chosen test - a hiking trip as part of the All-Russia physical culture and sports complex "Ready for work and defense, you need to get acquainted with the basic methods of orienting on the terrain and to test them in practice.*

Ключевые слова: туристический поход, ориентирование на местности, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Keywords*: hiking, orienteering, All-Russia physical culture and sports complex "Ready for work and defense".*

Со временем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО) должен стать программной нормативной основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и укрепления здоровья. Он предусматривает подготовку и выполнение всех обязательных и необходимого количества испытаний по выбору для каждой возрастной категории [2].

Туристический поход — тест по выбору предлагаемый в новом комплексе ВФСК ГТО. Тестируемые независимо от пола должны преодолеть 5, 10 или 15 км соответственно возрасту. Для сдачи теста ГТО на туристический поход участник должен овладеть определенными навыками, уметь ориентироваться на незнакомой местности, правильно укладывать рюкзак, разжигать костер, устанавливать палатку, преодолевать препятствия.

Ориентирование на местности заключается в умении определить свое

местоположение по карте, компасу, положению Солнца и звезд или другими методами, находясь на открытой местности или в лесу, выбрать маршрут и двигаться по нему в заданном направлении [3].

Человек решивший испытать свои силы в туристическом походе должен во-первых иметь представление об условных знаках карт. Они разделены на пять групп: рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительность и искусственные сооружения. В отдельную группу выделены знаки обозначения дистанции (кружки с номерами и треугольник), при необходимости - пути движения и стрелки магнитного меридиана [1].

Помимо этого, условные знаки карт подразделяются на масштабные (площадные), линейные и внемасштабные (точечные). Масштабными знаками обозначают леса, поля, луга, крупные сооружения и другие, границы которых на карте полностью соответствуют очертаниям на местности, уменьшенным согласно масштабу карты. Линейными знаками обозначают тропинки, дороги, ручьи, канавы, просеки и т. д., которые показываются на карте в виде различных линий. Длина этих линий соответствует размерам изображаемых объектов в масштабе карты, а по ширине большей частью дается увеличение. Внемасштабные знаки используют для обозначения отдельных камней, маленьких ямок, холмиков, мостиков, родников и т. п., то есть таких предметов, которые трудно или практически невозможно показать в масштабе карты из-за небольших размеров. Точное положение внемасштабных объектов на карте соответствует центру знака.

Во - вторых, в туристическом походе желательно использовать компас для контроля направления при передвижении по незнакомой местности и иметь представление о масштабе карты и направлении магнитного меридиана. Эта тема, как и условные знаки изучается в школе на уроках географии. Как правило, рамка карты ориентируется по магнитному меридиану, а на поле карты даются масштаб и высота сечения рельефа. Стороны горизонта спортивной карты легко определяются по линиям магнитного меридиана. Эти линии проведены по полю карты строго в направлении юг – север, через равное расстояние друг от друга (500 м). Стрелки на конце линий магнитного меридиана показывают на северную рамку карты.

Тестируемый, не имеющий компаса при прохождении дистанции может использовать метод движения по ориентирам. Легче всего ориентировать карту на просеках, дорогах или других линейных (вытянутых) ориентирах, сопоставляя их направление на местности с направлением по карте.

Основой в данном виде испытаний являются: слежение за местностью, чтение карты (сопоставление её с местностью), контроль расстояния и направления движения.

Чтение (изучение) карты помогает участнику похода создать ясное представление об изучаемом районе, и направлении дальнейшего движения.

В турпоходе по незнакомой местности может потребоваться умение измерять пройденное расстояние. Существует несколько способов данного приёма на местности: счет пар шагов, по ориентирам, глазомерный способ, по ощущениям, по времени движения. Счет пар шагов - довольно громоздкий, но весьма точный и надежный способ. Чтобы контролировать расстояние шагами, надо знать, сколько пар шагов укладывается в 100 м пути при ходьбе

и беге по различной местности. При этом не учитываются шаги, сделанные в сторону от направления движения и при преодолении препятствий. Нужно также уметь считывать необходимое расстояние с карты с помощью линейки на плате компаса или на глаз. Максимальная точность такого способа достигается при считывании расстояния с карты линейкой с погрешностью до 0,5 мм и движении пешком.

Контроль направления осуществляется с помощью компаса. Этот элемент техники неразрывно связан с предыдущим. С помощью компаса контролируют направление либо относительно стрелки, показывающей на север (грубый вариант), либо относительно пластины компаса, которая при совмещении северного конца стрелки с обозначением севера на колбе показывает направление взятого азимута (точный вариант). Стрелка хорошего жидкостного компаса направлена на север даже во время бега, но при одном условии - колба должна быть горизонтальна.

Передвижение по незнакомой местности может осуществляться по направлению, по ориентирам или по азимуту.

Движение по направлению - прием грубого ориентирования; применяется, когда нужно быстро достичь достаточно заметного ориентира и нет возможности использовать попутные. Выполнение приема начинается с взятия направления, которое чаще берется с помощью предварительно ориентированной карты: линия, соединяющая на карте исходную точку и цель, мысленно продолжается на местности. Существует и другой способ взятия направления - по ориентирам местности; при этом необходимо тщательно ориентировать карту, это требует предварительного чтения ее, к тому же в исходной точке не всегда могут оказаться удобные ориентиры. Для сохранения направления рекомендуется фиксировать на местности заметные ориентиры (например, береза в хвойном лесу, наклоненное дерево).

При движении желательно как можно меньше вертеть головой, чтобы не рассеивать внимание и незаметно не сбиться с взятого курса. Еще один вариант движения по направлению состоит в том, чтобы брать направление и (или) контролировать его относительно направления стрелки компаса. Для контроля уже взятого направления можно использовать солнце, а иногда даже направление ветра. Обычно, чтобы исключить опасность просмотреть конечную цель, в беге по направлению применяют контроль расстояния различными способами.

Движение по ориентирам - также прием грубого ориентирования, при котором для достижения цели используются заранее выбранные (промежуточные) ориентиры и их сочетания. В отличие от предыдущего приема здесь контроль расстояния играет основную роль, а контроль направления применяется лишь для страховки, в случае опасности попасть в похожую (параллельную) ситуацию. Контроль расстояния особенно нужен, когда ориентиры почти не выделяются на местности. Наиболее распространенный вариант движения по линейным ориентирам - по дорогам и тропинкам, вдоль оврагов, ручьев, границ леса. Вдоль оврагов и ручьев необходимо двигаться на некотором удалении от них, чтобы не удлинять свой путь и не терять общее направление при огибании отрожков и изгибов (особенно в верхней части оврага, где разветвленная сеть отрогов становится все шире). Иногда возможно

использовать дно оврага, особенно если оно сухое, достаточно широкое и, следовательно, не очень извилистое. Линейным ориентиром можно считать берег озера, большого болота, длинную гряду холмов. Второй вариант движения по ориентирам - движение по цепочке ориентиров, отстоящих друг от друга на расстоянии видимости. Движение по цепочке ориентиров осуществляется очень естественно по самим ориентирам.

Возможность выхода на параллельный ориентир может быть резко уменьшена глазомерным контролем размеров этого ориентира и расстояний между ним и соседними ориентирами. Лучшие ориентиры для цепочки - площадные: болота, поляны, бугорки (ямы или впадины хуже, так как их плохо видно). Можно использовать и микрообъекты, особенно в чистом лесу или когда они группируются по несколько штук рядом, например группа корней деревьев, большой муравейник, кормушка. Третий вариант движения по ориентирам - бег по горизонтали или поперек склона - в основном уже описан в разделе о контроле высоты. Следует лишь добавить, что в гористой местности, даже при хорошей видимости, контроль направлений с помощью компаса и карты должен обязательно применяться, так как существует опасность возникновения ложных ощущений на плавно; изгибающихся склонах.

Движение по азимуту в отличие от движения по направлению - прием точного ориентирования. Азимут используется при выходе на малозаметные ориентиры небольшой протяженности. Первый элемент приема - снятие азимута с карты - делается так: край пластины компаса соединяется с исходной и конечной точками движения, затем колба компаса поворачивается до совмещения линий «север - юг» на колбе с линиями магнитного меридиана на карте. В большинстве случаев движение по азимуту подразумевает точный контроль расстояний, поэтому вместе со снятием азимута производят и оценку расстояния по карте.

Следующий элемент движения по азимуту - определение направления движения. Основной способ здесь - засечка заметного ориентира на расстоянии видимости, для чего северную часть стрелки совмещают с северными рисками на колбе, и, продолжая направление пластины взглядом, подбирают ориентир. Начав движение, можно действовать по-разному. Лучше всего передвигаясь к выбранному ориентиру отмечать новый и продолжать движение до него. При этом можно вновь воспользоваться компасом. К сожалению, часто в начале движения засекаемый ориентир заслоняется деревом, уходит из поля зрения, и на его поиск тратится лишнее время. Поэтому в густом лесу вместо засечки ориентиров применяют контроль направления движения относительно пластины компаса, для чего стрелку устанавливают между рисками колбы, обозначающими север, и движутся, сохраняя постоянное положение пластины компаса относительно туловища. При движении по азимуту иногда используется контроль расстояния по ориентирам. В некоторых случаях на пути движения оказывается промежуточный ориентир, по которому можно скорректировать не только расстояние, но и направление движения.

Введение элементов спортивного ориентирования в туристский поход в рамках сдачи норм нового комплекса "Готов к труду и обороне" только на первый взгляд кажется непреодолимым условием для прохождения данного теста. В данной статье представлены основные элементы ориентирования

на незнакомой местности. Для желающих успешно сдать тест ВФСК ГТО по выбору в туристическом походе необходимо познакомиться с ними и опробовать их применение на практике.

Литература

1. Условные знаки карт для спортивного ориентирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.orienteering.md/downloads/Documents/International/International_Specification_for_Orienteering_Maps_2000_ru.pdf (дата обращения 01.03.2017)
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gto.ru (дата обращения 01.03.2017)
3. Туристический поход по нормам ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gto-normativy.ru/ turisticheskij-poxod-po-normam-gto/ (дата обращения 01.03.2017)
4. Тыкуль, В. И. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/tykul.htm (дата обращения 01.03.2017)
5. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 152с.

References

1. Uslovnye znaki kart dlya sportivnogo orientirovaniya [Symbols for orienteering maps]. Available at: http://www.orienteering.md/downloads/Documents/International/International_Specification_for_Orienteering_Maps_2000_en.pdf (accessed 01/03/2017).
2. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [All-Russia physical culture and sports complex "Ready for work" And defense "(TRP)]. Available at: http://www.gto.ru (accessed 01/03/2017).
3. Turisticheskiy pokhod po normam GTO [Trekking tour according to the TRP standards]. Available at: http://gto-normativy.ru/ turisticheskij-poxod-po-normam-gto / (accessed 01/03/2017).
4. Tykul V. I. Sportivnoe orientirovanie [Sport orienteering]. Available at: http://tourlib.net/books_tourism/tykul.htm (accessed 01.03.2017).
5. Alyoshin V. M. Karta v sportivnom orientirovanii [Map in sports orienteering]. Moscow, Physical training and sports Publ., 1983, 152 p.

ТЕМА 5.
ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ 3-4 КУРСОВ, ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

CROSSFIT TRAINING ON PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS OF 3-4 COURSES, THE HARM OR BENEFIT

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Timokhina Natalia Viktorovna
senior lecturer of the department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Калугина Яна Сергеевна
студентка 4 курса социального факультета
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kalugina Yana Sergeevna
4th year student of the faculty of social
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация: *в статье рассматривается применение кроссфит тренировок на занятиях по физической культуре среди студентов 3-4 курсов. Проводится анализ плюсов и минусов данной тренировки в процессе оздоровления студентов, вследствие чего определяется, стоит ли внедрять кроссфит тренировки в процесс физкультурного образования в ВУЗы нашей страны.*

Abstract: *the article discusses the use of crossfit workouts in the activity at physical culture lessons among the students of 3-4 courses. The analysis of the pros and cons of this workout in the healing process of students, whereby it is determined whether or not to introduce a crossfit workout into the process of physical education in Universities of our country.*

Ключевые слова: *кроссфит тренировки, физическая культура, студент, специалист, образовательный процесс.*

Keywords*: crossfit training, physical education, student, specialist, educational process.*

Образовательный процесс в ВУЗе – это динамичная деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе идет реформирование сферы образования, внедрения новых инновационных технологий. Данные особенности актуальны и для физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе. Физическое воспитание студентов предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде деятельности. Оздоровительная задача направлена на сохранение и улучшение здоровья обучающихся. Воспитательная, способствует формированию личных моральных качеств и ценностных ориентиров в жизни [1, с.79].

В последнее время руководство наших ВУЗов задается вопросом, какие же инновационные технологии можно внедрить в образовательный процесс на занятиях физической культурой без вреда для студентов. Одной из идей является кроссфит тренировки.

Кроссфит – это программа тренировок, направленная на развитие силы и выносливости, предназначенная для тренировки полицейских, пожарных, военных, бойцов, а также профессиональных атлетов по всему миру [2].

Кроссфит – это американская фитнес-компания, созданная Грегом Глассманом и Лореном Дженаи в 2000 году, в России данный вид тренировок стал распространён с 2010 года.

Главная особенность кроссфита в том, что у него нет специализации, этот вид спорта впервые объединил множество различных движений в один вид спорта[3].

Для того чтобы разобраться стоит ли внедрять кроссфит на занятия по физической культуре, рассмотрим, какие упражнения объединил в себе кроссфит.

Кроссфит-упражнения делятся на физкультурные, для людей, не имеющих каких-либо навыков в спорте, и более сложные, для атлетов, которые практикуют кроссфит в соревновательных целях. Кроссфит-упражнения предполагают: тяжелую и легкую атлетику, бодибилдинг, фитнесс, классическую гимнастику, пауэрлифтинг, гиревой спорт.

Кроссфит тренировками могут заниматься люди любой возрастной категории, любого пола. Особенность кроссфита так же заключается и в том, что нет специальных упражнений для новичков или для опытных спортсменов, каждый делает один и тот же комплекс упражнений.

Пример кроссфит-упражнения:

1. Максимально быстрые подтягивания на турнике, в одном круге делается 15 повторов.
2. Взрывные приседания, в момент, когда надо встать надо максимально выпрыгнуть вверх, делается так же 15 повторов.
3. Подъем ног на турнике. Поднимают ноги к животу.
4. «Бурпи». Необходимо присесть, подтянув ноги к груди и упираясь руками

в пол. Выбросить ноги назад, встав в упор лёжа, затем вернуться в исходное положение и сделать максимально высокий прыжок вверх.

5. Взрывные отжимания. Обычные отжимания, при которых в верхней точке ладони отрываются от пола.

О пользе и вреде кроссфит тренировок спорят многие. Проанализировав множество источников, можно рассмотреть плюсы и минусы данного вида спорта.

Польза от занятия кроссфит тренировками:

1. Развитие выносливости и силы воли.
2. Преображение тела.
3. Никаких ограничений по возрасту.
4. Эффект за короткое время.

Вред от занятий кроссфитом:

1. Главный вред кроссфита - это экстремальные нагрузки, которые получает новичок на первом же занятии.
2. Риск травматизма.
3. Рабдомиолиз – синдром, при котором разрушение клеток мышечной ткани приводит к почечной недостаточности.
4. Данная тренировка влечет за собой проблемы сердечно-сосудистой системы организма, так как нарушается работа мышечной ткани сердца.

Внедрение кроссфит упражнений в образовательный процесс может быть опасен для студентов. Кроссфит сравнительно недавно стал популярен в нашей стране, и увы еще нет таких специалистов, которые хорошо разбираются в данном виде спорта. Занятия кроссфита необходимо проводить только с тренером, ведь этот спорт подразумевает поднятие тяжелых предметов, в любой момент может потребоваться помощь или подстраховка. Грамотный специалист должен получить образование, тренировочный и тренерский опыт, поработать 5-10 лет с людьми, тогда его можно назвать хорошим специалистом. В кроссфите нет грамотных специалистов, так как они еще попросту не успели сформироваться.

Занятия физической культуры среди группы студентов проводит один преподаватель, если эти занятия будут с элементами упражнений кроссфита, это может повлечь травматизм, так как один специалист не сможет уследить за всей группой студентов и оказать необходимую помощь.

Каждое упражнения имеет свои требования к технике. Некоторые упражнения технически простые (как подъем гантели на бицепс), тут нет необходимости выполнять множество сложных (координация) движений, движение односоставное и простое, можно подобрать любой вес, тем самым выполнять движение технически правильно. В то же время, тяжелоатлетический рывок или толчок – очень технически сложное движение, требуемое большой координации, техники и физической подготовки. Толчок и рывок выполнять учат годами, а для совершенного исполнения требуются десятки лет, это относится

и к гимнастическим упражнениям на кольцах.

В кроссфите все движения нужно выучить очень быстро, что фактически невозможно, поэтому множество людей выполняют все движения технически неправильно – это существенно увеличивает травмоопасность каждого упражнения [4].

Кроссфит тренировки в большей мере все же подойдут больше людям, которые долгое время занимаются спортом и имеют какой-либо опыт. Многие атлеты поддерживают идею кроссфита, однако известный спортсмен Сергей Бадюк отзывается о кроссфите крайне негативно, он считает, что занятия данным видом спорта негативно влияют на миокард (мышечная ткань сердца).

Подводя итог, можно сказать о том, что внедрение кроссфита в ВУЗы может губительно сказаться на здоровье студентов, не каждый спортсмен способен выдержать такие экстремальные нагрузки, не говоря уж об обычных людях.

Все выявленные минусы кроссфита указывают на то, что данной области спорта нужно еще развиваться и создавать свою методическую базу и грамотную систему подготовки специалистов, большую роль влияет оказываемый вред на здоровье студентов в процессе занятий кроссфитом, что неприемлемо для образовательного процесса.

Литература

1. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту : монография / А. З. Зиннатнуров [и др.]. - М.: Изд-во «ТиПФК», 2011. - 79 с.

2. CrossFit [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// crossfit.com.

3. Кроссфит тренировки: польза или вред? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitbreak.ru/fitnes/199-crossfit-polza-ili-vred.

4. Система убойного тренинга, или что такое кроссфит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/

References

1. Zinnatnurov A. Z. [and others]. Professional'naya podgotovka spetsialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu [Training of specialists in physical culture and sport]. Moscow, Tipps Publ., 2011, 79 p.

2.CrossFit [CrossFit]. Available at: http:// crossfit.com.

3. Krossfit trenirovki: pol'za ili vred? [Crossfit training: benefit or harm?]. Avialable at: http://fitbreak.ru/fitnes/199-crossfit-polza-ili-vred.

4. Sistema uboynogo treninga, ili chto takoe krossfit [The system of lethal training, or what is crossfit]. Avialable at: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/ .

ЛАПТА КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ROUNDERS AS A NONTRADITIONAL FORM OF EDUCATION ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Алферов Дмитрий Алексеевич
учитель физической культуры
муниципальной бюджетной гимназии №34 г.Орла,
г. Орёл, Россия

Alferov Dmitry Alekseevich
the teacher of physical culture gymnasium №34
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена использованию нетрадиционных форм обучения на уроках физической культуры для обеспечения интереса обучающихся к предмету. На примере русской народной игры – лапта – показана эффективность данного подхода.*

Abstract. *The article is devoted to the use of alternative forms of education on the lessons of physical culture to ensure the interest of students to the subject. On the example of Russian folk games – rounders shown the effectiveness of this approach.*

Ключевые слова*: нетрадиционные формы обучения, русские народные игры, лапта.*

Keywords*: non-traditional forms of education, Russian national game lapta.*

Урок физической культуры – это не нормативы и рекорды, а работа учителя над укреплением здоровья детей через интерес ребенка к физической активности. А поддержать интерес можно, в том числе, и через нетрадиционные формы и методы обучения. Нетрадиционные формы обучения лишь дополняют традиционные, но являются очень эффективными. Они способствуют успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывают положительные эмоции, поддерживают высокую работоспособность учащихся на уроке.

Процесс обучения с использованием нетрадиционных форм содержит благоприятный фон для решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на уроке.

Различного вида игры и упражнения являются нетрадиционными формами, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Особенно эффективно использование русских народных игр, интерес к которым у учащихся заложен на генетическом уровне.

В рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» в гимназии № 34 г. Орла на уроках физической культуры применяются русские народные игры, в частности, лапта [1].

Ведь именно русские народные игры решают в комплексе оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, обучающиеся могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют им их индивидуальные особенности. А это очень важно, так как количество здоровых детей с каждым годом уменьшается.

Именно поэтому грамотное использование русских народных игр на уроках физической культуры не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально.

Для занятий с детьми важное значение имеет выбор игры. Игры выбираются в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя, с лазаньем, перелезанием и т. д. Опыт показал, что наиболее универсальной является русская народная игра «Лапта». Именно поэтому многие учителя включили в свои программы именно эту игру. И это не случайно, так как русская лапта является действенным средством физического воспитания детей школьного возраста, обладает широкими возможностями разностороннего воздействия на занимающихся.

Русская лапта - двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды - совершить как можно больше перебежек после совершённых ударов по мячу в отведённое для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды - не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка - игрок, совершивший полную перебежку и оставшись при этом не осаленным. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

Считаю, что эту игру можно использовать при изучении всех разделов программы, особенно «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». Элементы лапты начинаю изучать еще в начальной школе, обучая метанию и челночному бегу. В пятом и шестом классе – это передача и ловля малого мяча в парах, в движении, с поворотом, со сменой мест, подбрасывание мяча над собой и ловля, метание мяча в цель, осаливание неподвижного игрока, прямой удар битой снизу, учебная двусторонняя игра по полным правилам; в седьмом классе - ловля мяча, летящего «свечой», выполнение передач в движении, с поворотом, с кувырком, осаливание бегущего игрока сбоку, боковой удар битой по мячу, учебная двусторонняя игра; в восьмом и девятом - передача мяча в движении,

удары по мячу различными способами, осаливание игрока, делающего кувырок, прыгающего, катящегося по площадке, учебная двусторонняя игра. Таким образом, использую лапту при изучении всех разделов программы, учитывая возрастные особенности учащихся.

На уроках с использованием «Лапты» с успехом решаются и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника, вырабатываются морально – волевые качества.

Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания обучающихся: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Литература

1. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно- практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

References

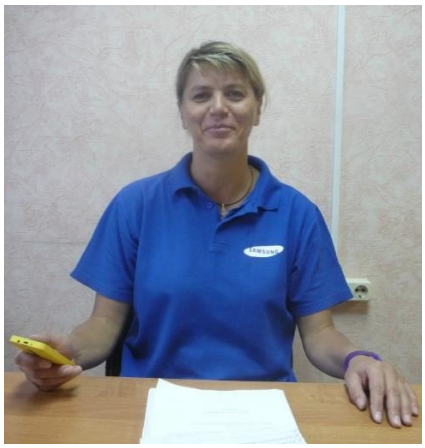
1. Solomchenko M. A. Organization of innovation sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials

of International scientific - practical conference. SIC MABEL ; of the "OSU named after I. S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. ISSN 2413-6379.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СВОЕЙ РАБОТЕ «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДОО»

THE USE OF UNCONVENTIONAL MEANS OF MOTOR ACTIVITY IN THEIR WORK "SPORTS FESTIVALS IN THE KINDERGARTEN"

Батракова Ольга Анатольевна
Инструктор по физической культуре
МБДОО детский сад № 91 г.Орла
г. Орёл, Россия
Batrakova Olga Anatolyevna
Instructor of physical culture
MBDOO kindergarten № 91
Orel, Russia



Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor, head of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

***Аннотация**. В статье рассказывается о здоровьесберегающих технологиях, которые применяются в детском саду № 91. Применялись на занятиях нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмическая гимнастика, элементы йоги, спортивная скакалка, стретчинг, занятия на фитболах. Они лежат в основе процесса обучения и приобщения детей к физической культуре.*

***Abstract**. The article discusses health-saving technologies that are used in the kindergarten № 91. Used in the classroom non-traditional means of physical education of children: rhythmic gymnastics, yoga items, sports skipping rope, stretching, exercises on the fitball. They are the basis of learning and introducing children to physical culture.*

***Ключевые слова**: нетрадиционные средства, двигательная активность, праздники, дошкольники*

***Keywords**: non-traditional means, motor activity, holidays, preschoolers*

Образ жизни современного человека неизбежно отражается на здоровье. Проблема физического и психического здоровья молодого поколения, сегодня стала важной и актуальной в методике и практике физического воспитания.

Из множества факторов, влияющих на развитие и состояние здоровья растущего организма, приоритетным остается — двигательная активность, так как она является естественной потребностью ребенка и удовлетворяет его жизненный интерес к изучению чего-либо нового. Проблема воспитания культуры здоровья у дошкольников является актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно у детей дошкольного возраста.

Двигательная активность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. В последнее время достаточно распространены различные направления нетрадиционных оздоровительных систем.

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов.

Дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья человека. Решая задачи всестороннего воспитания и развития детей, в ДОО все больше внимания уделяют оздоровлению средствами физической культуры. В связи с этим актуален вопрос совершенствования системы физического воспитания дошкольников в соответствии с современными требованиями.

Один из путей решения данного вопроса – использование нетрадиционного спортивного оборудования [1], которое может:

1) служить дополнительным стимулом активизации физкультурно-оздоровительной работы;

2) решить задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений;

3) обогатить двигательный опыт;

4) развивать творчество и фантазию;

5) заинтересовать детей;

6) изменить стиль работы воспитателей.

В рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» [2] в детском саду № 91 г. Орла на занятиях по физическому воспитанию применяется нестандартное оборудование.

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы.

Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому физкультурные праздники в ДОО с использованием нетрадиционных средств могут привлечь детей к занятиям

физкультурой и спортом, развить интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Мы осознаем, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно, поэтому решение этой проблемы видится в совокупности социально – педагогических условий, в применении нетрадиционных средств в физкультурных праздниках в физическом воспитании детей.

Задачи физического развития можно решать с применением нетрадиционного оборудования, которое позволяет [3]:

1. Повышать интерес детей к выполнению основных движений и игр;
2. Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей;
3. Чередовать различные виды активности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью;
4. Повысить моторную плотность физкультурных занятий;
5. Развивать чувство цвета и формы;
6. Уточнять представления о форме предметов, положении частей, их относительной величине, о цвете предметов;
7. Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.

В реализации этих задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

Известен научно обоснованный вывод, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые нашими воспитателями и инструктором по физической культуре в ДОО, лежат в основе процесса обучения и приобщения детей к физической культуре. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмическая гимнастика, элементы йоги, спортивная скакалка, стретчинг, занятия на фитболах.

После применения нетрадиционных средств физического воспитания повысился интерес детей к занятиям, они стали реже болеть, тесты по физической подготовленности улучшились на 10%. Важно, что родители стали поддерживать эти занятия и стимулировать детей к занятиям.

Студентами факультета «Академия физической культуры и спорта» Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева совместно с деканом Бойко В.

В. проводились праздники и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Литература

1. Синицына Т. В. Применение нетрадиционных средств физического воспитания для развития двигательных качеств у дошкольников / Т. В. Синицына // Молодой ученый. — 2016. — №11. — С. 1550-1553.

2. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) / М. А. Соломченко // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

3. .Григорьева В. В. Опыт работы «Использование нестандартного оборудования как средства развития двигательной активности детей дошкольного возраста» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://multiurok.ru/files/opyt-raboty-ispol-zovaniie-niestandartnogho-oborud.html.

References

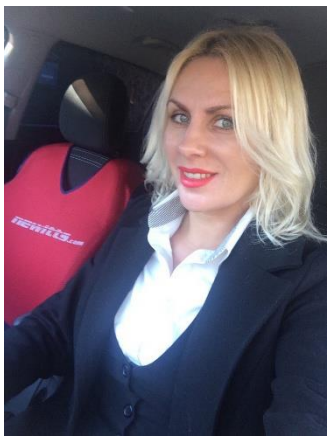
1. Sinitsyna T. V. Primenenie netraditsionnykh sredstv fizicheskogo vospitaniya dlya razvitiya dvigatel'nykh kachestv u doshkol'nikov [The Use of innovative means of physical education for development of motor abilities in preschool children]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2016, no. 11, pp. 1550-1553.

2. Solomchenko M. [As well. Organization of innovation sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference / SIC MABEL ; of the "OSU named after I. S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. ISSN 2413-6379.

3. Grigor'eva V. V. Opyt raboty «Ispol'zovanie nestandartnogo oborudovaniya kak sredstva razvitiya dvigatel'noy aktivnosti detey doshkol'nogo vozrasta» [Work experience "Use of non-standard equipment as a means of development of motor activity of preschool children"]. Available at: https://multiurok.ru/files/opyt-raboty-ispol-zovaniie-niestandartnogho-oborud.html.

«ZUMBA» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

«ZUMBA» AS A MEANS OF HEALING STUDENTS



Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Timokhina Natalia Viktorovna
senior lecturer of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Shavyrina Svetlana Vasilyevna
Ph. D., associate professor of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Калугина Яна Сергеевна
студентка 4 курса социального факультета
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kalugina Yana Sergeevna
4th year student of the faculty of social
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время в условиях технического прогресса за человека многую работу стали выполнять компьютеры, смартфоны, планшеты и другие современные «девайсы». В данном случае кроме явных плюсов техники, есть и негативное влияние на человека: сидячая работа ухудшает опорно-двигательный аппарат, осанку, зрение и работу сердечно-сосудистой системы. Актуальна эта проблема для всего человечество, но нельзя не сказать о том, что больше всего уделяют времени современным гаджетам наше молодое поколение, а именно студенты, ища доклад в интернете, готовясь к семинарам*

или просто общаясь в социальных сетях. Давно сделан вывод о том, что современному миру необходимо больше двигаться и заниматься спортом, поэтому внедряются новые технологии в направлении фитнеса.

Abstract: *now in the conditions of technical progress, for a man a lot of work began to be performed by computers, smartphones, tablets and other modern "devices". In this case, apart from the obvious advantages of technology, there is also a negative impact on the person: sedentary work worsens the locomotor system, posture, vision and cardiovascular system. This problem is urgent for the whole of mankind, but we can not help saying that our younger generation, namely students, devotes most of their time, looking for a report on the Internet, preparing for seminars or simply communicating in social networks. It has long been concluded that the modern world needs to move more and engage in sports, so new technologies are introduced in the direction of fitness.*

Ключевые слова*: Zumba фитнес, физическая нагрузка, здоровье, студент, спорт.*

Keywords: *Zumba fitness, physical activity, health, student, sport.*

Здоровье и спорт находятся в тесной связи друг с другом. Ухудшение экологической ситуации в мире, сидячий образ жизни, неправильное питание и вредные привычки ведут к ослаблению иммунной системы человека. Из-за ряда обстоятельств человеку не удается заниматься спортом. Работа в офисе с раннего утра и до вечера занимает все свободное время и силы человека, студенты, сидя на лекциях и готовясь к занятиям, тоже не имеют возможности поддерживать здоровый образ жизни.

Однако, с появлением инновационных технологий и сотрудничество с другими мировыми державами, Россия не стала исключением, и тоже внедрила фитнес в современный ритм жизни людей.

Широкое распространение фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремлению к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека [1, с. 381-382].

Физическая культура в высших учебных заведениях нашей страны является важнейшим и неотъемлемым компонентом развития личности. С помощью курса учебной дисциплины «Физическая культура» решается целый ряд образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач. Как главный и основной компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими факторами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья. Различные статьи, научная литература, познавательные передачи и фильмы показывают значимую роль физической культуры в оздоровлении организма человека, в формировании физической культуры личности и становлении здорового образа жизни конкретного человека и общества в целом. Именно такую направленность для студентов имеет программа по вузовской дисциплине «Физическая культура».

С учетом сложившихся негативных изменений в сфере физической культуры,

а также новых условий социально-экономического и культурного развития в ВУЗах многих стран ведется интенсивный поиск перспективных направлений, новых подходов, инновационных технологий физического воспитания, однако имеется противоречие между необходимостью новых подходов в решении проблем физического воспитания студентов с учётом мотивационной сферы и недостаточностью сведений о ценности вовлечения студенток в занятия фитнес-аэробикой, для повышения интереса к двигательной активности, улучшения двигательной и функциональной подготовленности для этого предлагается ввести новую программу по фитнес-аэробике, которая будет называться «Zumba Fitness»[2, с. 61-80].

Программа Zumba - это танцевальный фитнес-класс, основанный на зажигательных, динамичных движениях в стиле латино. Автором является житель Колумбии Альберто Персес, который являлся фитнес-инструктором. Программа Zumba существует с 2001 года, когда три Альберто (фитнес-инструктор и 2 бизнесмена) создали глобальную программу Zumba Fitness.

В Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц. Предлагаемые танцевальные элементы - это простые движения, а также прекрасная тренировка для всех групп мышц, позволяющая проработать ягодицы, ноги, руки, корпус, живот и укрепить самую важную мышцу нашего тела – сердце [3, с. 384].

Оздоровление студентов по принципу занятия фитнеса Zumba, еще не так сильно распространено в нашей стране, однако плюсы очевидны, приведем некоторые из них:

1. Zumba поможет сжечь лишние калории и уменьшить вес, который, как известно, вредит нашему здоровью.
2. Студенту будет весело и интересно заниматься данным видом спорта, ведь этот фитнес предполагает зажигательные танцы.
3. Чтобы танцевать необязательно быть профессионалом, ведь хореографические движения из программы Zumba просты и понятны.
4. И самое главное во время занятий можно проработать все группы мышц нашего тела[4].

Для того чтобы узнать является ли программа Zumba фитнес эффективной и нравится ли она студентам, провелся опрос среди 20 респондентов. Данные показали, что троим студентам не нравится занятия этого рода, основной причиной являются быстрые движения, 17 остальных же студентов отметили, что данное направление им нравится. Из 17 студентов, которым понравилась программа, отмечают, что во время занятий теряется достаточное количество калорий, что способствовало похудению, а также повышению эмоционального состояния студентов, некоторые из них даже ходят на фитнес к 8 утра, чтобы зарядиться бодростью на целый день. Отсюда делаем вывод, что из 20 опрошенных студентов ,85% довольны программой Zumba. Из этого следует, что большинство студентов предпочли бы данную программу в место обычных занятий физической культуры.

В программе Zumba групповые занятия делятся на несколько категорий,

каждая из которых несет различные эффекты после тренировок. Это позволит студентам выбрать направление исходя из своих личных проблем со здоровьем.

Первая категория это –аэробный класс, направлен на кардиостимуляцию и повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Данная тренировка обычно предполагает работу на 60-85 % от максимально допустимого значения частоты сердечных сокращений.

Силовой класс направлен на повышение силы, гибкости и мышечной выносливости. Для тренировки силы обычно используется анаэробный режим (без участия кислорода), предполагающий работу на 85 % от максимально допустимого значения частоты сердечных сокращений.

Интервальная тренировка предполагает сочетание двух ранее указанных форматов, с постоянным чередованием кардиостимулирующих упражнений и силовых или в виде интервалов кардионагрузки и периода восстановления.

Тренировка на развитие гибкости направлена на увеличение способности мышц к растяжению и на улучшение подвижности суставов.

И последняя категория, класс Mind/Body («Душа и тело») включает йогу и другие занятия, в основе которых лежит медитация и активация потока энергии (например, Тай-Чи) [5].

Каждая категория предполагает работу с определенной системой организма, выбрав одно из направлений можно качественно и весело улучшить свое здоровье.

В настоящее время в потоке быстро сменяющихся событий изменяется и наша жизнь, иммунная система студентов ухудшается по многим причинам, главной задачей всегда остаётся вырастить здоровое поколение. Для этого рассмотрена программа Zumba, которая эффективно и зажигательно помогает справиться с различными недугами наших студентов.

Литература

1. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский, В. М. Смирнов. - М.: Владос пресс, 2002. - С. 381-382.

2. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. В. Гордеев. - М.: Вече, 2001. - С. 61 - 80.

3. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнесс / И. Б Одинцова. - М.: Эксмо, 2002. - 384с.

4. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov.html.

5. Зумба или как можно тренироваться весело и эффективно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://goodlooker.ru/zumba-fitnes-dlya-pohudenia.html

References

1. Dubrovsky V. I., Smirnov V. M. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [The Physiology of physical education and sport]. Moscow, Vlados-press Publ., 2002,

pp. 381-382.
2. Gordeyev G. V., Aerobika. Fitness. Sheyping [Aerobics. Fitness. Shaping]. Moscow, Veche, 2001, pp. 61 - 80.
3. Odintsova I. B. Aerobika i fitness [Aerobics and fitness]. Moscow, Eksmo Publ., 2002, 384 p.
4. Zumba kak effektivnoe sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov [Zumba as an effective means of physical education of students]. Avialable at: http://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov.html.
5. Zumba ili kak mozhno trenirovat'sya veselo i effektivno [Zumba or how you can train fun and effectively]. Available at:- http://goodlooker.ru/zumba-fitnes-dlya-pohudenia.html.

ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУ «САХЗАВОДСКАЯ СОШ»

UPDATING THE CONTENT OF THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE ON THE EXAMPLE OF EXPERIENCE MBOU "SCHOOL SAKHZAVODSKAYA"

Киселева Екатерина Вячеславовна
учитель физической культуры
МБОУ «Сахзаводская СОШ»
Орловская область, Россия

Kiseleva Ekaterina Vyacheslavovna
the teacher of physical culture
MBOU "School Sakhzavodskaya"
Orel region, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о введении в школьные занятия по физической культуре бадминтона и катания на коньках в качестве нетрадиционных видов двигательной активности. Также предложен опыт внедрения в уроки работы со спасательным снаряжением. Проводились соревнования по данному виду среди обучающихся среднего и старшего звена.*

Abstract. *The article describes the introduction of school classes in physical education, badminton and ice-skating as a non-traditional sports. Also suggested that the experience of implementing the lessons learned from the work with rescue equipment. The competitions under this program is among students of middle and senior level.*

Ключевые слова*: урок, физическая культура, опыт, нетрадиционных виды.*

Keywords*: lesson of physical culture, experience, non-traditional types.*

Современный урок физкультуры - это спортивно-оздоровительное занятие, включающее в себя самые разнообразные формы работы и средства для достижения цели в освоении планируемых результатов по предмету. Программа по физкультуре предполагает приобретение УУД в области легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и традиционных спортивных игр: футбола, волейбола и баскетбола. Однако образовательные стандарты позволяют учителю изменять содержание школьной программы по физической культуре до 20%. Делается это в силу различных обстоятельств: недостаточного материально-технического обеспечения, особенностей региона, традиций, сложившихся в районе, предпочтений учителя и обучающихся, желание разнообразить программу, а в последнее время не последнюю роль играют пожелания родителей.

Проработав в школе 15 лет, получив опыт в самых разных направлениях в области физической культуры, учитывая интересы детей, материальные возможности школы и необходимости приобретения двигательных навыков

для участия в различных соревнованиях, мы внедрили в программу по физической культуре такие виды, как катание на коньках, бадминтон, настольный теннис и спортивный туризм в рамках региональной региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» [1]. Последние два вида стали особенно актуальны в последние несколько лет, в связи с малой наполняемостью детей в старших классах.

С 2006 года в связи с отсутствием лыжной базы в рабочие программы и тематические планирования во 2-11 классах внесены изменения с заменой лыжной подготовки на катание на коньках. Расположение корта с раздевалками вблизи школы, позволяет проводить на нем не только уроки, но и соревнования по хоккею среди школьников, дни здоровья, выступать с показательными номерами. Родители охотно приобретают детям коньки, поскольку это относительно недорого и позволяет ребенку упражняться в катании после уроков и в вечернее время (каток освещается), обеспечивая тем самым и досуг школьников, кроме того такой инвентарь удобен в плане переноски от дома до школы, хранения в кабинете при необходимости, в отличии от лыжного инвентаря. Раздвижная форма некоторых коньков, позволяет приобретать их на длительный период. За время работы в этом направлении в школе сформировалась небольшая база, которая позволяет поставить на коньки тех, у кого родители не имеют возможности их приобрести.

Включение раздела «Катание на коньках» в учебную программу позволило сохранить уроки на свежем воздухе в зимний период, разнообразить их, и даже продлить количество занятий, поскольку кататься можно при отсутствии снега и при температуре ниже, предусмотренной для катания на лыжах, благодаря теплым раздевалкам, и самой коробке корта, защищающей от ветра. Количество часов "катания на коньках" в классах варьирует - это определено в рабочей программе и составляет от 8 до 17 часов. Однако мы не отказались и от "Лыжной подготовки" и классы с малой наполняемостью или подгрупппы

(в случае деления класса по гендерному признаку) имеем возможность поставить на лыжи, что прописано в рабочей программе.

Идея внедрить бадминтон появилась после участия в финальном этапе "Всероссийских спортивных состязаний" в 2012 году, посетив несколько уроков и мастер-классов от ИРО по данному виду, найдя массу программ, разработок и обучающих видео, имея хороший запас инвентаря (бадминтонные ракетки дарили за участие и победу в районных соревнованиях) мы попробовали включить уроки бадминтона в планирование 5-8 классов. Игра настолько понравилась детям, что было решено ввести бадминтон в планирование 4, 9, 10 и 11 классов. А с появление нового зала, и уменьшением количества старшеклассников трудности в организации занятий в связи с перегруженностью зала исчезли. К 9 классу дети хорошо овладевали навыками этой игры, техникой ударов, правилами, как одиночной так и парной игры. На сегодняшний день в программе каждого класса по 9 часов бадминтона: в конце второй четверти после гимнастики -3 часа, и в третьей четверти после катания на коньках - 6 часов.

Примерно в то же время, наша школа впервые приняла участие в региональных соревнованиях "Школа безопасности", где необходимы навыки работы со спасательным снаряжением. На тот момент такого снаряжения у нас не было, но поскольку наша школа - единственная в районе выступающая на этих соревнованиях - минимальное снаряжение было приобретено. Возникла идея в 10-11 классах добавить еще и часы спортивного туризма и ориентирования. В 2015-2016 году были первые попытки внедрения в уроки работы со снаряжением, и даже организация соревнований по данному виду среди обучающихся среднего и старшего звена. На 2016-2017 год в рабочую программу 10 класса включено 6 часов по спортивному туризму и ориентированию на местности: 3ч.-во второй четверти (спортивный туризм, работа в снаряжении), за счет сокращения количества уроков по гимнастике и 3 ч. - в конце четвертой четверти (спортивный туризм, работа в снаряжении и ориентирование на местности).

2016-2017 год стал экспериментальным для 10 класса, были включены 6 уроков настольного тенниса: 3ч. в конце 1 четверти, и 3 часа в третьей. Одна из причин - очень малая наполняемость класса, вторая - наличие столов и ракеток, третья - высокая заинтересованность школьников в данном виде спорта.

Включив в свою работу такое количество не традиционных для школьной программы видов, мы решили ряд задач: сняли проблему нехватки лыж, задействовали тот инвентарь, который имеется в наличии, обновили содержание уроков, тем самым увеличили интерес к занятиям физической культурой, создали условия для подготовки школьников к различным видам школьных соревнований, в том числе к президентским играм.

Охватить все невозможно, но урок физкультуры и не призван научить в совершенстве владеть всеми видами, он должен помочь ребенку сделать выбор наиболее подходящего и интересного для него спортивного направления, чтобы развивать себя в нем, сохраняя свое здоровье, совершенствуя физическую форму и продляя жизнь на долгие годы.

Литература

1. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно- практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

References

1. Solomchenko M. A. [The Organization of innovative sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference.SIC MABIV ; of the "OSU named after I. S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE USE OF NON-STANDARD TEACHING TECHNIQUES ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Дмитриева Татьяна Владимировна
учитель физической культуры
муниципальной бюджетной гимназии №34
г. Орёл, Россия
Dmitrieva Tatyana Vladimirovna
the teacher of physical culture gymnasium № 34
Orel, Russia

Сергеева Ирина Владимировна
заместитель директора по УВР
муниципальной бюджетной гимназии №34
г. Орёл, Россия
Sergeeva Irina Vladimirovna
Deputy Director of OIA gymnasium №34
Orel, Russia

Аннотация. *Применение на уроках физической культуры нетрадиционных методов преподавания, нестандартных тренажеров, дает возможность учителю превратить учебный процесс в творческую мастерскую, где, не отрываясь от проблем обучения и воспитания, развиваются личностные качества ребёнка, реализуется его творческий потенциал.*

Abstract. *The use on the lessons of physical culture innovative teaching methods, non-standard equipment, allows the teacher to transform the learning process into the Studio, where, not looking up from the problems of training and education, developing personality of the child, realized his creative potential.*

Ключевые слова*: нетрадиционные формы обучения, танцевальные движения, мячи с песком, мячи для фитбола, набивные мячи.*

Keywords*: non-traditional forms of training, the dance moves, the balls with sand, balls, exercise ball, medicine balls.*

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач образовательных учреждений.

В современном, постоянно развивающемся мире, роль занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья человека трудно переоценить. В настоящее время становится очевидным то, что адаптационные возможности организма человека не выдерживают давления неблагоприятных факторов среды проживания. С одной стороны, это связано с изменением образа жизни — исключение или минимизация таких природных раздражителей, которые

составляют биологически необходимый фон жизнедеятельности (двигательная активность, закаливание, особенности питания). С другой стороны, с изменением качества окружающей среды, обусловленного издержками цивилизации (расширение спектра и увеличение силы психоэмоциональных воздействий, факторы неблагоприятной экологии техногенного происхождения, вредные привычки и др.). Физическая тренировка способна нейтрализовать основные вредные факторы, угрожающие здоровью человека.

Введение в школьную программу нетрадиционных методов преподавания физической культуры имеет цель расширить учебный процесс и, не отрываясь от проблем обучения и воспитания, развить личностные качества ребёнка. Проблема развивающего обучения сегодня очень актуальна, и каждый учитель, задумывался над ней.

Нестандартный урок – это интересная, необычная форма предоставления материала на уроке. Она призвана развить у учащегося интерес к самообучению, творчеству, умение систематизировать и анализировать материал, оригинально мыслить и самовыражаться. На таких занятиях учащиеся не просто развиваются, а принимают активное участие в ходе урока. В рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» в гимназии № 34 г. Орла на уроках физической культуры применяются нетрадиционные упражнения [1].

Обязательным элементом любого урока должны быть общеразвивающие упражнения. Если это стандартные упражнения на месте, то ученики их выполняют без желания. Нами разработан комплекс нестандартных упражнений, которые рекомендуется проводить в движении, с различными предметами, в парах и под музыку.

Примером применения нетрадиционных средств на уроках физкультуры являются упражнения, связанные с выполнением танцевальных элементов.

Танцевальные элементы - это в основном шаги различных танцев. Они различаются по координации движения, характеру и манере исполнения. Для одних характерна скромность, сдержанность и плавность движений, для других – напор, скорость, сила. Эти отличительные особенности по-разному воспринимаются девочками и мальчиками. Девочкам больше нравятся движения грациозные и плавные, а мальчикам – резкие, энергичные. Даже простые танцевальные движения очень энергозатратны и требуют выносливости. На танцевальной разминке ребята учатся владеть своим телом и комбинировать движения рук, ног и мимики лица. А это отличный тест на концентрацию внимания и координацию движений. Активные движения ногами и руками способствуют работе мышц и укреплению сухожилий, являются профилактикой варикозного расширения вен и артрита. В танце очень важна осанка, для удержания которой нужны крепкие мышцы спины и таза.

Систематические хореографические занятия в младшем школьном возрасте дают лёгкую красивую походку, правильную осанку, которая остаётся на всю жизнь.

Очень популярны у младших школьников упражнения с нестандартными предметами-тренажерами: мешками с песком, большими мячами для фитнеса, набивными мячами. Например, наполнив небольшой мешочек весом 200-300

граммов, солью или песком учащиеся выполняют следующие упражнения: положив мешочек на голову пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев; отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение и др. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки.

Учащиеся среднего и старшего звена с огромным удовольствием выполняют упражнения с большими мячами для фитнеса. Спецификой применения больших мячей является то, что во время сидения на мяче спина ребенка всегда остается ровной. Такая особенность связана с тем, что у этого предмета отсутствует какая-либо опора, при этом он подвижен. Выполнение упражнений способствует укреплению мышц спины и таза, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, бедер, ног и свода стопы, что позволяет корректировать фигуру, улучшают вестибулярный аппарат.

Применение набивных мячей всегда вызывает энтузиазм у учащихся уже в силу того, что вес мяча значительно больший, чем у обычного. Набивные мячи имеют вес 1-2 килограмма и изготовляются из волейбольных мячей, пришедших

в негодность, набитые из нутрии ватой, лоскутами материи. Аналогом набивных мячей могут служить медицинболы. Набивные мячи часто используются на подготовительной и заключительной частях урока; при изучении технических элементов игровых видов спорта (волейбола, баскетбола), как развитие силовых физических качеств на тренировках по легкой атлетике, для укрепления мышц спины, рук и ног во время проведения подвижных игр. Применение на уроках набивных мячей способствует улучшению подвижности суставов, развивают скоростно-силовые качества, повышают выносливость, ловкость, координацию движений.

Основываясь на собственном опыте работы, могу с уверенностью констатировать, что применение нестандартных приемов обучения, использование необычных тренажеров на уроках физической культуры, возможно на любом этапе работы над учебным материалом, как во время приобретения новых знаний, так и при формировании умений и навыков, обобщения и систематизации знаний, на уроках повторения и контроля. Проведение уроков физической культуры в нетрадиционной форме с применением оригинальных тренажеров повышают интерес учащихся к уроку, дают детям больше самостоятельности, что помогает им преодолеть страх при выполнении сложных физических упражнений. Такие уроки не только позволяют ученикам быстрее и лучше усваивать учебный материал, но содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и творческое – развитие личности ребенка и прививает им любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно- практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

References

1. Solomchenko M. A. [The Organization of innovative sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference.SIC MABIV ; of the "OSU named after I.

S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. ISSN 2413-6379.

СИСТЕМА «ТАБАТА» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА 3-4 КУРСОВ

THE SYSTEM OF «ТАБАТА» AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SOCIAL 3-4 COURSES

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Timokhina Natalia Viktorovna
senior lecturer of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Shavyrina Svetlana Vasilyevna
Ph. D., associate professor of the department
«Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются условия развития профессионально-значимых качеств студентов 3-4 курсов социального факультета. Физическая культура является учебной дисциплиной, и её роль связана с такими переменами как, здоровье, уровень физической подготовленности. В статье представлен комплекс интервальной тренировки по системе «Табата», которая эффективно проявила себя в повышении уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой в ВУЗе.*

Abstract. *The article deals with the conditions of development of professionally important qualities of students of 3-4 courses of the faculty of social. Physical education is an academic discipline and its role associated with such changes, health, level of physical fitness. The article presents the complex of interval training on the system, "TABATA", which effectively proved itself in increasing the level ophysical preparedness of students to employment by physical culture at the University.*

Ключевые слова: *физическая культура, мотивация, система «Табата», интервальная тренировка, инновация.*

Keywords: *physical culture, motivation, system «TABATA», interval training,*

innovation.

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Одним из методов привлечения студентов к занятию физической культурой и спортом является наличие в программе ВУЗов трех основных аспектов: образовательного, который подразумевает сообщение задач, распределение отдельных заданий, привлечение студентов к анализу и исправлению ошибок при выполнении движений; воспитательного, предполагающего решение задач общего воспитания и развития физических качеств. Это общее требование к любой сфере педагогической деятельности, усиливающиеся тем, что в двигательной деятельности индивида личностные качества проявляются особенно ярко; последний аспект оздоровительный который характеризуется постепенным возрастанием нагрузки плотности урока и самоконтроля за ней [1, с.10-15].

Решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач на занятиях физической культуры осуществляется комплексно. Образовательные и воспитательные – не разрывный процесс, как и обучение практическим и теоретическим навыкам.

Физическая культура, как учебный предмет – практический и развивающий, единственный предмет, решающий задачи укрепления здоровья и дальнейшего физического развития [2, с. 22].

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в стране, является инновационная деятельность.

Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. При этом критериями инновации должны быть научная новизна и практическое воплощение.

С учетом сложившихся негативных изменений в сфере физической культуры, а также новых условий социально-экономического и культурного развития в ВУЗах многих стран ведется интенсивный поиск перспективных направлений, новых подходов, инновационных технологий физического воспитания [3, с. 47-54].

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности. Для решения сложной задачи физического воспитания для студентов 3-4 курсов в ВУЗе могут использоваться разнообразные современные технологии, в частности технологии оздоровительной физической культуры – система «Табата» [4].

Система «Табата» - это комплекс интервальных тренировок высокой интенсивности, которые уже приобрели немалую популярность в мире. Авторство метода принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата. Вместе с коллективом единомышленников из Токийского Национального института фитнеса и спорта в 1996 году доктор Табата провел исследования

по выяснению результативности коротких интенсивных интервальных тренировок для снижения жира и повышения выносливости.

Протокол Табата - интервальная тренировка общей продолжительностью четыре минуты. Она состоит из восьми циклов интенсивных нагрузок, чередующихся короткими отдыхами. Начинать тренировку следует с тщательной разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к нагрузкам на пике возможностей, далее необходимо выполнить 8 сетов по следующей схеме:

- Фаза работы- 20секунд.
- Фаза отдыха- 10 секунд.

В каждой активной фазе упражнения выполняются так быстро, как только возможно. Фаза отдыха длится ровно 10 секунд, в течении которых нужно максимально расслабиться, а затем немедленно приступить к следующему сету 20 секундной интенсивной нагрузки. Итоговое время тренировки «Табата» составляет 4 минуты, после чего рекомендуется провести короткую разминку и несколько упражнений на растяжку. Преимущества тренировки системы «Табата»:

- Не требует специального оборудования и тренера;
- Не нужно многочасовых тренировок, достаточно 3-4 подходов по 4 минуты, 2-3 раза в неделю;
- Доступно людям любого возраста с любой физической подготовкой;
- Развитие выносливости;
- Уменьшение жировой прослойки и укрепление мышц.

Так как такая тренировка максимально нагружает организм, оно имеет ряд противопоказаний. Интервальные упражнения не рекомендуется делать людям, страдающим от сердечных болезней или от проблем с давлением. Для такой тренировки необходимы часы с секундомером.

Упражнения со студентами 3-4 курсов должны отвечать следующим требованиям:

- Задействовать как можно больше мышц тела, особенно крупных;
- Быть технически простыми;
- Заставлять мышцы работать в нагрузочном режиме.

Подойдут упражнения, максимально задействующие крупные мышцы: отжимания от колен, приседания с отягощением, прыжки из полуприседа, велосипед, упражнения на пресс и скручивающие. Пример подобных упражнений по системе «Табата» для начинающих студентов может выглядеть так:

1. Сначала необходимо провести отжимания, на первых этапов можно на коленях, далее на прямых ногах.

2.Следующий шаг – это приседания, выполняются максимально быстро, ноги на уровне таза, руки вытянуты вперед.

3. При выполнении упражнений для пресса отрываем от пола только лопатки, ноги согнуты в коленях и приподняты.

4. Выпады. Угол в коленях 90 градусов, поочередно делаем упор на одну из ног.

5 Упражнения для ягодиц. Тело прижато к полу, поднимаем ягодицы вверх и вниз.

6.И в конце необходимы упражнения для спины [5].

Всего 6 шагов и все группы мышц нашего тела задействованы и проработаны, далее упражнения можно усложнять и увеличивать количество подходов, так как на начальном этапе тренировки не стоит слишком сильно изматывать свой организм, который не привык к таким физическим нагрузкам.

В статье была рассмотрена система «Табата» как инновационная технология в спорте. На основе этой системы совершенствуется методика преподавания физической культуры. Современное общество не стоит на месте, постоянного изменения требуют не только техника, наука, но и спорт. Система «Табата» завоевывает расположение студентов 3-4 курсов тем, что она эффективная за короткий интервал времени. Данная технология должна внедряться во все ВУЗы страны и проводиться среди студентов для оздоровления организма и воспитания физической грамотности.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.

2. Стрелецкая, Ю. В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Срелецкая. – СПб., 2007. – 22 с.

3. Андрющенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54.

4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html (дата обращения 21.02.2017).

5. Тренировка по системе табата [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://pohudejkina.ru/trenirovka-po-sisteme-tabata.html (дата обращения 21.02.2017).

References

1. Lubysheva L. I. Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoeniya obshchestvom i lichnost'yu [Modern value potential of physical culture and sport and the way of its development society and personality]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1997, no. 6, pp. 10 – 15.

2. Streletskaya Y. V. Kommunikativnaya podgotovka na zanyatiyakh fitnes-

aerobikoy s uchetom spetsifiki deyatel'nosti i individual'no-lichnostnykh razlichiy studentov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Communication training fitness aerobics with specific activities and individual differences of students. Abstract cand. diss.]. St. Petersburg, 2007, 22 p

3. Andryuschenko L. B. Sportivno-orientirovannaya tekhnologiya obucheniya studentov po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» [Sports-oriented technology of training of students on the subject of Physical culture]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2002, no. 2, pp. 47 – 54.

4. Tabata: opisanie i osobennosti trenirovki, protivopokazaniya [Tabata: description and features of training, contraindications]. Available at: http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html (accessed 21 February 2017).

5. Trenirovka po sisteme tabata [Training on the system of tobacco]. Available at: http://pohudejkina.ru/trenirovka-po-sisteme-tabata.html (accessed 21 February 2017).

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

THE IMPACT OF THE UNCONVENTIONAL RECOVERY TOOLS ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS-FOOTBALL PLAYERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor, head of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Борзенков Максим Александрович
магистрант
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Borzenkov Maxim Aleksandrovich
Graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о применении методики восстановления работоспособности футболистов с использованием стрейчинга и адаптогенов. Представлены упражнения, фармакологические препараты в экспериментальной группе и обоснование их применения.*

Abstract. *The article focuses on the use of methods of recovery players with the use of stretching and adaptogens. Presents exercises, pharmacological agents in the experimental group and the justification for their use.*

Ключевые слова: *футбол, стрейчинг, адаптогены, восстановление, тренировка.*

Keywords: *football, stretching, adaptogens, recovery, training.*

В настоящее время актуальна проблема совершенствования технологии управления учебно-тренировочным процессом. Основное внимание обращается на улучшение подготовки спортсменов к выполнению больших физических нагрузок и восстановлению функций организма [3].

Широкое применение получили упражнения на растягивание - стрейчинг. Стрейчинг – это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Методика стрейчинга стала использоваться не только с целью развития гибкости, но и как средство разминки и даже восстановления. Согласно литературным данным установлено [1, 2, 3], что применяемые упражнения на растягивание в системе общей физической подготовки значительно укрепляют связки спортсменов и могут снижать вероятность получения травм.

Также последнее время учеными теоретически разработаны [1, 2, 3], экспериментально изучены и внедрены в практику подготовки спортсменов футболистов новые комбинированные, биологически активные препараты, которые включают в себя продукты пчеловодства, витамины и адаптогены растительного происхождения.

Адаптогены повышают устойчивость организма к различным экстремальным воздействиям, улучшают самочувствие, способствуют восстановлению измененных при нагрузке функций организма. Наиболее эффективны при работе, связанной с большим нервным напряжением, при нагрузке скоростно-силового характера, а также в видах спорта, требующих большой концентрации внимания, сложно-координационных действий, каким и является футбол.

Цель работы - экспериментально обосновать применение методики восстановления работоспособности футболистов с использованием стрейчинга и адаптогенов.

Экспериментальная работа проводилась на базе ДЮСШ № 3 и Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева. В исследовании приняло участие 34 спортсмена в возрасте 18-20 лет, из которых были образованы две группы: контрольная и экспериментальная.

Контрольная вторая группа занималась по общепринятой программе учебно-тренировочного процесса футболистов. В экспериментальной группе решались задачи с помощью включения средств стрейчинга и адаптогенов для восстановления футболистов в тренировочном процессе.

Помимо традиционной тренировки футболистов в экспериментальной группе после силовой тренировки применялся стрейчинг. Стрейчинг – это метод выполнения упражнений, направленных на улучшение подвижности, что характеризуется повышенным объемом движений в суставах. Выполнять упражнения начинают с напряжения мышц, после чего наступает их кратковременное расслабление (во время расслабления мышца находится в состоянии покоя) с переходом в фазу натягивания, но не рывками или резкими движениями. Резкие движения несовместимы со стрейчингом, поскольку в экстремальном состоянии такая натянутость мышц может привести к травмам.

Чтобы приступить к выполнению комплекса упражнений, необходимо размять (разогреть) мышцы и системы внутренних органов, сердце, дыхание и т.д. Футболистам нужно подготовиться к работе с помощью медленного бега (до 1000 м). Бег можно чередовать с перескакиванием через препятствия или прыжками на скакалке. Разминка длится 5-10 мин.

Структура разминки и методика последовательности выполнения упражнений с применением стрейчинга следующие:

- упражнения для мышц груди;
- упражнения для мышц спины и шеи;
- упражнения для мышц внутренней части бедра;
- упражнения для мышц голени;
- упражнения для передней части бедра;
- упражнения для мышц передней части голени;
- упражнения для задней части бедра;
- упражнения для мышц живота.

На протяжении 5-8 мин игроки с малой интенсивностью передвигаются с мячом и без мяча, чередуя их с гимнастическими упражнениями. Потом на протяжении 5 мин выполняют упражнения на изгибание в тазобедренных суставах, напряжение и растягивание мышц в такой последовательности: 8-10 сек – напряжение, 2-3 сек – расслабление, 8-10 сек – растягивание.

В экспериментальной группе применялись индивидуально после консультации с врачами следующие:

- обеспечение базовой активности синтеза белка в мышцах (стероидные анаболики, соматотропин и соматомедины, ростковые факторы, инозие-F, аминокислотные смеси, креатин и другие);
- обеспечение энергетики мышечной деятельности (фосфокреатин, фруктозофосфаты, янтарная и яблочная кислота, мафусол, фитин, олифен, цитомак, актовегин, тонибрал и другие)
- ко-факторы обмена веществ (поливитаминные комплексы, микроэлементы, минеральные вещества, биогенные стимуляторы...)
- улучшение сгорания жиров (карнитин, милдронат, бромелаин, тироксин, динитрофенол ...)
- ускорение процессов восстановления после истощающих нагрузок (снижающие нервное возбуждение, корректоры микроциркуляции и венотоники, ускоряющие выведение шлаков от мышц, улучшающие энергетику утомленных мышц фосфорилированные углеводы и предшественники макроэргов ...)
- тонизирующие и противоастенические средства (элеутерококк, пантокрин, экдистен, ноотропил, бемитил, кортексин, карфедон, ладастен ...)
- улучшение пищеварения (ферментные препараты, эубиотики, желчегонные средства)
- очищение организма от шлаков (энтеросорбенты, гепатопротекторы, антиоксиданты, диуретики)
- поддержка уровня гидратации и электролитов крови (регидрон, спортивные углеводно-солевые напитки)
- повышение уровня иммунитета (иммунал, тимоген, акулий хрящ, экстракты ункарии, пихты, девясила, маточкино молочко пчел). Определение функционального состояния осуществлялось с помощью тестов: степ-тест; пробы Руфье; ортостатической пробы. Расчетным методом определялся адаптационный потенциал системы кровообращения. Тестирование физической подготовленности осуществлялось по тестам на выносливость (бег 3000 м) и теста на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Определялось результативность выступления футболистов в соревнованиях.

Функциональные возможности организма футболистов обеспечивают

надежность и эффективность технико-тактических действий на протяжении всей соревновательной деятельности. С помощью несложных функциональных проб мы исследовали функциональные возможности и работоспособность спортсменов процессе эксперимента для определения эффективности применения средств стрейчинга.

В начале эксперимента мы определили исходное состояние физической работоспособности футболистов (таблица 1).

Таблица 1

Определение общей физической работоспособности испытуемых в начале эксперимента

№№	Тесты по физической работоспособности	Экспериментальная			Контрольная		
		x ± õ	V	m	x ± õ	V	m
1.	Степ-тест	73 ± 1,6	21	0,1	75 ± 1,6	21	0,1
2.	Проба Руфье	5,7 ± 0,6	19	0,1	5,8 ± 0,6	19	0,1
3.	Ортостатическая проба	9,3 ± 0,5	17	0,1	9,4 ± 0,4	17	0,1
4.	АП по Баевскому	2,4 ± 0,6	14	0,1	2,8 ± 0,6	14	0,1

Полученные данные свидетельствуют о том, что исходный уровень подготовленности участников исследования оказался примерно одинаков.

Далее мы провели тестирование уровня физической подготовленности (таблица 2).

Таблица 2

Определение физической подготовленности испытуемых в начале эксперимента

№№	Тесты по физической подготовленности	Экспериментальная			Контрольная		
		x ± õ	V	m	x ± õ	V	m
1.	Бег 3000 м (мин)	14,2 ± 1,6	21	0,1	14,1 ± 1,6	21	0,1
2.	Тест на гибкость	6,3 ± 0,6	19	0,1	6,4 ± 0,6	19	0,1

Исходный уровень физической подготовленности участников исследования также оказался примерно одинаков.

В конце эксперимента мы провели тестирование работоспособности (таблица 3) и физической подготовленности (таблица 6), чтобы определить эффективность предложенной методики.

Таблица 3

Определение общей физической работоспособности испытуемых в конце эксперимента контрольной группы

№№	Тесты по физической работоспособности	Контрольная			Экспериментальная		
		x ± õ	V	m	x ± õ	V	m
1.	Степ-тест	77 ± 1,6	21	0,1	82 ± 1,9	22	0,1
2.	Проба Руфье	5,9 ± 0,6	19	0,1	5,1 ± 0,8	17	0,1
3.	Ортостатическая проба	9,8 ± 0,4	17	0,1	7,9 ± 0,5	17	0,1
4.	АП по Баевскому	3,0 ± 0,5	14	0,1	3,6 ± 0,6	12	0,1

Данные тестирования изменились в положительной динамике в обеих испытуемых группах, что свидетельствует о качественных тренировках. Но показатели были выше в экспериментальной группе. Это означает, что экспериментальная методика положительно повлияла на работоспособность футболистов.

Таблица 4

Определение физической подготовленности испытуемых в конце эксперимента

№№	Тесты по физической подготовленности	Экспериментальная			Контрольная		
		x ± σ	V	m	x ± σ	V	m
1.	Бег 3000 м (мин)	12,9 ± 1,6	21	0,1	13,8 ± 1,6	21	0,1
2.	Тест на гибкость	8,2 ± 0,6	19	0,1	6,5 ± 0,6	19	0,1

Таблица 5 показывает изменение данных тестирования с начала эксперимента до конца эксперимента.

Полученные данные свидетельствуют о том, что исходный уровень подготовленности участников исследования оказался примерно одинаков. В результате проведенного исследования результаты положительным образом изменились в обеих испытуемых группах. В контрольной группе в течение всего эксперимента данные тестирования изменились на 7%.

Таблица 5

Определение общей физической работоспособности испытуемых в конце эксперимента контрольной группы

№№	Тесты по физической работоспособности	гр	Начало эксперимента			Конец эксперимента		
			x ± σ	V	m	x ± σ	V	m
1.	Степ-тест	к э	75 ± 1,6 73 ± 1,6	21 21	0,1 0,1	77 ± 1,6 82 ± 1,9	21 22	0,1 0,1
2.	Проба Руфье	к э	5,8 ± 0,6 5,7 ± 0,6	19 19	0,1 0,1	5,9 ± 0,6 5,1 ± 0,8	19 17	0,1 0,1
3.	Ортостатическая проба	к э	9,4 ± 0,4 9,3 ± 0,5	17 17	0,1 0,1	9,8 ± 0,4 7,9 ± 0,5	17 17	0,1 0,1
4.	АП по Баевскому	к э	2,8 ± 0,6 2,4 ± 0,6	14 14	0,1 0,1	3,0 ± 0,5 3,6 ± 0,6	1412	0,1 0,1
Данные в экспериментальной группе достоверны во всех тестах, кроме пробы Руфье (P<0,01) Данные в контрольной группе достоверны во всех тестах, кроме пробы Руфье и ортостатической пробы (P<0,01)								

В экспериментальной группе под воздействием экспериментальной методики данные тестирования изменились на 26 %. Это говорит о правильно подобранной методики занятий в экспериментальной группе. Это сказалось

и на уменьшении количества травм у футболистов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Повысились и результаты соревновательной деятельности в экспериментальной группе, на чемпионате Орловской области и города Орла стали занимать только призовые места.

Литература

1. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. - Киев: Здоров'я, 1990. - 94 с.
2. Скоморохов Е. В. Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов : автореф. дис. . . канд. пед. Наук / Е. В. Скоморохов. - Малаховка, 1980. – 24 с.
3. Талышев Ф. М. Системное использование средств восстановления в тренировке спортсменов / Ф. М. Талышев, В. У. Аванесов, Д. А. Григорян // Теория и практика физической культуры. - 1974. - №5. - С. 69-71.

References

1. Zotov V. P. Vosstanovlenie rabotosposobnosti v sporte [Restoration of working capacity in sports]. Kiev, Zdorov'ja Publ., 1990, 94 p.
2. Skomorokhov E. V. Kompleksnyy kontrol' i metody sovershenstvovaniya spetsial'noy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh futbolistov : avtoref. dis. . . kand. ped. nauk [Complex control and methods for improving the special preparedness of highly skilled players. Abstract cand. diss.]. Malakhovka, 1980, 24 p.
3. Talyshev F. M., Avanesov V. U., Grigoryan D. A. Sistemnoe ispol'zovanie sredstv vosstanovleniya v trenirovke sportsmenov [Systemic use of recovery tools in training athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - Theory and practice of physical culture, 1974, no. 5., pp. 69-71.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ В МБУ ДО ДЮСШ № 7 ГОРОДА ОРЛА

THE USE OF NON-STANDARD TOOLS IN THE CLASSROOM IN DYUSSH № 7 OF THE CITY OF OREL

Курилова Татьяна Борисовна
методист
МБУ ДО ДЮСШ № 7
г. Орёл, Россия
Kurilova Tatyana Borisovna
Methodist
Children's sports school № 7
Orel, Russia

Ставцева Оксана Юрьевна
старший тренер
МБУ ДО ДЮСШ № 7
г. Орёл, Россия
Stavtseva Oksana Yurevna
Senior coach
Children's sports school № 7
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о применении тренерами-преподавателями ДЮСШ №7 города Орла активно нестандартных средств на учебно-тренировочных занятиях с детьми. Эти средства помогают разнообразить занятие, развивать физические качества учащихся и повышать интерес к избранному виду спорта.*

Abstract. *The article focuses on the use of trainers-teachers of DYUSSH No. 7 of the city of eagle is actively non-standard tools for training sessions with children. These funds help to diversify activity, to develop physical qualities of students and increase interest in their chosen sport.*

Ключевые слова*: нестандартные средства, тренировочные занятия, тренеры.*

Keywords*: custom tools, training classes, coaches.*

Для решения задач подготовки юных спортсменов необходимы средства (упражнения), реализующие на практике различные методы в определенных условиях. Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности юного спортсмена и обеспечить готовность к достижению спортивного результата.

Основным средством физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные занятия разнообразными физическими упражнениями.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста физических возможностей. Физические упражнения, прямо или опосредованно влияют на совершенствование мастерства юных спортсменов и требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятия физическими упражнениями, юные спортсмены вырабатывают в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, трудолюбие, решительность и др.) [1].

Набор средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Использование только традиционных средств обучения зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям, и как следствие – к снижению их результативности. Поэтому тренеры-преподаватели ДЮСШ №7 города Орла активно привлекают нестандартные средства на учебно-тренировочных занятиях. Именно они помогают разнообразить занятие, развивать физические качества учащихся и повышать интерес к избранному виду спорта.

Многолетний практический опыт, отраженный в специальных исследованиях, доказывает, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка, ловкость, сила, быстрота во всех ее проявлениях, выносливость и другие качества, так необходимые человеку в повседневной жизни, развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом [1].

Среди многих средств физического воспитания особое значение занимают упражнения с мячом. Сотни лет этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Вряд ли найдется ребенок, который не упражнялся бы в бросках и в ловле мяча. В ходе занятий с мячом воспитываются разнообразные качества и способности, имеющие прикладную направленность. Игра с мячом - отличное средство активного отдыха после напряженных часов работы или учебы [3].

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают, элементы спортивных командных игр (волейбол, корфбол, баскетбол и т.д.). Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку [4].

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребёнка, на этапе подготовки к школьному обучению. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребенка, упражнения с мячом

одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

В детско-юношеской спортивной школе №7 функционируют пять отделений по видам спорта: волейбол, корфбол, футбол, гиревой спорт и настольный теннис. Из них первые три – это игровые командные виды спорта (с мячом). Надо отметить, что стандартные дополнительные предпрофессиональные программы по этим видам спорта предусматривают набор детей в группы начальной подготовки с 8-9 лет. В ДЮСШ № 7 в рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» на уроках физической культуры продолжается работа по совершенствованию учебно-тренировочного процесса [2].

Однако, опираясь на опыт работы детско-юношеских спортивных школ, собственный многолетний педагогический опыт, и положительные результаты работы по дополнительным предпрофессиональным программам «Волейбол», «Корфбол» и «Футбол», а также опираясь на нормативные документы в части санитарно-эпидемиологических требований к организации двигательной активности дошкольников и младших школьников, творческим коллективом педагогов спортивной школы была создана и в настоящее время активно используется в работе программа «Азбука мяча».

Цель данной программы состоит в совершенствовании двигательной деятельности детей 6-7 лет средствами спортивных командных игр.

Новизна, актуальность и современность настоящей программы обусловлена ее социальной востребованностью. В программе поэтапно представлены подводящие, подготовительные и специальные упражнения, позволяющие освоить азбуку мяча в раннем возрасте, чтобы затем, на более высоком уровне спортивной подготовки, показать настоящее искусством владения мячом.

Важнейшим аспектом программы является ранняя диагностика способностей, определяющих успехи в избранном виде спорта.

В 2012 году «Азбука мяча» заняла 3 место на региональном конкурсе авторских программ. А в апреле 2014 года в рамках II Международного научного симпозиума «Физкультура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики»», все авторы программы были награждены дипломами в номинации «За высокую степень освещения научно-теоретических основ физической культуры и спорта».

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психическое напряжение, а систематическая мышечная работа повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при интенсивной учебной деятельности [1]. Использование тренерами-преподавателями ДЮСШ №7 такого средства как сверхсоревновательные упражнения вносит значительный вклад в спортивную подготовку учащихся тренировочных групп 4-5 годов обучения. При выполнении таких упражнения юные спортсмены предъявляют более высокие требования к функционированию различных систем своего организма, в том числе к психике. При этом создаются значительные нагрузки на ведущие компоненты подготовленности и происходит соответствующая адаптация, воспитывается способность к действиям, превышающим ранее

достигнутый уровень.

В таких, выполняемых многократно упражнениях, юным спортсменом приобретается не только умение владеть своими функциональными возможностями на более высоком уровне, но и воспитывается способность проявлять потенциальные силы. Один из примеров сверхоревновательного упражнения, активно использующегося тренерами ДЮСШ №7, является передвижение по дистанции с более высокой скоростью, чем это будет на состязаниях. Такого принципа тренеры-преподаватели придерживаются во всех упражнениях, в которых возможно превышение спортивной интенсивности. Обычно такое выполнение укорочено по продолжительности, и потому оно повторяется многократно в одном занятии и на протяжении нескольких недель. Только в этом случае у воспитанников возникает адаптация к работе на новом уровне.

К средствам физической культуры, активно работающим на результат, относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы. Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность учащегося, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, так как это повышает эффект воздействия упражнений [3].

Большое значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды. Существенную роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями играет также научно-обоснованный рациональный суточный режим и личная гигиена спортмена, а также рациональное питание.

С помощью физических упражнений и естественных сил природы можно развивать имеющую большее значение сопротивляемость организма к неспецифическим воздействиям (укачиванию, вибрации, перегрузкам, состоянию невесомости и др.). Занятия на природе в ДЮСШ № 7 используются как летом, так и зимой. Здесь в полной мере используются многообразные особенности природных условий, такие как песчаные берега рек и морей, разнообразные холмы, различные грунты. Особенно полезны как для физического состояния спортсмена, так и для его здоровья в целом разнообразные пробежки и кроссы по пересеченной местности.

Учащиеся всех отделения ДЮСШ №7 получают очень много для воспитания общих и специальных физических и психологических качеств, тренируясь на дорожках с разным покрытием (песчаные, опилочные, синтетические), преодолевая водные преграды, бегом по мелкому броду и вплавь против течения, передвигаясь по бревну, перепрыгивая и перелезая через естественные препятствия, двигаясь по глубокому снегу, метая снежки на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Эти и многие другие спортивные упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью, что позволяет создавать значительные нагрузки, сохраняя

в то же время психические силы. А простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это различные площадки со снарядами для ОФП и СФП, тренажеры под навесами, ровные травяные или с утоптанным снегом участки для прыжковых упражнений, простейшие площадки в лесу и на песчаном берегу рек для волейбола, корфбола, футбола, размеры которых могут быть как стандартными, так и варьироваться в зависимости от условий.

Использование разнообразных мест занятий повышает не только эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности, вариативности. Учащийся приобретает умение более тонко и гибко координировать движения, выражать с их помощью не заученную структуру, а управление высшего класса с соразмерным проявлением имеющегося уровня разных компонентов подготовленности. На этой основе юный спортсмен также повышает свою психическую устойчивость и способность более эффективно проявлять волевые качества.

Благодаря тому, что в штате ДЮСШ № 7 есть педагог-психолог, наши тренеры-преподаватели имеют возможность привлекать его как к консультациям и подготовке к соревнованиям, так и к проведению психорегулирующих тренировок. Их совместная деятельность на учебно-тренировочных занятиях способствует формированию детского коллектива, снятию тревожности, развитию важных психических процессов и функций, что особенно важно на этапе начальной подготовки. К важнейшим из средств психологического воздействия на юных спортсменов также относятся: идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением); мышечная релаксация; аутогенная психомышечная тренировка; музыка (обычная, цветомузыка); организация и проведение игр, игр-дискуссий, круглых столов профилактической и психорегулирующей направленности; соблюдение правил психогигиены.

Взаимодействие тренера-преподавателя и педагога-психолога в процессе учебно-тренировочного занятия также дает возможность, интегрируя средства тренировки и психологические средства работать в направлении сплочения детского спортивного коллектива для достижения наивысшего результата.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности учащихся, подготавливая их к спортивной и общественно полезной деятельности. Для решения задач физического воспитания, учащихся в ДЮСШ № 7 города Орла используются все данные средства в совокупности. Особую роль в обучении и воспитанию юных спортсменов, а также повышению их интереса к избранному виду спорта, играют нестандартные средства.

Таким образом, полноценное физическое воспитание достигается путем комплексного применения всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Все это позволяет гармонично развивать, оздоравливать организм учащихся и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Литература

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Науки побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, АСТ, 2006. – 863 с.

2. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно- практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

3. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред.проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

References

1. Ozolin N. G. Nastol'naya kniga trenera. Nauki pobezhdat' [Handbook of the coach. Science defeating]. Moscow, Astrel Publ., AST Publ., 2006, 863 p.

2. Solomchenko M. A. [The Organization of innovative sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / NITs MABIV ; FGBOU VO «OGU imeni I. S. Turgeneva» [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference. SIC MABEL ; of the "OSU named after I. S. Turgenev"]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. ISSN 2413-6379.

3. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Ed. by J. F. Kuramshin. Moscow, Soviet sport Publ., 2004. 464 p.

4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000, 480 p.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОКРОВСКОМ ЛИЦЕЕ

APPLIED EXERCISES WITH BALLS ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN POKROVSKY LYCEUM

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor, head of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Филатов Евгений Николаевич
учитель физической культуры, Покровский лицей,
Орловская область, Россия
Filatov Evgeny Nikolaevich
the teacher of physical culture, Pokrovsky Lyceum
Orel region, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о повышение интереса к занятиям физической культурой и развитие физических качеств у школьников при применении прикладных упражнений с набивными мячами. Предложенные упражнения с набивными мячами можно активно использовать на уроках физической культуры во всех частях урока и по всем видам школьной программы*

Abstract*. The article discusses the increasing interest in physical culture and development of physical qualities of schoolchildren with the use of applied exercises with padded balls. The proposed exercises with padded balls can make active use at lessons of physical culture in all parts of the lesson and on all types of school programs.*

Ключевые слова*: физическая культура, мяч, прикладные упражнения, физические качества.*

Keywords*: physical culture, ball, applied exercises, physical qualities.*

Проблема физической подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни

общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с первого класса, сдерживается дефицитом исследований в этой области

В Покровском лицее (Орловская область) в рамках региональной инновационной площадки «Повышение качества физкультурного образования посредством нетрадиционных видов двигательной активности» на уроках физической культуры применяются нетрадиционные упражнения с мячами набивными и для игровых видов спорта [1]. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых и скоростных возможностей с учетом возраста на уроках физического воспитания.

Упражнения с набивными мячами могут и должны стать средством развития силовых способностей школьников, что делает работу по развитию физических качеств учащихся интересной и востребованной ими. Примерный комплекс предполагает следующие упражнения:

1. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывание из руки в руку - 20-25 раз.

2. Руки в стороны, мяч в одной руке, перекидывать или перекладывать мяч из руки в руку выше головы - 15-20 раз.

3. Мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу, поймать перед грудью - 15-30 раз.

4. Бросок мяча вверх от груди, поймать перед грудью - 15-30 раз.

5. Бросок из-за головы, то же самое - 15-30 раз.

6. Мяч в руках за спиной, бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз.

7. Толчок мяча одной рукой от плеча вверх, поймать другой рукой у плеча - 15-20 раз.

8. Бросок мяча из-за спины двумя руками вперед - вверх из полуприседа поймать мяч впереди себя - 15-20 раз.

9. Мяч вверху, наклоны вперед к правой, между ног и левой ноге -15-20 раз.

10. Мяч вверху, круговые движения туловища с наклоном - 15-20 раз.

11. В парах броски мяча из-за головы, от груди - 15-20 раз.

12. Стол боком в парах броски одной рукой партнеру над головой - 15-20 раз.

13. В парах броски из-за головы двумя руками партнеру в прыжке - 15-20 раз.

14. То же, но с разбега на 1-2-3 шагов - 15-20 раз.

15. В парах броски мяча в прыжке - 10-15 раз.

Упражнения с мячами очень нравятся подрастающему поколению, поднимают эмоциональный фон на уроках, помогают взаимодействовать и развивать коммуникативные качества.

Арсенал современного учителя физического воспитания должен быть наполнен разнообразными тестами и контрольными упражнениями, а содержание работы по развитию всех физических качеств иметь различные варианты выполнения упражнений.

Только устойчивый интерес учащихся может обеспечить положительную динамику роста уровня развития физических качеств. Предложенные упражнения с набивными мячами можно активно использовать на уроках физической культуры во всех частях урока и по всем видам школьной программы.

Упражнения с мячами в основном проводили в подготовительной части урока. На уроках физической культуры мы отказались от заложенного стереотипа в проведении подготовительной части, сделав ее игровой для возбуждения интереса к занятиям. Моторная плотность урока поднялась

за счет того, что ученики мало времени находились без движения. Дети перестали скучать, выполняли задание с большой охотой. За короткий промежуток времени мы подготавливали системы организма к основной части плюс эмоциональный настрой.

Основная часть урока проводили в виде круговой тренировки, или полностью игровая. Это позволило еще выше поднять моторную плотность, ребенок больше находился в движении, работал много с мячом, а значит, он шагнул на ступеньку выше в своем физическом развитии плюс то, что преподаватель имел возможность обратить внимание на каждого ученика, времени на разговоры и нарушение дисциплины было очень мало. В заключительной части урока мы использовали игры на внимание или игры малой интенсивности для того, чтобы системы организма начали свое восстановление.

Для того, чтобы понять эффективность проведенных занятий, мы проводили тестирование физических качеств у школьников 7-8 классов (начальное в сентябре, итоговое в марте). За период с сентября по март 2016-2017 учебного года результаты тестирования положительным образом изменились в скоростно-силовых качествах на 15 %, в силовых – на 11 %, в выносливости – на 9 %, в координации движений – на 12 %. Это свидетельствует об эффективности предложенных упражнений.

Литература

1. Соломченко М. А. Организация инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности в Орловской области (на примере региональной инновационной площадки) / М. А. Соломченко // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» – Орел, 2016. – 5 (11). – С. 279-283. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

References

1. Solomchenko M. A. [The Organization of innovative sports and recreational activities in the Orel region (regional innovation platform)]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Science-2020: Physical culture, sport and tourism in the XXI century: materials of International scientific - practical conference / MABIV Publ.; of the "OSU named after I. S. Turgenev]. Orel, 2016, no. 5 (11), pp. 279-283. Avialable at: http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_5(11)_2016_MK_N_5(11)_16.html. – ISSN 2413-6379.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VI Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
ЧАСТЬ 2
№ 2 (13) 2017

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Верстка Махова А. С.
Корректор Токарева К. Е.

Подписано к изданию 18.05.2017 г.
Объем 10,94 печ. л.

МОО «Академия безопасности и выживания»
Издательство МАБИВ

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт МАБИВ – www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru