

Министерство образования и науки Российской Федерации

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Томский государственный педагогический университет

Факультет физической культуры и спорта

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции

(3 апреля 2015 г.)

Томск 2015

А 38      Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Томск, 3 апреля 2015 г.). – Томск : Издательство ТГПУ, 2015. – 144 с.

ISBN 978–5–89428–748–5

В сборнике представлены материалы ежегодной XVIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». В статьях изложены основные теоретико-методологические и практические положения дисциплины «Физическая культура», предусмотренные требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования России, а также вопросы подготовки специалистов по физической культуре и спорту, научно-методические проблемы реализации процесса физического воспитания и спортивной тренировки, вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры, и вопросы профилактики неинфекционных заболеваний средствами физической культуры.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

**Ответственный редактор:**

доктор биологических наук, профессор, декан факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) ТГПУ, *А. С. Минич*.

**Редакционная коллегия:**

заместитель начальника Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области, кандидат педагогических наук, *А. Н. Вакурин*;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры плавания ФФКиС ТГПУ, МСМК, *А. Ю. Вязигин*;

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики обучения физической культуре и спорту ФФКиС ТГПУ, *В. Ф. Пешков*;

кандидат педагогических наук, профессор, *Ю. Т. Ревякин*;

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой плавания ФФКиС ТГПУ, *К. И. Безотечество*;

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту ФФКиС ТГПУ, *А. В. Чесноков*;

кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту ФФКиС ТГПУ, *С. В. Парфинович*.

ISBN 978–5–89428–748–5

## СЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН



### ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ШАХМАТНОГО ДВИЖЕНИЯ В ТАТАРСТАНЕ (ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XIX – НАЧАЛО XXI ВВ.)

*Д. Ф. Бакунин, И. С. Герасимов*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казанский национальный исследовательский технологический университет*

Шахматное движение в Татарстане появляется во второй половине XIX в., отразив благоприятные последствия либерализации российского общества в результате Великих реформ 1860-70-х гг. [1]. Общественные организации, в том числе спортивные, объединяли граждан вокруг решения важных для населения задач, их интересы становились отправной точкой в деятельности различных обществ. Новый облик города включал в себя широкую сеть существующих в этот период общественных организаций, которые заполнили практически все сферы жизни человека.

Первое собрание «Общества любителей шахмат» состоялось в Казани в ресторане Коммонена 9 августа 1884 г. Правление нового общества возглавил П. П. Перцев, глава казанской уездной земской управы, младший брат Эраста Перцева, известного казанского поэта и общественного деятеля. Осенью 1884 г. начал действовать шахматный клуб. Он разместился в двухэтажном особняке Бульгина на углу Большой Грузинской улицы, напротив здания Дворянского собрания (на углу улиц Карла Маркса и Пушкина, дом 40/22).

Число членов шахматного общества для того времени было весьма внушительным: 295 человек во главе с казанским губернатором Николаем Ефимовичем Андреевским (1822–1889; губернатор в 1884–1889 гг.). Однако подавляющее большинство членов клуба занимались в клубе карточной игрой и бильярдом, а шахматистов было всего несколько человек.

В 1911 г. казанские шахматисты Б. М. Константинский и Н. И. Косолапов приняли участие в главном турнире съезда сильнейших любителей шахматной игры, созванного Петербургским шахматным собранием. В конце декабря 1912 г. Казань посетил маэстро по шахматам А. А. Алехин, будущий чемпион мира. Этот визит активно освещался в местной печати и немало способствовал активизации шахматного движения. Тогда же состоялся матч по переписке Петербург – Казань. Столичных шахматистов возглавлял будущий гроссмейстер Г. Я. Левенфиш, казанских – Косолапов и Константинский. Шахматисты Казани добились в одной партии ничьей, другую проиграли. Однако, к сожалению, шахматисты по-прежнему собирались по частным квартирам или в библиотеке университета, так как городской шахматный клуб прекратил свое существование из-за финансовых затруднений [2].

Оживление шахматного движения в Татарстане относится к середине 1920-х годов, на фоне активизации роли шахмат в Советском Союзе и под влиянием Первого Московского международного шахматного турнира 1925 г. Главную роль играла государственная поддержка развития физической культуры и спорта, включавшая создание спортивных обществ, финансирование клубов и др. Как справедливо подчеркивает М. А. Байкова, «спортивные результаты являлись иллюстрацией к законодательным актам и резолюциям партии. Победы, рекорды советских спортсменов преподносились в прессе как национальное достояние, доказательство преимуществ политического строя» [3, с. 17]. Касаясь истории Московского турнира 1925 г., А. И. Куляпин резонно замечает, что «организаторы этого соревнования, безусловно, преследовали не столько спортивные, сколько политические цели» [4, с. 9]. Успехи советских шахматистов, массовость шахматного движения должны были иллюстрировать конкурентоспособность режима в целом, создавать позитивный имидж СССР как спортивной державы.

Особое место в шахматной истории Татарстана принадлежит Рашиду Гибятовичу Нежметдинову (1912 – 1974). Нежметдинов был чемпионом Казани в 1930, 1934, 1938, 1939, 1940 г., в 1939 г. стал кандидатом в мастера спорта, а в 1948 г. – мастером спорта. Пять раз выигрывал он звание чемпиона РСФСР, пять раз был вторым призером России, пять раз участвовал в финале первенства СССР и, наконец, пять раз, принимая участие, принимая участие в международных турнирах, становился их призером [5]. В его активе победы над многими выдающимися шахматистами: экс-чемпионами мира Б. В. Спасским и М. Н. Талем (трижды), над международными гроссмейстерами И. Болеславским, Е. Геллером, Н. Крогиусом, А. Лилиенталем, Л. Полугаевским, М. Таймановым, А. Суэтиным, В. Чокылтя (Румыния), Г. Штальбергом (Швеция), С. Фурманом, В. Антошиным, И. Бондаревским, Д. Бронштейном. В 1962 г. Р. Г. Нежметдинову было присвоено звание заслуженного тренера СССР. Именно Нежметдинов, будучи всесоюзно известным шахматистом, стал ключевой фигурой в развитии шахмат в регионе.

В 1970-е гг. шахматное движение в Татарстане выходит на новый уровень. В 1976 г. Рафаэль Габдрахманов (тренеры Э. Елпединский и В. Волошин) занял третье место в финале личного первенства СССР среди школьников и стал чемпионом Спартакиады школьников СССР в составе команды РСФСР. В 1981 г. кандидат в мастера Леонид Волошин (тренер В. Волошин) стал чемпионом XVI Спартакиады школьников РСФСР, а также бронзовым призером XVII Спартакиады школьников СССР в составе команды РСФСР. Также отличился юный кандидат в мастера Ильдар Ибрагимов (тренер В. Волошин). Он занял третье место в финале XVII Спартакиады школьников РСФСР, а в 1985 г. в составе сборной РСФСР стал серебряным призером Первых Всесоюзных юношеских игр.

Совершенствовались и организационные формы шахматного движения. В 1975 г. в Казани была организована детская шахматная школа, носящая имя Р. Г. Нежметдинова. Здесь работал высококвалифицированный состав преподавателей. С 1997 по 2003 г. в школе преподавал известный шахматный тренер, заслуженный тренер России А. Н. Панченко, результатом деятельности которого стала подготовка шахматистов высокого уровня: А. Галлямова, А. Тимофеев, А. Ильин, Т. Чистякова и других.

Резкое изменение политической и социально-экономической обстановки в стране в 1990-е годы не могло не затронуть развитие шахмат, как и всего спорта, в Татарстане. Тем не менее, в целом удалось сохранить потенциал, накопленный в предыдущие годы и добиться новых достижений. В 1995 г. ЦСДЮШШОР им. Р. Г. Нежметдинова перешла под руководство Госкомспорттуризма РТ, а в 2001 г. в Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ, что в значительной мере интенсифицировало работу со взрослыми командами мастеров, сборными Татарстана по всем видам спорта, развиваемым в школе, с клубными командами на уровне первенств Европы и т. д. В 1995 г. женская сборная Татарстана в составе Алисы Галлямовой, Светланы Матвеевой и Юлии Машинской заняла четвертое место в командном чемпионате Европы. В 1997 г. А. Галлямова стала победителем турнира претенденток, проведенном в Гронингене (Голландия), и получила право играть матч на первенство мира с китайкой Се Цзюнь. Матч состоялся в 1999 г. в Казани, китайка отстояла свое звание.

Мужские шахматы также получили мощный импульс. Прежде всего, это связано с именем международного гроссмейстера Сергея Рублевского (четырёхкратный олимпийский чемпион 1996, 1998, 2000, 2002 гг. в составе сборной команды России). В 2004 г. он стал победителем сильного по составу турнира «Аэрофлот-опен» (г. Москва), поделил 1-2 места в V Пойковском международном турнире. В 2005 г. – чемпион мира в составе сборной России, в 2005-2006 гг. – чемпион мира и серебряный призер чемпионата Европы в составе команды РФ, тренер В. Крамника в матче за звание чемпиона мира в 2006 г.

В 1995 г. мужская команда «Таттрансгаз-Итиль» в чемпионате России стала вторым призером, в 1996 г. – чемпионом Европы среди клубных команд. Год спустя наша команда в подобном турнире, проходившем в Казани, заняла третье место, а вторая сборная, составленная из молодых мастеров – воспитанников ЦСДЮШШОР и возглавляемая А. Галлямовой, заняла в чемпионате Европы среди клубных команд четвертое место. Мужская сборная республики Татарстан «Ладья-Казань-1000» в 2003-2004 г. г. стала бронзовым призером Кубка Европы.

Славу известных мастеров поддерживает и молодежь Республики Татарстан. Тамара Чистякова стала третьим призером первенства Европы в 1997 г., вторым призером Европы в 1999 г., а в 2000 г. стала чемпионкой Европы среди девушек (до 14 лет), в 2002 г. – чемпионкой мира (до 16 лет), в 2004 г. – бронзовым призером первенства мира среди студентов. Артем Ильин в первенстве России стал вторым в 1997 г., первым в 1999 г. (до 12 лет), вторым в 2001 г. (до 14 лет), первым в 2002 г. (до 16 лет), вторым в 2003 г. (до 18 лет), первым (до 20 лет) и третьим (до 18 лет) в 2004 г. Блестящего успеха А. Ильин добился в конце 2004 г., победив в Кубке России, в 2007 г. поделил 1-7 места в чемпионате Европы и выполнил норму для присвоения гроссмейстерского звания. А. В. Тимофеев стал в 1999 г. третьим призером первенства Европы до 18 лет, в 2000 г. чемпион Европы до 18 лет, в 2001 г. – вторые места в первенстве мира и Европы (18 лет); в 2002 г. поделил третье-четвертое места в первенстве мира. В 2003 г. А. В. Тимофеев становится международным гроссмейстером, постоянным членом сборной Республики Татарстан.

Кульминацией шахматных достижений Республики Татарстан в последние годы стало проведение матчей претендентов на шахматную корону в Казани с 4 по 26 мая 2011 г. и 67-го чемпионата России (суперфинал) – Казань, 27 ноября по 8 декабря 2014 г.

Шахматы в Татарстане имеют богатые традиции и огромный потенциал. Занятия шахматами и шашками оказывают положительное влияние на воспитание и интеллектуальное развитие подрастаю-

щей молодежи и способствуют улучшению их академической успеваемости в учебном заведении, в частности, в вузах Республики Татарстан [6]. Образцом могут служить многочисленные образовательные учреждения стран Евросоюза – осознав положительное воздействие игр, там вводят обучение шахматам как обязательный предмет во внеучебное время, чтобы обезопасить подростков от негативного влияния «улицы».

История шахмат в Республике Татарстан многопланова – это и спорт высших достижений, имеющий давние традиции, и массовое движение среди школьников и студентов, обретающее зримые черты лишь в последние годы. В общественное сознание постепенно внедряется мысль, что существенное влияние шахматы оказывают на формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов. Реформа образования, Болонский процесс, внедрение индивидуальных образовательных маршрутов, усиление личностной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности в высших и средних учебных заведениях Республики Татарстан подчеркивает роль шахмат и иных интеллектуальных видов спорта.

#### Литература

1. Мубаракшина, А. Г. Деятельность общественных организаций Казанской губернии в хозяйственно-экономической и социально-культурной сфере: вторая половина XIX – начало XX вв.: дис.... канд. ист. наук. / А. Г. Мубаракшина – Казань, 2010. 282 с.
2. Кильматов, Р. Казань шахматная. / Р. Кильматов – Казань: Таткнигоиздат, 1988. – 176 с.
3. Байкова, М. А. Репрезентация ценностей спорта в спортивной прессе советского и постсоветского периодов // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. / М. А. Байкова // Грамота. – 2012. – № 3 (17): в 2 ч. Ч. II. – С. 16-18.
4. Куляпин, А. И. Красные и белые: шахматы в СССР // Филология и человек. / А. И. Куляпин – 2007. №4. С. 7-23.
5. Белокопытов, В. И. Рашид Нежметдинов: очерк жизни и творчества. / В. И. Белокопытов. – Казань: Таткнигоиздат, 1983. – 160 с.
6. Ипатов, И. В. Развитие интеллектуальных игр в Казанском национальном исследовательском технологическом университете / И. В. Ипатов, Р. С. Наговицын // Вестник Казанского технологического университета. – 2011. – № 24. – С. 123–127.

## ГИДРОАЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

*К. И. Безотечество, Д. В. Савенко, А. Н. Зайцев*

*Томский государственный педагогический университет*

**Актуальность темы.** Одной из основных задач физического воспитания в России в настоящее время является повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи, позволяющий ей в дальнейшем успешно осуществлять будущую профессиональную деятельность и выполнять важнейшие социальные функции: создание семьи, рождение и воспитание детей. К результатам ее выполнения постоянно привлекалось внимание многих специалистов в области физической культуры (М. Я. Виленский, 1993; Л. И. Лубышева, 1993, 1996; В. К. Бальсевич, 1996, 1999 и др.). Однако, только в учреждениях высшего профессионального образования эта задача решается на научно-методической основе. [8, 15]

Особенно актуальной следует считать необходимость решения проблемы низкой физической подготовленности и состояния здоровья у студенток 18-20 лет, внимание к которой наметилось в вузах еще в конце XX века.

Эту социальную проблему довольно успешно решается с помощью занятий спортом и физической культурой. Арсенал традиционных и новых видов фитнеса в настоящее время довольно обширен и гидро- или аквааэробика в последние годы занимает в нём достойное место. [1, 7, 10]

Гидроаэробика – это вид рекреационного плавания и фитнеса, в котором выполняются различные физические упражнения аэробной направленности из хореографии, танцев, атлетизма, йоги, аэробики и плавания под музыкальное сопровождение.

Гидроаэробика – это и учебная дисциплина, преподавание которой предусмотрено учебными планами на ФФКиС педагогических университетов России по направлению подготовки «Физическая культура», профиль – «Физкультурное образование», а также по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» [3]

Гидроаэробика имеет ряд преимуществ перед другими известными видами фитнеса. Они заключаются в том, что человек находится в необычной для себя водной среде – свойства которой (теплоемкость, теплопроводность, плотность и др.) во многом определяют благоприятный характер её воздействия на организм. Находясь в водной среде, во взвешенном состоянии или горизонтальном положении, позвоночник и крупные суставы человека «разгружаются», испытывая меньшие осевые и компрессионные нагрузки. Эти положения позволяют выполнять движения в воде с большей амплитудой, что положительно способствует развитию такого важного для девушек физического качества, как гибкость позвоночника и подвижность суставов. Вода в данном случае выполняет

функцию тренажёра, сопротивление которой необходимо преодолевать при выполнении каждого движения. Поэтому занятия гидроаэробикой способствуют также и развитию силы и выносливости. [4].

Гидроаэробика – это оздоровительный вид физической культуры, относящийся к фитнесу. Она особенно популярна у девушек-студенток вузов и молодых женщин в возрасте до 30-35 лет, хотя в последнее время наметилась тенденция занятий этим видом фитнеса и женщин старшего возраста (45-55 лет). Основными мотивами к занятиям гидроаэробикой являются: стремление к здоровому образу жизни и желание снизить или нормализовать вес тела, а также расширить круг общения. [11, 12].

Гидроаэробика, так же как и плавание – это форма оздоровления, положительно влияющая на все органы и функциональные системы организма.

Гидроаэробика может использоваться и как средство ЛФК в воде, т. е. гидрокинезотерапии, при нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также как средство аква-фитнеса на занятиях с беременными женщинами. Кроме всего перечисленного, гидроаэробика (ГА) может использоваться в учебном процессе студентов, как средство обучения плаванию. [8, 13, 14]

Всё сказанное выше обуславливает актуальность темы исследования, которое было проведено на кафедре плавания ФФКиС ТГПУ.

**Цель работы** – определение эффективности применения гидроаэробики (ГА), в качестве средства обучения плаванию студенток нефизкультурных факультетов.

Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Разработать и внедрить методику ГА в учебный процесс девушек-студенток нефизкультурных факультетов.

2. Определить эффективность разработанной методики путём сопоставления умений и навыков, сформированных у девушек, занимавшихся ГА с умениями и навыками, сформированными у девушек, в процессе занятий плаванием по традиционной методике.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: антропометрические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, экспертная оценка, методы математической статистики

**Предмет исследования** – процесс физического воспитания студенток 18-20 лет

**Объект исследования** – методика занятий гидроаэробикой студенток нефизкультурных факультетов, направленная на обучение плаванию.

**Компоненты разработанной методики:**

1. *Основным средством*, использованном на занятиях по физической культуре, были физические упражнения, выполняемые в воде. В опорном и безопорном положении. Особой популярностью у студенток пользуются упражнения с нудлсами, а у студенток, не умеющих плавать – с аква-поясами. Эти поддерживающие средства позволяли девушкам безбоязненно выполнять большое количество упражнений даже на глубокой части бассейна. [1, 3, 5]

Одной из разновидностей выполняемых упражнений, был акваджоггинг – бег в воде во «взвешенном» состоянии за счёт одетого на тело аква-пояса.

Подвижные игры (ПИ) в воде, были вторым по значимости средством, использованном на академических занятиях гидроаэробикой со студентками. Для этого подбирались ПИ, с помощью которых можно было изучить основные группы упражнений этапа начального обучения плаванию (ЭНОП), без которого невозможно дальнейшее обучение не только средствами гидроаэробики, но и классического плавания. [2, 3, 4]

2. *Содержание и дозировка.* Занятия гидроаэробикой проводились в воде, в течение 60 мин, в рамках академического занятия по физической культуре. Девушки 2-го курса занимались ГА на протяжении 3-го семестра, а студентки 1-го курса – во время 2-го семестра.

Занятие имеет традиционную 3-частную структуру. В подготовительной части занятия (8–10 мин.) выполнялись упражнения из программы «Этап начального обучения плаванию». Это – овладением навыка передвижения в воде, погружения в воду с открыванием глаз в воде и выполнением выдохов в воду, всплывания, лежания на поверхности воды и скольжения в различных положениях (на груди, на спине и на боку). [4]

В подготовительную часть занятия включалась также подвижная игра, направленная на овладение выше перечисленными навыками плавания. [2]

В основной части занятия (35 – 40 мин.) выполнялись классические базовые упражнения из курса ГА, направленные на овладение техникой плавания, путём включения элементов спортивного плавания в цепочки, связки и комплексы упражнений ГА. Это упражнения, выполняемые не только на месте (как в большинстве случаев делается на занятиях по ГА), но и в движении, т. е. непосредственно в плавании с элементами спортивных, прикладных или облегчённых способов плавания в опорном и безопорном положении. Акцент делался на выполнение упражнений, близких по биомеханической структуре к элементам спортивных и прикладных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс на груди и на спине, плавание на боку. Занимающиеся сами выбирали способ плавания, в котором они совершенствовались и готовились к сдаче зачётных требований. [13]

В комплексы включались упражнения, выполняемые только с помощью одних рук или одних ног различными способами. Преимущество отдавалось брассу на груди. В кролевых способах применялось плавание «на сцепление», плавание «с подменой», плавание с лопатками и колобашками. В брассе

акцент делался на плавание с длинной паузой скольжения. Эти двигательные действия были направлены на освоение техники спортивных способов плавания. [6]

Общий объём плавания у девушек со 100-150 м в начале семестра увеличился к концу семестра до 200-300 м. В процентном соотношении доля выполнения элементов спортивного плавания составляла 20-25 % от времени продолжительности основной части занятия, т. е. – до 10 мин.

В основную часть занятия также включались 1-2 подвижные игры, но уже направленные на развитие физических качеств и освоение техники элементов спортивного и прикладного плавания.

В заключительной части занятия (8–10 мин.) традиционно использовались релаксационные и дыхательные упражнения, а также проводилась ПИ на внимание или развитие координации движений.

3. *Методы обучения* и спортивной тренировки, используемые в процессе занятий, были традиционными. Для объяснения содержания упражнений использовались словесный и наглядный. Для выполнения упражнений ГА применялись практические методы строго регламентированного и частично-регламентированного упражнения, а также игровой метод. [2, 3]

Для эффективного применения разработанной методики необходимо применять интервальный и поточный методы выполнения упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением на неглубокой и глубокой воде с использованием специального оборудования (аквагантели, нудлсы, лопатки).

Темп музыкального сопровождения подбирался в зависимости от части занятия. В подготовительной части – 100-120 уд/мин; в основной – 120-140 уд/мин и в заключительной – 80-100 уд/мин, что согласуется с данными Казаковой Н. А. (2009).

При выполнении плавательных упражнений на технику, в основной части занятий использовался непрерывный или интервальный метод, с паузами отдыха между отрезками до 60-90 сек. и восстановлением ЧСС до 120-126 уд/мин.

4. *Методы организации.* На занятиях использовался групповой и поточный метод организации занимающихся при построении в шеренги или в шахматном порядке. [3]

#### Выводы:

1. На основании полученных нами, в ходе исследования результатов, можно считать, что выдвинутая в нашей работе гипотеза о возможности использования комплексов упражнений аквааэробики для обучения плаванию девушек в возрасте 18-20 лет подтверждена.

2. Для оптимизации учебного процесса в ВУЗах посредством повышения мотивации к двигательной активности у девушек, целесообразно включать в разделы программы по дисциплине «Физическая культура» занятия аквааэробики.

3. Внедрение в учебный процесс разработанной методики позволяет использовать гидроаэробику, как средство обучения технике плавания студенток нефизкультурных факультетов.

#### Литература

1. Аикин, В. А. Влияние занятий гидроаэробики на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать / В. А. Аикин, О. Б. Галеева // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 6. -С. 58-63.
2. Безотечество, К. И. Плавание: учебно-методическое пособие по плаванию для студентов ФФК / К. И. Безотечество. – Томск: изд-во ТГПУ, 2004. – 145 с.
3. Безотечество, К. И. Гидроаэробика, учебно-методический комплекс / К. И. Безотечество. – ГОУ ВПО «ТГПУ» – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 60 с.
4. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» [Гриф УМО МО РФ] / К. И. Безотечество; ФГБОУ ВПО «ТГПУ». – Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 156 с.
5. Васильева, И. А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Васильева. М, 1997. – 23 с.
6. Галеева, О. Б. Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробики: автореф. дис.. канд. пед. наук / О. Б. Галеева; ОмГИФК. Омск, 1997. – 24 с.
7. Зубакова, Е. И. Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин: автореф. дис.... канд. пед. наук / Е. И. Зубакова. -СПб., 1997. – 15 с.
8. Казакова, Н. А. Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17-19 лет на основе средств аквааэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009
9. Киселёва, Е. Ю. Влияние занятий аквааэробики на показатели объективного и субъективного здоровья женщин / Е. Ю. Киселёва, И. В. Стрельникова // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 55-58.
10. Колганова, Е. Ю. Влияние занятий аквааэробики на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис.. канд. пед. наук / Е. Ю. Колганова; МГАФК. – Малаховка, 2007. – 22 с.
11. Кохан, Т. А. Применение гидроаэробики в физвоспитании студенток технического вуза: дис.... канд. пед. наук / Т. А. Кохан; ОГИФК. Омск, 2001. – 184 с.
12. Меньшуткина, Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: монография / Т. Г. Меньшуткина. – СПб., 1999. – 192 с.
13. Полухина, Т. Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Полухина. М., 2003. – 26 с.
14. Шибалкина, М. Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий-оздоровительным плаванием: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Г. Шибалкина. – СПб., СПбГАФК, 1996. – 23 с.
15. Чалых, Т. И. Аквааэробика / Т. И. Чалых. – М.: Академия, 2000. –124 с.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА С СЕМЬЕЙ, КАК АКТИВНЫМ СУБЪЕКТОМ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

В. Э. Бельи, О. В. Малофеева

Томский государственный архитектурно-строительный университет,  
МАОУ ДОТ ДДТ «У Белого озера» г. Томска

Ключевая социокультурная роль дополнительного образования состоит в том, что мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры становится задачей всего общества, а не отдельных организационно-управленческих институтов: детского сада, школы, техникума или вуза. Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа. В первую очередь должна происходить опора на инициативы детей и семьи, использование ресурсов семейных сообществ [5].

Семья является одним из основных агентов социализации подростков. В семье растет ребенок, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его семья. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. Отдельные аспекты семейного воспитания рассмотрены в работах В. В. Бодрова, Г. И. Крайнева, В. Е. Каган, Н. И. Козлова, М. С. Мацковского, Г. М. Миньковского, А. М. Полева, Ю. П. Прокопенко, М. И. Рахмановой, М. Я. Устиновой, Л. В. Чуйко, Б. Ю. Шапира и др. [4]. Проблемы семьи на современном этапе рассмотрены и рядом зарубежных авторов: Э. Берн, Б. Генри, Т. Гордон, С. Кеннеди, Д.-Д. Сноу, Р. Л. Симпсон, М. Дж. Файн и др.

О важнейшей роли семьи в воспитании детей сказано еще в Библии, священной книге христиан: «Почитай отца твоего и мать твою...» [2, 3]. В педагогических сочинениях XVIII века в России также много внимания уделено семейному воспитанию (Н. И. Новиков, Н. Н. Поновский, А. А. Прокопович-Антонский и др.) [1].

Как уникальное социальное образование, семья имеет определенные социальные функции: генеративную (воспроизводство людей), рекреативную (взаимопомощь различного рода, организация досуга), коммуникативную, регулятивную, экономическую и главную – первичная социализация ребенка [56]. Происходящие в семье на современном этапе изменения (В. В. Бобров, В. Н. Гуров, А. М. Полеев, Ю. П. Прокопенко, З. Я. Янкова и др.): преобладание семей нуклеарного типа (муж, жена и дети), развитие кризисных явлений в семье, коренные изменения в сфере экономической функции, смена эмоционально-психологических проявлений, увеличение числа неполных семей, негативно сказываются на процессе социализации и развития личности ребенка. Являясь объектом социального воздействия, семья является и субъектом социализации личности ребенка.

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что необходимо воздействие на семью извне с целью повышения ее влияния на социализацию личности ребенка. Педагог может реально влиять на активность родителей в воспитательном процессе ребенка, корректировать и координировать их действия. Спортивный клуб, как открытая социально-педагогическая система, взаимодействует со всеми социальными институтами среды – семьей, предприятиями, культурно-просветительными учреждениями, производственными организациями, местными властями и т. п.

С помощью анкеты «Краткая характеристика семьи и семейных отношений», мы изучили *социальный статус и воспитательный потенциал 60 семей (экспериментальная группа)*. Результаты данного исследования выявили следующую картину.

Большинство обследованных семей относится к категории **служащих**. Согласно точки зрения Р. И. Акьюлова, в современной семье государственного служащего преобладает **демократический стиль** отношений. Следовательно, можно утверждать, что более половины семей в данной выборке относятся к эгалитарным, то есть к таким семьям, где взаимоотношения супругов основаны на принципе равноправия. В такой семье нет проблемы главенства. Во взаимоотношениях с детьми родители берут на себя функцию советчиков и наставников, избегая ситуаций, в которых требуется проявить авторитет и власть.

Наибольшее количество **семей с одним ребенком** (53,3%), следовательно, можно предположить гиперопеку со стороны родителей. Аналогичная система воспитания чаще всего складывается в семьях, где под одной крышей проживают представители **нескольких поколений**. Среди наших испытуемых таких семей 20%. Социальные проблемы **неполных семей**, которые составляют 18,3 % выборки, связаны в первую очередь с мало материальной обеспеченностью, которая обусловлена наличием всего одного трудового дохода в семье. Еще более сложными и не имеющими однозначного решения являются социально-психологические проблемы, присутствующие во внутрисемейной сфере и межличностных отношениях членов неполных семей, прежде всего детей. У всех типов **многодетных семей** (8,3%) имеется общая социальная проблема, специфически связанная с многодетностью. У детей из таких семей в сравнении со сверстниками из преобладающего малодетного типа семьи,

наблюдаются неадекватные представления о значении собственной личности, что может отрицательно сказаться на всей их последующей судьбе.

Большинство исследуемых семей (51,6%) **удовлетворены своим материальным положением**, несмотря на то, что значительная доля семейного бюджета в настоящее время расходуется на оплату коммунальных услуг.

Все родители принявшие участие в исследовании (100%) утверждают, что основной целью совместной деятельности с детьми является подготовка их к самостоятельной жизни. При этом на материальное обеспечение никто из родителей не обратил внимание, несмотря на то, что в выборе присутствовали семьи с низким уровнем доходов и тяжелым материальным положением.

Анализируя совместную деятельность детей и родителей, необходимо отметить, что в основном – это просмотр телепередач или посещение культурных центров. Мы видим, что лишь часть семей имеет направленность на проведение **семейных физкультурно-оздоровительных мероприятий**.

Привычка самостоятельно тренироваться передается из поколения в поколение в большинстве семей. С той или иной долей периодичности это характерно для каждой семьи.

Лишь 12% респондентов сказали, что регулярно читают литературу по вопросам воспитания детей. Большинство – иногда берут в руки книги педагогической направленности.

Интерпретируя ответы на вопрос «Как складываются ваши отношения с педагогами, работающими с вашими детьми», мы видим, что взаимодействие происходит в редких случаях и оно далеко не эффективно.

Таким образом, исследование социального состава и воспитательного потенциала семьей воспитанников повлияло на определение форм и содержание работы с родителями. Помогло в определении методов и содержания воспитательной работы по формированию личности воспитанников.

#### Литература

1. Антология педагогической мысли России XVIII в. [Текст]. – М., 1985. – 310 с.
2. Библия. Ветхий завет. – М., 1991.
3. Библия. Новый завет. – М., 1991.
4. Миньковский, Г. М. Особенности анализа обстоятельств, способствующих совершению правонарушений несовершеннолетними лицами молодого возраста в условиях крупного города. Борьба с преступностью несовершеннолетних в больших городах [Текст] / Г. М. Миньковский. – М., 1975. – 216 с.
5. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации»).

## РЕГБИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

*В. В. Бойко, А. Н. Савчук*

*Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева*

В условиях качественного преобразования разных сфер общества возникает необходимость в изменении сознания у всех категорий сообщества нашего государства. Эти изменения возможны при пересмотре основ образовательного процесса. Возникает необходимость поиска оптимального подхода к конструированию урочных и внеурочных занятий с учётом возрастных и личностных особенностей школьников. В концепции модернизации образования говорится, что **важнейшей задачей воспитания является формирование** у школьников гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. С этой целью, в образовательной программе школы региональный и школьный компонент реализуется через различные учебные предметы, направленные на формирование особых качеств личности, в том числе толерантности.

«Толерантность (от лат. *tolerantia* – терпение, терпеливость, принятие, добровольное перенесение страданий) – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением» [1, С. 471].

В утверждении толерантности важнейшая роль отводится образованию. Физическая культура и спорт в школе не являются исключением. В образовательных учреждениях в рамках третьего часа физической культуры учителя имеют право самостоятельно определить базовый вид спорта в соответствии с имеющимися учебными программами. Во многих школах Красноярска третий час вводят на основе регби и это обоснованная закономерность, так как город является «столицей» российского регби, осуществляется популяризация этого направления через взаимодействие с методистами школ г. Москва и их консультативную поддержку. Во многих школах города реализуются воспитательные системы, в которых толерантность занимает важное место в воспитании гармоничной личности ученика. Физическая культура и спорт являются ядром в формировании толерантности. С этой целью

образовательные учреждения заключают договор с СДЮШОР и другими спортивными школами о безвозмездном пользовании помещениями для популяризации различных видов спорта, в том числе и регби. Программа по регби направлена не только на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и на формирование толерантности.

«В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат» [2, С. 9].

Программа предназначена для учащихся 1-11 классов, имеет преемственность с другими программами и позволяет реализовывать её, начиная с разных параллелей классов. В ходе реализации программы учитываются индивидуальные особенности учащихся (возрастные, психологические, половые и др.). Регби – это не просто спорт, элемент физической культуры, а так же условие активности ребёнка, его движение, проявление его физической и психической сущности.

«Движение – основа нормального развития ребенка. Стимулом в развитии у детей является интерес (мотив). Мотивы двигательной активности в различные возрастные периоды разные. Таким образом, движения ребенка не только представляют собой важнейший фактор физического развития, но и необходимы для развития сугубо человеческих функций: речи и мышления, т. е. являются потребным фактором нормального психического развития ребенка. Мышечная работа требует деятельного состояния мышц и нервных клеток, регулирующих движение. Она связана с большими энергетическими затратами организма и поэтому оказывает обширное влияние на все стороны его жизнедеятельности: увеличивается интенсивность энергетических процессов, обмена веществ, увеличивается приток кислорода в организм, более напряженно начинает функционировать сердечно – сосудистая система» [3, С. 51]. Поэтому, реализуя программу по регби, учитель с лёгкостью контролирует нервные процессы каждого ученика в классе, что способствует созданию условий для толерантного мировосприятия. Тем более, при организации уроков предусматривается как практическая, так и теоретическая деятельность учащихся, что мотивирует их на здоровый образ жизни и осознание принципов собственного здоровьесбережения, так как «в решении проблемы повышения двигательной активности школьников немаловажное значение имеет уровень сформированности знаний в области физического воспитания» [4, С. 173].

Усиливает данное направление, создание спортивного клуба при школе, где активно занимаются как мальчики, так и девочки.

Таким образом, реализуя третьим часом на уроках физической культуры программу на основе регби, не только сохраняется, укрепляется физическое и психическое здоровье учащихся, усиливается мотивация у всех участников образовательного процесса при учёте индивидуальных особенностей ребёнка, но и формируется толерантное мировосприятие у детей. Формирование толерантности у учащихся является важным психологическим качеством личности.

#### Литература

1. Viktor Emil Frankl. Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse, S. 471–472.
2. Антонов, Е. И. Регби. М. Академия регби. / Е. И. Антонов – 2012.
3. Савчук, А. Н. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности школьников. // Физическая культура. / А. Н. Савчук – М. 2005. № 4. с. 50-53.
4. Муханова, Н. В. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культуры. // Вестник ЮУрГУ. / Н. В. Муханова, А. Н. Савчук – 2011. № 20. с. 171-174.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТЕХНИКУМЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

*Т. А. Гончарова, О. В. Савельева*

*Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Киселёвский политехнический техникум»*

«Здоровый разум – в здоровом теле» – эта фраза актуальна на сегодняшний день. Её следует понимать буквально: тщетны попытки возвращения интеллекта нации, когда под угрозой находится жизнь народа.

На протяжении многих лет большое внимание в нашем государстве уделяется формированию здорового образа жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых образовательными учреждениями, и ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности молодых рабочих [1, С. 1]. Об этом свидетельствуют и данные статистики. По данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора лишь 14% детей 14-17 лет практически здоровы; 50% имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 35-40% – хронические заболевания. Пагубное влияние на здоровье оказывают алкоголь, табак и наркотики [2, С. 7]. Данные медицинского осмотра студентов ГОУ СПО «Киселевский политехнический техникум» за последние три года показывают рост заболеваемости обучающихся: 30% студентов с заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, 36% имеют нарушения органов зрения, у 50% студентов – отклонения в осанке: кифоз, сколиоз, плоскостопие, 12% – ожирение. По данным анкетирования первокурсников – каждый третий курит (независимо от пола), многие начали курить ещё со школы. Это обусловлено, прежде всего, недостаточным уровнем сформированности ценностного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ), низкой вовлеченностью ребят в спортивно-оздоровительную деятельность.

В связи с этим в техникуме систематически специалистами ведется учет и контроль состояния здоровья обучающихся, отслеживается его влияние на учебный процесс на основе комплексных психологических, социально-психологических и медицинских обследований. Мониторинг состояния здоровья обучающихся позволяет выявить недостатки и наметить дальнейшие действия по оздоровительной работе в техникуме.

Однозначно, что для решения данной проблемы одного мониторинга мало. Важно понимать, что для продуктивной работы в этом направлении необходимо задействовать как можно больше сфер педагогической деятельности, в которых наряду с главной задачей будет ставиться грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса [2, С. 16]. Следовательно, необходимо разработать систему сопровождения обучения студентов ЗОЖ, которую необходимо строить по специально разработанной комплексной программе.

Поэтому первое, с чего мы начали свой путь по решению данной проблемы – это разработка целевой программы «Образовательная среда – основа здоровья», в которой определены 4 основные направления работы: информационно-пропагандистское сопровождение, профилактика вредных привычек, спортивно-оздоровительная работа, побуждение к ведению здорового образа жизни.

Методическое сопровождение процесса формирования ЗОЖ студентов реализуем, используя как традиционные, так и новые формы работы:

1. Встречи с известными спортсменами города для популяризации занятий физической культурой и спортом.

2. Встречи со специалистами медицинских учреждений и работниками правоохранительных органов позволяют наиболее полно и профессионально информировать студентов об особенностях влияния здорового образа жизни на физиологическое, психологическое состояние организма.

3. Агитационную работу проводим через создание и распространение листовок соответствующей тематики, оформление стендовых консультаций для студентов. С этой же целью проводятся лектории для студентов и их родителей.

4. Создаём благоприятные условия, позволяющие студентам своими силами вести волонтерскую работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, курения в подростковой среде. Например, по инициативе студенческого совета в техникуме проведена акция «Молодёжь против курения». Её цель – пропаганда здорового образа жизни. Во время акции студентам предлагалось добровольно отказаться от трех сигарет взамен на любой фрукт (апельсин, яблоко), одновременно волонтеры распространяли брошюры о здоровом образе жизни.

5. Нами организовано плодотворное сотрудничество с военным комиссариатом города, в рамках которого осуществляется пропаганда спорта и здорового образа жизни, а именно, проводятся совместные военизированные спортивные соревнования.

6. Организация урочно-внеурочной занятости студентов должна быть максимально активна, чтобы у них не оставалось времени на разного вида вредные привычки. При этом учитываем, что значительное количество болезней наших студентов связано с неправильным образом жизни и, прежде всего, с их недостаточной физической активностью. С целью рационального распределения двигательной активности студентов на уроке мы учитываем ряд параметров: группа здоровья, соматическое состояние, психоэмоциональное состояние, мотивация.

На первом уроке физкультуры среди первокурсников проводим опрос, который позволяет образно разделить группу на три подгруппы: заранее внутренне мотивированные на здоровый образ жизни, поддающиеся мотивации, не поддающиеся мотивации. И уже в дальнейшем работа со студентами на уроках строится с учетом полученных данных.

Кроме того, проводим и входное тестирование двигательных качеств студентов, которое помогает выстраивать работу в максимальном для них двигательном режиме и отслеживать динамику физического развития каждого на протяжении всего срока обучения.

При этом изучение функционального состояния организма наших студентов помогает определить потенциал их резервов и даёт возможность нам – педагогам задать студенту правильный маршрут физкультурной деятельности. Студенты, имеющие отклонения от нормы здоровья, привлекаются к различным мероприятиям с учетом особенностей их здоровья. Например, выполняют творческие и тестовые задания, составляют и разгадывают кроссворды по физической культуре, принимают участие в таких видах спорта, где высокие физические нагрузки исключены (шашки, шахматы). Индивидуальный дифференцированный подход позволяет выявить, поддержать студентов с ограниченными возможностями здоровья и дает им возможность реализовать свои способности в физкультурном и спортивном развитии с наименьшей психоэмоциональной ценой.

Не менее важным является и то, как студенты проводят перемены.

В прошлом году мы апробировали новую форму организации деятельности обучающихся во время перемен, способствующую формированию ЗОЖ. После звонка с урока, ребята имеют возможность прийти в спортивный зал и во время перемены занять себя какими-либо физическими упражнениями (подтягивание на перекладине, поиграть в настольный теннис, в волейбол и т. д.).

Физкультурно-оздоровительная работа в техникуме проводится и во внеурочное время. Стараемся осуществлять поиск современных форм работы, направленных на привлечение как можно большего числа студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Активно внедряем как внутреннее партнерство (администрация, волонтерское движение), так и внешнее партнерство (сотрудничество со спортивными комплексами «Родник», «Юность», где нам предоставляются спортивные площадки для организации и проведения спортивно-массовых мероприятий).

Для успешного решения задач физического воспитания и сохранения здоровья на базе техникума работают спортивные секции по настольному теннису, волейболу, баскетболу. Для этого нами разработаны программы, признанные победителями всероссийских конкурсов методических материалов. Тренировочный процесс осуществляется преподавателями техникума.

В начале учебного года в рамках проведения дня здоровья ежегодно проводится «Туристический слет», в котором принимают участие все группы. Студенты на целый день уходят на природу, где проводятся спортивные состязания, туристические, творческие конкурсы. Благодаря сотрудничеству с центром туризма мы получаем помощь в оснащении туристическим снаряжением, в судействе, в проведении соревнований, согласно туристическим правилам.

Успешно прошла апробирование такая форма внеурочной деятельности как «Студенческие игры». Соревновались студенты не между группами, как обычно, а командами по специальностям: сборные команды «Автомеханики», «Бульдозеристы», «Сварщики», «Экскаваторщики» и т. д. В сборную входили обучающиеся всех курсов. Программа игр включала четыре вида спорта: настольный теннис, мини-футбол, комбинированная эстафета, перетягивание каната. В такой форме мероприятие вызвало особый интерес у студентов. Особенно отмечена возможность на равных работать в одной команде старшекурсникам и первокурсникам.

Нельзя не обойти вниманием и участие студентов техникума в Кузбасском спортивно-техническом комплекс ГТЗО, где они проходят испытания по нормативам физической подготовки. Данные 2012-2013 гг. (из 86 чел. – 8 чел.) и 2013-2014 гг. (107 чел. – 17 чел.) демонстрируют динамику роста студентов-участников, с отличием сдавших нормативы ГТЗО и получивших звание «Отличник ГТЗО».

Согласно календарному плану, студенты активно принимают участие в спортивных мероприятиях различного уровня. Стало хорошей традицией проводить чествование лучших спортсменов техникума на общей линейке, что, несомненно, мотивирует студентов, которые пока на это смотрят со стороны. Кроме того, на спортивном стенде в фойе техникума регулярно обновляется информация о достижениях наших спортсменов, о лучших спортивных группах.

Известно, что лучший пример – это личный пример, поэтому в реализации данной программы активное участие принимают педагоги и сотрудники нашего техникума. Они принимают участие в спортивно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях техникума совместно с обучающимися. Создана спортивная команда педагогов, представляющая техникум на областных и городских соревнованиях. Следующим этапом данной работы станет организованное участие педагогов в прохождении комплекса ГТЗО.

Выводы. В результате реализации целевой программы «Образовательная среда – основа здоровья» создана система взаимосвязанных форм физкультурно-оздоровительной работы, основанных на сотрудничестве всех участников образовательного процесса. Данная система работы способствует формированию и развитию у молодых людей потребности в здоровом образе жизни, что подтверждено данными мониторинга.

## Литература

1. Гречихина, И. Ю. Непрерывное обновление содержания и качество образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://skrom. portalspo.ru/konf4. php> (дата обращения: 09. 12. 2014)
2. Региональная подпрограмма №1 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи» Государственной программы «Развитие здравоохранения Кемеровской области на 2014 – 2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://gnicpm.ru/UserFiles/Kemerovskaja\\_\\_obl. pdf](http://gnicpm.ru/UserFiles/Kemerovskaja__obl. pdf) (дата обращения: 03. 12. 2014)

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Е. Г. Данилова*

*Томский государственный педагогический университет*

Изменения общественно-экономической жизни России, и ориентация людей на новые возможности приобретения определенного социального статуса, сопровождаются повышенными требованиями к здоровью граждан. При этом, состояние здоровья населения России вызывает тревогу, а у некоторых молодых специалистов выходящих из стен вузов, происходит значительное ухудшение здоровья ещё во время обучения [1].

Совершенствование физического воспитания в вузах освещается многими исследователями (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, М. Я. Виленский, А. В. Соловов, В. Г. Шилько и др.) в аспекте подготовки к социально-профессиональной деятельности.

Процесс физического воспитания в своей основе имеет три направления:

- создание широкого круга знаний в области физической культуры
- обучение двигательным действиям (формирование культуры движений)
- управление развитием физических качеств.

Все они взаимосвязаны. Следовательно, использование средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, а так же различных видов учебных занятий способствует более полноценной физической и теоретической подготовленности студентов [3].

Особое внимание следует уделить педагогическим вузам, где преобладающим контингентом по количественному составу являются девушки, поэтому и решение задач физического воспитания должно учитывать эти особенности. Исходя из решения этих задач, формой занятий физическим воспитанием мы выбрали занятия фитнесом.

Эта система занятий включает в себя:

- традиционную классическую аэробику;
- тренировку с использованием боевых видов искусства;
- пилатес;
- силовые тренировки с использованием гантелей;
- степ-аэробику;
- шейпинг.

Занятия включают и теоретический курс, содержащий вопросы истории происхождения каждого вида тренировок, методики их проведения, структуры и способах построения связок и композиций, способах контроля и самоконтроля физического состояния.

Накопленный опыт работы со студентами педагогического вуза позволил нам отметить тот факт, что у большинства студентов существуют весьма посредственные представления об анатомии человека. Практически отсутствуют знания о функциональном состоянии организма и скелетно-мышечной системы. Наша задача была направлена на усвоение знаний теоретической части курса, в том числе по фитнесу. Это в свою очередь позволяло им осознанно выбирать физические упражнения, распределять нагрузки, создавать систему рационального питания и достигать желаемых результатов.

Все выше перечисленные виды фитнеса в максимальной степени подходят для физического развития женского организма и отвечают их личностно-культурным характеристикам, способствуют укреплению здоровья и осуществлению профилактики заболеваний сердца, увеличению жизненной емкости лёгких, укреплению опорно-двигательного аппарата, обеспечению оптимальной физической подготовленности, культуры движений, эстетики физического имиджа человека, улучшению осанки и коррекции фигуры, повышению физической и интеллектуальной работоспособности, положительно-му влиянию на качество и эффективность труда, активному отдыху, формированию положительного психо-эмоционального настроения, физической релаксации и умственной концентрации в качестве утренней гигиенической и производственной гимнастике.

Культура движений студенток, которая во многом зависит от прошлого двигательного опыта, от сформированности тех или иных двигательных навыков, зачастую характеризуется низким уровнем. Поэтому целенаправленное воздействие на развитие культуры движения имеет большое значение в студенческом возрасте, и вносит свой вклад в формирование гармонично развитой личности [2].

Большое значение для оптимальной двигательной активности имеет амплитуда движений, т. е. уровень развития гибкости. Это позволяет не только укреплять здоровье, но и избежать повреждений

опорно-двигательного аппарата. Это необходимое физическое качество наиболее эффективно позволяет развивать занятия пилатесом.

Определенный уровень развития силы, выносливости, так же способствует предупреждению травм и улучшению результатов тестовых заданий:

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
Мышцы живота (кол-во повторений)	40	30	20	10	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	20	15	10	5	3
Бег 2000 м. (мин., сек.)	10.30	11.20	12.15	10.15	13.30
Гибкость (в см.)	25	20	10	5	0

Наблюдая за группой студентов, занимающихся в течение года в том числе пилатесом, мы сравниваем их показатели:

№ студента	Мышцы живота (кол-во повт.)		Сгибание-разгибание рук (кол-во повт.)		Бег 2000 м. (мин., сек.)		Гибкость (в см.)	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
1	20	40	3	10	12.00	11.30	12	20
2	35	50	12	20	11.45	11.05	0	10
3	30	40	20	30	11.00	10.30	18	24
4	40	60	20	35	10.55	10.35	20	26
5	25	40	0	7	13.00	12.10	10	21
6	40	70	20	30	11.25	10.45	25	32
7	18	30	2	10	12.15	11.20	19	25
8	20	40	15	25	11.40	10.50	25	34

Таким образом, данные цифры говорят о положительном влиянии занятий фитнесом. Проведённое сравнение результатов говорит о тенденции улучшения культуры движений и развития физических качеств у студентов, занимающихся фитнесом. Кроме того, произошло уменьшение веса тела, улучшилась физическая работоспособность, общая выносливость, скоростные способности, достоверный прирост результатов во всех видах тестирования.

Произведённые наблюдения показали, что использование комплексных подходов в методике проведения занятий по физической культуре способствуют:

- повышению эффективности процесса подготовки студенток к поствузовскому этапу трудовой деятельности и семейной жизни;
- повышению уровня теоретической подготовленности;
- формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями.

#### Литература

1. Лисицкая Т. Аэробика. Теория и методика. Федерация аэробики России / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. - М. - 2002.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б. А. Ашмарин, М. - 2003..
3. Бондаренко, Е. В. Проблема формирования мотивации внутренней направленности к занятиям физической культурой у студентов ВУЗа/ Е. В. Бондаренко, Томск. - ТГПУ, 2003г.

## ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**А. Л. Егоров**

*Томский государственный педагогический университет*

Актуальность: исследованиями отечественных и зарубежных учёных доказана польза обучения игре в шахматы детей. Шахматный всеобуч охватил не только начальную школу, но и организации дошкольного воспитания. Однако на сегодняшний день не существует общепринятой методики обучения дошкольников ни в нашей стране, ни за рубежом. Имеются отдельные сообщения об опыте энтузиастов. Поэтому, изучение проблемы эффективного обучения дошкольников шахматной игре является актуальным и своевременным.

Цель: Рассмотрение общих вопросов методики обучения шахматной игре в дошкольных образовательных учреждениях, поиск пути к их решению.

Задачи: Сформулировать вопросы к рассмотрению, осветить современные подходы к их решению.

Методы исследования: Изучение литературы, анализ, индукция, дедукция, абстракция, конкретизация.

При решении этой проблемы необходимо выделить некоторые моменты, на которых необходимо акцентировать внимание при создании методики обучения игре в шахматы детей дошкольного возраста.

Целью обучения шахматной игре дошкольников **является** «формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста», что соответствует Закону об образовании РФ [1].

**Содержанием методики должны быть, изложенные** в доступной форме знания о шахматной игре (краткие сведения истории, правила, элементарные шахматные задачи).

При выборе методов обучения необходимо учесть наличие следующих противоречий:

1. Фронтальной (рассеянной) формой обучения и индивидуальными особенностями развития обучающихся.

2. Игровой природой шахмат и регламентированной формой обучения.

Качество дошкольного воспитания определяется характером общения взрослого и ребенка. В практике семейного и общественного воспитания выделено две основных модели такого общения: **учебно-дисциплинарная и личностно-ориентированная** [2].

**Цель первой** – вооружить детей знаниями, умениями и навыками, привить послушание. Основными способами общения взрослых с детьми являются: наставления, запреты, требования, угрозы, наказание. Ребенок является объектом прилагаемых воспитательных воздействий.

Педагогический процесс осуществляется в виде занятий, построенных по типу школьного урока фронтальным методом. Активность детей часто подавляется, важным является соблюдение внешнего порядка и формальной дисциплины. В результате происходит отчуждение взрослых и детей. Дети теряют инициативу, появляется негативизм к воспитательным воздействиям.

Цель второй модели – содействовать становлению ребенка как личности.

Способы общения – предполагают умение педагога стать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество педагога и ребенка. Задачи педагога – развитие доверия ребенка к миру, чувства радости существования (психологическое здоровье), развитие индивидуальности. Знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности. В результате происходит «расширение степени свободы» ребенка.

**Личностно-ориентированная модель общения отрицает манипулятивный подход к детям.**

Личностно-ориентированная модель не предполагает отмены систематического обучения и воспитания детей, проведения с ними планомерной систематической работы. Особое значение в педагогическом процессе придается **игре**, позволяющей ребенку проявлять активность и наиболее полно реализовать себя. Игра основывается на свободном сотрудничестве взрослых с детьми и самих детей друг с другом, становится основной формой организации детской жизни [2].

Личностно-ориентированная модель в настоящее время становится концептуальной в дошкольной педагогике и предполагает игровой метод в качестве основного в учебном процессе.

Дидактические игры (обучающие) – реализуется через игровую задачу, игровые действия и правила, с помощью которых ребенок может добиться результата в игре и одновременно уточнить или закрепить знания. Это побуждает ребенка быть внимательным, запоминать, сравнивать и т. д. [2]

Шахматы по своей природе являются дидактической игрой (по классификации детских игр их следует отнести к игре с правилами), которая может сопровождать человека всю его жизнь. Но прежде чем дети начнут играть полным комплектом фигур, они должны усвоить достаточно большой объем информации о правилах игры.

Дошкольники, имея небольшой объем внимания, недостаточно развитую память, не могут удерживать весь объем задания. Поэтому часто затрудняются в выполнении поставленной педагогом задачи. *Чтобы этого не происходило, необходимо, особенно на первых порах, использовать поэтапное объяснение, диктантный способ сообщения задания и его выполнение. Постепенно следует переходить к целостному процессу сообщения детям задания и его выполнения* [2].

В условиях изменившейся парадигмы образования большое значение придается апробации и внедрению в образовательный процесс инновационных педагогических технологий, в частности технология блочно-модульного обучения [3].

Модуль – это целевой функциональный раздел программы обучения, в котором объединены учебное содержание и технология овладения им. В состав модуля входят: целевой план действий; банк информации и методическое руководство по достижению дидактических целей.

Реализация индивидуального подхода в модульном обучении возможна в нескольких направлениях.

Первое направление – дифференциация обучения. Содержание обучения может быть представлено тремя уровнями сложности – А, В и С. Уровень А соответствует минимальному уровню усвоения учебного содержания, рассчитан на ребенка с низкой обучаемостью, низким уровнем учебных умений, имеющей пробелы в знании пройденного материала. Уровень В для детей, которые при относительно невысокой обучаемости достигают хороших результатов в обучении, компенсируя недостаточное развитие способностей к отдельным мыслительным операциям прилежанием, организованностью,

использованием рациональных приёмов в учении. Уровень С представляет собой углублённый вариант содержания материала, который рассчитан на детей с высокой обучаемостью, положительным отношением к учению и высоким уровнем самоорганизации, зависимости от самооценки своих возможностей.

Второе направление – учёт индивидуального темпа усвоения учебного материала.

Третье направление – индивидуализация через организацию помощи и взаимопомощи. В модульной программе предусмотрены задания, выполнение которых требует парной, групповой, коллективной форм организации деятельности, способствующей развитию коммуникативных умений.

Четвёртое направление – организация индивидуального контроля. Входной контроль определяет степень готовности ученика к работе на определенном уровне. Выходной контроль позволяет определить уровень усвоения знаний [4].

Для детей при обучении игре в шахматы, на наш взгляд, наиболее перспективными будут второе и третье направление.

Таким образом, можно выделить следующие компоненты методики обучения игре в шахматы: содержание (история и правила игры, шахматные задачи, адаптированные к дошкольному возрасту); средства (модули обучающие, комплект для игры в шахматы); методы обучения (игровой, кратко инструктирования, сопроводительного пояснения, поэтапного обучения); методы организации (индивидуальный, малогрупповой).

#### Литература

1. Закон «Об образовании в РФ» 273-ФЗ [www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/](http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/)
2. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений и слушателей курса профессиональной переподготовки Педагогика и психология дошкольного образования. / сост. И. Ф. Слепцова, С. И. Карпова. М.: ГОУ Педагогическая академия, 2011. – 76 с
3. <http://psylist.net>
4. Модульная\_технология\_обучения sh5-krkam. edusite.ru/DswMedia/modul-naya. doc

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*С. И. Жданов*

*Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ*

Здоровье учащейся молодежи – это состояние молодых людей, определяющее их возможности противодействовать информационным перегрузкам и гиподинамией, на которые влияют окружающая среда, образ жизни, биологические и психологические факторы и особенности будущей профессиональной деятельности.

Студенты составляют группу лиц умственного труда, деятельность которых связана с большими умственными нагрузками, что требует напряжения памяти, внимания, мыслительных процессов, а также эмоционального напряжения.

Одним из свойств человека является способность к приспособительным реакциям, благодаря которым на протяжении всей жизни он реализует свои биологические и социальные функции. В этом случае здоровье выражается в способности человека решать определенные функциональные и профессиональные задачи в реальных условиях адаптационных возможностей организма.

Понятие адаптации мы считаем центральным в проблеме здоровья, поскольку переход здоровья к болезни рассматривается нами как процесс постепенного снижения способности организма приспосабливаться к изменениям социальной и производственной среды, окружающих условий, что ведет в итоге к снижению общественных, социальных и трудовых функций.

Проблема состояния здоровья учащейся молодежи в современных условиях является сложной и актуальной.

Проведенное нами исследование показало, что к факторам «риска», влияющим на показатели здоровья относятся: нерациональная учебная деятельность, гиподинамия, нарушение питания, негативные экологические воздействия, неблагоприятное социально-экономическое положение учащейся молодежи, несоответствие учебных программ возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, недостаточная квалификация педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В результате нашего исследования выявлено, что среди студентов наблюдается низкая двигательная активность и недостаточная физическая подготовленность, которая не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья.

Как известно, физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям.

Результаты мониторинга, проводимого нами ежегодно, показали, что безопасный уровень здоровья имеют только 10% студентов; 30% – средний; 30% – ниже среднего; 30% – низкий.

Исследование показало, что при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении оптимального двигательного режима, в реальности его используют лишь 20% опрошенных. Причиной является отсутствие валеологической грамотности, а также низкой активности личности в отношении к своему здоровью.

В настоящее время основная часть молодежи не приучена заниматься сохранением здоровья самостоятельно. Поэтому в вузовской системе физкультурного воспитания нужна новая педагогическая технология, способствующая становлению потребности в саморазвитии культуры здоровья, которая понимается нами как такое состояние личности студента, которое возникает в результате разрешения противоречия между желаемым и действительным в состоянии здоровья человека и побуждает его самосовершенствоваться в валеологическом аспекте.

В педагогической практике имеется определенный опыт решения рассматриваемой проблемы. Задачи формирования здорового образа жизни и культуры здоровья студентов решались в контексте качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» за счет усиления интеллектуального компонента, расширения раздела «Основы здорового образа жизни» [2, 5]; осуществления индивидуального подхода в физической подготовке студентов [6, 7]; использования в преподавании физической культуры новых информационных технологий, методов проблемного обучения [3]; формирования сознания – установок на здоровый образ жизни, осознанности, убежденности в необходимости самоуправления здоровьем и т. п. [1].

В качестве одного из основных направлений, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи, их психофизической адаптации, мы выделили физическое воспитание, являющееся основой для формирования здоровой полноценной личности.

Вовлекая студентов в процесс физического воспитания, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Функция учебного заведения состоит в создании развивающего пространства для каждого студента, с целью непрерывного развития у них потребностей в здоровом образе жизни.

Учебное заведение должно обеспечить условия для развития у студента необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья.

Для придания физическому воспитанию более выраженной образовательной, профессионально-прикладной направленности и формирования у студентов вуза субъектной позиции оздоровительной направленности, основное внимание рекомендуется обращать на технологию преподавания. Велика роль преподавателя вуза, именно ему принадлежит основная роль в подготовке студента как будущего профессионала, в развитии его личности, в формировании, укреплении и сохранении здоровья.

Основным средством воздействия педагога является он сам как личность, а не только как грамотный специалист, который владеет необходимыми знаниями и умениями. Именно человеческие качества, требовательность не только к студентам, но прежде всего к самому себе, играют решающую роль в эффективности оздоровительной педагогической деятельности преподавателя.

Готовность преподавателя к сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса определяется совокупностью ряда предпосылок, важной из которых является состояние здоровья самих преподавателей, поскольку неблагополучие в сфере их здоровья может самым неблагоприятным образом сказаться и на здоровье обучающихся, и на качестве образования в целом.

Преподаватель физического воспитания должен реализовать культурологическую, аксиологическую и валеологическую функцию в процессе педагогического воспитания с целью становления мировоззрения студента и иметь основные типологические характеристики личности: способность к объективной оценке социальных и педагогических явлений; чувство профессиональной ответственности перед обществом; способность понять и поддержать студента, проявить заботу о состоянии его физического и психического здоровья.

Оздоровительную педагогическую деятельность преподавателя можно рассматривать в двух аспектах: первый – применение оздоровительных технологий с целью сохранения и укрепления собственного здоровья, ведение здорового образа жизни; второй – использование оздоровительных технологий в педагогической практике, результатом которого является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В структуре оздоровительной педагогической деятельности преподавателя можно выделить три компонента: личностный (наличие мотивации и внутренних ресурсов); теоретический (определенная степень сформированности теоретических знаний по вопросам здоровья); практический (владение способами реализации теоретических знаний о здоровом образе жизни).

Личностный компонент включает: освоение понятий «культура здоровья», «здоровый образ жизни» и «качество жизни»; формирование внутренней мотивации на здоровый образ жизни; осознание и осмысление себя как субъекта здоровьесформирующей деятельности; самодиагностику здоровья и качества жизни.

Теоретический компонент строится на профессиональных знаниях в области валеологии и понимание мотивационной сферы студентов, что является одной из важнейших составляющих педагогического мастерства. Педагог – это специалист высокой культуры, глубоко знающий предмет, практически

разбирающийся в вопросах физической культуры и психологии, в совершенстве владеющий методикой обучения и воспитания.

Практический компонент преподавателя предполагает наличие методической и психолого-педагогической компетентности [4]. Психолого-педагогическая компетентность как интегральная характеристика личности преподавателя, обуславливающая его профессиональное здоровье. Основными показателями, которого являются: эмоциональное состояние, личностные свойства, процессы самоуправления и самоконтроля.

Психологи ряда зарубежных стран отмечают, что ключевую роль в утверждении здорового образа жизни призвано сыграть социальное окружение, рассматривающее здоровье как самодостаточную ценность не только в узкоиндивидуальном, но и в социальном плане (К. Hurellmann). Средствами развития ценностного отношения к здоровью являются направленные социальные воздействия, заключающиеся в предоставлении студентам значимой информации о здоровье.

От уровня развития коммуникативной способности и компетентности в общении зависит умение установить контакт преподавателя со студентами, а также эффективность этого общения с точки зрения решения педагогических задач. Поэтому важнейшей составляющей профессиональных способностей педагога является способность удовлетворять познавательную потребность студентов в области здорового образа жизни.

С самого начала обучения преподаватель должен учить студентов анализировать и принимать ответственные решения в отношении сохранения и укрепления своего здоровья; использовать средства и методы физической культуры для повышения уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности; а также вводить элементы различных форм активного отдыха, с целью поддержания умственной и физической работоспособности; оперативно и достаточно достоверно осуществлять текущий самоконтроль.

Главным критерием оценки деятельности преподавателя по физическому воспитанию является не столько выполнение контрольных нормативов, сколько влияние его занятий на когнитивную сферу, физическое развитие и здоровье каждого обучающегося.

#### Литература

1. Бикмухаметов, Р. К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни будущих педагогов / Р. К. Бикмухаметов // Социально-гуманитарные знания. – 2003. – № 4. – С. 147-156.
2. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15-24.
3. Давиденко, Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2-5.
4. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М.: МПСИ, 2003. – 400 с.
5. Курьсь, В. Н. Физическая культура как общеобразовательный учебный предмет / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 57-60.
6. Рыбачук, Н. А. Формирование принципов здорового стиля жизни студентов / Н. А. Рыбачук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 59-61.
7. Шилько, В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 50-52.

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Е. С. Зехов*

*МАОУ СОШ №14 им. А. Ф. Лебедева г. Томска*

Мотивационная сфера – это иерархическая концепция мотивов личности. Устройство мотивационной сферы весьма простое. При этом мотивация выстраивается в некоторую иерархию не только в глубине каждого вида деятельности, но и случается ранжирование мотивации всевозможных видов деятельности.

Следовательно, мотивационная сфера, как и остальные структурные образования личности, является в большом количестве качеств. От свойств преобладающих мотивов зависит, именно какие собственно свойства и качества личности станут сформировываться легче и быстрее, а какие – с трудностями, медлительнее [2].

Одной из самых старых проблем школьного обучения считается формирование мотивации. Данная проблема рассматривается разными именитыми педагогами и психологами, такими как Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, и т. п. Ими был поднят вопрос: как поднять у школьников интерес к учению, другими словами сформировать мотив.

Также необходимо решать проблемы формирования потребности к регулярным **самостоятельным занятиям физической культурой** основываясь на создание понятий о ЗОЖ. Получение этих знаний содействует изменению отношения учеников к физической культуре, склоняя становиться физически развитыми и сильными [3].

Дети 7-10 лет отличаются меньшей заболеваемостью и большим накоплением сил для перехода к последующему этапу. Продолжается активное становление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, мышечной ткани, костей скелета и нервной системы. Частота дыхания в данный период может быть от 20 до 22 раз, ЧСС примерно 85-90 ударов в минуту. ЖЕЛ достигает до 2000 мл. Наступает процесс улучшения движений, рабочих движений пальцев и кисти. Позвоночник все еще подвижен и мягок, потому что легко поддается различным искривлениям под действием односторонней нагрузки или неверным положения тела в течение долгого времени.

Данный возраст подходящий для формирования **кондиционных и координационных способностей**, **скоростно-силовых качеств** и выносливости к небольшим нагрузкам. В связи недостаточным развитием ЦНС ребенка его организм не может работать в долгом мышечном напряжении, следовательно у детей стремительно наступает утомление. В **младшем школьном возрасте** нельзя допускать переутомление [1].

Впервые же дни в школе, у учеников появляются позиция общественно оценивающей и общественно значимой деятельности. Хотя такая обширная мотивация, характеризуемая новой общественной позицией, не имеет возможность поддерживать интерес к обучению в течение долгого периода и со временем теряет свое значение.

Уроки физической культурой дают лишь возможность поддерживать оптимальное физическое состояние, но не могут улучшить физическое развитие учеников. Для этого нужна большая физическая нагрузка и большее количество занятий. А проделать это можно лишь с помощью привлечения учеников **к самостоятельным занятиям физической культурой** и к занятиям в спортивных секциях.

Учитель должен совершенствовать у обучающихся необходимость самостоятельно заниматься физическими упражнениями и физической культурой основываясь на создание у учащихся представлений о ЗОЖ. Получение этих знаний изменяет позицию учеников к физической культуре и побуждая их становиться хорошо физически развитым и сильными [3].

Огромная роль в формировании потребности **самостоятельно заниматься физической культурой** относится к родителям. Дети с родителями или самостоятельно занимаются, но делают это иногда, лишь в выходные или на каникулах, а некоторые вовсе не занимаются. Главной задачей учителя считается сделать данные занятия постоянными. Это может осуществиться лишь тогда, когда у обучающихся будет сформирована нужда в регулярных самостоятельных занятиях **физической культурой**. Или, другими словами, если у детей будет сформирована привычка к активной двигательной деятельности и к физической нагрузке [3].

Нами было проведено исследование, которое проходило на базе средней школы №14 им. А. Ф. Лебедева г. Томска. **В эксперименте приняли участие учащиеся 2-х классов в количестве 45 человек.**

В ходе работы нами исследована и проанализирована **методическая литература**, проведено тестирование уровня мотивационной сферы к занятиям физической культуры и проведены контрольные испытания.

В эксперименте **были сформированы две группы: контрольная – учащиеся 2 «А» класса (20 школьников) и экспериментальная – учащиеся 2 «Г» класса (25 школьников).** Нами было проведено исследование уровня мотивационной **сферы к занятиям физической культуры и уровня физической подготовленности.**

С целью выявления уровня мотивационной сферы побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой проводилось анкетирование.

Анкета для учащихся содержала вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой.

В ходе анкетирования было выявлено что, у контрольной группы высокий уровень мотивационной сферы преобладал у 62% обучающихся, средне-выраженный уровень у 26% обучающихся и всего у 12% обучающихся преобладал низкий уровень мотивационной сферы. В экспериментальной же группе высокий уровень мотивационной сферы отмечался всего у 48% обучающихся, средне-выраженный у 20% и низкий уровень мотивационной сферы преобладал у 32% детей.

Было выявлено что, практически у половины школьников экспериментальной группы в исследовании наблюдается средне-выраженный и малозначимый уровень мотивационной сферы. Что говорить о низкой мотивационной сферы в общем, у группы. В отличие от контрольной группы где мотивационная сфера более выше.

При подсчете процентного соотношения между всеми видами мотивов в экспериментальной группе, можно четко выделить, что преобладающим мотивом для группы является мотив – удовольствие от движений и положительные эмоции. Меньше всего детей интересует мотив – оценка окружающих (внешняя стимуляция).

У учащихся контрольной группы ведущими мотивами являются – положительные эмоции, игра и развлечения. Так же, как и в первом случае меньше всего детей контрольной группы интересует мотив – оценка окружающих (внешняя стимуляция).

Для исследования физического физического подготовленности нами использовались тесты широко используемые в теории и практике физической культуры и спорта. Для оценки быстроты движений использовался тест в беге с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с высокого старта. Уровень развития координационных способностей и скоростной выносливости оценивали при помощи «Челночного» бега 3x10 метров. Прыжок в длину с места – для характеристики скоростно – силовых

качеств; мышечная сила оценивалась по количеству подтягивание на перекладине и с положения виса на прямых руках хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. А у девочек – на низкой перекладине из виса лежа. Показатели гибкости позвоночного столба определялись выполнением наклоны вперед из положения сидя.

В контрольной группе высокий уровень физической подготовленности наблюдается у 45% обучающихся, средний уровень у 35% и низкий уровень физической подготовленности у 20% учащихся. В экспериментальной же группе 24% учащихся показали высокий уровень физической подготовленности что, значительно меньше по сравнению с контрольной группой, средний уровень физической подготовленности наблюдался у 28% обучающихся и низкий уровень у 48% детей.

Контрольные испытания показали что, в контрольной группе учащиеся с **более высоким уровнем физической** подготовленности. Следовательно, из полученных результатов можно сделать вывод то что, у учащихся с более высокой мотивационной сферой **к занятиям физической культуры** более лучшая физическая подготовка.

В данной работе была исследована мотивационная сфера обучающихся вторых классов, ее особенности, выявлена взаимосвязь между мотивационной сферой к урокам физической культурой **и уровнем физической** подготовленности **школьников**.

Специфичность физических упражнений раскрывает огромные вероятности для воспитания и формирования у детей важных волевых качеств.

Изучив психологические и анатомо-физиологические особенности, нужно устремить внимание на верный способ организации и разработку дополнительных **занятий физической культурой** с детьми младшей школы. Упражнения обязаны подаваться с учетом **физической** подготовленности **учащихся**. Нагрузка не должна быть излишней. Обучение проводится **не чаще 1-2 раз в неделю** с учетом того, что дети три раза обучаются на уроках физкультуры. Занятие должно носить наглядную форму с несложным и отчетливым объяснением.

#### Литература

1. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 527 с. (Серия : Бакалавр. Базовый курс.)
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин - СПб., 2011. - 890 с.
3. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева – Владивосток, 2003. – 111 с.

## О СОПРОВОЖДЕНИИ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ

*Е. С. Кузнецова*

*Томский государственный педагогический университет*

Концепция современного образования и воспитания в качестве важнейшего элемента должна включать в себя проблему воспитания творческой личности. Разрешение этой задачи возможно лишь при условии своевременного выявления одаренности и обеспечения условий для максимального развития таланта и способностей ребенка всеми субъектами учебно-воспитательного процесса с одной стороны, а с другой стороны – сохранение психического здоровья и комфортного положения одаренного ученика в детском коллективе. **Одаренность** проявляется **как способность к выдающимся достижениям** в любой **социально значимой сфере человеческой деятельности**, а не только в академических областях. Поэтому смена приоритетов традиционной школы в сторону создания возможности для самореализации и развития творческой индивидуальности личности должны стать одним из основных аспектов деятельности школы [1].

Содержание работы с одаренными обучающимися, определяется в рамках любой из учебных дисциплин. Содержание учебного материала должно настраивать детей на непрерывное обучение, процесс познания должен быть для таких детей самоценным. Урочную и внеурочную деятельность необходимо строить таким образом, чтобы обучающийся смог показать свои возможности в самых различных сферах деятельности. В аспекте урочной деятельности не всегда возможно в полной мере раскрыть способности ребёнка, поэтому большое значение принимает внеурочная деятельность.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным и эстетическим воспитанием школьника. Оно активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперников и судей. Развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться успехам товарищей. Спортивные соревнования различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта [2].

Целью физического воспитания одарённых детей является достижение ими высоких результатов в выбранном виде спорта, которые должны проявиться во время участия в соревнованиях различного уровня и в получении высоких спортивных разрядов.

Практика работы с одарёнными детьми включает в себя следующие составляющие [3]:

1. Раннее выявление одарённости.

Чем выше эффективность первого этапа отбора, тем выше эффективность последующих этапов развития одаренности.

Наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Но, важна ещё и роль внешней среды, в какой атмосфере воспитывались дети до прихода на занятия. В семьях, где родители поддерживают своих детей в различных видах деятельности, помогают, переживают вместе с ними победы и неудачи и где ребёнка научили быть самостоятельным, ответственным, организованным у него больше шансов достичь более высоких спортивных результатов.

При тестировании физических качеств и психологических свойств личности используются такие методы, как: наблюдение и анкетирование.

2. Дифференцированный подход к обучающимся:

На учебно-тренировочном этапе сопровождение одаренных детей строится с учетом их возрастных предпосылок развития способностей, путем составления индивидуальных планов тренировок одаренных спортсменов, соблюдая дозировку, уделяя внимание всем сторонам развития, не допуская состояния перетренированности.

В течение одного урока воспитанникам предлагаются дифференцированные нагрузки: по темпу, по частоте, по временным промежуткам, с использованием чередования форм и методов тренировок (игровой, соревновательной, повторной, переменной, круговой и т. д.).

3. Формирование важнейших свойств личности:

Путем постановки перед обучающимися конкретных и посильных задач, задавая определенный тренировочный режим, и стимулируя личностные мотивы деятельности. Таким образом педагог создает благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования волевых свойств личности одаренного ребенка, которые влияют на динамику спортивных результатов. Это такие качества, как: терпеливость, выдержка, смелость, настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, организованность и инициативность, умение находить новые, нестандартные решения и средства их осуществления. Как следствие, снижается соревновательный и социальный стресс, повышается эффективность тренировок, укрепляется здоровье. Кроме того, сформированные волевые качества всегда будут положительно сказываться на адаптации ребенка с социальной средой.

Используемые технологии развивающего обучения, стимулируют к самостоятельной работе, ориентируют на дальнейшее самосовершенствование и самообразование. Применяемые на занятиях средства самоконтроля вынуждают воспитанников проводить самоанализ своей деятельности, делать выводы, искать причины неудач или успеха, ставить новые цели.

4. Поощрение:

Поощрение детей за усердие, даже если результат далек от желаемого, награждение за участие, а не только за победу.

Дополнительное стимулирование одаренных детей. Для этого изыскиваются возможности участия их в учебно-тренировочных сборах и профильных спортивных лагерях, организовываются встречи с ведущими спортсменами района и города.

5. Установление контакта и выстраивание доверительных отношений с обучающимися во внеурочной деятельности:

Выстраивать доверительные отношения с обучающимися: туристические походы на природу, посещение спортивных мероприятий и т. д.

6. Привлечение родителей к спортивному воспитанию детей:

Выстраивать отношения с родителями, с начала спортивных занятий с детьми. Ознакомление родителей с индивидуальными планами подготовки детей, подключение их к контролю планов, и отслеживанию динамики результатов достижений.

При проведении спортивных мероприятий у детей необходимо присутствие – участие родителей. Для обнаружения одаренных детей и для организации результативного взаимодействия участников образовательного процесса в урочное и внеурочное время, могут проводиться различные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Участвуя в состязаниях, дети приобретают опыт общения с обучающимися всей школы. Желание получения лучших показателей в состязаниях мотивирует учащихся овладевать новыми навыками и умениями, которые они могут перенести на другие виды деятельности. Формируется психологическая устойчивость: умение контролировать свои эмоции, выслушивать и правильно воспринимать критику товарищей, и учителя в свой адрес.

Система формирования одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период.

Детский возраст – период становления способностей, личности и бурных интегративных процессов в психике. Одаренность следует рассматривать, как возможность дальнейших достижений, которая может быть определена и изучена только в процессе обучения и воспитания.

Практика школы показывает, что более всего в работе с одаренными обучающимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

- секционные занятия по видам спорта;
- занятия исследовательской деятельностью;
- научно-практические конференции;
- конкурсы;
- участие в олимпиадах;
- работа по индивидуальным планам;
- летние площадки для одаренных детей;
- сотрудничество с другими школами. [4]

Система работы с одаренными детьми может включать в себя следующие компоненты [5]:

- выявление одаренных детей;
- выработка способностей во внеурочной деятельности (олимпиады, секции, конкурсы, исследовательская работа);
- формирование творческих способностей на уроках;
- создание условий для всестороннего формирования одаренных детей.

Очень важным является и создание условий для формирования всесторонней личности. Необходимо, чтобы ребенок самостоятельно умел ставить и решать определенные задачи, стимулировать свою творческую активность, и формировать её в процессе самовоспитания, чтобы не допускать дисбаланса в интеллектуальном и физическом развитии ребенка. За этим призван следить учитель физической культуры в тесной взаимосвязи с родителями.

Таким образом, уровень и характер развития одаренности – это всегда результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социальной среды, опосредованного деятельностью ребенка (игровой, учебной, трудовой).

Одаренность это – своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации, которая создает возможность успеха в конкретной деятельности. Высоких достижений в спорте позволяет достичь спортивная одаренность.

#### **Литература**

1. Бабаева, Ю. Д. Психология одаренности детей и подростков. / Ю. Д. Бабаева, Н. С. Лейтес, Т. М. Матюрина, – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 240с.
2. Теория и методика физического воспитания // Учебное пособие под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2009. – 244 с.
3. Жук, Н. А. Личностно-ориентированный урок: технология проведения и оценки// Директор школы. / Н. А. Жук – 2006. – № 2. – С. 34-39.
4. Лукьянова, М. И. Теоретико-методологические основы организации личностно-ориентированного урока // Завуч / М. И. Лукьянова – 2006. – № 2. – С. 32-35.
5. Шаулин, В. Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. / В. Н. Шаулин – 2010. № 6. – С. 45-49.

## **РАБОТА ТИМ-ЛИДЕРА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА «ФОРМУЛА-1»: ОПЫТ УЧАСТИЯ**

**А. Р. Кузьмина**

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Современное общество динамично изменяется во всех сферах жизни и нуждается в социально зрелой и инициативной молодежи, ориентированной на позитивную самореализацию. Инициативная молодежь имеет больше шансов на успешное самоопределение благодаря развитым личностным качествам и полученному социальному опыту, который приобретается через участие в различных организациях и объединениях. Полевая практика жизни особенно свойственна студенческой молодежи, где направления деятельности волонтерской помощи больше присущи профессиональным навыкам обучающегося.

Добровольческое волонтерское движение является предметом давнего и широкого интереса социологических, психологических, а также педагогических исследований [1, 2, 3]. Среди множества статей последних лет волонтерское движение рассматривается с двух позиций: 1) как вклад в развитие общества и страны; 2) как фактор личностного профессионального роста. Мой исследовательский интерес к данному социальному явлению обусловлен субъективными причинами. Я – студентка Кубанского университета физической культуры спорта и туризма, и в то же время – волонтер, принимавшая участие в добровольческом движении на Олимпиаде и Паралимпиаде «Сочи 2014». Последним мероприятием, в котором я осуществляла волонтерскую деятельность в качестве тим-лидера, была «Формула-1» (FIA Formula One World Championship) – чемпионат мира по кольцевым автогонкам на автомобилях с открытыми колесами, проходивший в городе Сочи. Из профессионального и личностного интереса родилось исследование, целью которого стало изучение работы тим-лидера на спортивном мероприятии международного уровня и поиск современных условий подготовки волонтеров. Методами исследования стали включенное наблюдение и опрос.

Волонтеры являются организационной основой современного спорта. С изменениями направления практик волонтерства и первым опытом проведения мероприятий международного уровня в России, начиная с 2013 г. в системе организации мега-мероприятий появляется понятие Team Leader (тим-лидер). Тим-лидер – это волонтер, добровольно занимающийся безвозмездной общественной деятельностью, к работе которого добавляется еще и руководство действиями команды и решение вопросов в непредвиденных ситуациях. Это – стрессоустойчивый, коммуникабельный, опытный, смелый, дипломатичный руководитель с чувством юмора и навыками анализа и прогнозирования.

Чтобы организовать мероприятие такого масштаба, как «Формула-1», необходимо выстроить определенную систему, благодаря которой все будет работать слаженно и четко. Во главе объекта на спортивном глобальном мероприятии (их обычно бывает несколько) стоит руководитель, вторую ступень занимает его заместитель, третью – супервайзер, отвечающий за свой участок, отрезок, определенную площадь, и, наконец, тим-лидер. Замыкает цепочку волонтер.

На Автодроме «Формулы-1», проходившей с 17 по 19 октября 2014 года, располагались 5 трибун (Т1, Т4, Т5, Т6, главная трибуна), а также зона свободного размещения, дополнительные места для зрителей. Объектом моего внимания была главная трибуна: 5 этажей, 2 VIP-зала, 2 этажа со зрительским размещением, и первый этаж, где располагались буфеты и разная атрибутика.

Первые два дня проходят гонки младших групп – GP2 и GP3. Тим-лидер приходит раньше волонтеров, чтобы получить оборудование и изучить позиции. Следующее действие – собрать от 10 до 13 абсолютно неизвестных ему человек вместе. Составы и количество меняются каждые 3 дня. Чтобы собрать команду, лидеру нужно быть заметным в толпе. Незаменимым атрибутом является рупор. Чтобы собрать тех, кто не откликнулся на рупор, можно воспользоваться телефоном, но на звонок могут ответить не все участники, поэтому тим-лидеру нужно заранее позаботиться об их замене. Команда собрана, теперь нужно расставить волонтеров по позициям, на которых они будут работать весь день. От месторасположения добровольцев зависят их обязанности, которых достаточно много на всех объектах автодрома – управлять потоками людей, следить за распределением зрителей на трибунах, чистотой, рекламой, не являющейся партнерами мероприятия и т. д. Волонтерам достаточно знать свои позиции и обязанности, тим-лидер должен знать особенности всего объекта. На собрание и расстановку волонтеров тим-лидерами дается около часа, затем открываются ворота и зрители начинают занимать свои места на трибунах. У тим-лидера к этому времени должно быть все оборудование: рация, рупор, и указатели, лучший вариант в виде руки с приподнятым указательным пальцем.

Когда поток зрителей приближается к объекту, тим-лидер следит за правильным исполнением волонтерами своих обязанностей и держит все под контролем. Важный психологический аспект: чтобы у зрителей осталось хорошее впечатление от организации, очень важно улыбаться и тим-лидер должен подавать пример своей команде. Любая система может дать сбой от маленькой детали, поэтому очень важно все время слушать информацию по рации, что бы знать, что где происходит и быть готовым к любым изменениям. На мероприятии, где труд волонтеров безвозмезден, возникает серьезная проблема – безответственность,двигаемая отсутствием мотивации у волонтеров. Не хватает людей на позициях, объект работает не слаженно. Волонтеры убегают посмотреть гонку, не предупредив тим-лидера. В этом случае тим-лидер должен заранее оповестить каждого члена команды о возможности покинуть пост на определенное время, дождавшись разрешения руководителя. К сожалению, перерывов на обед в течение дня всего два. За 2 часа тим-лидер должен отпустить волонтеров поесть, чтобы при этом оставались закрыты самые важные позиции: менять волонтеров местами, интересоваться кто из них голоден, самому есть последним, чтобы не возникало ощущения, что тим-лидер думает только о себе.

Когда ворота открываются на «выгрузку» зрителей соревнований из объекта, важно организовать волонтеров так, чтобы они остались на краткое обсуждение прошедшего рабочего дня, чтобы в дальнейшем, взвесив все минусы и плюсы, можно было улучшить работу добровольцев и условия пребывания гостей на спортивном мероприятии. И, конечно, поблагодарить команду за отличную работу.

Таким образом, тим-лидер – это не просто руководитель, который способен справиться с непредвиденными обстоятельствами, это – помощник и добрый друг, активный руководитель, который всех поведет за собой. Именно от этого человека зависит качественная, слаженная и главное дружная работа на любом, даже самом сложном мероприятии.

Стать тим-лидером, то есть пройти отбор, не так просто. Потенциальных лидеров выявляют на учебных тренингах. Интервью, опросы, тесты, ролевые игры – методы, которые используют инструкторы для выявления необходимых качеств и потенциала волонтера. После отбора, на подготовку тим-лидера, отводится всего один день. За это время изучаются примеры ситуаций, в которых придется работать тим-лидеру в процессе организации команд волонтеров. Однако, для качественно организованной работы тим-лидеров нужно проводить несколько тренингов до проведения мероприятия, уделяя этому процессу достаточно времени. Знакомить тим-лидеров не только с прогнозируемыми ситуациями, но и отработкой конкретных действий в процессе их осуществления. А также формировать коммуникативные компетенции тим-лидеров, работать над совершенствованием голосовых возможностей и невербальных средств общения. Тщательно проводить собеседования и отбирать в команды волонтеров, мотивированных на общественную работу. Как показали результаты опроса, большинство студентов сочинских вузов (волонтеров не спортивного направления обучения) на «Формуле-1» не проявляли особого интереса к работе в команде, что в итоге отразилось на качестве организации мероприятия.

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. важным результатом участия в социальном добровольчестве становится развитие самоуважения, уверенности в себе, определение собственного места в жизни.
2. необходима пропаганда волонтерского движения в учебных заведениях, которая запустит механизмы мотивации у студентов на достижение поставленных целей, доведение начатого дела до желаемого результата.
3. необходимо создавать условия для информационного взаимодействия, обмена опытом между волонтерами, а также распространения идей, ценностей и положительных результатов добровольческого движения.
4. необходима разработка учебных программ, подготовка методических и информационных материалов, наглядных пособий для обучения тим-лидеров – руководителей команд волонтеров, обслуживающих организацию определенной территории на спортивных мероприятиях.

#### Литература

1. Кошарная, Н. В. Волонтерское движение: новые направления // Профессиональное образование. Столица. / Н. В. Кошарная – 2013. – № 8. – С. 44-45.
2. Матвеев, С. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы // Наука в олимпийском спорте. / С. Матвеев, И. Когут, Е. Гончаренко – 2011. – № 1-2. – С. 111-121.
3. Шарыпин, А. В. Волонтерское движение студентов: истоки и современность // Современные исследования социальных проблем. / А. В. Шарыпин – 2010. – № 4. – С. 214-220.

## ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

*Е. А. Линок, И. А. Палий*

*Томский государственный педагогический университет  
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»*

**Актуальность.** В 2007 году Правительством РФ была разработана «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». Среди основных задач Концепции – снижение смертности и укрепление здоровья населения, снижение заболеваемости, создание условий для мотивации к ведению здорового образа жизни. К основным причинам смертности населения России относится смертность от хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Считается, что к развитию ХНИЗ приводят одни и те же причины – факторы риска. Среди многочисленных факторов риска развития ХНИЗ неустраняемыми являются лишь 4 (пол, возраст, наследственность, этническая принадлежность). Остальные (курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, низкая физическая активность, повышенное артериальное давление и др.) в той или иной степени поддаются управлению.

По данным Всемирной организации здравоохранения гиподинамия – четвертая причина смертности населения в мире: на ее долю в 2008 году приходилось 5,3 млн. случаев преждевременной смертности из 57 млн. смертей в мире (9% от общего числа случаев смерти в мире).

Доказано, что регулярная физическая активность в течение 150 мин в неделю снижает риск развития сердечно-сосудистых на 40%, инсульта на 27%, СД 2 типа на 58%, болезни Альцгеймера на 40%, рака прямой кишки 60% и более, рака легких на 20-24%, возврата рака молочной железы на 50%, риск падений на 30% (что особенно актуально для пожилых людей), предупреждает появление депрессии, ожирения, формирует здоровый образ жизни, сохраняет профессиональную трудоспособность на оптимальном уровне. Большая роль в популяризации физической активности, как средства первичной профилактики, среди населения отводится медицинским работникам. Кроме этого медицинским работникам необходимо активнее включать физические упражнения при проведении вторичной профилактики и лечения граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Доказано, что регулярные аэробные тренировки в программах кардиологической реабилитации снижают сердечно-сосудистую смертность на 30%, смертность от всех причин на 20%, потребность в госпитализации на 60% и риск повторного инфаркту миокарда на 17% за год. Однако специальной дисциплины по консультированию населения по вопросам физической активности в программах подготовки медицинских специалистов в учреждениях среднего образования нет. Источником знаний для медицинских работников могут быть самостоятельные занятия физической активностью, в случае, если они имеют теоретическую подготовку по организации занятий физической культурой.

**Объект исследования.** Объектом исследования является социологическая информация, полученная от средних медицинских работников учреждений здравоохранения Томской области, о роли и месте физической активности в их образе жизни.

**Предмет исследования.** Предметом исследования является оценка значимости физической культуры в образе жизни средних медицинских работников и степень их вовлеченности в занятия физической активностью.

**Цель исследования:** получение социологической информации об отношении средних медицинских работников к занятиям физической культурой для последующей разработки образовательных программ по вопросам формирования здорового образа жизни.

**Задачи исследования.**

1. Оценить степень вовлеченности средних медицинских работников в занятия физической активностью и условия их привлечения к регулярным занятиям.
2. Выявить уровень теоретической подготовки средних медицинских работников в вопросах физической культуры.
3. Определить предпочтительные источники получения информации по организации занятий физической активностью.

**Гипотеза исследования.** В ходе исследования проверялись две гипотезы:

1. Средние медицинские работники в настоящее время не могут заниматься консультированием населения по вопросам физической активности, так как не имеют практических навыков и достаточного уровня теоретической подготовки.
2. Предпочтительным источником получения информации является сеть Internet.

**Методы исследования** для сбора социологической информации были использованы следующие:

1. Традиционный анализ специальной литературы по теме исследования.
2. Сбор первичной социологической информации при помощи специально разработанной анкеты, которая содержала несколько информационных блоков, была рассчитана на самостоятельное, анонимное заполнение.

Полученные при опросе данные были обработаны методами математической статистики.

**Результаты.** В исследовании приняли участие 145 средних медицинских работников в возрасте 21-36 лет – 70 человек (48%), 39-60 – 75 (52%). На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической активностью в нерабочее время?» ответили «да» – 30 респондентов (20,7%), «нет» – 40 (27,6%), «нерегулярно» – 75 (51,7%). Временные затраты в неделю на занятия ФА распределились следующим образом: от 0,5 до 1 часа – 90 респондентов (62,7%), 2-3 часа – 40 (27,6%), 4-5 часов – 10 (6,3%), 8 часов и более – 5 человек (3,4%). Среди основных причин, мешающих заниматься физической активностью, названы «отсутствие свободного времени» – 93 ответа (64,1%) и «недостаток финансовых средств» – 75 ответов (51,7%). При этом на вопрос: «Что могло бы повысить Ваш интерес к занятиям физической активностью?» наиболее популярными вариантами были выбраны «наличие единомышленников» 85 ответов (58,6%) и «возможность заниматься физической активностью рядом с домом» – 75 ответов (51,7%).

Из опрошенных составить комплекс утренней гимнастики не смогли бы – 75 респондентов (51,7%), затруднились с ответом – 25 (17,2%); провести самоконтроль в процессе занятий не смогли бы – 100 человек (68,9%), затруднились с ответом – 30 (20,6%); провести занятие не смогли бы – 110 (75,85%), затруднились с ответом – 30 (20,69%); не знают, как определить уровень тренированности – 95 респондентов (65,5%), затруднились с ответом – 35 (24,1%).

На вопрос «От кого или откуда Вы получаете информацию по вопросам физической активности» ответы распределились следующим образом: 40 ответов (27,6%) – научно-практическая литература, 65 (44,8%) – СМИ, 40 (27,6%) – специалисты, 105 (72,4%) – сеть Internet. При этом 100% респондентов, указавших в качестве источника информации сеть Internet, отметили, что это популярные, а не специализированные сайты и они не довольны качеством предоставляемой информации. На вопрос о способах получения информации от специалистов 133 (91,7%) респондента предпочли дистанционную форму обучения в виду высокой занятости. При этом из способов дистанционного получения информации, которыми они могли воспользоваться, была указана только информационная рассылка на электронную почту. На основании чего можно предположить, что респонденты не имеют достаточно уровня компьютерной компетентности.

**Выводы.** Полученные результаты свидетельствуют о низкой степени вовлеченности средних медицинских работников в занятия физической активностью и низком уровне их знаний по вопросам организации занятий физической культурой. Как следствие, это не позволяет средним медицинским работникам осуществлять консультирование населения по вопросам физической активности и, следовательно, они не могут эффективно влиять на изменение образа жизни населения, что подтверждает выдвинутую гипотезу. Для исправления сложившейся ситуации необходимо вводить в программы подготовки средних медицинских работников обучение методикам консультирования пациентов по вопросам физической активности. Так же была подтверждена вторая гипотеза, что предпочтительным источником информации является сеть Internet. Но в ходе исследования было выявлено следующее:

1. Данная информация должна быть представлена профессионалами и носить научно-обоснованный характер.
2. Средние медицинские работники не владеют в достаточной степени компьютерными технологиями. Этот факт необходимо учитывать при разработке образовательных программ для данной целевой аудитории.

**Литература**

1. «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». <http://demoscope.ru/weekly/knigi/konceptiya/konceptiya25.html>
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения. 2010.

3. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/)
4. Торонтская хартия о физической активности: глобальный призыв к действию. 2010. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

## ТЕНДЕНЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*В. Ф. Пешков, О. В. Бодрушова*

*Томский государственный педагогический университет*

Важной причиной низкой эффективности образовательного процесса, на наш взгляд, является несовершенство сложившейся системы физического воспитания. Анализ теории и практики показывает, что традиционная направленность урока физической культуры не достаточно эффективно решает оздоровительные задачи [3, с. 27–29]. Высокий процент школьников средних классов имеют различные заболевания, низкую функциональную подготовленность, мотивацию на урок физической культуры общеобразовательной направленности и недостаточную умственную работоспособность на последующих уроках естественных и гуманитарных циклов. Специалисты, изучающие влияние различных факторов на указанные выше показатели результативности школьного урока выделяют такие негативные факторы как, факторы ученической деятельности, негативное влияние после действия урока физической культуры на учебную работоспособность учащихся на последующих уроках, что снижает значение урока физической культуры в системе научной организации труда школьников. Учитывая высокую потребность в восстановлении умственной и физической работоспособности школьников, потребность в профилактике здоровья, целесообразным и перспективным является введение в школах урока физической культуры восстановительно–профилактической направленности и, следовательно, разработка методики её проведения [1, с. 152–156].

**Цель исследования:** разработать и апробировать в условиях общеобразовательной школы отдельные компоненты методики восстановительно–профилактического урока для учащихся средних классов.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной научно–методической литературы, медицинских карт учащихся; педагогическое наблюдение.

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 23, г. Томск.

В зависимости от состояния здоровья учащиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе (I группа) относятся несовершеннолетние: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе учащимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе (II группа) относятся несовершеннолетние: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико–лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3–5 лет.

Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную группу «Б».

К специальной группе А (III группа) относятся несовершеннолетние: с нарушениями в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушением физического развития, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно–силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной группе «Б» (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушение состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Исследование нами показателей медицинских карт учащихся в школе № 23 за 2013 год показал следующие данные (таблица 1.)

Таблица 1

**Данные исследования комплексной оценки состояния здоровья учащихся**

Группы здоровья		Специальная		Освобожденные
Основная	Подготовительная	«А»	«Б»	
785	265	15	6	29
71 %	24 %	2 %		3 %

Анализ таблицы 1 показывает, что в первой группе здоровья у 71% школьников нет отклонений в состоянии здоровья или имеются незначительные отклонения; ко второй группе здоровья относится 24% учащихся имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и физической подготовленностью; к третьей группе здоровья относятся 2% учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья или отклонения временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Освобожденными от занятий физической культурой являются 3% школьников.

Анализ структуры различных заболеваний в первой, второй и третьей группах здоровья выявил следующий процент школьников, страдающих заболеваниями: 42 % – опорно-двигательного аппарата; 28 % – органов зрения; 18 % – центральной нервной системы; 12 % – желудочно-кишечного тракта.

**За последние годы выявляется ухудшение здоровья** учащихся общеобразовательной школы. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников.

В настоящее время в школах введено три урока физической культуры в неделю, регулярно проводятся медицинские осмотры школьников, так же в школе проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Однако, четко прослеживается динамика роста заболеваемости у школьников, причем тревожным является то, что отрицательна динамика заболевания опорно-двигательного аппарата, коррекция которого возможна именно средствами урока физической культуры.

Почему этого не происходит? На наш взгляд, это во многом несовершенство программы по физической культуре. Разработанные государственные программы физического воспитания:

- не имеют конкретно целевых сформулированных оздоровительных задач,
- нет конкретного материала направленного на профилактику отдельных функциональных систем организма, всё дано в общем. Нет целевого материала направленного на решение задач физического, психоэмоционального и умственного восстановления работоспособности школьников после напряженной интеллектуальной нагрузки, восстановление опорно-двигательного аппарата после длительного нахождения в разрушительной позе сидя за партой, за компьютером, восстановление и профилактика зрительного анализатора.
- не даны конкретные показатели и критерии оценки решения оздоровительных задач учителем физической культуры, следовательно, нет разработанных показателей и критерии оценки решения целевых восстановительно-профилактических задач [2, с. 120–104.].
- Следовательно, нужна разработка новых научно-практических подходов к школьному физическому воспитанию и, особенно к уроку физической культуры:
- К направленности школьного физического воспитания и к уроку физической культуры в частности;
- К целям и задачам физического воспитания, уроку физической культуры;
- Формам организации физического воспитания;
- Содержанию урочных и внеурочных форм физического воспитания;
- Структуре урочных и внеурочных форм;
- Параметрам нагрузки планируемых на уроке физической культуры восстановительно-профилактической направленности и в процессе реализации внеурочных форм физического воспитания;
- Критерию оценки качества результативности профессиональной деятельности педагогов по физической культуре;

Анализ литературы, практики школьного физического воспитания позволили сформулировать научно-методические основания внедрения и разработки урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности:

- 1) Высокий процент школьников имеющих различные заболевания.
- 2) Необходимость сохранения здоровья школьников как высшей ценности.
- 3) Воздействие отрицательных факторов ученической деятельности на здоровье учащихся:
  - высокая интенсивность ученической деятельности за счет большого количества уроков,

- большого объема и разнообразия интеллектуальной нагрузки.
- длительное поддержание вынужденной позы в положении сидя.
- высокая эмоциональная и психическая напряженность.
- гипокинезия, гиподинамия.
- монотония.

- 4) Сложные отношения внутри класса, высокий уровень конфликтности по причине: недостаточной воспитанности школьников, социального расслоения учащихся.
- 5) Сложные отношения в семье, конфликты школьников и родителей, игнорирование родителями потребностей детей.
- 6) Активное внедрение компьютерных технологий.

На основе анализа литературы, собственной практической деятельности нами, разработан ряд компонентов методики урока восстановительно–профилактической направленности [2, с. 104–120].

Важным в модернизации урока физической культуры является правильное его построение, то есть структура. Мы выделяем в восстановительно–профилактическом уроке две части: профилактическую и восстановительную.

#### I. Задачи профилактической части урока:

1. Повысить сопротивляемость организма к отрицательным факторам ученической деятельности;
2. Совершенствовать функционирование сердечно–сосудистой системы;
3. Корректировать осанку, формировать правильную осанку;
4. Нормализовать вес;
5. Проводить профилактику зрительного анализатора средствами физической культуры.

#### II. Средства урока.

Для профилактики заболевания позвоночника мы планируем ввести в урок восстановительно–профилактической направленности следующие средства для профилактики заболеваний позвоночника:

- Комплекс упражнения на силовую выносливость;
- Комплексное сочетание силовых упражнений с упражнениями на гибкость;
- Комплекс статических упражнений;

Для профилактики зрения мы планируем ввести в урок следующие упражнения для внутренних и наружных глазодвигательных мышц:

Вращение вправо–влево по кругу глазных яблок при неподвижной голове;

- Перемещение вправо–влево, вверх–вниз глазных яблок;
- «Восьмерка». Глазными яблоками обводим воображаемую восьмерку;
- Концентрация взгляда на дальних и ближних предметах;

Профилактика заболевания психоэмоциональной сферы:

- Подвижные и спортивные игры без контакта с соперником;
- Упражнения силового характера до среднего утомления;
- Упражнения на выносливость;
- Методика психофизиологического присоединения по интеллектуальному тексту или физическим упражнениям (профилактика каналов восприятия информации: визуального, аудиального, кинестетического) [2].

III. Дозировка нагрузки: длительность профилактической части урока 25–30 минут, пульс 140–170 уд/мин.

Деятельность на уроках физической культуры должна способствовать восстановлению уровня функционирования функциональных систем, поддержанию умственной работоспособности на последующих уроках математики, русского языка. После интенсивной деятельности в профилактической части, мы приступаем к восстановительной части урока.

#### I. Задачи восстановительной части урока:

1. Уменьшить проявление утомления сформированного в процессе предыдущих уроков и во время профилактической части урока физической культуры;
2. Уменьшить проявление психоэмоционального утомления.
3. Снизить уровень утомления опорно – двигательного аппарата.
4. Уменьшить проявление локально – мышечного утомления.
5. Повысить уровень умственной работоспособности.
6. Повысить уровень физической работоспособности [1, с. 152–156].

#### II. Средства, применяемые в восстановительной части:

1. Релаксационные упражнения;
2. Упражнения на гибкость;
3. Суставная гимнастика;
4. Тракционные упражнения;
5. Двусторонние спортивные и подвижные игры низкой интенсивности;
6. Бег низкой интенсивности;
7. Упражнения волнообразного характера, выполняемые руками, туловищем и ногами;
8. Аутогенная тренировка восстановительного характера;
9. Приемы самомассажа [2, с. 120–104].

III. Дозировка нагрузки: длительность восстановительной части урока 10–15 минут, пульс 90–120 уд/мин.

## Выводы.

1. Анализ данных медицинских карт учащихся показывает развитие тенденции заболеваемости с первого по одиннадцатый класс. Данные показывают, что 42% учащихся имеют заболевание опорно-двигательного аппарата, 28% школьников заболевание органов зрения, 12% – заболевание желудочно – кишечного тракта, 18% учащихся имеют нарушение центральной нервной системы.
2. Реструктурирован урок, выделены две части: профилактическая и восстановительная часть урока. Разработан ряд отдельных компонентов методики восстановительно-профилактической направленности: задачи, средства и дозировка воздействия.

## Литература

1. Пешков, В. Ф. Анализ состояния школьного физического воспитания, современные направления его совершенствования / В. Ф. Пешков, С. Б. Нарзулаев // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы III междунар. науч.-практ. конф. Томск, 14–15 апр. 2000 г. / [ред. колл.: Пешков В. Ф. / отв. ред.]. – Томск, 2000, – С. 152–156.
2. Пешков, В. Ф. Восстановительно-профилактическая направленность системы школьного физического воспитания – важное условие реализации концепции единой трудовой и политехнической школы / В. Ф. Пешков // Интеграция образования и производства: материалы Всерос. конф. – Томск, 1989. – С. 120–104.
3. Пешков, В. Ф. Какой быть новой программе / В. Ф. Пешков // Физическая культура в школе. – 1989. – № 6. – С. 27–29.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

*И. В. Rogovtseva, E. C. Vashchenko, A. B. Milovanova*

*МБОУ ЗАТО Северск ДОД СДЮСШОР «Лидер»  
Томский государственный педагогический университет*

Влияние спорта на личность не однозначно. При несоблюдении ряда условий он может оказать негативное воздействие. Человек, участвующий в большом спорте на протяжении ряда лет подчиняет свои интересы достижению высоких результатов, победе на спортивных соревнованиях. Успех спортсмена делает его объектом внимания прессы, радио, телевидения, широкой общественности. Громкая популярность, щедрые эпитеты, на которые не скупятся журналисты, восхищение друзей и знакомых таят в себе немало опасностей для личности спортсмена, недостаточно закаленного нравственно. Если единственным мотивом его действий является личный успех, то это нередко приводит к развитию эгоистических черт характера, к нежеланию подчинять собственные интересы интересам коллектива, к неприятию критики, связанному с ложным представлением о своей исключительности. Как в любой другой деятельности личный успех в спорте – это испытание, прежде всего гражданских качеств человека, его моральных духовных сил. Отрицательные влияния такого рода могут появиться в отношении не только высококвалифицированных спортсменов, но и совсем юных, теряющих порой способность правильно оценивать свою личность и свои возможности даже после незначительных спортивных успехов.

Самым негативным образом действуют на сознание спортсмена, порой имеющие место в практике спортивных организаций, нечестное судейство соревнований, представление завышенных данных о количестве лиц, выполнивших те или иные нормативы, включение в состав команд спортсменов, не имеющих отношения к данному обществу.

Длительное участие в спортивных сборах и соревнованиях в ряде случаев связано с отрывом спортсмена от систематического, каждодневного труда, учебы, что может отразиться на выполнении им своих профессиональных или академических обязанностей.

Возможно также отрицательное влияние спорта на интеллектуальную сферу. Оно может быть следствием трех причин:

1. Увлечением спортом, ставшее доминирующим в сознании молодого человека, может стать помехой его академическим занятиям, следовательно, отрицательно повлиять на решение общеобразовательных задач.

2. Утомление, наступающее в результате тренировочных занятий с большими нагрузками, участие в соревнованиях, требующих предельного напряжения физических и психических сил, может порой привести к сужению объема внимания, замедлению процесса восприятия, мыслительных операций, к кратковременному ослаблению памяти.

3. Длительные спортивные сборы, однообразные тренировочные занятия без сочетания их с привычным физическим или умственным трудом, могут оказать угнетающее действие на интеллектуальную сферу.

Влияние спорта на эмоциональную сферу также не однозначно. Часто перед соревнованиями возникают отрицательные эмоции – беспокойство, тревога, страх перед предстоящим испытанием, иногда безразличие, чувство неуверенности, подавленности.

Результатами участия в спортивных соревнованиях полностью удовлетворены, как правило, только те, кто победил или занял призовое место. Остальным приходится осознавать недостаточность своих усилий, испытывать горечь поражения, разочарование и другие негативные эмоции. Иногда,

в следствии этого, спортсмен теряет веру в себя. Чем выше квалификация спортсмена, тем больше ответственность, которую он несет перед командой, коллективом, перед своей страной, тем острее он переживает свои спортивные неудачи. Отрицательные эмоции могут быть следствием невозможности выступить на соревнованиях, к которым велась длительная и напряженная подготовка. Источником негативных эмоций, отрицательного влияния на сознание спортсмена может быть необъективное суждение. Это касается в первую очередь тех видов спорта, где результаты спортсменов оцениваются на основании визуального впечатления судей (в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду и др.) или результаты спортивной борьбы определяются с помощью искусственного установления показателей (в игровых видах, борьбе и др.)

Одно из наиболее тяжелых эмоциональных переживаний для спортсмена высокой квалификации связано с его выходом из состава национальной сборной команды. Это происходит вследствие достижения спортсменом возраста, когда не только прогресс, но и сохранение спортивного мастерства становится невозможным. Спорт – это деятельность, где человек иногда «стареет» в 18-20 лет.

Спорт развивает в человеке силу, энергию, решительность и другие положительные качества. Однако, в условиях не связанных со спортивной деятельностью, неконтролируемое проявление этих качеств может дать основание для критики спортсмена.

В некоторых видах спорта негативным в эстетическом отношении результатом занятий спортом может быть ассиметричное, непропорциональное развитие тела как результат неправильной организации занятий.

Таким образом, одностороннее увлечение спортом, занятие им в отрыве от общественных и духовных интересов, академической и трудовой деятельности могут привести к отрицательным результатам в отношении формирования личности. Это случается как в сфере массового спорта, так и спорта высших достижений. Отрицательный воспитательный эффект может дать также неумеренное увлечение спортом как зрелищем. Пассивные любители спорта, так называемые болельщики, иногда приносят в спорт нездоровый ажиотаж и откровенное проявление грубых страстей. Выдающийся педагог А. С. Макаренко писал: «всеми мерами семья должна поощрять интерес к спорту, следить за тем, чтобы этот интерес не сделался интересом наблюдателя-болельщика. Если ваш сын с горячностью рвется на все футбольные матчи, знает имена всех рекордсменов и цифровые выражения всех рекордов, но сам не принимает участия ни в одном физкультурном кружке, не катается на коньках, не бежит на лыжах, не знает, что такое волейбол – польза от такого интереса к спорту очень невелика и часто равняется вреду».

Говоря о возможном отрицательном влиянии спорта на личность, следует вместе с тем отметить ложность представлений об обязательном негативном воздействии его на интеллект. Такие взгляды были распространены в педагогической литературе в конце XIX - начале XX столетия, когда спорт, в современном представлении, только зарождался. Их «теоретической основой» было, во-первых, антинаучное противопоставление интеллектуальной и физической деятельности как, якобы, всегда тормозящие друг друга; во-вторых, связанная с первой ссылкой на закон однополюсной физиологической деятельности, согласно которому интенсивная мышечная деятельность угнетает мыслительные процессы. Это ложная точка зрения. Очаг доминирующего возбуждения в момент (и только в момент) его возникновения действует как фактор, тормозящий другие функции центральной нервной системы. Эту физиологическую закономерность вскрыл И. П. Павлов, исследуя рефлекторную деятельность животных. Но она не имеет ничего общего с объяснения механизма последствий физических усилий на интеллект. Что касается личности спортсмена в целом, то следует отметить, что нередко, будучи высокоодаренными в двигательном отношении, они отличаются неровными чертами характера. Однако, это относится и к представителям любой другой отрасли деятельности – талантливые люди часто бывают сложными личностями. В спорте их самым проблемным периодом становится, так называемый, переходный возраст, в котором в большинстве случаев необходимо совместить усилие тренера, врача и психолога.

В литературе о переходном возрасте часто фигурирует понятие «трудный подросток». Но что значит «трудный»? Для кого, чем и почему? Надо остерегаться смешивать «хороший» и «удобный» - писал Януш Корчак. - «Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был «удобен», шаг за шагом стремятся усыпить, подавить, истребить все что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований». «трудный подросток подчас все лишь неудобен для взрослых. Имея в виду эту предрасположенность взрослых к собственному психологическому удобству в отношениях с подростком, осторожнее будет начать с характеристики не самих подростков, а тех черт их поведения, которые нас заботят.

Оценка любого поведения всегда подразумевает его сравнение с какой-то нормой, «проблемное» поведение часто называют девиантным, отклоняющимся. Девиантное поведение это система поступков отклоняющихся от общепринятой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали. Девиантное поведение подразделяется на две большие категории. Во-первых, это поведение, отличающееся от норм психического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии. Во-вторых, это антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные и культурные нормы, особенно правовые. Когда такие поступки сравнительно незначительны, их называют правонарушениями, а когда серьезные и наказываются в уголовном порядке – преступлением. Соответственно, говорят о девиантном (противоправном) и криминальном (преступном) поведении.

Юношеский возраст вообще и ранняя юность в особенности представляют собой группу повышенного риска. Почему? Во-первых сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой «Я-концепции». Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В третьих противоречия обусловленные перестройкой механизма социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних форм и послушания взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие социальную дисциплину и самоконтроль, еще не сформировались или не окрепли.

Как проявляется это в конкретных явлениях, с которыми приходится сталкиваться педагогам и родителям?

Алкоголизация (злоупотребление алкоголем) и ранний алкоголизм. Эта опасность распространена у нас широко. По данным одного выборочного опроса (Ф. С. Маслов) спиртные напитки в 8-м классах употребляют примерно 75 %, в 9- 80%, в 10- 95%. Это конечно не пьянство, но чем раньше ребенок приобщается к алкоголю, тем сильнее и устойчивее будет его потребность в нем.

Что способствует алкоголизации подростков и юношей? Выпивая, подросток стремится погасить характерное для него состояние тревожности и одновременно избавиться от избыточного самоконтроля и застенчивости. Важную роль также играют стремление к экспериментированию и особенно в юношеской субкультуре, в которой выпивка традиционно считается одним из признаков мужественности и взрослости. И, само собой разумеется, действует отрицательный пример родителей.

Наркотизм (злоупотребление наркотиками) и подростковая наркомания. Эту проблему у нас долгое время замалчивали, хотя она чрезвычайно серьезна. Если говорить о здоровье подростков, начинать надо с курения. По выборочным данным ЦНИИ санитарного контроля среди московских десятиклассников курят 62% юношей и 16% девочек. Причем каждый шестой курящий выкуривает более 20 сигарет в день, а каждый второй – от 10 до 20 сигарет [1]. Растет и потребление наркотиков и их современных заменителей, а в настоящее время наркомания стала угрозой национальной безопасности.

Агрессивное поведение. Жестокость и агрессивность всегда были характерными чертами группового поведения подростков и юношей. Это и внутригрупповое соперничество, борьба за власть, борьба (зачастую без правил) за сферы влияния между разными группами подростков, и так называемая «немотивированная агрессия», направленная часто на совершенно невинных, посторонних людей.

Подростковая агрессия – чаще всего следствие общей озлобленности и заниженной самооценки в результате пережитых жизненных неудач и несправедливостей (бросил отец, плохие отметки, отчисление из спортивной секции т. д.). Изохренную жестокость нередко проявляют также жертвы гиперопеки, избалованные вниманием родителей дети, не имевшие в детстве возможности свободно экспериментировать и отвечать за свои поступки: жестокость для них своеобразный способ мести, самоутверждения и одновременно самопроверки: «Меня все считают слабаком, а я вот что могу!»

Подростковые и юношеские акты вандализма и жестокости, как правило, совершаются сообща, в группе. Роль каждого в отдельности при этом как бы стирается, личная моральная ответственность устраняется («А я что? Я – как все»). Совместно совершаемые антисоциальные действия укрепляют чувство групповой солидарности, доходящие в момент действия до состояния эйфории, которую потом, когда возбуждение проходит, сами подростки объяснить не могут.

Суицидальное поведение. Проблем юношеских самоубийств многие годы была у нас под запретом. Поэтому среди неспециалистов распространены два ошибочных мнения: 1. самоубийства вообще, и юношеские в частности, совершают только психически больные люди; 2. именно юношеский возраст, в силу его кризисного, почти психопатологического характера дает максимальный процент самоубийств. На самом деле подростки и юноши совершают самоубийство реже, чем лица старшего возраста. Но по сравнению с детским возрастом, когда сознательных самоубийств практически не бывает, их рост после 13 лет кажется огромным: во Франции в группе 15-19 летних самоубийство является четвертой, а в США треть по статистике причиной смерти (после транспортных происшествий, насильственной смерти и рака). Причем в большинстве стран, где ведется статистика, за последние тридцать лет количество юношеских самоубийств заметно возросло, в то время как среди взрослых показатели суицидов в значительной степени остались прежними (К. Хоутен, 2010).

Психические расстройства. Как уже говорилось, даже статистические нормы психического здоровья подростков и юношей по большинству психологических тестов несколько иные, чем для взрослых. Как сказывается это на их поведении, что в нем считать нормальным, а в каких случаях обращаться к психиатру? В след за К. Леонгардом и А. Е. Личко, целесообразно различать с одной стороны возрастнo-специфические психические расстройства(заболевания) и , с другой стороны, характерные для этого возраста акцентуации характера, то есть крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены. В результате чего появляется избирательная уязвимость к определенным психогенным воздействиям при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Как связаны психические нарушения и закономерности нормального протекания переходного возраста? Здесь возможны ряд вариантов (А. Е. Личко, 1985).

1. Болезнь начинается в подростковом периоде только потому, что ее латентный, скрытый период длится много лет, и она не успевает развиться в детстве.

2. Нарушения вызываются тем, что в подростковом возрасте среда и общество начинают предъявлять индивиду непосильные для него требования. Например, усложнение учебных программ в старших

классах выявляет у некоторых подростков, так называемую, пограничную умственную отсталость, неспособность справиться с заданиями.

3. Возраст определяет своеобразие болезненных переживаний, накладывает отпечаток на протекающие болезни. Например, у подростков разные психические заболевания внешне протекают в форме дисформации.

4. Переходный возраст ускоряет, подталкивает развитие нарушений наметившихся уже в детстве.

5. Процессы переходного возраста предрасполагают подростка, делают его особенно восприимчивым к определенным неблагоприятным воздействиям.

6. Период полового созревания (пубертат) провоцирует выявление ранее скрытой патологии развития.

7. Пубертат и сам может быть причиной, ведущим звеном в серии патогенных изменений.

Если посмотреть на юношескую психопатологию не сточки зрения психиатрии, а сточки зрения психологии нормального развития, бросается в глаза ее особенно тесная связь с проблемами самосознания и эмоций.

В целом, исследования подтверждают гипотезу Э. Эриксона о значении для подростка отрицательной идентичности, в которой подросток подчас ищет и находит убежище от трудностей и противоречий взросления. Формирование отрицательной идентичности тесно связано с включением подростка в девиантную субкультуру, «скачок» здесь происходит в среднем около пятнадцати лет. У 15-18 летних юношей девиантное поведение связано с неосознаваемым пониженным уровнем самоуважения, чего еще не наблюдается у 11-14 (Д. Манн, 1976).

Однако спорт с его многомерным положительным влиянием может стать альтернативой многим проблемам в становлении личности подростков – юношей и девушек.

#### **Литература**

1. Кон, И. С. «Психология ранней юности»/ И. С. Кон – Москва, Просвещение, 1989.
2. Тер-Овасян, А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Овасян, И. А. Тер-Овасян – Киев, Здоровье, 1986.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ОФП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК 6–8 И 9–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБКОЙ**

*Е. А. Сарайкина, Е. С. Иноземцева*

*МАОУ ДОД Детско-юношеская спортивная школа «КЕДР» г. Томска*

**Актуальность.** Спортивный результат в фитнес и спортивной аэробике, как и в любом виде спорта, достигается совершенствованием технической подготовленности спортсменов. Однако в настоящее время спортивные разряды присваиваются только в спортивной аэробике в отличие от фитнес-аэробики. В фитнес-аэробике необходимо участие в соревнованиях 6-8 человек, а в спортивной аэробике участвовать в соревнованиях может один человек (ИЖ), три человека (трио) и 5 человек (группа). И наоборот, фитнес-аэробика сегодня обогатилась высокоударными упражнениями – прыжками, бегом, различными перемещениями (по линии, диагонали, кругу), а также подскоками с использованием маховых движений ногами и руками. Спортивная и фитнес-аэробика очень взаимосвязаны (особенно такие направления как аэродэнс и классика) [1].

Спортивная аэробика – молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Упражнения спортивной аэробики не содержат технически сложных элементов. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Композиция представляет собой сочетания и чередования упражнений стоя и в партере, чередования перемещений (бег, шаги), подскоков и прыжков, гимнастических элементов, которые сбалансированы в связках и частях упражнения, оформленного различными движениями руками. Это вид спорта, который характеризуется выполнением, в согласии с музыкой, непрерывного комплекса движений высокой интенсивности. Данный вид спорта должен демонстрировать непрерывные движения, гибкость, силу, использование семи базовых шагов, сочетающихся с качественно выполненными силовыми элементами) [2,3].

Следует отметить, что в спортивной аэробике для достижения высоких результатов требуется достаточно хороший уровень выполнения соединительных дорожек и безупречное исполнение элементов. Серьезной основой для этого является техника выполнения шагов классической аэробики (бег, шассе, ланч, маховые – захлест, ни-ап, кик, сайд, скийп) и упражнений ОФП (отжимания, седы, выпады, прыжки) [4].

В настоящее время требования к физической подготовленности спортсмена значительно выросли и развитие чувства ритма с помощью движений стало основой в системе физического воспитания.

**Объект исследования:** процесс технической подготовки спортсменов по спортивной аэробике.

**Предмет исследования:** формирование у обучающихся специальных навыков для исполнения соединительных дорожек и силовых элементов аэробики.

**Цель исследования:** создание у обучающихся освоивших упражнения фитнес-аэробики и ОФП эффективного навыка выполнения базовых шагов и силовых элементов спортивной аэробики в аэробном режиме.

### **Задачи исследования:**

1. Разработать комплекс упражнений и заданий, обеспечивающий становление двигательных действий, и упражнений стретчинга для безупречного выполнения силовых элементов аэробики.
2. Внедрить разработанный комплекс в тренировочный процесс девочек на этапах СОГ, НП-1 в ДЮСШ.
3. Провести оценку подготовленности обучающихся по результатам выступлений на городских и областных соревнованиях по спортивной аэробике.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение разработанного комплекса специальных упражнений повысит уровень технической подготовленности девочек, занимающихся спортивной аэробикой.

**Материалы и методы исследования.** Для реализации задач исследования использовались следующие элементы материально-технической базы: тренажерный зал, зал аэробики и гимнастики. Применяемый инвентарь: шведская стенка, гимнастическая скамейка, станок, степ-платформы, гимнастические коврики. Информационные ресурсы: компьютер (программы Office Word 2007, Office Excel 2007), Internet, методическая литература.

### **Результаты исследования.**

Этапы реализации задач: Первый этап работы являлся поисково-исследовательским (сентябрь-декабрь 2013 г.) и заключался в анализе данных литературных и Internet-источниках, выявлении и обобщении методов и средств обучения, используемых тренерами-преподавателями. Разрабатывался комплекс специальных упражнений и заданий по спортивной аэробике с использованием шагов фитнес-аэробики и упражнений ОФП.

Примерная тренировочная композиция:

1-ая «восьмерка»: 1-2 – захлест, 3-4 – кик, 5-6 – джек, 7-8 – выпад.

2-ая «восьмерка»: 1-4 – бег вокруг себя, 5-8 – мах сайт каждой ногой.

Спортивный элемент №1 – уголок (статическая сила).

3-ая «восьмерка»: 1-2 – колено, 3-4 – сайт, 5-6 – захлест, 7-8 – джек.

4-ая «восьмерка»: 1-2 – кик, 3-4 – колено, 5-8 джек.

5-ая «восьмерка»: 1-4 – бег, 5-8 – шаг с поворотом.

Спортивный элемент №2 – прыжок-группировка (прыжки-скачки).

6-ая «восьмерка»: 1-4 – приставной шаг, 5-8 – джек.

Спортивный элемент №3 – отжимание (динамическая сила).

7-ая «восьмерка»: 1-4 – шасси, 5-6 – джек, 7-8 – выпад.

Спортивный элемент №4 – панк-кейк (гибкость).

Комплекс упражнений спортивной аэробики составлялся на основе семи базовых движений оздоровительной аэробики, которые выполнялись на фоне прыжков, бега, марша в смешанном режиме. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку, несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

Второй этап характеризовался непосредственным применением разработанной методики обучения упражнениям и элементам спортивной аэробики в учебном процессе. Оценка подготовленности обучающихся проводилась по результатам выступлений на городских и областных соревнованиях по спортивной аэробике.

Третий этап состоял из сбора и обработки результатов тестирования, анализа протоколов участия в соревнованиях.

На четвертом этапе выявлялась связь результатов обучения упражнениям и элементам спортивной аэробики с результатами на соревнованиях, разрабатывались методические рекомендации, формировалась группа последующего этапа подготовки.

**Заключение.** По результатам внедрения в тренировочный процесс экспериментального комплекса специальных упражнений и заданий по спортивной аэробике с использованием шагов фитнес-аэробики и упражнений ОФП было достигнуто улучшение показателей техники исполнения базовых шагов и элементов спортивной аэробики, установлена взаимосвязь между показателями техники исполнения и результатом на соревнованиях, увеличилось количество обучающихся, успешно овладевших качественной техникой исполнения базовых шагов и спортивных элементов.

### **Литература**

1. Сиднева, Л. В. «Фанкдансаэробикс»/ Л. В. Сиднева М., 1997г.
2. Михайлов, Н. Г. Оздоровительная аэробика. / Н. Г. Михайлов, Н. Н. Никитушкина – М., 2001г.
3. Ким, Н. К. Фитнес и аэробика/ Н. К. Ким – М., 2001г.
4. Крючек, Е. С. Аэробика, Содержание и методика проведения оздоровительных занятий/ Е. С. Крючек – М., 2001г.

## КОМПЛЕКС ГТО: ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО «НГПУ»)

*В. А. Семиреков, А. Н. Трунтягин*

*Новосибирский государственный педагогический университет  
Томский государственный педагогический университет*

В СССР программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) была впервые введена в 1931–1934 гг. и просуществовала до 1991 г.

Нормы ГТО существовали в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях, существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне». 17.01.1972 Постановлением ЦК КПСС, Совмина СССР был введен новый комплекс ГТО, являющийся, по замыслу разработчиков, программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, который был призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины [1].

В 2014 г. данная программа была возрождена по инициативе Президента РФ В. Путина. Президент подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Владимир Путин заметил, что в последние годы своего существования система ГТО «затерлась», стала формальной, но все же работала и обеспечивала единую общедоступную систему оценки физического развития, задавала стандарт физической подготовки [2]. Таким образом, нормы ГТО находятся в «зачаточной стадии» развития. В короткие сроки предстоит развить как необходимую материально-техническую базу, так и методическую составляющую.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в России, Новосибирской области и ФГБОУ ВПО «НГПУ».

В настоящее время в ФГБОУ ВПО «НГПУ» развивают физическую культуру и спорт 68 штатных работников, в том числе сотрудники кафедры физического воспитания, факультета физической культуры и спортклуба. Систематически занимаются спортом более 300 человек, что составляет примерно 2 % от общей численности студентов. Студенты ФГБОУ ВПО «НГПУ» достойно представляют вуз на областных, региональных, российских, международных соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Несмотря на положительные тенденции в развитии сферы физической культуры и спорта, университет нуждается в более интенсивном совершенствовании всей системы физической культуры и спорта, включая серьезные инфраструктурные преобразования. Среди основных проблем, препятствующих максимально эффективному развитию физической культуры и спорта во ФГБОУ ВПО «НГПУ», можно выделить проблемы, присущие не только вузу, но и России в целом: п1) низкий уровень обеспеченности спортивными сооружениями, в том числе для подготовки спортсменов высокого класса; п2) значительная часть студентов и сотрудников вуза не привлечена к систематическим занятиям физической культурой и спортом; п3) отсутствуют программы повышения квалификации кадров, необходимые для развития физической культуры и спорта в вузе; п4) низкая доступность занятий физической культурой и спортом для лиц с ОВЗ и инвалидов и программ дополнительного образования – для малообеспеченных студентов.

Комплексному решению указанных проблем будет способствовать Концепция организации физкультурно-оздоровительной деятельности во ФГБОУ ВПО «НГПУ» в рамках внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Концепция). Концепция разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами. Основу Концепции составляет программа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – это программная и нормативная основа физического воспитания граждан, предусматривающая требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, физических качеств и двигательных навыков, определение общездоровья студентов и сотрудников ФГБОУ ВПО «НГПУ»;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение студентов и сотрудников вуза к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Составляет из разрядных требований для различных видов многоборья и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих во Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака ГТО.

В качестве ожидаемых результатов внедрения концепции организации физкультурно-оздоровительной деятельности во ФГБОУ ВПО «НГПУ» можно выделить:

- увеличение доли сотрудников университета, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 40% к 2018 году;
- увеличение доли сотрудников университета, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, в общей численности сотрудников вуза до 25% к 2018 году;
- увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся ФГБОУ ВПО «НГПУ» до 60% к 2018 году;
- увеличение доли обучающихся с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом во ФГБОУ ВПО «НГПУ», в общей численности данной категории обучающихся университета до 10% к 2018 году;
- доля сотрудников и обучающихся, выполнивших нормативы и требования Комплекса, награждённых знаками Комплекса, в общей численности обучающихся и сотрудников ФГБОУ ВПО «НГПУ», систематически занимающегося физической культурой и спортом, составит к 2018 году – 15%;
- будут созданы спортивные сооружения для внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- будет создана инфраструктура физической культуры и спорта для лиц с ОВЗ и инвалидов.

На наш взгляд, для оптимизации процесса внедрения ГТО, необходима разработка и принятие модельных концепций организации физкультурно-оздоровительной деятельности во ФГБОУ ВПО «НГПУ» в рамках внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В общем виде программа должна содержать следующие разделы: Цель, задачи и важнейшие целевые индикаторы Концепции. Содержание и основные этапы реализации Концепции. Структура управления и ресурсное обеспечение Концепции (управление методическим обеспечением, осуществление функций координации, привлечения финансовых ресурсов, оперативный контроль над ходом реализации программы, разработка локальных актов, непосредственное проведение мероприятий, информационное сопровождение).

Резюмируя вышесказанное можно отметить, что в сложившейся системе, комплекс ГТО выполняет такие функции как: информационно-пропагандистскую, оздоровительную, функцию совершенствования материально-технической базы, инфраструктуры, спортивных, учебно-образовательных заведений, функцию развития методической базы, совершенствования преподавания физической культуры и спорта, повышения квалификации тренерско-преподавательского состава. Одной из главных задач, по нашему мнению, является информационное сопровождение программы ГТО. Делаться это должно при помощи: СМИ, общественных организаций, создания отдельных муниципальных, региональных (ведомственных) целевых программ. Немаловажно, чтобы информационные послания были понятны и нацелены на различные группы населения, с максимальной сегментацией по целевым подгруппам. К примеру, молодежь можно, условно, разделить на 1) учащуюся, 2) работающую, 3) молодежь с ограниченными физическими возможностями. Все это, несомненно, будет способствовать повышению эффективности программы ГТО.

Первые шаги в этом направлении уже сделаны. Так, разработаны методические рекомендации по организации единого дня ГТО в субъектах России 24 марта 2015 года. Рекомендуемая Форма проведения мероприятия: уроки ВФСК ГТО в образовательных организациях, как в урочное, так и во внеурочное время, проведение общешкольных родительских собраний, массовых лекториев [3].

В то же время, необходимо расширение целевой аудитории подобных мероприятий.

#### **Литература**

1. Постановление ЦК КПСС, Совмина СССР от 17. 01. 1972 N 61 О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Интернет-сайт: Bestpravo. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestpravo.ru/sssrgn-zakony/t3k.htm> n2. Путин, В. В. Указ о возрождении системы ГТО. Интернет-сайт «Российской газеты». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2014/03/24/gto-anons.html> n3. Методические рекомендации по организации единого дня ГТО в субъектах России 24 марта 2015 года. Интернет-сайт: ГТО. [Электронный ресурс] <http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-meropriyatij-posvyashhennyh-vozrozhdeniyu-kompleksa-gto/#more-1795>

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**А. В. Смышляев, К. А. Смышляев**

*Томский государственный педагогический университет  
Томский политехнический университет*

В соответствии с приоритетами стратегии социально-экономического развития России одной из актуальных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья молодежи, в частности, студенческой [1, 2]. Здоровье студентов составляет государственный интерес ещё и по причине озабоченности состоянием здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности кадров различных сфер экономики [3].

Согласно оценкам авторитетных экспертов, среди основных факторов здоровья важнейшим является образ жизни человека [4, 5 и др.]. Основными составляющими здорового образа жизни (далее ЗОЖ) человека выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального оптимального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения, развивающий личность досуг социально одобряемой направленности [3].

По мнению большинства специалистов (Н. П. Абаскалова, А. Г. Горшков, М. Я. Виленский, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин и др.), ЗОЖ отражает, прежде всего, здоровьесберегающую направленность поведения, приоритет ценностей жизни и здоровья, развитое чувство ответственности за своё здоровье [4, 5 и др.]. ЗОЖ предполагает упорядоченность жизнедеятельности, осуществляемую на основе процессов самоорганизации, самодисциплины и саморегуляции, что обеспечивает укрепление адаптивных возможностей организма, личностную и профессиональную самореализацию.

ЗОЖ имеет широкий спектр позитивного воздействия на различные стороны телесной и социальной жизни человека. Индикаторами этих воздействий выступают: жизненная энергия, собранность, коммуникабельность, ощущение своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистический настрой, умение организовывать получение удовольствия в социально одобряемых формах. Преимущества ЗОЖ обнаруживаются в хорошем самочувствии, морально-эмоциональной устойчивости, способности продуктивно справляться с воздействиями стрессогенных ситуаций, хорошо развитой волевой организации, уверенности в себе, слабой подверженности депрессивным и апатичным состояниям.

Согласно возрастной психологии, студенческий возраст (поздняя юность) – этот период жизни, когда завершается формироваться система ценностей личности, основательно оформляются положения Я-концепции, осуществляется самоопределение в плане выбора стратегии и поведенческих механизмов проживания собственной жизни [6]. Поэтому задача становления ЗОЖ в студенческом возрасте является одной из согласованных с задачами социального воспитания взрослеющего человека. Становление ответственности за своё здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития.

Успешность становления ЗОЖ молодого человека во многом зависит от его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [3].

Представим подходы к формированию ЗОЖ студентов на примере опыта Национального исследовательского Томского политехнического университета (далее ТПУ).

Создание условий, способствующих всестороннему развитию личности и формирование ЗОЖ студенческой молодежи, является одной из приоритетных задач ТПУ в дорожной карте развития вуза. Решение этой задачи осуществляется в рамках комплексной программы развития вуза на 2010-2015 гг. Основными направлениями работы ТПУ в рамках поставленной задачи выступают:

- развитие системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы (организация спартакиад между подразделениями и общежитиями; участие в различных личных и командных соревнованиях вне университета; организация и проведение спортивных праздников, развитие туристских клубов университета);
- совершенствование общей материально-технической спортивной базы (строительство новых спортивных объектов, реконструкция старых спортивных объектов, оснащение новейшими тренажерами спортивных залов общежитий; заключение договоров аренды на использование отсутствующих в университете ресурсов);
- просветительно-профилактическая работа (проведение профилактических лекций в общежитиях и студенческих группах тьюторами и кураторами с привлечением специалистов из организаций – социальных партнеров; размещение профилактических плакатов и стендов, распространение профилактических буклетов, организация и проведение профилактических акций силами отряда социальных волонтеров «Стиль жизни»; проведение традиционных «Дней здоровья») [7].

В контексте обсуждаемых в данной статье вопросов особо остановимся на рассмотрении системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ТПУ как фактора формирования ЗОЖ студенческой молодежи. Данная система реализуется в вузе многие десятилетия. Непрерывно, в течение всего учебного года, в ТПУ организуются различные спортивно-массовые мероприятия среди студенческой молодежи внутри вуза и за его пределами, в которых принимают участие свыше 8 тысяч человек. Студенческие команды университета, как правило, занимают призовые места в Универсиаде вузов г. Томска.

Спортивно-массовая практика ТПУ включает следующие компоненты:

- организация у студенческой молодежи обязательных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- организация учебно-тренировочных обязательных и факультативных занятий студенческой молодежи по видам спорта;
- предоставление необходимых условий для занятий физическими упражнениями и спортом;

- организация спортивно-массовых мероприятий в вузе;
- предоставление необходимых условий для участия студенческой молодежи в различных соревнованиях вне вуза.

Спортивно-массовая практика ТПУ реализуется по всем видам спорта, которые существуют в вузе. Наиболее востребованными для студентов является массовые виды спорта – баскетбол, футбол, волейбол.

Одним из наиболее популярных видов физической культуры и спорта в системе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы ТПУ является футбол. Около 10 % студенческой молодежи, включенной в активную физкультурную деятельность, играют в футбол. Заметим, что футбол как социальное явление в Томской области и всего Сибирского региона более двадцати лет является одним из основных массовых видов спорта.

Футбол как вид занятий по физической культуре включен в образовательный процесс на всех уровнях дневной формы обучения для студентов: специалитета, бакалавриата, магистратуры, аспирантуры. В ТПУ профильными кафедрами физического воспитания и спортивных дисциплин, а так же спортивным клубом организуются различные формы занятий футболом. В течение всего учебного года студенты участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся в рамках Спартакиады ТПУ, межвузовской Спартакиады г. Томска, в городских и областных соревнованиях, а так же во всероссийских и международных соревнованиях.

С первого года обучения в ТПУ студенты нефизкультурных специальностей и направлений подготовки имеют возможность заниматься футболом: в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»; выбирая футбол как обязательные и факультативные учебные занятия; в группах спортивного совершенствования – сборных командах институтов, первых и вторых сборных университета; в студенческих самоорганизующихся командах (сборные общежитий, сборные курсов и. т. п.).

Обладая уже необходимой подготовкой, базовыми навыками и умениями футболиста, студенты занимаются в учебных группах спортивного совершенствования, где на протяжении всех последующих лет обучения в ТПУ систематически развивают и формируют свои компетенции, необходимые для эффективности занятий футболом. Учебно-тренировочный процесс обучающихся проводится в соответствии с учебной программой курса спортивного совершенствования. Годовая учебная нагрузка составляет 500 часов, занятия проводятся в течение всего учебного года по 2-3 раза в неделю, в том числе в выходные и праздничные дни, студенты участвуют в различных соревнованиях по футболу и мини-футболу. Периодом отдыха и каникул у студентов является июль и август. Практические занятия организуются на стадионе «Политехник», спортивных площадках и в залах ТПУ.

Теоретическая подготовка включает изучение истории развития футбола, теоретических основ методики подготовки футболиста, правил игры в футбол, судейства соревнований по футболу. Обучающиеся готовят индивидуальные задания с выступлениями по гигиене занятий физическими упражнениями и футболом, влиянии футбола на организм человека, формировании физических и психологических качеств у занимающихся футболом. На теоретических занятиях с использованием видеоматериалов обсуждаются опыт и достижения российских футбольных клубов и лучших российских футболистов. Данный аспект работы нацелен на развитие гражданско-патриотических чувств у студенческой молодежи, формирование чувства гордости за достижения отечественного спорта.

В ТПУ в рамках спортивно-педагогической работы с учебной группой спортивного совершенствования по футболу на протяжении 5 лет проводится исследование по выявлению влияния футбола на формирование ЗОЖ студентов, включенных в данную группу. За указанный период в исследовании приняло участие более 60 студентов ТПУ, обучающихся по образовательным программам специалитета, бакалавриата, магистратуры различных (нефизкультурных) специальностей и направлений профессиональной подготовки. Студенты, принимавшие участие в исследовании, занимались футболом в рамках курса спортивного совершенствования не менее 2 лет.

В рамках данного исследования осмысливаются вопросы социализации студенческой молодежи средствами футбола как спортивно-массовой практики вуза. Футбол при этом рассматривается как социально одобряемый вид социальной активности молодежи и как ресурсная социально-педагогическая практика.

Для проведения исследования использованы методы наблюдения, опроса (анкетирование, интервьюирование), биографический метод [8].

Представим данные количественного и качественного анализа результатов анкетирования студентов ТПУ, включенных в занятия по футболу в группе «Спортивного совершенствования», отражающие социально-педагогические эффекты работы с данной группой студенческой молодежи в контексте формирования их ЗОЖ. Математическая обработка данных осуществлялась с использованием статистического пакета программ Microsoft Excel XP.

Так, при ответе на вопрос «Является ли для Вас здоровый образ жизни одной из базовых ценностей?» 87 % опрошенных ответили положительно, что позволяет констатировать у них наличие здоровьесберегающей направленности поведения.

По данным проведенного нами анкетирования 94 % респондентов отмечают, что занятие футболом в группе спортивного совершенствования на протяжении 2 лет способствовало оздоровлению их образа жизни.

Убедительно иллюстрирует положительное влияние футбола как спортивно-массовой практики вуза на формирование ЗОЖ студенческой молодежи тот факт, что 27 % опрошенных отказались от курения по причине активной и систематической включенности в занятия футболом в рамках курса спортивного совершенствования, а 42 % уменьшили употребление алкоголя по этой же причине.

Несомненно положительным социально-педагогическим эффектом, связанным с развитием здоровьесберегающей направленности поведения студенческой молодежи, причастной к вузовской спортивно-массовой практике футбола, можно отнести наличие у 87 % респондентов установки на продолжение включения в футбольные практики после завершения обучения в вузе.

В контексте исследования психологических аспектов влияния систематических занятий студенческой молодежи футболом на спортивно-массовом уровне на становление ЗОЖ с помощью метода опроса было установлено, что данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности помогает снимать психологическое напряжение и эмоциональную усталость (на это указывают 81 % опрошенных).

Отвечая на вопрос «Можете ли Вы сказать, что занятие футболом является для Вас способом самореализации?», 91 % студентов ответили утвердительно. По результатам наших собственных педагогических наблюдений и данным специально проведенного интервьюирования (опрошено 57 человек в ходе неструктурированного интервью) в футболе самореализуются молодые люди, личностные особенности которых отличают направленность на сценические и командные виды деятельности, артистичность, экзальтированность, экспрессивность. Кроме того, интерпретация полученных нами исследовательских данных позволяет заключить, что психологическими основаниями самореализации личности через включенность в футбол как спортивно-массовую практику является также удовлетворение таких потребностей молодых людей, как потребности в причастности к группе, признании, проживании достижения и ситуации успеха, эстетические потребности [9].

В контексте исследуемой нами проблематики считаем целесообразным представить данные, отражающие влияние систематических занятий студентов футболом на развитие их личностных качеств. По итогам опроса, 86 % респондентов отметили, что этот вид деятельности, действительно, влияет на развитие личности.

Причем, в ходе исследования нами были уточнены представления о том, какие конкретные личностные качества более всего развиваются у студентов-футболистов, включенных в спортивно-массовую практику футбола ТПУ. На развитие общительности указывают 43 % респондентов, на развитие стремления к высоким результатам – 67 %, на развитие уверенности в себе – 72 %, ответственности – 77 %, дисциплинированности – 81%, самоорганизованности – 84 %, способности к продуктивному взаимодействию в команде – 87 % опрошенных.

Интерпретируя приведенные эмпирические данные, можно заключить, что положительное влияние футбола как вида физической культуры и спорта в системе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы вуза на формирование ЗОЖ студенческой молодежи обусловлено рядом факторов. Среди них: систематичность и непрерывность учебно-тренировочного процесса по футболу в течение учебного года; непрерывная включенность студентов в спортивно-массовые мероприятия (в частности, спортивные соревнования); ориентация занимающихся на физическое развитие и спортивное совершенствование; реализация здоровьесберегающей компоненты в содержании теоретической подготовки, сопровождающей занятия по футболу в рамках группы спортивного совершенствования.

#### Литература

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. – № 1662-р.
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис.... д-ра пед. наук. / Н. П. Абаскалова – 2000. – 48 с.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов/ под ред. А. Г. Горшкова. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для вузов. / И. В. Шаповаленко – М.: Гардарики, 2007. – 349 с.
7. <http://tpu.ru>
8. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / В. И. Загвязинский – М.: Академия, 2006. – 208 с.
9. Маслоу, А. Психология бытия / пер с англ. / отв. ред. С. Н. Иващенко. – М.: «Рефл-бук», 1997. – 274 с.

## СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Ж. А. Чапкович*

*Томский государственный педагогический университет*

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «tobefitfor» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре России. На ранних этапах его использовали для оценки физической подготовленности занимающихся. В процессе эволюции значение слова «фитнес» изменилось. Его стали использовать в оценке пригодности к труду, качества жизни – как символ социальной успешности. Сегодня фитнес включает в себя различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические процедуры и диагностику физического состояния. Фитнес – в широком смысле – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В более общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека, включающая в себя: подготовленность сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем, определенный уровень развития физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация и гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить форму тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат [3].

В последние годы фитнес стал популярен во всех странах Европейского, Североамериканского и значительной части Южноамериканского континентов, а также в таких азиатских странах, как Япония, Китай, Таиланд. Сегодня многие миллионы людей на планете активно занимаются фитнесом. Высокие темпы обновления оздоровительных технологий и используемого оборудования предусматривают непрерывную переподготовку специалистов по фитнесу. В этой связи любопытен опыт, накопленный в США, Великобритании, Канаде, где сложилась эффективная система подготовки специалистов. Только в США насчитывается более 250 федераций, ассоциаций и частных компаний, осуществляющих подготовку высококвалифицированных специалистов вне государственной системы образования. Примерами могут служить курсы и конвенции, проводимые фитнес-компаниями IHRSA (Международная ассоциация оздоровительных, теннисных и спортивных клубов), «Планета фитнес», где программа обучения строго конкретизирована по видам профессиональной деятельности. Например, особенности деятельности профессионального фитнес-тренера предусматривают узкую дифференциацию его функциональных обязанностей [4].

В России термин «фитнес» стал использоваться в 90-е годы прошлого века, как самостоятельный сегмент (оздоровительная услуга) физической культуры. В 1997 году на российском рынке оздоровительных услуг появляется первый клуб сети «Планета Фитнес».

Основным средством фитнеса являются физические упражнения. Это целенаправленно повторяемые двигательные действия для освоения двигательных умений и навыков, развития физических качеств и механизмов энергообеспечения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, занимающиеся улучшают свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются. Не менее важным средством являются природные факторы: солнце, воздух, вода – и гигиенические факторы: распорядок дня, режим отдыха и питания. В качестве специфического средства выступают информационные технологии (книги, учебные пособия, компьютерные программы) [3].

Сегодня фитнес принято рассматривать в разных аспектах:

- как кондиционную тренировку, обеспечивающую гармоничное развитие физических качеств;
- как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;
- как форму организации досуговой сферы;
- как систему физкультурного образования [1].

Как видим, фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования женщин и мужчин, как совокупность материальных и духовных ценностей, как специфический продукт оздоровительных услуг. Сегодня фитнес является динамично развивающейся отраслью физической культуры Российской Федерации, в которой появляются новые виды и типы здоровьесберегающих технологий. Этому способствовало интенсивное развитие фитнес – индустрии, появление нового оборудования, интересных видов двигательной активности [1].

Широкое распространение среди женщин получили виды занятий, в основу которых положены аэробные нагрузки. Наиболее доступной для женщин является аэробика, разработанная в американском исследовательском центре аэробных исследований К. Купера. Это базовый компонент фитнеса. Объединение циклических упражнений в непрерывно выполняемый комплекс стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В дальнейшем это дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность [2].

Содержание занятий аэробикой предусматривает использование оздоровительной ходьбы и бега, плавания, танцев; сочетание их с гимнастическими упражнениями (включая степ-, слайд-, дэнс- аэробику), тренировкой на кардиотренажерах.

Достоинством этих занятий является низкая травматичность, что особенно важно для женщин с избыточной массой тела и имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Комплексное сочетание в одном занятии гимнастики, танцевальных упражнений, выполняемых под ритмическую музыку, с использованием силовых упражнений также обозначены термином «аэробика» [2].

Брэндом данного вида фитнеса стала известная американская актриса и общественный деятель Джейн Фонда. Увлечение аэробикой пришло к Джейн когда она, готовясь к артистической карьере, обнаружила, что ее «параметры» не соответствуют голливудским стандартам. Систематические занятия аэробикой позволили ей приобрести стройную фигуру, а в дальнейшем – сохранить здоровье и молодость. Ее аэробика отличалась эмоциональностью, включала в себя элементы популярных танцев.

В России аэробика появилась в конце 70-х годов и была представлена в различных формах ритмической гимнастики. Сегодня это оздоровительная система, состоящая из простейших гимнастических упражнений в сочетании с передвижениями различными шагами, подскоками, прыжками, танцевальными соединениями, выполняемыми непрерывно с большим количеством повторений. От характера музыкального сопровождения (выбирается современная ритмическая и эмоциональная музыка, специально записанная без пауз) зависят особенности танцевального занятия: «фанк», «диско», «латина» и т. д. с темпом от 130 до 160 музыкальных ударов в минуту. В зависимости от темпа музыки определяется тип занятия – высокой (high) или низкой (low) интенсивности.

В настоящее время существует более ста различных вариантов комбинированной тренировки, направленных на развитие координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, формирование гармоничной фигуры. Для аэробики характерен определенный стиль выполнения движений с напряжением мышц. При выполнении движений руками не допускается их перемещение за голову (рывки руками вверх – назад) или за линию плеч. При проведении занятий аэробикой обязательны ряд ограничений в движениях, оказывающих воздействие на позвоночник, особенно на его поясничную часть. Для уменьшения нагрузки на позвоночник, многие движения выполняются на полусогнутых ногах или с опорой руками на бедра, колени. Не рекомендуются амплитудные наклоны туловища вперед и в стороны, наклоны назад, махи ногами назад, глубокие приседы и выпады, скручивание позвоночника (наклоны с поворотами или повороты), наклоны головы назад [3].

Систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения занятия также оказывают положительное психологическое воздействие.

В процессе занятий развиваются такие жизненно важные физические качества, как сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов развивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений [3].

Занятия проводятся в форме урока, продолжительностью от 45 до 90 минут. В него могут быть включены упражнения силового характера для формирования телосложения, которые, в основном, выполняются в положении сидя и лежа. Для занятия рекомендуется подбирать блок силовых упражнений, позволяющих локально воздействовать на ту или иную мышечную группу. Завершается занятие упражнениями на растягивание и расслабление. Дополнительно в занятие можно включать упражнения на тренажерах, с амортизаторами, гантелями и т. п.

Подчеркнем, что аэробика – явление многоплановое. Как социокультурное явление она вобрала в себя достижения культуры народов мира, гимнастических школ. Благодаря воплотившимся в ней ценностям физического совершенства, пластической гармонии и экспрессии, аэробика сумела отразить высокий творческий и физический потенциал женщины, ее стремление к самореализации. Можно с уверенностью сказать, что аэробика – международная оздоровительная система. Данная система постоянно совершенствуется, видоизменяется, дополняется [1].

В последние годы широкое распространение получила степ-аэробика Дж. Миллера. Занятия предусматривают восхождение на специальную платформу высотой 10-30 см с одновременным выполнением силовых упражнений с гантелями весом до 2 кг. Необходимо отметить, что в степ-аэробике применяется более 250 способов восхождения на платформу. Нагрузка корректируется высотой платформы, темпом и координационной сложностью упражнений, количеством выполняемых прыжков и величиной отягощения [3].

Фитнес наиболее полно удовлетворяет потребности женщин, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения.

Для занятий фитнесом характерны следующие особенности: оздоровительная направленность; привлекательность занятий, высокая эмоциональность; педагогический мониторинг [4].

Занятия фитнесом способствуют повышению духовно-деятельностного потенциала личности, расширению диапазона функциональных возможностей организма, предупреждению утомления, а также активизации процессов восстановления и психологической профилактики [4].

Эта культурная сфера нацелена на воспроизводство ряда социально значимых ценностей:

- улучшение качества жизни, параметров здоровья – витальные ценности;
- формирование красоты и телесной гармонии – эстетические ценности;
- воспитание трудолюбия – социальные ценности;
- формирование гражданской активности – политические ценности;

- формированию физической культуры личности – культурные ценности [1]. Фитнес формирует личность в целостности с природой, физической конституцией, индивидуально-психологическими особенностями женщин.

#### Литература

1. Григорьев, В. И. Фитнес- культура студентов: теория и практика. / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, 2010.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика: теория и методика. В 2-х т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М., Федерация Аэробики России, 2002. Т. 1. - 230 с.; Т. 2. - 216с.
4. Лисицкая, Т. С. Организационно-педагогические аспекты развития фитнес-аэробики в России. //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. науч. трудов. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, Б. К. Ивлиев. – М., 2003. – Т. 3. – С. 70-71.

## РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ

*Д. Б. Черепенников, А. К. Коллегов*

*Томский государственный педагогический университет*

Несомненно, что физическое воспитание, о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание». Из этого следует, что, так же как и воспитание в целом, физическое воспитание рассматривается как процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания [1].

Занятия по футболу в общеобразовательном учреждении преследуют несколько задач, во-первых, укрепление здоровья юных футболистов; во-вторых, повышение их морфофункциональных возможностей; в-третьих, развитие и совершенствование двигательных качеств юных спортсменов. В то же время они меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня общей физической подготовки, для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

Таким образом, обучение и тренировка обучающихся, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

В условиях общеобразовательного учреждения процесс условно разделяют на три этапа:

**На первом этапе (8-10 лет)** воспитанникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивая разностороннюю физическую подготовку, сообщая элементарные теоретические сведения.

**На втором этапе (11-15 лет)** ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

**На третьем этапе (16-17 лет)** совершенствуется физическая подготовка обучающихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также именно в этот период осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматриваются углубление теоретических знаний [2].

Основными формами подготовки в секции футбола являются комплексные и специализированные занятия.

**Комплексное занятие** включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа.

**Специализированное (тематическое) занятие** является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции футбола рекомендуется проводить тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия преподаватель-тренер сообщает обучающимся сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить и чисто теоре-

тический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со обучающимися на начальном этапе, а специализированные – с подростками. Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним – образовательным, воспитательным, развивающим, оздоровительным.

Организация занятия должна начинаться еще до его начала. Она включает подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Занятие должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом.

**В основной части** в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части.

**Заключительная часть** преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия [3].

Для лучшей мотивации и интереса к футболу следует проводить различные массовые праздничные мероприятия среди воспитанников.

Так, например, внеклассное мероприятие «Хорошая футбольная команда – это...» проводилось нами в МАОУ СОШ № 40 г. Томска, и в котором уже не первый год работает футбольная секция, возглавляемая педагогом дополнительного образования Огирчуком Валерием Борисовичем и в МБОУ СОШ № 32 Тайгинского городского округа, футбольной секцией руководит Волков Герман Владимирович.

Конкурсно-игровая программа «Хорошая футбольная команда – это...» проводилась 9 октября 2014 года в МАОУ СОШ № 40 г. Томска и 8 ноября 2014 года в МБОУ СОШ № 32 г. Тайга.

Данные занятия позволяют дать необходимую и занимательную информацию о футболе в нестандартной запоминающейся форме, сплотить коллектив секции и класса, способствуют популяризации футбола и набору детей в секцию.

Целью данного мероприятия является формирование у воспитанников разностороннего представления о футбольной команде как едином сплоченном коллективе, в то же время, обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.

В соответствии с целью необходимо в творческой форме дать знания об принципах организации и функционирования футбольной команды; воспитать навыки командной коммуникации; способствовать полезному и активному досугу обучающихся футбольной секции; воспитать достаточно устойчивый интерес к занятиям по футболу; нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость, сформировать навыки культурного поведения.

Основным в мероприятии «Хорошая футбольная команда – это ...» является проведение эстафет. При проведении эстафет у детей, развиваются физические качества (сила, ловкость, быстрота и др.), дружеские отношения друг к другу, взаимовыручка, взаимопомощь.

Первая эстафета «Разминка» – координация, силовые действия.

Вторая эстафета «Самые быстрые» – быстрота, скорость, координация.

Опрос «Какая, по-вашему, лучшая команда?»

Третья эстафета «Забей ворота» – скорость, ловкость, координация.

Четвертая эстафета «Красивый пас» – координация, ловкость.

Пятая эстафета «Самый меткий» – меткость, ловкость.

Шестая эстафета «Вратарь» – меткость, скорость, координация.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Участники:** 2 команды сборные (5-7) классов. В каждой команде по 10 человек.

**Оборудование и инвентарь:** 2 обруча, 12 кеглей, 12 воздушных шаров, футбольные мячи, флажки, фишки.

Спортивный праздник проводится по годовому плану внеклассной работы ОУ.

**Оформление спортивного зала:** плакаты, выставка про футбол.

В завершении спортивного праздника подводились итоги и всем раздавались подарки и высказывались пожелания на будущие победы в командном виде спорта – футбол.

#### Литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

2. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2008.
3. Каменцер, М. Г. Спортшкола в школе. / Каменцер М. Г. – М.: Физкультура и спорт, М., 1985.

## **ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 6–7 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО ВАРИАТИВНОГО ЧАСА**

***А. В. Шлёнская***

*МАОУ гимназии №56, учитель физической культуры*

Актуальность данного вопроса подчеркивается фактом введения комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекс «ГТО»). Научно-техническая революция коренным образом изменяет условия жизни людей, значительно сокращаются физические усилия (в первую очередь мышечная деятельность), уменьшается двигательная деятельность в быту, механизмируются способы передвижения, преобладающей становится умственная деятельность. Ограниченная двигательная активность приводит к упадку сил, затрудняет психическую деятельность. Эти изменения отрицательно влияют на состояние здоровья и физическое развитие молодежи [1].

Президент Российской Федерации В. В. Путин заявил, что считает необходимым восстановление работы по внедрению комплекса «ГТО» в учебных заведениях. У каждого школьника, обладающего низким уровнем двигательных возможностей, необходимых для выполнения норм комплекса «ГТО», можно выделить как более, так и менее отстающие качества [4].

Цель исследования: разработать, внедрить и экспериментально обосновать эффективность методики подготовки школьников 12-13 лет к сдаче норм в отдельных упражнениях комплекса «ГТО» в рамках 3-го вариативного часа.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс физического воспитания у школьников 12-13 лет, направленный на подготовку к сдаче нормативов нового комплекса «ГТО» 2014 г.

Предмет исследования – методика подготовки школьников 12-13 лет к сдаче норм отдельных видов испытаний нового комплекса «ГТО».

Гипотеза. Предполагается, что формирование учебных планов, ориентированных на подготовку к сдаче норм «ГТО», позволит учесть как негативные, так и позитивные особенности физической подготовленности, а применение избирательных и оптимальных средств и методов физического воспитания, позволит повысить эффективность подготовки школьников к сдаче норм комплекса «ГТО».

Правительством подготовлено и подписано несколько постановлений, которые призваны создать дополнительную мотивацию для сдачи норм комплекса «ГТО». Так, гражданин, выполнивший нормы комплекса ГТО на золотой значок, получит моральное удовлетворение и вполне ощутимую материальную выгоду. Дети, занимающиеся спортом и успешно сдавшие нормы комплекса «ГТО», при поступлении в ВУЗ будут иметь преимущество перед теми, кто равнодушен к спорту [3].

С 1 сентября 2011 года с введением ФГОС в школах добавился третий час физической культуры. Введение трех уроков в учебные планы школ продиктовано объективной необходимостью – нужно совершенствовать содержание и организацию физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Содержание третьего урока может быть направлено не только на реализацию общепринятых разделов (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), но и на введение вариативных разделов, таких как подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО».

В целом анализ нормативных требований, представленных в «Комплексной программе» по физической культуре для 6-7-х классов к уровню физической подготовленности обучающихся 6-7-х классов и требований к ним, представленных в комплексе «ГТО» 3-4-ой ступени позволяет сделать вывод о необходимости принятия мер по оптимизации содержания средств физической подготовки детей. Прежде всего, это касается применения таких средств, как лыжная подготовка и легкая атлетика. Требования к выполнению контрольного упражнения «Бег на лыжах 3 км» в комплексе «ГТО» выше, чем в школьной программе, как для мальчиков, так и для девочек (на 30-60 сек.). Невысокий уровень развития выносливости у детей, отмечаемый специалистами, и частые факты невыполнения программ по физической культуре в разделе лыжной подготовки, выступает как негативный фактор в общей системе подготовки детей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по сдаче норм комплекса «ГТО» по данному виду.

Оценка уровня проявления силовых способностей, осуществляется посредством выполнения контрольного упражнения «Подтягивание из виса на высокой или низкой (у девочек) перекладине». Нормативные требования в комплексе ГТО выше, чем в требованиях по физической подготовке, как для мальчиков, так и для девочек в «Комплексной программе В. И. Ляха 1996 г.». Данное обстоятельство требует уделить больше внимания на подбор средств развития силовых способностей у обучающихся в 6-7 классах. (См. таблицы 1, 2).

В связи с этим представляется необходимым переориентация содержания средств физического воспитания в образовательных организациях на комплексный подход в развитии физических качеств и повышении уровня выносливости, быстроты и силы у обучающихся в 6-7 классах, в рамках проведения третьего вариативного часа.

**Сравнительный анализ нормативов ГТО 3-4 ступеней (2014 г.)  
с нормативами школьной программы В. И. Ляха (1996 г.) для мальчиков 12-13 лет (6-7 кл.)**

Контрольные упражнения	Возраст	ГТО	школьная программа	ГТО	школьная программа	ГТО	школьная программа
		«золото»	«5»		«серебро»		«4»
Прыжок в длину с места (см)	12	175	200	160	175	150	145
	13	200	205	185	185	175	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	7	6	4	4	3	3
	13	10	8	6	6	4	4
Бег 60м (сек)	12	9.9	10.0	10.8	10.6	11.0	11.2
	13	8.7	9.4	9.7	10.2	10.0	11.0
Бег 1.5-2 км (мин., сек)	12	7.10	7.30	7.55	7.50	8.35	8.10
	13	-	7.00	-	7.30	-	8.00
Метание мяча весом 150 г (м)	12	34	34	28	27	25	20
	13	40	38	35	32	30	28
Бег на лыжах на 2-3 км (мин., сек.)	12	13.00	14.00	13.50	14.30	14.00	15.00
	13	16.30	17.00	17.45	17.30	18.45	18.00

Таблица 2

**Сравнительный анализ нормативов ГТО 3-4 ступеней (2014 г.)  
с нормативами школьной программы В. И. Ляха (1996 г.) для девочек 12-13 лет (6-7 кл.)**

Контрольные упражнения	Возраст	ГТО	школьная программа	ГТО	школьная программа	ГТО	школьная программа
		«золото»	«5»		«серебро»		«4»
Прыжок в длину с места (см)	12	160	190	145	160	140	130
	13	175	185	155	170	150	155
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	17	15	11	10	9	8
	13	18	19	11	15	9	11
Бег 60м (сек)	12	10.3	10.4	11.2	10.8	11.4	11.4
	13	9.6	9.8	10.6	10.4	10.9	11.2
Бег 1.5-2 км (мин., сек)	12	8.00	8.00	8.35	8.20	8.55	8.40
	13	-	7.30	-	8.00	-	8.30
Метание мяча весом 150 г (м)	12	22	21	18	17	14	14
	13	26	26	21	21	18	17
Бег на лыжах на 2-3 км (мин., сек.)	12	13.50	14.30	14.30	15.00	14.50	15.30
	13	19.30	19.30	21.30	20.00.	22.30	21.30

Для эксперимента было сформировано 2 группы обучающихся 6 классов (контрольная и экспериментальная) и 2 группы обучающихся 7 классов по 15 человек в каждой. В этих группах было проведено педагогическое тестирование, которое выявило отстающие качества: выносливость и сила, именно их мы будем развивать в рамках третьего вариативного часа. Экспериментальная группа будет заниматься по экспериментальной методике подготовки к сдаче нормативов комплекса «ГТО» в рамках третьего вариативного часа с учетом «отстающих» качеств, а контрольная группа по стандартной «Комплексной программе В. И. Ляха» 1996г [2].

**Вывод:**

1. В результате проведения сравнительного анализа было установлено, что некоторые нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» выше нормативных требований «Комплексной программы В. И. Ляха» 1996г;

2. В результате проведенного педагогического тестирования было установлено, что уровень физического развития обучающихся 6-7 классов в настоящий момент не соответствует требованиям, предъявленным нормативами комплекса «Готов к труду и обороне»;

3. В настоящий момент разрабатывается методика занятий, направленная на повышение уровня физической подготовленности обучающихся 6-7 классов с целью подготовки к сдаче нормативов комплекса «ГТО».

#### **Литература**

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 167 с.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».
4. <http://www.interfax.ru/russia/295321>

## СЕКЦИЯ 2. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



### ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ROFES-E01C ДЛЯ КОНТРОЛЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ

*В. В. Ачкасов, А. Ю. Вязигин, Е. Н. Пашкова*

*Томский государственный педагогический университет, Учебно-спортивный центр водных видов спорта им. В. А. Шелёва,  
«Врачебно-физкультурный диспансер» город Томск*

Аппаратно-программный комплекс ROFES-E01C (АПК ROFES-E01C) включает в себя измерительный блок (рис. 1), кабели для соединения с компьютером (планшетом) и программное обеспечение, совместимое с операционными системами Windows и Android. Этот комплекс предназначен для тестирования общего уровня здоровья, функционального состояния 17 основных органов и систем организма, с определением их адаптационных ресурсов и прогноза признаков дисфункции (функциональных нарушений), а также оценки психоэмоционального состояния человека [4,5].



*Рис. 1. Измерительный блок ROFES E01C*

Он был разработан в 1995 году для нужд космической медицины, а в 2011 году появилась его конвейерная версия для экспресс-оценки медико-биологического состояния организма человека, позволившая использовать этот комплекс не только медицинским работникам, но и населению. Последнее достигается за счёт простоты не только эксплуатации АПК ROFES-E01C, которая не требует специальной подготовки, но и понятной интерпретации показателей [5].

Нас, из всего многообразия возможностей АПК ROFES-E01C, привлекла его способность оценивать общий уровень здоровья и энергетический потенциал организма в целом [5]. Эти два показателя очень важны для оценки медико-биологической эффективности тренировки – достижение организмом спортсмена состояния запланированной «высоты суперкомпенсации». Как известно, «высота суперкомпенсации» зависит от глубины распада биологических веществ в процессе выполнения различных физических нагрузок на тренировках [3]. Однако из-за отсутствия доступных методов контроля медико-биологического состояния спортсменов (МБСС) в большинстве случаев приходится сталкиваться с «недонагрузкой» спортсменов из-за опасения вызвать перетренированность и как следствие переутомление.

Для оценки возможности использования АПК ROFES-E01С в качестве контроля МБСС, нами было проведено исследование на ведущих спортсменах МАОУ ДОД ДЮСШ УСЦ ВВС имени В. А. Шевелёва во время их тренировочных занятий. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет, десять из которых занимаются плаванием, а остальные плаванием в ластах. Им до и через 20 минут после тренировки накладывался на левое запястье в проекцию биологически активной точки МС-7 («да лин») меридиана «Перикарда» [2] измерительный блок АПК ROFES-E01С (рис. 2) и в течение 3 минут прибор проводил тестирование с выдачей результата по пятибалльной системе (улучшение от 1 до 5 баллов) на экран ноутбука [4].

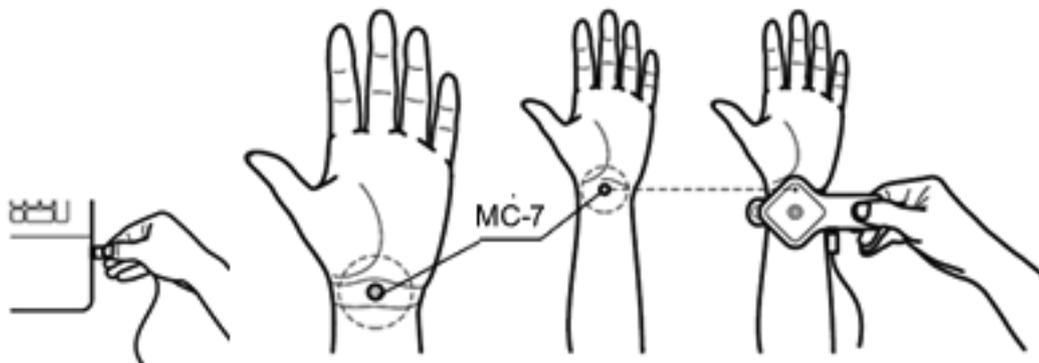


Рис. 2. Установка измерительного блока ROFES E01С на теле человека

Полученные данные сравнивались с проводимыми параллельно исследованиями МБСС находящихся под наблюдением спортсменов во «Врачебно-физкультурном диспансере» города Томск и медико-биологическими пробами (Штагге-Серкина, динамическая спирометрия, Руфье-Диксона и т. п.) с использованием методов математической статистики (степень соответствия эмпирических и теоретических данных по критерию хи-квадрат и коэффициент корреляции между качественными признаками – тетракорический показатель связи) [1].

Предварительное изучение полученных данных позволяет судить о том, что АПК ROFES-E01С можно использовать для оценки адекватности физической нагрузки на тренировки по результатам измерений до и после тренировки ( $r=0,92$ ; различия с другими, используемыми медико-биологическими методами  $p>0,05$  ( $\chi^2$  – хи-квадрат)). Этот комплекс также может помочь в оценке полноты восстановления после тренировочного занятия, за счёт сравнения результатов измерения после и до начала новой тренировки ( $r=0,89$ ; различия с другими, используемыми медико-биологическими методами  $p>0,05$  ( $\chi^2$  – хи-квадрат)).

Однако наши исследования показали, что с помощью АПК ROFES-E01С не возможно в прямую оценить медико-биологическую эффективность тренировочного занятия и «динамику суперкомпенсации». Но за счёт достаточно точного отслеживания АПК ROFES-E01С сдвигов в МБСС, эмпирическим путём наверное можно будет в конечном итоге подобрать границы изменений показателей, достижения которых позволит отслеживать «динамику суперкомпенсации».

#### Литература

1. Иванов, Ю. И. Статистическая обработка результатов медико-биологических исследований на микрокалькуляторах по программам. / И. Ю. Иванов, О. Н. Погорелюк. – М.: Медицина, 1990. – 224 с.
2. Лувсан, Гаваа Очерки методов восточной рефлексотерапии. / Гаваа Лувсан. – 3-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1991. – 432 с.
3. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. / С. С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 159-161
4. Руководство по эксплуатации аппаратно-программного комплекса ROFES-E01С. – Екатеринбург: ООО «Инферум», 2014. – 58 с.
5. [www.rofes.ru](http://www.rofes.ru) – Справочная информация по использованию аппаратно-программного комплекса ROFES-E01С

## ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

*Д. Е. Баянкина, А. С. Третьякова*

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»*

В биатлоне высокие достижения в равной степени зависят от двух основных компонентов соревновательной деятельности: качества результатов стрельбы и скорости передвижения на лыжах. В последние годы, на крупных международных соревнованиях, ведущие биатлонисты добиваются высоких спортивных результатов за счет более точного ведения стрельбы, поскольку лыжегоночная подготовка у большинства спортсменов достаточно стабильна [4].

Техническое мастерство представляет собой синтез всей деятельности спортсмена. Результаты его физической, тактической, психологической и теоретической подготовки, в конечном счете, обуславливают персонализацию техники. В то же время это обстоятельство не снижает важности базового ядра технической подготовки биатлониста [1].

При ходьбе на лыжах с оружием сильнейшие биатлонисты часто используют весь освоенный арсенал способов ходов. Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен рельефом местности, качеством скольжения и функциональным состоянием спортсмена. При передвижении без оружия биатлонисты в последней фазе скольжения на одной лыже, к моменту ее остановки, несколько сгибают опорную ногу в голеностопном, коленном и меньше – в тазобедренном суставах, что позволяет им слитно, без паузы, начать толчок ногой, избегая стопорящего движения [3].

Однако при передвижении с оружием только ведущие мастера биатлона – сгибание в суставах выполняют к моменту остановки лыжи.

Большая часть биатлонистов сгибание производят после остановки лыжи, с ненужной паузой, снижающей эффективность толчка ногой.

Глубина подседания зависит от условий хода, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. У высококвалифицированных биатлонистов угол сгибания в коленном суставе при подседании уменьшается в среднем до 134°. У менее квалифицированных биатлонистов при передвижении с оружием глубина подседания уменьшается в среднем до 140°.

Длина скольжения на одной лыже при передвижении с оружием укорачивается на 25-40 см (на 10-15%). Это происходит потому, что очень многие спортсмены после отталкивания вяло опускают маховую ногу на снег или преждевременно переносят на нее вес тела и продолжают скользить на двух лыжах.

Ведущие мастера биатлона маховой вынос ноги начинают плавно, и скорость движения наращивают постепенно. Для уменьшения вредного влияния инерции маха движение вперед они начинают от бедра, голень со стопой несколько отстают в своем движении, нога сгибается в коленном суставе. С началом одноопорного скольжения они, закончив толчок, расслабляют ногу. В результате нога, потеряв опору, приподнимается над снегом на 15-20 см. Такой замах после толчка назад-вверх не только оправдан, как результат хорошего толчка, если поднятие ноги выполняется не утрированно, но и способствует хорошему маховому выносу ноги с лыжей вперед. Маховую ногу начинают плавно загружать весом тела с началом толчка другой ногой.

Скользкий шаг спортсмены достаточного уровня подготовки выполняют плавно, ритмично, без резких угловатых движений, имеющих место у менее квалифицированных биатлонистов.

Современная техника передвижения на лыжах с оружием характеризуется четким одноопорным скольжением и энергичным, махом ногой вперед до крайнего положения. В попеременных ходах на лыжах на эффект выполнения основных элементов скользящего шага активно влияют попеременные движения руками. При передвижении с оружием в выполнении этих движений существенных изменений не наблюдается. Однако следует отметить, что толчок биатлонисты начинают под более острым углом (в пределах 60-70°), так как ремни от винтовки в какой-то степени затрудняют движения руками вперед-вверх, и спортсмен несколько меньше поднимает руку вверх, чем при передвижении без оружия, и ставит палку под более острым углом.

При хороших условиях скольжения у ведущих мастеров биатлона толчок рукой опережает толчок ногой. При опережающем толчке рукой толчок ногой достигает своей максимальной величины в момент, когда заканчивается давление на палку, благодаря чему сила отталкивания рукой и ногой увеличивается [2].

Особое значение уделяется стрелковой подготовке. Считается, что «разброс» результатов стрельбы по горизонтали обусловлен, как правило, погрешностями стойки биатлониста, а вертикальный разброс свидетельствует о недостатках функциональной подготовки. Кроме того, весьма важно сохранение высокого темпа серии выстрелов, а для этого необходима тонкая дифференциация тактильных ощущений указательного пальца и хорошая аккомодация зрачка. Следовательно, в тренировке биатлониста должно быть выделено время на формирование и этих важных параметров. Как правило, это достигается включением большого объема специальных статических положений с оружием. Объем таких специальных упражнений и длительность статических положений подбирается индивидуально после освоения их при фронтальном предъявлении.

Таким образом, персонализация техники биатлониста включает широкий спектр работы тренера по рекомендации спортсмену пути совершенствованию функциональных, физических и технических составляющих его подготовки. Здесь весьма важно доверительные отношения между тренером и спортсменом приносящие радость общения и желание точно выполнять обсужденные установки [5]. На наш взгляд, именно в этом направлении необходимо усилить психолого-педагогические взаимодействия, обеспечить использование коммуникативного резерва повышения эффективности подготовки.

#### Литература

1. Кочетов, И. И. «Дневник тренера»: разработка комплексной системы отбора (на примере биатлона и пулевой стрельбы) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / И. И. Кочетов, Е. С. Палехова – 2011. – N 1. – С. 36-39.

2. Фомин, С. К. Проявление технико-тактических действий квалифицированными спортсменками в лыжных гонках и биатлоне // Теория и практика физ. культуры. / С. К. Фомин- 2000. – N 6. – С. 17-19.
3. Грицаенко, М. В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков-винтовочников // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. / М. В. Грицаенко -2002. – №3. – С. 35-36.
4. Кочеткова, С. В. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. / Кочеткова С. В. – 2009. – №11(57). – С. 39-45.
5. Родионов, В. Психолог и педагог: взаимодействие в учебном процессе. / В. Родионов, М. Ступницкая, Т. Кирилина – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 2000.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

С. А. Ваулина

МБОУ ЗАТО Северск ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

Если стрелок-спортсмен собирается участвовать в соревнованиях, то он должен научиться сохранить все навыки, приобретенные на тренировке, правильной проработке в уме последовательности действий, сосредоточится только на важных технических элементах [1, с 146].

Тренировка в условиях, приближенных к условиям соревнований, помогает применить наработанные технические навыки в условиях соревнований. При этом концентрация направляется на выполнение повторений движений с высокой точностью.

К непосредственной подготовке к соревнованиям относятся такие навыки, выполнение которых требуется перед проведением соревнований.

Здесь выделяют следующие разделы подготовки:

- физическая;
- психологическая;
- технико-тактическая.

**В физической подготовке** должны быть выполнены все физиологические предпосылки для участия в соревновании.

К ним относятся: мобилизация сердечно – сосудистой системы, упражнения, чтобы расслабить и размять мускулы и связки, гигиена организма, холостая тренировка. Ограничить употребление кофе, крепкого чая и других возбуждающих веществ (например, шоколад).

Для подготовки к предстоящему соревнованию требуется создать необходимые **психологические предпосылки** и подготовить соответствующие мыслительные стратегии и стратегию действий. К ним относятся: «прокручивание в уме» схемы действий, используемой на соревнованиях (позитивный настрой, целевая установка, шаги действий, самопредписания), упражнения настройки на соответствующую ситуацию на соревнованиях, использование в случае необходимости психорегуляционных техник (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация), использование стратегических планов в случае появления фактических нарушений.

**В технико-тактической подготовке** необходимы технико-тактические предпосылки для предстоящего соревнования. То есть:

- проверить условия проводимых соревнований (стрельбище, свет, ветер, присутствие тренера и т. д.)
- обдумать возможность использования альтернативного снаряжения (например, выбор фильтров в зависимости от условий освещения)
- принять решение по поводу стратегий действий (например, выбор тактики при стрельбе в условиях ветра)

Все мы знаем, что участие в соревнованиях само по себе является лучшей тренировкой. Своими условиями и своей значимостью соревнования являются наиболее интенсивным тренировочным раздражителем для спортсменов. Несомненно, что проверки результативности и пробные соревнования являются значительным дополнением к подготовке к достижению спортивных рекордов.

Чтобы достигать на соревнованиях намеченных целей при различных условиях, не теряя при этом из виду продуманных для этих целей шаги действий, применяют планы действий, которые хорошо зарекомендовали себя и для использования во время соревнований. Постепенно их можно дополнять, конкретизировать и изменять, чтобы развивать их вместе с опытом спортсмена в участии в соревнованиях. В самом начале перед спортсменом стоит задача записать свои личные шаги действий и своими словами сформулировать важнейшие моменты и мысли, касающиеся каждого конкретного шага. У стрелков высшего класса сокращаются количества внутренних команд, которые в конечном итоге дают импульсы сравнительно сложным и отчасти доведенным до автоматизма процессам действий и последовательности движений.

### Пример плана действий продвинувшегося новичка

Процесс пробной стрельбы

- занятие позиции (что куда поставить). Подготовить все необходимое для стрельбы, чтобы все было под рукой (зрительная труба, патроны, секундомер, отвертку, оружие).
- холостая стрельба (сколько раз)
- пробные выстрелы. На что обращать внимание? Сколько выстрелов выполнять? Пристрелка

оружия и подготовка стрелка к зачетным выстрелам. Вработывание в ритм стрельбы. В соответствии с заранее составленным планом, мысленно распределить время на прицеливание, производство выстрела в отдых между выстрелами. Отдыхать между выстрелами, сначала снимая, затем не снимая винтовку с руки, причем производить по одному – два выстрела не ранее чем с третьей попытки, затем со второй и только при уверенности – стрелять с первой попытки. Откладывание каждой попытки совершать с мыслью об улучшении техники выполнения следующего выстрела. Сосредоточить внимание на нажиме курка при достаточной устойчивости оружия.

Следует учесть, что пробные выстрелы необходимо производить с полной ответственностью, иначе они не будут способствовать «втягиванию» в соревновательную работу [2, с. 120].

- стрельба без наблюдения за результатом (психологическая подготовка стрелка).
- контроль точки прицеливания. Мое положение. Откорректировать.
- стрельба с наблюдением за результатом выстрела (аналитическая подготовка стрелка).
- ритм стрельбы и ритм выстрела при пробной стрельбе всегда ровный, правильное распределение времени между выстрелами.
- формирование перехода к первому выстрелу на соревновании (оставаться в ритме)

Ритм стрельбы по программе:

- ритм выстрела (подъем, удержание, вдох, выстрел)
- ритм стрельбы (смещение, отклонение, корректировка, расслабление, вдох, перезарядка)

Структура пауз:

- небольшая пауза (отложить оружие, выпить воды, установить фиксированные временные промежутки)
- большая пауза (когда можно сменить позицию или сесть)
- общение с тренером (когда можно выйти и поговорить)
- повторная настройка (1 холостая и далее)

Поведение в непредсказуемых ситуациях:

- сосед левша (концентрироваться на себе!)
- неполадки с оружием (согласно Спортивному регламенту...)
- недостаток времени (ускорение ритма стрельбы, ошибки, слабое обращение внимания на правильное воспроизведение выстрела).
- рост нервозности (дыхания животом, самопредписания, ответственность за результат стрельбы)

Для тренера и спортсмена важны не только подготовка и переживание ситуаций на соревнованиях, но и систематическая **оценка результатов соревнований**. Важным моментом помимо организационной и физической оценок для спортсмена также является стратегическая оценка совместно с тренером.

Из совместно прорабатываемых оценок (результат, место, выполнение отдельных целей, мысли, душевный настрой и т. д.) делаются выводы для формирования дальнейших тренировочных процессов.

Оценка результатов соревнований является неотъемлемой составной частью регулирования тренировочного процесса! Выделяют оценки результатов:

- прямую
- удаленную

**Прямая оценка** испытанного и пережитого необходима, поскольку впечатления спортсмена непосредственно после соревнований еще свежи и имеют прямое отношение к фактической результативности. Помимо всего прочего тренером уточняются следующие моменты:

- непосредственные впечатления от результативности выполненных действий.
- физическое самочувствие.
- достижение главной цели, второстепенных целей.
- как получился переход от пробной стрельбы к первой серии соревнований.
- какое действие оказывают подготовительные мероприятия.
- удалось ли решить возникшие проблемы. По крайней мере, попытался ли их спортсмен решить, как это способствовало на стрельбу и результат.
- в порядке ли ритм выстрелов/ритм стрельбы.
- что было особенно хорошо/плохо.

**Удаленная оценка** результатов участия в соревновании (через 1-2 часа после окончания соревнований, в случае неудачного выступления также на следующий день) дополняет анализ общей картины соревнования.

Здесь уточняются следующие моменты:

- могли ли быть достигнуты поставленные цели?
- были ли выбранные целевые установки реальными – завышенными – заниженными?
- какое влияние оказали общие условия (освещение, обстановка и т. д.)?
- была ли возможность выполнить технические элементы и другие действия, как планировалось?
- какие проблемы возникали и какую реакцию они вызвали?
- какие элементы тренировочного содержания или методы оказали позитивное/негативное воздействие?
- какова возможность оптимизации при формировании тренировочного процесса?

По причине того, что метод прямой оценки результатов соревнований явно более спонтанный и эмоциональный, он должен совмещаться с методом дистантной оценки, который отличает возможность рационального обдумывания и самостоятельного анализа. И только вместе эти оба метода, с учетом впечатлений контролирующего лица (стороннего наблюдателя), составляют приблизительно реальную картину.

Почему происходит рост результатов? Правильное выполнение наработанных технических навыков заставляют стрелков перевоспитать себя, развить в себе волевые качества, приобрести умение подавлять волнение и, заведомо зная о своем высоком результате на данном выступлении, заставлять себя, несмотря ни на что, хорошо стрелять [3, с. 409].

#### Литература

1. Бозержан, Ж. Справочник по спортивной стрельбе. / Ж. Бозержан– Ростов Н/Д:Феникс, 2006 – 192 с.
2. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. / М. А. Иткис– М.: ДОСААФ,1982 – 128 с.
3. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба. / А. А. Юрьев– М.: Физкультура и спорт,1973 – 432 с.

## РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

*Е. С. Вилисова*

*МБОУ ЗАТО Северск ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»*

**Актуальность.** Современная система тренировки стрелка-спортсмена включает разнообразные виды подготовки. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей. Она рассматривается как своего рода фундамент, залог успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Физическая подготовка является одним из главных компонентов тренировочного процесса в любом виде спорта, в том числе в стрелковом. Всякое физическое упражнение характеризуется определенной интенсивностью, степенью напряжения и продолжительностью. Выполнение любого физического упражнения требует соответствующей мобилизации функциональных возможностей организма и проявления основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Всесторонняя физическая подготовка – основные её задачи: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств спортсмена, и овладение им разнообразными двигательными навыками. Средствами ОФП служат самые разнообразные упражнения и дополнительные виды спорта. Кроме того, к средствам общей физической подготовки относятся упражнения и отдельные виды спорта, которые включаются в тренировку с целью быстрого и более полного восстановления работоспособности в процессе напряженной тренировочной работе.

В последние пять лет, значительно выросли результаты спортивной стрельбы, улучшился процесс обучения стрелков. Для подготовки спортсмена выполняющего норматив мастера спорта России, необходимо 5-7 лет упорных тренировок. Методика значительного роста результатов в стрелковом спорте включает в себя: физическую, техническую, психологическую и практическую подготовку.

**Физическая подготовка.** Это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности молодого организма способного переносить значительные стрелковые нагрузки, с нервными напряжениями, способствующий повышению роста результата в стрельбе. Основные задачи О. Ф. П. – оздоровительная и профилактическая. Средствами общей физической подготовки служат самые разнообразные упражнения: упражнения со скакалкой, бег, плавание, пресс, отжимание, приседание.

**К задачам общей физической подготовки относятся:** повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготровки с оружием – упражнения для мышц кисти и пальцев рук, висы на перекладине, упражнения на мышцы спины, упражнения для закрепления лучезапястного сустава; дыхательные упражнения – рабочая деятельность стрелка связана с задержкой дыхания, в связи с этим стрелку необходимо уделять самое пристальное внимание развитию дыхательной системы своего организма, от характера управления дыханием зависят не только конечный результат отдельного выстрела и успешное выполнение упражнения в целом, но и процесс дальнейшего совершенствования техники стрельбы; формирование специальной выносливости – это основа длительного сохранения изготровки с оружием, она способствует противостоянию утомляющим воздействиям статических напряжений; развитие чувства мышечного контроля; развитие равновесия, координации, собранности, сосредоточенности. В месте с тем, в ходе общей физической подготовки необходимо заниматься специальным развитием тех мышц, которые работают на удержание неподвижной изготровки оружия у спортсмена. При стрельбе из пистолета работают узкоспециализированные группы мышц: боковая ромбовидная мышца, отводящая мышца плеча, плечевая мышца и трёхглавая мышца плеча (две последние сгибают и разгибают предплечье и плечо), а также трапецевидная мышца шеи.

В тренировочные занятия необходимо включать силовую подготовку: подтягивание, силовую гимнастику с использованием гантель (1-3кг), а также использовать специальные корригирующие упражнения. При построении тренировочного процесса в группах начальной подготовки следует учитывать следующие соотношения О. Ф. П. и С. Ф. П. как 70% и 30%, УТ группах – 50% и 50%, в группах спортивного совершенствования – 30% и 70%.

**Комплекс физических упражнений:**

И. п.: стоя с гимнастической палкой, заведенной за спину на уровне лопаток.

Порядок выполнения: опираясь спиной о гимнастическую палку максимально выпрямить спину.  
Время фиксации позы: 10 секунд – 10 повторов.

И. п.: вис спиной к гимнастической стенке.

Порядок выполнения: подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленных суставах. Время фиксации позы: 10 секунд – 10 повторов.

И. п.: вис спиной к гимнастической стенке.

Порядок выполнения: отводить сомкнутые ноги поочередно вправо и влево. Время фиксации позы: 10 секунд – 10 повторов.

Упражнения с гантелями:

И. п.: основная стойка- руки с гантелями по швам.

Порядок выполнения: вес гантель от 1,5 кг, Подъем рук до уровня плеч и обратно. Время фиксации позы: 5 подходов по 10 повторов.

Хорошо снимают тренировочные нагрузки такие упражнения:

- висы на перекладине;
- раскачивание в виси;
- вытягивание туловища в виси;
- повороты туловища направо и налево вокруг продольной оси в виси.

**Заключение.** Тренировочные занятия необходимо проводить с учетом возрастных, половых особенностей и подготовленности занимающихся.

Главными задачами тренировки на начальных этапах подготовки стрелка должны являться: обеспечение всестороннего физического развития занимающихся; овладение ими рациональной техникой; создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в своем возрасте.

**Литература**

1. Бордунова, М. В. Спортивная стрельба. / М. В. Бордунова – М., 2002.
2. Володина, И. С. Подготовка стрелка-спортсмена: учебное пособие для студентов. / И. С. Володина – М.: 1995. 37с. (Российская государственная академия физической культуры)
3. Гачечиладзе, Я. В. Физическая подготовка стрелка. / Я. В. Гачечиладзе, В. А. Орлов – М., 1994.

**ГИБКОСТЬ – КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦА**

**К. П. Жванская, Т. И. Косова**

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Учебно-спортивный центр водных видов спорта» им. В. А. Шевелева г. Томска*

**Актуальность.** Плавание как вид спорта является составной частью Российской системы физического воспитания, занимая одно из ведущих мест. Основной задачей занятий спортивного плавания является достижение наиболее высоких спортивных результатов. Плавание – спорт юных. Проблемой развития физических качеств пловцов занимались многие ученые – исследователи: Н. Ж. Булгакова, В. С. Васильев, К. Вильке, И. Л. Ганчар, В. И. Кубышкин, Л. Макаренко, Б. Н. Никитский и другие.

Как в любом виде спорта в спортивном плавании существует множество аспектов и вопросов. Одну из ключевых ролей в воспитании физических качеств занимает **гибкость пловцов**, начиная с младшего школьного возраста. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека. Для детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием, выдвигается задача совершенствования как общей, так и специальной гибкости, т. е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в плавании. Для пловца очень важна гибкость в плечевом, голеностопном суставах, а так же гибкость позвоночного столба [Л. П. Макаренко, 1988].

**Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Увеличение роста и веса происходит более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. По мере роста увеличивается процентное содержание массы мышц. У 9-летнего ребенка мышцы составляют 27,2% всей массы тела. При этом у детей рост отдельных групп мышц происходит неравномерно. С возрастом значительно изменяется и микроструктура мышц. Мышечная масса у детей растет в результате увеличения размеров мышечных волокон, при практически не меняющемся их количестве.

В процессе занятий физическими упражнениями увеличиваются объем и масса мышц. При этом в них расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение. Одновременно с этим улучшается их функциональное состояние: увеличивается способность к напряжению и расслаблению, повышается амплитуда сокращения, растет сила, улучшается координационная способность.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Также детям этого возраста свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

**Гибкость** определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев [24].

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями, использование упражнений на растягивание является более эффективным, если оно сочетается с методическими указаниями на достижение конкретных ориентиров. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается, так называемый, запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Упражнения на гибкость выполняются, как правило, после интенсивной разминки в основной части тренировки на суше. Пловцы могут делать их в виде комплекса из 10–12 упражнений, включающего упражнения для плечевого пояса и рук, для шеи и туловища, для ног. Количество повторений в каждом упражнении варьируется от 10 до 25. Наиболее эффективны повторения с предельным размахом и максимальным растягиванием мышц и связок. Максимальная амплитуда определяется спортсменом по первым болевым ощущениям, которые должны служить сигналом к прекращению ее увеличения. С наступлением утомления эффективность упражнений на гибкость снижается.

Специфические условия водной среды предъявляют особые требования к физической подготовке пловца. Эффективность его рабочих движений зависит не только от силы мышц, приводящих в движение конечности, но и от подвижности в суставах и их эластичности. Два последних фактора характеризуют *способность* пловца без особого труда производить движения большой амплитуды. Эту способность именуют *гибкостью*.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают *активную* гибкость, проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий. *Пассивную* гибкость, проявляющуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил – силы тяжести, усилий партнера. Пассивная гибкость всегда больше активной и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитудных движений.

Задачи развития гибкости:

1. Всестороннее развитие гибкости.
2. Успешное овладение основными жизненно важными двигательными действиями.
3. Развитие специальной гибкости.

Проявление гибкости зависит от вида спорта. У пловцов более всего развита подвижность в плечевом, голеностопном и коленном суставах. Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение, должен быть определенный «запас гибкости». Это предотвратит нежелательные изменения в структуре техники, которые могут быть связаны уменьшением амплитуды движений (Л. П. Макаренко, 2003).

К *активной группе* относятся движения:

1. Простые движения (на счет «раз» – наклон, на счет «два» – выпрямиться);
2. Пружинистые движения (на счет «раз, два, три» – пружинистые наклоны, на счет «четыре» – выпрямиться);
3. Маховые движения.

К *пассивной группе* относятся упражнения с самозахватами и с приложениями внешней силы.

Эффективность упражнений на растягивание будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности, что применительно в работе с детьми младшего школьного возраста.

Для развития гибкости используются различные приемы:

1. Элементарные маховые и рывковые движения отдельными частями тела, выполняемыми маятникообразно, пружинисто с нарастающей амплитудой и увеличивающейся быстротой.
2. Применение повторных пружинистых движений, повышающих интенсивность растягивания. Например, пружинящие движения с наклоном вперед.
3. Выполнения движений по возможно большой амплитуде. Например, наклоны назад и вперед до отказа.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера.

Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса:

1. Необходимо, чтобы упражнения оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы.
2. Каждое предыдущее упражнение должно облегчить выполнение последующего, следует чередовать упражнения для различных мышечных групп.
3. Следует изменять характер физических усилий путем изменения быстрого темпа на медленный.
4. В ходе целенаправленной подготовки юного пловца применяются упражнения на гибкость с хоккейной резиновой шайбой, с гантелями весом 0,5 кг в комплексах упражнений с преимущественной направленностью на повышение подвижности в плечевых суставах и укрепление мышц рук.

После того как решена *задача развития общей подвижности* в суставах и укрепления суставно-связочного аппарата, переходят к развитию специальной гибкости. Высокой подвижностью должен обладать *позвоночный столб* относительно продольной оси во время плавания кролем на груди и на спине. При плавании дельфином важна подвижность поперечных осей позвоночного столба и тазобедренных суставов. То же можно сказать и про шейный отдел позвоночника, обеспечивающий во время вдоха поворот головы в сторону или разгибание ее.

Хорошая *подвижность плечевого пояса* важна всем пловцам, а подвижность в *плечевых суставах* – спортсменам, плавающим кролем на груди, на спине и дельфином. Особое место занимают упражнения, направленные на повышение *подвижности стопы*. Здесь используются сгибания и разгибания, и вращения стопы внутрь и наружу. Спортсмены, плавающие кролем на груди, на спине и дельфином, больше растягивают мышцы и связки передней поверхности стопы и голени. Пловцы – брассисты – боковых и задней поверхностей. Для брассистов необходима подвижность в коленных суставах. Для ее совершенствования применяются: движения в коленном суставе вокруг поперечной и вертикальной осей (движение голени относительно вертикальной оси возможно при согнутом положении ноги); вращение ноги вокруг вертикальной оси, сочетаемое со сгибанием и разгибанием стопы и голени.

Гибкость развивается успешно, если специальные упражнения выполняются ежедневно или даже два раза в день.

#### **Выводы:**

1. Возраст от 8 до 10 лет является оптимальным периодом для развития физического качества – гибкости. Становление основ спортивной техники у юных пловцов, влечет за собой выполнение ими разнообразных движений на суше и в воде, требующих гибкости и ловкости.

2. Повышению уровня развития гибкости, как физического качества, способствует целенаправленное воздействие комплексов физических упражнений, направленных на увеличение гибкости позвоночника, развитие подвижности в суставах и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра – угломера. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения:

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Активное отведение прямых рук вверх из положения, лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев. 2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. 3. «Мост». Измеряется расстояние (см.) от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. 3. Подвижность в тазобедренных суставах. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед – назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. 4. Подвижность в коленных суставах. Ис-

пытующий выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание. 5. Подвижность в голеностопных суставах.

Стандартные условия тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка.

Практические рекомендации:

1. В структуре занятия статические упражнения на растягивание выполняются медленно и осторожно, при ритмичном и глубоком дыхании. Нагрузка дозируется на мышечные группы с помощью равномерного растягивания до появления слабых болевых ощущений.

2. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а в перерывах можно выполнять медленный бег или элементы активного отдыха.

#### Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Анисеева, Н. П. Развитие игрой. [Текст] / Н. П. Анисеева. – Новосибирск, 2001. – 222 с.
3. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики. [Текст] / А. С. Белкин. – М., 2000. – 231 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника. [Текст] / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
5. Буллах, И. М. Плавание от рождения до школы. [Текст] / И. М. Буллах. – Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
6. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию. [Текст] / Васильев В. с. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
7. Вильк, К. Плавание для начинающих. [Текст] / К. Вильк. – М., 1991. – 145 с.
8. Ганчар, И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания. [Текст] / И. Л. Ганчар. – М. : Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – С. 34-59.
9. Жуков, Р. С. Возрастная дифференцировка упражнений в процессе обучения плаванию школьников 9 – 17 лет : Автореф. канд. пед. наук [Текст] / Р. С. Жуков. – Омск, 1995. – 19 с.
10. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. [Текст] / Е. Н. Захаров. – М. :Лентос, 2002. – 328 с.
11. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт. [Текст] / Н. Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 293 с.
12. Кашкин, А. А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
13. Козлов, А. В. Плавание доступно всем [Текст] / А. В. Козлов. – Л. :Лениздат, 1986. – 95 с.
14. Кубышкин, В. И. Обучение плаванию в IV классе. [Текст] / В. И. Кубышкин // Физическая культура в школе. – 2001. – №3. – С. 18.
15. Кубышкин, В. И. Учите школьников плавать: книга для учителя [Текст] / В. И. Кубышкин. – М. : Просвещение, 1988. – 111 с.
16. Лебедева, И. П. Физические упражнения в воде. Лечебная физическая культура. [Текст] / И. П. Лебедева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 21 с.
17. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов. [Текст] / Л. П. Макаренко. – М., 2003. – 560 с.
18. Макаренко, Л. П. Плавайте на здоровье [Текст] / М. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
19. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры. [Текст] / А. М. Максименко. – М., 1999. – 168 с.
20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культ. [Текст] / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 230 с.
21. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998. – 368 с.
22. Платонов, В. П. Плавание. [Текст] / В. П. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
23. Протченко, Т. А. Еще раз об уроках плавания [Текст] / Т. А. Протченко // Физическая культура в школе. – 1990. – № 2. – С. 18.
24. Теория и методики физического воспитания : учебник для пед. институтов [Текст] / под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990. – 284 с.

## АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ 14-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Т. Е. Иваненко*

*Томский государственный педагогический университет*

В настоящее время гиревой спорт достиг более высокого уровня развития, чем в предыдущие годы. В том числе, это имеет место, и в нашем городе. Техническая и физическая подготовленность спортсменов – гиревиков, высокой квалификации, находится примерно, на одном уровне. Поэтому первенство на соревнованиях часто определяется степенью психологической подготовки спортсмена. Чем выше статус соревнования, тем интенсивней спортивная борьба, и в этих случаях большое значение приобретает психологическая выносливость спортсмена – гиревика и особенности его личностных качеств. Не раз история гиревого спорта сталкивалась с такими моментами, что высококвалифицированные спортсмены, имеющие хорошую физическую, техническую и тактическую подготовку, не добивались высоких соревновательных показателей.

Из чего можно сделать выводы, что необходимо уделять внимание и психологической подготовке к соревнованиям спортсменов – гиревиков. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, психологической выносливости и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

Психика спортсмена – гиревика на ответственных этапах подготовки, в соревновательном и в предсоревновательном периодах, обладает повышенной чувствительностью, так как спортсмен практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом или даже стрессовом состоянии.

Повышение нагрузки тренировочного процесса, постоянное давление со стороны тренера, строгая дисциплина, конкурентность в спортивных достижениях, вынуждают спортсмена проявлять агрессию, резкость, злость и другие, негативные качества личности, которые вполне могут отражаться и на психике и психологической устойчивости спортсмена – гиревика. В этой ситуации тренер должен помочь спортсмену не только физически, но и психологически удержаться на высшей ступени подготовленности в этот период.

Соревнования, и подготовка к ним, являются наиважнейшим этапом для спортсмена – гиревика, как и для спортсменов многих других видов спорта.

Психологию спорта, прежде всего, интересуют закономерности психической деятельности человека в процессе его подготовки к соревнованиям и участия в них [3].

Особенно психологическую подготовку важно учитывать у спортсменов – гиревиков в юношеском возрасте, так как этот период является переходным, прежде всего в биологическом смысле. Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития на этапе формирования личности [2]. Спортсменам – гиревикам этого возраста наиболее тяжело выдерживать психологический накал соревновательного и предсоревновательного периодов.

Поэтому, в гиревом спорте, как и, в частности, в любом другом спорте, тренер должен быть не только главным наставником и примером в формировании физических и технических качеств спортсмена – гиревика, но и кроме своих профессиональных обязанностей, должен выполнять функции воспитателя и, безусловно, психолога.

Во многих литературных источниках по подготовке спортсменов различных видов спорта и квалификации спортсмена, уделяется немалое значение и психологической подготовке.

Главное, что нужно принять во внимание – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте [1].

Психологическая подготовка спортсменов – гиревиков в научно – методической литературе упоминается лишь как далекий взгляд в будущее на развитие тренировочного процесса спортсмена – гиревика.

Когда-нибудь, благодаря достижениям науки в этой области, психологические качества спортсмена будут тренировать так же, как тренируют его физические качества в настоящее время [4].

Актуальность темы заключается в том, что в гиревом спорте, как и в любом другом виде спорта, есть общественная необходимость в решении данной психологической проблемы и исследовании и внедрении психологических методов ее решения, создание методик психологической подготовки спортсменов – гиревиков и систематизированного использования, наставниками, методик психологической подготовки спортсменов – гиревиков в тренировочных процессах.

Процесс формирования морально-волевых качеств, необходимой мотивации пока еще не имеет таких фундаментальных теоретических основ, как развитие физических качеств и обучение двигательным действиям [4].

Предполагается, что создание и внедрение методики психологической подготовки спортсменов – гиревиков 14-16 лет в предсоревновательном периоде, будет способствовать улучшению психологической устойчивости спортсмена – гиревика, что позволит максимально реализовать потенциальные возможности спортсмена в соревновательном периоде, а так же уменьшить психологическую чувствительность спортсмена на других этапах подготовки.

#### Литература

1. Ильин, П. И. Психология спорта. / П. И. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 250с.
2. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. / И. Ю. Кулагина. – М., 1998. – 93 с.
3. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
4. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки. / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – Москва: «Советский спорт», 2009. – 89 с.
5. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2001. – 560 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 472 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

А. Ю. Кириллов

МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 7 г. Томска»

Соревновательная деятельность является неотъемлемым компонентом спортивной подготовки шахматистов на базе детско-юношеских спортивных школ, объем которой варьируется в зависимости от этапа и года подготовки в соответствии с образовательными программами. Ведь именно в турнирах, в конечном итоге, проверятся уровень усвоения навыков и знаний, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса.

Результативность выступлений юных шахматистов зависит от многих факторов. Помимо технико-тактической подготовки успешность выступления на турнире во многом определяется и психологической подготовленностью юного спортсмена. Учитывая, что в современной ситуации распространено внедрение занятий шахматами в качестве развивающего вида деятельности для детей, начиная со старшего дошкольного возраста, то через несколько лет при систематических занятиях младшие школьники уже вовлечены в турниры на уровне детско-юношеских спортивных школ, города, области.

Шахматы – вид спорта, требующий высокого интеллектуального и эмоционального напряжения, длительного сохранения концентрации внимания. Данный вид спорта развивает такие психологические составляющие личности как воля, внимательность, память, усидчивость, целеустремленность. Игра в шахматы требует большой аналитической, логической и интуитивной работы по выбору хода и оценке позиции. Все вышеперечисленные качества, необходимые шахматисту, у младших школьников находятся на стадии формирования и развития. При построении плана турнирной практики важно следить за тем, чтобы психо-эмоциональные нагрузки, испытываемые детьми в соревновательной деятельности, соответствовали не только уровню и этапу спортивной подготовки, но и возрастным, индивидуальным особенностям ребенка.

Рассматривая компоненты психологической подготовки шахматиста, В. Б. Малкин выделяет две задачи, на которые требуется обратить внимание. Первая задача касается самого спортсмена и заключается в «совершенствовании собственных психологических качеств – таких, как эмоциональная устойчивость, способность к длительной концентрации внимания, развитие долговременной, оперативной памяти, высокой внешней и внутренней помехоустойчивости» [1, С. 153]. Внешние помехи, как правило, связаны с какими-то факторами обстановки, мешающими сосредоточиться всецело на партии, как например, повышенный шумовой фон в помещении. К внутренним помехам относят переживания самого шахматиста, не имеющие отношения к непосредственно разыгрываемой партии, связанные с его жизнью вне шахмат, но в конечном итоге, способные оказать значительное влияние на ход игры. Однако, как отмечал Н. В. Крогиус, не всегда можно всецело полагаться на знание особенностей своей игры, так как «нередко возникают нестандартные ситуации, и в привычные рецепты приходится вносить коррективы» [2, С. 114]. Вторая задача психологической подготовки связана с изучением соперника: его сильных и слабых сторон, индивидуальных особенностей игры. В. Б. Малкин, также как другой влиятельный исследователь психологии в шахматах Н. В. Крогиус, в большей степени рассматривающий вторую задачу, в качестве эмпирической базы обращаются к международным успехам великих шахматистов СССР: А. А. Алехину, М. Н. Ботвиннику, М. Н. Талю. Если же говорить о юных шахматистах, то, безусловно, решение первой задачи в их психологической подготовке является ключевой.

Говоря о психологических особенностях развития младших школьников, И. Л. Славин отмечает, что на данном возрастном этапе следует развивать устойчивость внимания, гибкость и подвижность мышления. «Естественно, – подмечает Славин, – внимание младших школьников в связи с их значительной эмоциональной возбудимостью легко отвлекается и с трудом направляется на то, что им кажется скучным. Поэтому часто второстепенные детали замечаются легче, чем основные» [3, С. 114]. В данной связи при разборе партий рекомендуется шахматные понятия иллюстрировать «живыми» запоминающимися образами, яркими сравнениями, а изученный материал закреплять необходимым количеством практических примеров, демонстрируя связь шахматного материала с самой игрой. Также необходимо введение шахматных задач и проблемных ситуаций, которые активизируют мыслительные операции обучающихся, заставляя просчитывать ходы в уме без передвижения фигур, что способствует формированию подвижности мышления и возможного плана действий. Важность систематического и постепенного развития данных навыков заключается в том, что как подчеркивает Славин: «многие ошибки шахматистов от низших разрядов до кандидатов в мастера включительно связаны с тем, что их умение действовать в уме складывается стихийно, а потому содержит проблемы и недочеты; например, кандидат в мастера при расчете варианта на 3-4-м ходу делает невозможный ход. Случай не редкий, но его можно исключить уже на раннем периоде шахматного совершенствования» [3, С. 116].

Таким образом, можно выделить следующие проблемы, характерные для соревновательной деятельности юных шахматистов, требующие систематической работы для их устранения. Во-первых, низкий уровень концентрации внимания во время игры, большое количество «просмотров», высокая степень восприимчивости внешним помехам: шум в зале, эмоциональное поведение игроков за сосед-

ним столом, наблюдение за партией шахматистов за соседней доской и т. д. Во-вторых, безыдейность игры, импульсивность, торопливость в принятии шахматных решений, которая приводит к тому, что, даже обладая позиционным или материальным преимуществом, ребенок в конечном итоге проигрывает партию. Также зачастую юные спортсмены не уделяют достаточного внимания соперника в целом концентрируясь на собственных. В данной связи стоит упомянуть высказывание В. Г. Зака, который в своей работе «Пути совершенствования» подчеркивал, что у детей, в отличие от взрослых игроков, «сила игры – величина переменная. Осуществив блестящую идею, они тут же могут допустить грубейший промах, последовательно проведенные партии в их творчестве встречаются довольно редко» [4, С. 196]. В-третьих, к проблемам можно отнести недостаточную уверенность в собственных силах: страх перед соперником, более старшим по возрасту или разряду, страх перед проигрышем. Зачастую, проигрывая партию, начинающие шахматисты остро переживают поражение, не имея возможности совладать со своим внутренним состоянием, следующую партию могут сыграть хуже своих возможностей.

Стоит отметить и большую роль родителей в психологических аспектах соревновательной деятельности юного шахматиста. Родители не всегда корректно реагируют на проигрыш или выигрыш ребенка. Отрицательное влияние на спортивные достижения оказывают как гиперопека, повышенная тревожность за результаты выступлений юного шахматиста, налагающая на ребенка повышенный уровень ответственности за чувства родителей, так и авторитарная модель поведения, порицающая детей за возможные промахи и тем самым считающая, что это послужит сильной мотивацией для дальнейших более упорных тренировок юного спортсмена. Задача родителей на время турнира заключается в том, чтобы ослабить психологическое давление, оказываемое на ребенка самой ситуацией, а не усилить его. В данной связи полезно обратиться к некоторым физиологическим аспектам возникновения эмоций. Человеческое сознание представляет собой сложный, комплексный объект. Говоря о механизмах психологической адаптации, стоит упомянуть такую часть головного мозга как миндалевидное тело. Когда опасность любого вида появляется около нас, таламус, получающий информацию от органов чувств, немедленно направляет ее к миндалевидному телу, которое приводит организм в состояние повышенной готовности. В таком случае эмоции беспокойства и страха могут взять верх. Лобная доля головного мозга, способная рационально регулировать и уравнивать порывы и эмоции, не всегда имеет возможность полностью нивелировать страх и беспокойство. Таким образом, когда ребенок на шахматном турнире находится в эмоциональном смятении и тревоге, бессмысленно пытаться объяснить ему что-то рациональными доводами, в том числе и причины его проигрыша.

Подводя итог, отметим, что элементы психологической подготовки являются необходимыми компонентами учебно-тренировочного процесса, и в значительной степени могут оказать влияние на стабильность результатов турнирной практики юных шахматистов.

#### **Литература**

1. Малкин, В. Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста // Теория и практика шахматной игры / под ред. Я. Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981. – С. 148-159.
2. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 134 с.
3. Славин, И. Л. Учебник-задачник шахмат / И. Л. Славин. – Архангельск: Правда Севера, 1998. – Кн. 1. – 316 с.
4. Зак В. Г. Пути совершенствования / В. Г. Зак. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

## **СОЧЕТАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ НАГРУЗКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ**

***Д. Н. Кудрявцев, Л. П. Канакова***

*Томский государственный педагогический университет*

Достижение высоких результатов в легкой атлетике, невозможно без четкого планирования учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат тренировочные циклы, по которым проводится работа по овладению техникой – тактическим мастерством, повышению физических и волевых качеств занимающихся. Циклы по времени могут быть различными. Квалифицированные спортсмены, как правило, планируют свою подготовку на четырехлетие – от одних Олимпийских игр до других, а затем на год, тренировочный период, месяц, неделю и отдельное тренировочное занятие [1].

Эффективность тренировочных занятий бегунов на средние дистанции в значительной степени зависит от последовательности, частоты и соотношения применяемых упражнений, направленных на совершенствование техники, физических и волевых качеств. Каждый вид занятий имеет свои особенности. Упражнения, развивающие силу крупных мышечных групп и прыгучесть, целесообразно включать в занятия через день, чередуя их с упражнениями другой направленности, например скоростно – силовые качества и скоростно – силовая выносливость. Точно так же, через 1–2 занятия, рекомендуется развивать и специальную выносливость [1].

Цель: Сравнить тренировочные планы предсоревновательного летнего мезоцикла бегунов на средние дистанции.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- провести анализ тренировочных дневников и планов подготовки бегунов на средние дистанции и выявить сочетание направленности тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле;
- определить в процентном соотношении сочетания направленности тренировочных нагрузок в рамках одного тренировочного занятия у бегунов на средние дистанции;

Для решения поставленных задач использовались методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, анализ дневников тренировочных занятий бегунов на средние дистанции.

Предсоревновательный мезоцикл подготовки бегунов на средние дистанции отличается качеством и количеством проделываемой работы. Важным и особенным является формирование кинестетических ощущений, когда спортсмен после долгой подготовки в закрытых помещениях, выходит на дорожку стадиона и соизмеряет длину дистанции с пространственно – временными параметрами движений.

Для решения первой задачи проводился анализ тренировочных дневников и планов подготовки бегунов на средние дистанции занимающиеся на базе ТГПУ (5 спортсменов, квалификация 1 разряд) тренер – Милованова Анна Васильевна, и спортсмены тренирующиеся на базе ТГУ тренер – Кузнецов Виталий Владимирович. Оба тренера имеют звание мастера спорта и заслуженный тренер России. Анализ тренировочных планов и спортивных дневников бегунов на средние дистанции проводился в период подготовки к соревнованиям Чемпионата Сибирского Федерального округа. Длительность предсоревновательного мезоцикла составляет 8 микроциклов.

В ходе анализа определялось сочетание тренировочных средств в каждом тренировочном занятии, и определялась частота встречающихся сочетаний выраженных в процентах.

Анализ показал, что у бегунов на средние дистанции за весь период предсоревновательной подготовки чаще всего встречаются сочетания направленности тренировочных нагрузок направленных на совершенствование аэробной и анаэробной выносливости, смешанной и анаэробной выносливости, аэробной выносливости и развитие скоростно – силовых качеств. Данные представлены в таблице.

Таблица 1

**Сочетание направленности нагрузки в предсоревновательном мезоцикле бегунов на средние дистанции**

Сочетание направленности нагрузки	Микроциклы								Соотношение средств подготовки
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Соревнования (старты)				1	2			2	
Отдых	1	1	1	2	2	1	1	1	12
	14,2-%	14,2-%	14,2-%	0 – 33,3 %	0 – 40%	0 – 14,2%	14,2-%	20-%	21,4%
Выносливость аэробная + выносливость анаэробная	3					1		2	<b>6</b>
	42,8%					14,2%		40%	<b>10,7%</b>
Смешанная выносливость + анаэробная выносливость							1	1	2
							14,2%	20%	3,57%
Выносливость анаэробная + техника	1								1
	14,2%								1,7%
Выносливость анаэробная + аэробная выносливость	1	2	2				1		<b>6</b>
	14,2%	28,5%	28,5%				14,2%		<b>10,7%</b>
Выносливость аэробная + скоростно – силовые качества	1	1			1				3
	14,2%	14,2%			20%				5,4%
Выносливость аэробная + силовая выносливость		3	1						4
		43%	14,2%						7,2%
Скоростные качества			1				1		2
			14,2%				14,2%		3,57%
Выносливость анаэробная			2		1	1			4
			28,5%		20%	14,2%			7,2%
Выносливость аэробная				1		2	2		<b>5</b>
				16,6%		28,5%	28,5%		<b>8,9%</b>
Техника + скоростно – силовые качества				1					1
				16,6%					1,7%
Скоростные качества + скоростно – силовые качества				1			1	1	3
				16,6%			14,2%	20%	5,4%
Скоростно – силовые качества + выносливость анаэробная				1					1
				16,6%					1,7%
Скоростные качества + сила					1				1
					20%				1,7%
Смешанная выносливость + скоростно – силовые качества						1			1
						14,2%			1,7%

\* Примечание: первая строка в графе показывает количество тренировочных занятий, вторая строка процентное соотношение средств подготовки.

Из приведенной выше таблицы видно, что больше всего процентов сочетания направленности нагрузки в одном тренировочном занятии предсоревновательного мезоцикла приходится на развитие: выносливости аэробной и анаэробной – 10,7%, анаэробной и аэробной выносливости – 10,7% и аэробной выносливости – 8,9%.

В седьмом микроцикле наибольшее сочетание нагрузок: аэробной выносливости (кросс) на которую приходится 28,5%, смешанную и анаэробную выносливость, анаэробную и аэробную выносливость и развитие скоростных и скоростно – силовых качеств спортсменов (14,2%).

В последнюю неделю перед соревнованием увеличивается сочетание направленности нагрузки на развитие аэробно – анаэробной выносливости (40%), смешанной и анаэробной выносливости, скоростных качеств (20%).

В заключении отметим, что в предсоревновательной подготовке спортсменов при включении в тренировочный план конкретного занятия с использованием нагрузок различной преимущественной направленности следует иметь в виду, что существуют как благоприятные, так и неблагоприятные их сочетания, что отразится на спортивном результате спортсмена.

#### **Литература**

1. Платонов, В. Н., Подготовка квалифицированных спортсменов/В. Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286с.
2. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. / В. Н. Селуянов – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

### **ПОДГОТОВКА АРТ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В СВЕТЕ ИДЕЙ П. Я. ГАЛЬПЕРИНА: ПРОДУКТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**В. В. Лобанов**

*ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет»*

В 2008 году в России официально появился новый вид спорта – артистическое фехтование. Несмотря на то, что название «арт-фехтование» в сознании фехтовального сообщества устойчиво коннотируется с театром и постановочными поединками, демонстрируемыми публике, данная спортивная дисциплина не равнозначна «сценическому» или постановочному фехтованию. Хотя сценическое фехтование в нашей стране имеет многолетнюю историю (стоит вспомнить про учебник И. Э. Коха, написанный ещё в 1948 году [1]), ведущими теоретиками современного арт-фехтования с его особыми правилами являются профессора Д. А. Тышлер и А. Д. Мовшович [2], специалисты в области теории и методики спортивного фехтования. Поэтому закономерно, что практика подготовки арт-фехтовальщиков базируется на теории спорта, так как традиции «артистического» направления ещё не устоялись в полной мере.

Сравним сущности спортивного и артистического фехтования в ракурсе идей известного психолога П. Я. Гальперина о структуре деятельности [3]. Согласно П. Я. Гальперину, в процессе деятельности порождается результат, находящийся «внутри» личности, и продукт, существующий независимо от неё. Применительно к спорту это означает, что ориентация на продукт (победы на соревнованиях) и результат (подготовленность спортсмена) закладывается в цели и в содержании деятельности. Так, циклические виды спорта направлены на специальную подготовку спортсмена, выступающую залогом побед на соревнованиях, иными словами, в них наблюдается прямая зависимость между уровнем подготовленности и соревновательными показателями человека. В пример приведём соревнования по плаванию, в ходе которых оцениваются только навыки, приобретённые на занятиях, и ничего более.

В спортивном фехтовании, как и во многих видах спорта, «продуктом» будут результаты выступлений, или шире – рейтинг спортсмена. Поэтому праксеологический подход к организации тренировочного процесса требует ориентироваться на достижение спортсменами «личных» результатов ровно в той мере, в какой они способны в дальнейшем породить продукт. Ведь даже высокий уровень технического и тактического мастерства и общефизических кондиций, достигнутый спортсменом в спокойной тренировочной обстановке, без должных морально-волевых качеств вряд ли приведёт его к победе. Но для спортивного фехтования иного продукта, помимо «медалей», придумать нельзя, а данный «продукт» хотя и находится вне личности, всё же отождествляется с ней и не может быть передан другому человеку.

Иначе дело обстоит с образовательным процессом арт-фехтования, где кроме результатов и рейтингов порождается также существующий отдельно от спортсменов постановочный бой – продукт, который может быть впоследствии воспроизведён другими людьми. Этот феномен сложно воспринять однозначно. С одной стороны, формирование многих продуктов-поединков расширяет базу «находок» артистического фехтования, а с другой – далеко не все компоненты данного «продукта» имеют отношение к спортивной подготовке и деятельности спортсменов. Одной из проблем, в частности, является сочетание фехтовальной и артистической компоненты номера. Дело в том, что улучшить артистическую часть куда проще, чем фехтовальную, и в новейшей истории это обстоятельство не раз предопределяло появление у отдельных коллективов желания «заиграть» плохую технику или «сюжетно объяснить» логические провалы в композиции схватки. Излишний уклон в театральность, как мы

считаем, грозит опасностью приближения арт-фехтования к зарубежной модели фехтовальной хореографии для так называемых «файт-фильмов»: прекрасная операторская работа, сюжеты и дорогие спецэффекты живут в них наряду с ударами «меч в меч», кривыми спинами и выпрямленными ногами бойцов.

Очевидно, что коллективы арт-фехтования порождают разные продукты, которые позволяют оценивать их успешность. Такой продукт как занятое место на соревнованиях высшего ранга, к сожалению, во многом скомпрометирован низкокачественным судейством, обусловившим скандально известные примеры добровольной передачи медалей другим коллективам, а также принципиальным отказом ряда арт-фехтовальщиков от участия в соревнованиях. Иной продукт – качественный номер – дифференцируется на стадии постановки и исполнения. Это обусловлено тем, что продукт, в отличие от результата, может быть создан не участниками постановки, а тренером. Таким образом, ясно, что спортивный разряд символизирует достижения и спортсменов, и тренера-постановщика. Далее, анализ Чемпионатов России по арт-фехтованию убеждает, что даже выдающаяся фехтовальная составляющая не способна «спасти» номер без серьёзного внимания к костюмам, сюжету и декорациям. Поэтому «обнаженная сущность» вклада артистических фехтовальщиков в «личную победу» заметно уменьшается по причине того, что творцом номера являлся тренер, декорации изготовил столяр, а костюмы сшил портной в ателье.

Кстати, к использованию костюмов в тренировочном процессе следует подойти диалектически. С одной стороны, за счёт маскировки развевающимися одеждами различного рода ошибок и технических погрешностей костюмы значительно повышают зрелищность номера. Для показательных выступлений – однозначный плюс. Однако слишком частые костюмированные репетиции затрудняют поиск и исправление ошибок, и поэтому целесообразно чередовать отработку готового боя в костюмах (чтобы бойцы привыкли к их особенностям) и без (чтобы тренер мог увидеть возможную «халяву» и ошибки в движениях).

Возвращаясь к опыту Чемпионатов России по арт-фехтованию, отметим, что сложно недооценить вклад в «победный продукт» со стороны «небоевых персонажей», скажем, привлекательных юных рузалок (номер «В кейптаунском порту») или героини аниме Сейлор Мун в костюме японской школьницы, выбежавшей на сцену в ключевой момент поединка (номер «Что почитать?»). Иначе говоря, «вау-эффекты», к сожалению, порождаются не фехтовальными, а сюжетными моментами, что ведёт к смысловому отождествлению Чемпионата с конкурсом не столько фехтовальных, сколько театральных номеров. Пожалуй, эта проблема объясняется тем, что арт-фехтованию пока не удалось выявить свою самость в единстве «театрального и фехтовального». Вероятно, не совсем верно и то, что получить 1 разряд по арт-фехтованию способны спортсмены со стажем занятий в 1-2 года. На фоне спортивного фехтования или плавания – мягко говоря, несерьёзно, и отношение к данному «продукту» в определённых кругах – соответствующее.

С позиций дифференциации продуктов и результатов осветим некоторые особенности организации тренировок в арт-фехтовании. Часто начинающие тренеры задумываются: «Кому посвятить больше времени – новичкам или «старичкам»? Ответ, на наш взгляд, очевиден. Хотя личностный результат получают все обучающиеся, продукты создаются усилиями старшего состава. Кроме того, демонстрация «продукта» на показательных выступлениях играет решающую роль в эффективности набора, а задача тренера состоит не только в обучении, но и в популяризации спорта, чтобы из множества «пришедших попробовать» можно было отобрать 10-15 мотивированных и одарённых детей. Поэтому в процессе начальной подготовки стоит уделять основное внимание общеразвивающим упражнениям, не требующим повышенного внимания тренера. Это связано с лабильностью интересов детей: тренер потратит время, а новичок через пару занятий уйдёт в фотокружок или в конный спорт.

Аналогичную ситуацию, правда, касающуюся распределения внимания педагога на одарённых и «не очень способных», осмыслил психолог Н. Козлов: «Сейчас я знаю, что для меня правильно работать – на лидеров, требовательно подтягивая к их уровню основную массу. А что касается «болота», то они тоже люди, по-человечески я их люблю и предлагаю в группе просто держаться. В этом есть для них смысл: их согревает тёплая и рабочая атмосфера группы, они берут, сколько могут, а группа иногда на их примере вспоминает свои собственные ошибки» [4, С. 164]. Ясно, что лидеры в арт-фехтовании – это старшие воспитанники, с которыми, в основном, и работает тренер. Кстати, не следует думать, что данная тренерская установка закрывает перед «слабыми» детьми путь к «элите». В нашей практике есть пример реализации знаменитого перехода количества в качество: в секцию пришел мальчик со слабыми двигательными способностями и средней мотивацией, но постепенно он смог улучшить и то, и другое, и спустя пять лет стал одним из наиболее успешных спортсменов. Кроме того, он помнит все трудности, с которыми столкнулся сам, и поэтому отлично справляется с ролью помощника тренера при обучении новичков. Однако описанный случай – слишком редкое исключение, и поэтому он не должен становиться причиной корректировки процесса обучения в целом.

Попробуем проследить, как ракурс «продукта и результата» высвечивает содержание тренировочного процесса. Как отмечал профессор А. Д. Мовшович, содержание занятий определяется правилами соревнований. Так, в спортивном фехтовании боец должен быть способен вести поединок на протяжении трех минут без перерыва, и восстанавливаться в течение одной минуты. В свою очередь, частичное восстановление должно происходить между фехтовальными фразами; опытные бойцы для этого изменяют рисунок боя, позволяя себе, к примеру, перевести оружие в нижнюю позицию и нена-

долго расслабить руку. В арт-фехтовании минимальная продолжительность «боя» (не номера, а именно манипуляций оружием) составляет две минуты. Однако плотность технических действий в арт-фехтовании обычно выше, чем в спортивном фехтовании, как и средняя скорость работы лёгкими клинками. Исключение составляет лишь высокоскоростная спортивная сабля, но в данном виде оружия бой всегда заканчивается задолго до истечения отведённых на него трёх минут. Поэтому для арт-фехтовальщиков крайне необходима скоростно-силовая выносливость. Если спортсмен плохо тренирован, то он может участвовать в проектировании продукта-поединка, но продемонстрировать публике этот бой придётся не ему, а кому-то другому.

Интересны рассуждения С. М. Дрянных, тренера и Чемпиона мира по арт-фехтованию (2012). Он подчеркивал, что техника движений в арт-фехтовании требует постоянного самоконтроля, чувствования каждого приёма, так как чистота манипуляций и позировок составляет определяющее условие успешности номера в целом: «Объёмы и качество движения в артистическом фехтовании изначально выше, чем объективно необходимое приложение усилия. Если в прикладных видах фехтования не очень важно, согнута задняя нога на ударах или выпрямлена, глубока или не очень позиция, есть ли сутулость, то для арт-фехтования эти факторы становятся критичными».

Прокомментируем высказывание С. М. Дрянных. Опыт показал, что даже в спортивном фехтовании судьи в спорных ситуациях склонны делать выбор в пользу более «вышколенного» и техничного спортсмена. Это объясняется тем, что безукоризненно выполненный приём хорошо «читается» судьями, его несложно распознать, тогда как «грязное», беспорядочное фехтование, особенно в ближней дистанции, иногда не позволяет понять, куда был нанесён укол – в ногу противника, в пол или в стену. Отмечается, что при возрастании психоэмоционального напряжения у большой массы спортсменов, особенно молодых, значительно снижается тактико-техническое мастерство. Поэтому тренеры по спортивному фехтованию обязаны создавать определённый «запас прочности», доводить исполнение приёмов до той степени совершенства, которая вряд ли когда-то будет продемонстрирована на соревнованиях. Эта же установка, даже в большей степени, правомерна и для арт-фехтования.

Например, арт-фехтование отличают значительно более низкие стойки, чем это требуется традициями спортивного фехтования. Арт-фехтовальщик не имеет права выйти из обусловленного сюжетом образа или позировки просто потому, что «устал» – даже тогда, когда находится вне дистанции. Стандартная для спорта ситуация, когда после сложной и объёмной фехтовальной фразы бойцы расходятся и пытаются отдышаться, имитируя дистанционную борьбу, для арт-фехтования неприемлема, так как высвечивает несоответствие между сложностью номера и подготовленностью спортсменов. Конечно, для отдыха пригодны «диалоговые моменты», но обмен репликами между фехтовальными фразами не всегда удаётся обусловить сюжетом. Пример удачного исключения – дуэль мэтра Николая и Шико (фестиваль «Серебряная шпага – 2012»). Однако чаще выкрики сводятся к банальным заезженным фразам типа «Ты убил моего отца, я отомщу!» и «Ненавижу!», которые мало что добавляют к смысловой нагрузке номера.

Итак, продуктивности арт-фехтовальщиков способствует тренировка в более тяжелых условиях, чем требуется для разового показа номера. В частности, объективно необходимо совершенствовать технические приёмы в низких стойках (в дальнейшем это позволяет сохранять правильное положение ног в течение длительного номера), формировать навыки поддержания осанки в самых сложных ситуациях, которые могут никогда не включаться в постановочные бои. Также целесообразно создавать искусственные помехи, затрудняющие правильное исполнение заученной композиции. Такие помехи могут быть почти любыми: так, М. В. Калашников, руководитель студии «Arma Blanca», советует бросить в центр площадки для выступления... обыкновенный стул! Мы же предложим практиковаться на площадках с разной поверхностью (асфальт, паркет, линолеум) и разного размера, а также создавать на репетициях эмоциональное напряжение во время репетиции номера, скажем, криками или возгласами. Это позитивно скажется на умении спортсменов сосредотачиваться и поможет увеличить объём их внимания. Обоснованное встраивание данных принципов (создание помех для выступающих и обучение на повышенном уровне трудности) в подготовку спортсменов даст возможность улучшить их результативность в роли исполнителей готового «продукта»-поединка к тому моменту, когда практика судейства артистического фехтования в нашей стране перерастёт «детские болезни», и эта интереснейшая дисциплина приобретёт системную целостность.

#### Литература

1. Кох И. Э. Сценическое фехтование. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. 440 с.
2. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Искусство сценического фехтования. М.: СпортАкадемПресс, 2004. 272 с.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии. М.: Книжный дом «Университет», 2002. 400 с.
4. Козлов Н. И. Формула личности. СПб.: Изд-во «Питер», 1999. 368 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

*Н. Ю. Михеенко*

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №2 г. Томска*

Как известно, единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляет пять органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, тактической, психологической, теоретической и игровой.

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы, связанные с повышением качества подготовки спортивных резервов в волейболе. Причем в широком значении этого понятия, т. е. приобретение юными волейболистами такого базового фундамента подготовленности, на основе которого они смогут продолжать успешно осуществлять тренировку на этапе спортивного совершенствования.

Один из основных путей повышения качества подготовки юных волейболистов – это физическая подготовка, которая является базой для обучения и совершенствования техники и тактики игры. Поэтому повышения уровня о. ф. п. юных волейболистов – одна из важнейших задач, которую пытаются решить детские тренеры.

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие [1, С. 3].

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные.

Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. На высокоразвитой базе развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

### **Сила.**

Силу можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. «Взрывная» сила – способность нервно-мышечной преодолеть сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требует проявления «взрывной» силы. При развитии «взрывной» силы можно применять незначительные (по весу) отягощения. Вес отягощения 10-14% от максимума. Например, отработка нападающего удара с отягощением на ноги не более 1,5 кг. [1, С. 126].

### **Быстрота.**

Быстрота, как способность выполнить движения быстро, наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме мяча и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Основной контрольный норматив – челночный бег 92 метра [1, С. 145].

### **Прыгучесть.**

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Я применяю на тренировочных занятиях – прыжки через скакалку; простые прыжки и двойные, прыжки с лавочки в глубину с имитацией нападающего удара, перескоки через лавочку [1, С. 76].

### **Ловкость.**

Ловкость – это способность выполнять сложные двигательные действия и быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Она органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Для ее развития применяются множество подвижных и спортивных игр [1, С. 52].

### **Гибкость.**

Гибкость – это подвижность в суставах, позволяющая выполнить разнообразные движения с наибольшей амплитудой. Подводящие упражнения на тренировках – это гимнастические упражнения: шпагат, гимнастический мостик и т. д. [1, С. 58].

С мая 2014 г. по март 2015 г. были проведены педагогические наблюдения в ДЮСШ №2 с группой начальной подготовки III г. обучения, 12-13 лет, с целью сравнения

В течение всего педагогического наблюдения за организацией учебно- тренировочного процесса были отмечены различные методические приемы построения занятий, где в зависимости от периода подготовки тренировки строились с преобладанием средств ОФП и СФП.

Летний период проходит в основном на спортивных сборах, с выездом на юг, т. к. наш климат не очень благоприятен. В проведение летних спортивных сборов, прежде всего уделяется внимание ОФП. Во время летних сборов проходят на песчаном грунте, что создает дополнительную нагрузку. Особое внимание уделяется кроссовым, беговым нагрузкам. Что очень сильно влияет на повышение выносливости.

## Сдача контрольных нормативов за май 2014 г.

№ п/п	Ф. И. обучающихся	Бег 30 м (5х6)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх с места (см)	Метание набивного мяча 1 кг стоя	Уровень подготовки
		Средний результат				
		11.5 сек.	200 см	45 см	11.5 м	
1	Павлович Егор	11.4	205	42	11.5	высокий
2	Буйбич Иван	11.5	200	40	11.8	средний
3	Подковырин Семен	11.2	200	41	11.7	средний
4	Солопий Данил	11.3	205	44	11.9	высокий
5	Радионон Виталий	11.6	202	45	11.5	средний
6	Капитонов Иван	11.2	200	41	11.0	средний
7	Борисов Павел	11.2	202	44	11.8	средний
8	Ерохин Илья	11.9	198	45	11.4	средний
9	Макаров Данил	11.4	195	40	11.6	средний
10	Ахметзянов Стас	11.5	190	40	11.7	средний

Таблица 2

## Сдача контрольных нормативов за март 2015 г.

№ п/п	Ф. И. обучающихся	Бег 30 м (5х6)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх с места(см)	Метание набивного мяча 1 кг стоя	Уровень подготовки
		Средний результат				
		11.5 сек.	200 см	45 см	11.5 м	
1	Павлович Егор	11.2	208	50	12.0	высокий
2	Буйбич иван	11.1	205	45	12.5	высокий
3	Подковырин Семен	11.2	203	44	11.8	высокий
4	Солопий Данил	11.0	208	46	12.3	высокий
5	Радионон Виталий	11.3	207	47	12.3	высокий
6	Капитонов Иван	11.0	205	45	11.5	высокий
7	Борисов Павел	11.0	206	47	12.0	высокий
8	Ерохин Илья	11.3	203	45	12.0	средний
9	Макаров Данил	11.4	200	43	11.8	средний
10	Ахметзянов Стас	11.4	198	43	11.9	средний

## Литература

1. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: метод. рекомендации / сост.: Фомин Е. В., Силаева Л. В., Булыгина Л. В., Белова Н. Ю. – Москва, 2014. – 132 с.

## ОТБОР И МОТИВАЦИЯ ОДАРЕННЫХ К ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*В. Д. Мокринский*

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа  
«Учебно-спортивный центр водных видов спорта» им. В. А. Шевелева г. Томска»  
Отделение подводного спорта*

**Актуальность.** В отделении подводного спорта дети и подростки в возрасте от 7 до 18 лет обучаются плаванию в ластах. Численный состав обучающихся – около 570 человек в 38 учебных группах. Ежегодно более 100 человек выполняют массовые спортивные разряды. Благодаря пропагандистской и просветительской деятельности, высоким спортивным показателям, эффективному обучению плаванию детей и подростков, постоянному контакту с родителями отделение подводного спорта пользуется большой популярностью. Число желающих заниматься подводным плаванием не исключает отсева талантливых детей, поэтому проблема мотивации к занятиям спортом всегда актуальна. Целью нашего исследования явились критерии первоначального отбора и отбора и мотивации на последующих этапах спортивной тренировки в подводном плавании. Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в подводном плавании, предмет – система отбора и мотивации в подводном плавании.

### **Система начального обучения и отбора**

Томские спортивные школы по плаванию в ластах на первый план выдвигают массовое обучение детей плаванию и плаванию в ластах, и как следствие, постоянно имеют большое количество детей на этапах начальной подготовки и СОГ. Привлекая большое количество детей и подростков к занятиям плаванию в ластах, школы создают для себя более широкие возможности отбора перспективных спортсменов.

Сложилось так, что с момента открытия в течение почти 10 лет, первая в Томске спортивная школа ДОСААФ и профсоюзов по плаванию в ластах (УСЦ им. В. А. Шевелева) работала в режиме эксперимента. Отсутствовал довлеющий контроль со стороны вышестоящих организаций, и была возможность перестраивать работу школы согласно получаемому опыту. В результате сформировалась своя максимально эффективная система обучения и отбора, в основе которой лежат тестирование и ускоренное обучение плаванию и плаванию в ластах.

Тестирование позволяет сразу определить потенциал начинающего спортсмена, так как оно дает информацию о динамике развития специальных физических качеств.

При этом необходимо отметить, что использование рекомендуемых в спортивной литературе тестов по ОФП не оправдало себя в качестве оценки перспективности спортсменов и уровня специальной и технической подготовки. Использование рекомендуемых в спортивной литературе «универсальных» тестов приводило к систематическим потерям в учебно-тренировочных группах, так как отбор не соответствовал требованиям, которые необходимы для достижения высоких результатов в плавании в ластах. Поэтому отбор стали проводить по своим разработанным тестам. И это себя оправдало.

Ускоренное обучение плаванию и плаванию в ластах предполагает использование специальных упражнений и резиновых ласт с первого дня занятий. Также на первых занятиях начинается освоение элементов плавания основными соревновательными способами – кролем и дельфином.

### **Первоначальный отбор детей для занятия плаванием**

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки – установление целесообразности занятий ребенка плаванием. Обобщение опыта передовой практики свидетельствует, что эффективность спортивного совершенствования пловца в значительной степени зависит от того, в каком возрасте он начал заниматься плаванием, поэтому при начальном отборе следует ориентироваться на детей 8-10 лет. Особенности современной тренировки пловцов-подводников таковы, что дети, раньше приступившие к занятиям плаванием, как правило, раньше их оставляют, часто не достигнув оптимального возраста, в котором показывают наивысшие результаты. Начальный отбор проводят после обязательного курса обучения плаванию. В ДЮСШ после первого года обучения дети овладевают жизненно необходимым навыком плавания. Это значительно повышает качество оценки их перспективности, поскольку при отсутствии массового обучения легко принять лучше плавающих за более способных.

Важнейшим принципом эффективного начального отбора является ориентация на те качества и способности, которые обуславливают достижение высоких результатов в оптимальном для этого возрасте, а не признаки, имеющие временный, переходящий характер, например, быстроте овладения техникой плавания. Не является критерием перспективности при начальном отборе и спортивный результат. Наш многолетний опыт работы показывает, что дети с самыми низкими результатами нередко уже через один-два года оказываются среди сильнейших.

Таким образом, при начальном отборе оцениваем стабильные (малоизменяемые в ходе возрастного развития и в малой степени зависящие от тренированности) факторы. Этим условиям в наибольшей степени отвечают следующие тесты (показатели):

1. «Переразгибание» – измерение амплитуды движения стопы (см) из крайнего положения при тыльном сгибании до крайнего положения при подошвенном сгибании (выполняется в положении сидя на полу); отличным результатом, как показали многолетние наблюдения, мы считаем до 0/6, хорошим – до 5/5, удовлетворительным – до 8/0.

2. «Подъем рук» – определение расстояния между кистями рук и полом из положения лежа на груди, руки сложены вместе и вытянуты вперед, как при плавании – в основном положении. Отличный результат – более 30см, хороший – более 20см, удовлетворительный – более 10см.

3. «Подъем ног» – определение расстояния между стопами ног и полом из положения лежа на груди, руки сложены вместе и вытянуты вперед – в основное положение и лежат на полу, ноги прямые подняты максимально высоко вверх. Отличный результат – более 50см, хороший – более 40см, удовлетворительный – более 30см.

Принципиально важной при начальном отборе пловцов-подводников является оценка их двигательной одаренности. Двигательно одаренный ребенок отличается естественными мягкими движениями в воде, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью. Оценить эти качества тренер может наблюдая за начинающим пловцом. Для этого в воде используют тест «время выполнения скольжения 5 метров по поверхности воды в основном положении, толчком от бортика».

В отделении подводного спорта широко используется база данных с информацией о физическом развитии и технической подготовленности обучающихся на начало и окончание учебного года. В октябре и апреле месяце по плану работы отделения проводится тестирование обучающихся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года обучения для определения стартового уровня и дальнейшего отслеживания развития физических качеств обучающихся с использованием контрольных нормативов. Наиболее значимыми являются три показателя: подъем ног, прыжок в длину и скольжение 5 метров. Эти тесты характеризуют работу мышц при проплывании основным способом – дельфином. С использованием компьютерной технологии легко можно провести мониторинг уровня развития физической и технической подготовленности обучающихся не только за один год. Эта база данных позволяет провести рейтинг среди обучающихся. Рейтинговая система подразумева-

ет: определение места обучающегося в каждом тесте, суммирование трех мест и выявление лучших результатов.

Рейтинговая система позволяет:

- дать представление о наличии перспективных спортсменов в школе;
- определить динамику роста необходимых показателей обучающихся;
- дать преимущество молодому спортсмену с меньшим стажем тренировки перед более взрослым, имеющим большой стаж, если оба с одинаковыми показателями;
- определить готовность обучающегося к переходу на следующий этап подготовки;
- выявить смену лидеров;
- контролировать результативность технической подготовки спортсмена;
- правильно планировать учебно-тренировочный процесс.

Такой подход обеспечивает возможность сформировать объективное представление, о количественном и качественном составе обучающихся, произвести оценку работы тренеров по выполнению учебной программы отделения, а также проследить за физическим развитием и технической подготовкой обучающихся за время занятий в ДЮСШ.

Первостепенное значение при начальном отборе имеет оценка состояния здоровья детей. Зачисление ребенка в группу начальной подготовки производится при наличии медицинского допуска к занятием плаванием. Противопоказаниями к занятиям подводным спортом являются: болезни сердца, диабет, ревматизм, бронхиальная астма и ряд других.

В числе психологических показателей, которые следует учитывать при первоначальном отборе – желание заниматься плаванием в ластах, стремление получать высокие оценки тренера при выполнении различных упражнений, смелость при выполнении незнакомых заданий, решительность и наполегливость в играх.

Важным положением начального отбора является учет социологических критериев предрасположенности к успешному спортивному совершенствованию, например, такого, как отношение к спорту в семье, определяющее помощь родителей ребенка в организации рационального режима дня, обеспечения качественного питания, а также мотивацию к занятиям спортом.

Таким образом, окончательное решение о привлечении ребенка к целенаправленным занятиям плаванием основывается на комплексной оценке его перспективности по всем приведенным выше критериям.

#### **Мотивация детей к занятиям плаванием в ластах**

Для мотивации детей и подростков к систематическим занятиям плаванием в ластах нами используются специальные формы работы, которые в течение многих лет разрабатывались и внедрялись в ДЮСШ опытными тренерами (Л. Г. Шумковой, А. Д. Шумковым):

- ориентация спортивных занятий на возможности и потребности детей разного возраста, уровень подготовки и уровень здоровья занимающихся детей;
- обучение плаванию детей широкого возрастного диапазона и привлечение их к систематическим занятиям физической культурой через организацию спортивно-массовых мероприятий и соревнований, соответствующих разному уровню подготовки;
- применение игровых форм, как в тренировках, так и в проведении спортивных праздников, создает позитивный эмоциональный фон;
- формирование здорового детского коллектива, организация досуга и активного летнего отдыха. Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (площадка) проводится на базе отделения ежегодно. Число участников от 70 до 90 детей. В сотрудничестве с профильными организациями реализуются специально разработанные образовательные, спортивные и развлекательные программы, ролевые игры и экскурсионные программы;
- с целью заинтересованности родителей в успехах своего ребенка и учреждения в целом ежеквартально проводятся открытые уроки;
- среди родителей регулярно проводится анкетирование для определения целей родителей и обучающихся и внесение корректировки в организационную деятельность отделения. В отделении ведется планомерная просветительская работа с родителями и детьми по привитию здорового образа жизни с использованием возможностей плавания в ластах, как эффективного средства профилактики нарушений осанки и заболеваний органов дыхания.

Таким образом, многолетние педагогические наблюдения, тестирование и анализ результатов позволили выявить наиболее информативные тесты для отбора на этапе начальной подготовке в подводном плавании: подъем ног, прыжок в длину и скольжение 5 метров.

Разработанные Л. Г. Шумковой и А. Д. Шумковым формы мотивации детей и подростков к систематическим занятиям плаванием в ластах, используемые нами в работе, дают снижение показателей отсева детей на этапе начальной подготовке: 2010 г. – 36%, 2011 г. – 30%, 2012 г. – 25%, 2013 г. – 20%, 2014 г. – 19%.

## ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ

А. Г. Нестерук, С. В. Парфинович

МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа единоборств г. Томска»  
Томский государственный педагогический университет

Каратэ в России – довольно молодой вид спорта (чуть больше 40 лет) и единой учебно-тренировочной методики нет, хотя спортсмены достойно выступают на Чемпионатах мира и Международных соревнованиях. Это обусловлено большим количеством направлений (стилей) каратэ. По большому счёту каждый тренер самостоятельно вырабатывает методику тренировок основываясь на знаниях, полученных у своего наставника (в основном это мастера каратэ из Японии). Каратэ – это японский вид боевого искусства, истоки из частных (зачастую вообще закрытых – клановых, семейных) школ, и учитывая, что в Японии в основном принят метод «делай как я, и сам потом поймёшь», то о какой-то чёткой методике вообще говорить не приходится. Хотя с возросшей огромной популярностью каратэ во всём мире и японские мастера начали подстраиваться под «менталитет» других стран. Вот как говорит один из мастеров каратэ Массео Кавазое в частности о России: «... у вас очень интересный менталитет, абсолютно не похожий на наш. Вы пока не поймёте для чего нужны те или иные упражнения, пока до вас не дойдёт что стоит за тем или иным движением, вы не будете его нормально воспринимать. У вас в основном стоит на первом месте собственное восприятие происходящего, в отличие от нашего «полного доверия и подчинение учителю» ...). Исходя из всего этого, начинается выстраиваться методика преподавания [2].

Ещё один из особенных факторов современного спортивного каратэ является то, что существует две дисциплины:

- ката;
- кумитэ.

Это два разных направления, но они неразрывно связаны друг другом. Мастер каратэ Масутацу Ояма говорил: «Кумитэ – это суть каратэ, а ката – это кровь кумитэ». В современном спортивном каратэ это две разные дисциплины и в основном, на более высоком уровне, спортсмены специализируются на одной из них. Отсюда и возникают два разных направления в разработке методик тренировки. Но на начальном этапе обучения, при работе с юными спортсменами необходимо совмещать эти две дисциплины для того чтобы дать более полное понятие сути спортивного каратэ, что даёт основание для выработки ещё одной методики тренировки именно с начинающими спортсменами.

В ДЮСШ за основу взята система мастера каратэ Тошиацу Сасаки (VII Дан, основатель международной организации каратэ JKMO). Но эта система даёт в основном понятия канонов каратэ, базовой техники, кихона, ката. В меньшей степени даёт спортивный аспект (кумитэ) [1, 3]. Поэтому приходится самостоятельно, выстраивать методику тренировок, беря лучшее из других спортивных дисциплин для развития необходимых в каратэ навыков (скорость, реакция, выносливость, «взрывная техника» и т. п.).

В последнее время, учитывая нехватку методики преподавания спортивного каратэ, ведущие тренеры-инструктора начинают проводить именно методические семинары, где разбираются основы «пошаговой» подготовки спортсменов для достижения необходимых результатов. Так в Томске прошли ряд методических семинаров под руководством главного тренера сборной Томской области по каратэ Григоровича С. С. и одного из основателей томского каратэ Бармина М. М.

Рассмотрим некоторые аспекты по формированию групп обучающихся и исходя из принципа: задача → решение.

### Формирование групп, не по возрастным, а по квалификационным показателям

В каратэ, в отличие от многих других видов спорта, формирование групп происходит не по возрастным а по квалификационным показателям (квалификация каратэ это степень мастерства выполнения базовой техники, определяется наличием у спортсмена пояса определённого цвета). Так в одной группе могут быть дети и 8 и 16 лет. Здесь возникает проблема, как преподнести материал, т. к. восприятие информации у детей разного возраста разное. Для решения этой задачи мы:

- разбиваем группу на две условных подгруппы (младшую и старшую);
- даём общее определение поставленной задачи для обеих групп;
- демонстрируем разучиваемую технику, используя подготовительные упражнения (движения);
- старшая группа самостоятельно (по возможности при контроле более подготовленного ученика) выполняет задание, а с младшей группой мы более подробно изучаем данные движения (здесь важно подойти к каждому ребёнку, выяснить, что они не понимают и доходчиво объяснить);
- совместное выполнения задания обеими группами с указанием ошибок обучающегося.

### Перевод подготовленного спортсмена в следующую тренировочную группу.

1. Каждый ребёнок индивидуален, усвоение материала идёт по-разному. Некоторые дети, в связи со своими особенностями (например – юный возраст, слабое физическое развитие и т. п.) по 2-3 года остаются в младшей группе. Перевод в более «старшую» группу осуществляется при выполнении спортсменом определённых условий: сдача квалификационной аттестации, сдача установленных спортивных нормативов по общефизической подготовке, участие и победы в соревнованиях.

- аттестация на присвоение квалификации по каратэ происходит 2 раза в год (начиная с 6 кю (зелёный пояс) – раз в год). При успешной сдаче аттестации спортсмен получает сертификат о присвоении соответствующей квалификации.
- перед аттестацией идёт сдача нормативов по общефизической подготовке (мы устанавливаем данную сдачу, как обязательное условие для допуска к аттестации). Нормативы по ОФП разработаны, с учётом специфики спорта, мастером каратэ Тошиацу Сасаки. (Табл. 1)

Таблица 1

**Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для сдающих экзамены на пояса**

Упражнения	Пояса (КЮ)								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Подтягивание на перекладине.									
мальчики до 12 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9
старше 12 лет	2	4	6	8	10	11	12	13	14
девочки на низкой перекл.	5	7	9	11	13	15	17	19	21
2. Отжимания на кулаках	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3. Пресс	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4. Челночный бег (10 x 10 метров)	33	32	31	30	29	28	27	26	25
5. Маваши гири с приседанием за 30 сек.	18	20	22	23	24	25	26	27	28
6. Гьяку цуки из положения лежа за 30 сек.	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7. "Пистолетик" на каждой ноге по	4	5	6	7	8	9	10	11	12

- участие в соревнованиях, обязательное условие спортивного каратэ. На первом году обучения проходят соревнования в группах (в основном это соревнования по ОФП). Начиная уже со второго года обучения юные спортсмены принимают участие в соревнованиях начиная от муниципального уровня. Два раза в год проводятся Первенства города Томска среди начинающих спортсменов с квалификацией от 9 до 7 кю (не зависимо от возраста). Более «старшие» группы участвуют уже в Первенствах и Чемпионатах областного, регионального, всероссийского и международного уровня. И всё это не зависит от возраста спортсмена. Например, вот возрастная таблица (Табл. 2) в объединённой «сборной».

Таблица 2

**Распределение спортсменов в группы**

Возраст	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Количество спортсменов	5	9	6	5

Мы видим, что система формирования спортивных групп на занятиях каратэ, отличается от формирования групп в других видах спорта. Так на начальном этапе это не возрастные, а квалификационные составляющие, а в дальнейшем ещё идёт разделения по видам соревнований: ката и кумитэ.

**Литература**

1. Козак, А. И. Методика обучения и формирования групп в традиционном каратэ. / А. И. Козак//Спортивная Украина. – Львов. – 2010. – №3, – С. 24.
2. Головин, А. А. Формирование физической культуры личности школьников восточными единоборствами / А. А. Головин, А. Н. Савчук// Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2011, – 256 с.
3. Прокудин, К. Б. Технология построение тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки. / К. Б. Прокудин// -13. 00. 04. – Коломна. – 2000г.

**ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА РУЗЕЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ**

**А. Г. Нестерук**

МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа единоборств г. Томска»

Педагогический мониторинг – это система сбора, обработки и хранения информации о функционировании педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния, своевременную корректировку и прогнозирование развития. Педагогический мониторинг как динамичная

система результативности и прогнозирования деятельности ученика и учителя имеет цель повысить контролируемую и оценочную деятельность:

- а) учителя – анализ своего труда, его результатов и эффективности;
- б) обучающихся – развивать объективный взгляд на собственную деятельность и ее результаты, воспитывать самостоятельность и ответственность, формировать самоконтроль и самооценку [1, 2].

При осуществлении педагогического мониторинга в тренировочном процессе мы делим его на 3 этапа:

**1 этап** – определяется цель, объект, направление, критерий оценки, сроки.

Пример 1 (задача на мониторинг):

Цель – повышение уровня тактико-специальной подготовки спортсмена.

Объект – спортсмен.

Направление – развитие тактических навыков ведения поединка спортсменом.

Критерий оценки – физические, тактические, координационные показатели. Реакция. Правильность оценки ситуации, выбор и реализация соответствующего решения.

Сроки – обычно мы устанавливаем следующие сроки с начала мониторинга: первый квартал – каждый месяц (очень важный этап для дальнейшего анализа, на котором основывается первоначальный выбор работы со спортсменом), 6 месяцев, 12 месяцев.

**2 этап** – метод сбора и обработки информации.

- наблюдения в процессе тренировки,
- контрольные точки,
- видеозапись соревнований,
- протоколы поединков,
- анализ документов (итоговых протоколов, тестов, контрольных точек)

Вся собранная информация сохраняется в электронном виде на компьютере для дальнейшего анализа.

**3 этап** – выработка критериев оценки, непосредственный анализ собранных данных и выработка программы для повышения результативности спортсмена. После первого месяца делается «контрольный срез», который берётся как начальная точка анализа.

Зачастую при анализе заданного исследования определяются другие проблемные направления, которые решаются в совокупности или выводятся в отдельный мониторинг (например, при мониторинге тактической подготовки выявляется слабая силовая или скоростная подготовка спортсмена).

Пример 2 (ведение мониторинга боя, выработка критериев оценки)

Рассмотрим выступление конкретного спортсмена – Мозель Екатерина (14-15 лет, кумитэ, категория +54 кг.) на Международном соревновании «Кубок маршала Покрышкина», октябрь 2013г., город Новосибирск.

На соревнованиях бои спортсмена протоколируются особым образом в специальную таблицу (таб. 1). Протокол боя ведёт поставленный статист (в основном из числа тренеров), тренер или представитель, зачастую непосредственно ассистирующий спортсмена на площадке. Иногда протокол боя заносится после, при изучении видеозаписи боя. Таблицы могут иметь разный вид, в зависимости от решаемых задач.

Таблица 1

Международный турнир "Кубок Покрышкина" (г.Новосибирск 5-6.10.2013)

Фамилия	Соперник	Круг	Не использован. моменты	Использованные моменты	Использованные моменты с оценкой	Пропущенные удары	Пропущенные удары с оценкой	Тактика	Итоговый счёт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мозель	Ишанов (Томск)	1	==	+++	112	---	113	руки	X 4:5
Мозель	Черемисин (МНС)	уге	---	++++	111	---	2	руки	X 3:2
Мозель	Сокучова (Новосиб)	3м	---	++	1	---	1	руки	X 1:1
Каратаев	Овсеп (Новос)	1	---	+++	12	---	131	руки	X 3:5
Хлебников	Христов (Новос)	1	---	++++	1111	---	11	руки	X 5:2
Тадимбаев	Тахтаманов (Новос)	1	---	+++	121	---	1	руки	X 4:1
Хлебников	Иванов (Краснояр)	2	---	+++	11	---	133	руки	X 2:4
Тадимбаев	Христов (Новос)	2	---	++	111	---	21	руки	X 5:3
Пермяков	Ситова (Новос)	1	---	+++	1	---	31	руки	X 1:4

На основании данной таблицы делается анализ каждого боя и всего выступления на данных соревнованиях. Из представленной таблицы (Таб. 1) мы выводим процент реализованных результативных моментов и вообще реализованных ситуаций (у нас была одна из поставленных задач, это «контроль реализации возможных моментов для атак»).

Рассматриваем не сам результат встречи и не количество набранных баллов, а реализацию возможных моментов атак (таб. 2).

Таблица 2

**Реализация возможных моментов атак спортсменом**

Бои	Общее количество возможных атак	Не реализовано (%)	Реализовано (%)	Реализовано с результатом (%)
1 бой	13	53%	46%	23%
2 бой	12	41%	58%	25%
3 бой	7	57%	42%	14%
ИТОГ – Среднее арифметическое за 3 боя		50,3%	48,6%	20,6%

По результатам видим, что спортсмен реализовывал фактически только половину возможных атак (ожидался результат около 70%).

В дальнейшем эти данные заносятся в файл спортсмена для дальнейшего анализа. Данная таблица позволяет проводить анализ по другим направлениям, а в совокупности с видеозаписью (если такая имеется) даёт полное представление об ошибках спортсмена.

В итоге мы видим, что мониторинг тактической составляющей тренировочного процесса, наряду с психологической и физической, является необходимой частью занятий и даёт необходимый инструмент тренеру-преподавателю для его работы.

#### Литература

1. Айткулов, С. А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры/С. А. Айткулов // Дисертация – Челябинск – 2010г.
2. Курашвили, В. А. Инструменты физиологического мониторинга спортсменов // Электронный журнал «Вестник спортивных инноваций». / В. А. Курашвили – № 37, июнь 2012. – с. 17-21.

## ОПЫТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СГУПС

*А. Н. Никитин, Е. В. Климова, А. В. Коблов*

*Сибирский государственный университет путей сообщения*

Достижение высоких результатов в любом виде спорта, в том числе и в легкой атлетике, невозможно без четкого планирования учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат тренировочные циклы, по которым проводится работа по овладению техническим мастерством, повышению физических и волевых качеств занимающихся. Циклы по времени могут быть различными [4, С. 20].

В начале годичного цикла тренировки важно установить последовательность работы. В годичном цикле тренеру бывает трудно предусмотреть нюансы подготовки. Поэтому важно зафиксировать последовательность основных средств, применяемых в тренировочной программе. План должен учитывать физиологические, практические принципы, состояние здоровья, погодные условия, места проведения тренировочных занятий, учёба, сессия, каникулы, практика у студентов, соревновательный календарь непременно внесут коррективы даже в тщательно разработанную программу [2, С. 67; 3, С. 35].

Тренер, который всё же в состоянии следовать годовому тренировочному плану, имеет спортсменов, которые улучшают ежегодно свои результаты и борются в соревнованиях за призовые места [1, С. 24].

Предлагаем вам схему применения основных типов тренировки по неделям студентов легкоатлетов Сибирского государственного университета путей сообщения, которую использует «Заслуженный тренер РСФСР», доцент А. Н. Никитин.

Согласно Всероссийскому календарю первенство России среди юниоров и молодёжи (возраст студентов вузов) проводятся в феврале, июне, соревнования студенческой спартакиады Вузов НСО по легкой атлетике проводятся в начале марта и в середине мая.

План рассчитан на 52 недели и включает в себя два цикла: осеннее – зимний цикл – содержит в себе 6 периодов подготовки, весеннее – летний содержит 5 периодов (исключается I период подготовки, вследствие ненужности).

Разберем подробнее содержание периодов:

**I период** – активный отдых, 5 – 6 недель (конец июля – август). В этот период студенты (в большинстве) находятся на каникулах и разъезжаются из г. Новосибирска. На этот период им предлагается, кроме восстановительного бега, заниматься футболом, баскетболом, плаванием и т. д. Это время используется для восстановления психических и физических сил с тем, чтобы последующая деятельность доставляла удовлетворение.

**II период** – тренировка на основную выносливость 8–10 недель (сентябрь – октябрь). Тренировки начинаются с незначительных объемов, постепенно увеличивая число на бегаемых в неделю километров.

В первые недели ежедневно (выходной воскресенье) 8–12 км, что составляет 50–75 км в неделю. В последующие недели этот объем увеличивается еженедельно на 8–15 км. В конце этого периода большинство студентов с хорошей беговой подготовкой пробегают в неделю 120–150 км. В последующие две недели этого периода 1 – 2 раза в неделю включается интервальная тренировка на коротких отрезках.

**III период** – интервальная тренировка, тренировка на основную выносливость, 5–6 недель (ноябрь – декабрь). В этот период проводится интервальная тренировка при сохранении большого километража длительного бега.

Развитию основной выносливости по-прежнему придается большое значение. Километраж бега остается на достигнутом к этому периоду уровне. Каждую неделю проводится, по меньшей мере, одна интервальная тренировка на отрезках 200-300-400 м в невысоком темпе и с короткими паузами отдыха. Нагрузка постоянно увеличивается за счет увеличения количества пробежек на 2-4 в неделю, и к концу периода, объем быстрого бега в одной тренировке достигает 6-8 км.

В последние две недели периода включается повторная работа, которая состоит из легких повторных пробежек один раз в неделю. Благодаря этому, студент готовится к новому уровню нагрузок, который будет ему предложен в следующий период.

**IV период** – повторная тренировка (темповый бег), тренировка на основную выносливость, 5-6-неделя (декабрь – январь). В этот период сохраняется интервальная и длительная непрерывная работа, но на первое место выдвигается повторная тренировка. Общий объем бега по сравнению с периодом интервальной тренировки несколько снижается. Число повторных тренировок в неделю не больше двух, но, как правило, лучше проводить один раз в неделю. Очередной повторной тренировке должны предшествовать не менее 2-х тренировок в длительном непрерывном беге. Это делается для того, чтобы обеспечить хорошее восстановление. В некоторых случаях, когда необходимо в соревнованиях стартовать дважды (забеги + финал), повторные тренировки следуют друг за другом с тем, чтобы проиграть соревновательную ситуацию.

В первые недели периода отрезки повторной работы более длинные и, соответственно, больший объем тренировки. В дальнейшем, уменьшается объем и возрастает интенсивность.

В последние 1-2 недели периода повторной тренировки включается работа на скорость. Это следует делать очень осторожно, чтобы избежать возможных травм.

Скоростная тренировка хорошо совмещается с длительным бегом. В этом случае более 75% спринта выполняется в конце длительного бега. В неделю выполняется только одна спринтерская тренировка.

**V период** – спринтерская тренировка, тренировка на основную выносливость (продолжительный бег), повторная тренировка (темповый бег). 4-5 недель (январь-февраль). На первое место в этом периоде выдвигается спринт. Общий объем бега в неделю находится на высоком уровне, но длительный бег занимает по своей сути второе место. Повторная тренировка смещается на третье место и проводится раз в неделю. Пробегаемые отрезки очень короткие, но выполняются с высокой скоростью.

Спринтерская тренировка проводится 2 раза в неделю. Эта тренировка короткая, но при высокой интенсивности. Хорошо комбинировать спринтерскую тренировку с длительным бегом.

**VI период** – соревновательный, 4-6 недель (февраль – март). Отдых, спринт, тренировка на основную выносливость (продолжительный бег), повторная тренировка (темповый бег). В этот период общий километраж бега еще больше снижается, важнейшим становится отдых. Нельзя тяжело тренироваться и одновременно выступать в соревнованиях.

В эти недели соревновательного периода проводится одна скоростная и одна повторная тренировка. Каждая из них ограничивается по длительности, а часто и по интенсивности. Работа в этот период не самое главное. Если спортсмен устал, то жесткие тренировки следует заменить кроссовым бегом.

Физические качества развиваются последовательно одно за другим, причем происходящие легко наблюдаются.

Доминируют тренировочные средства с высокой интенсивностью. Тренировки с около соревновательными скоростями в различные периоды различаются по объему, темпу и интервалом отдыха, но имеют типичную направленность. Этот бег формирует определенный ритм и готовит спортсмена к специальной соревновательной нагрузке. Таким образом, темп бега является важнейшим фактором тренировочной нагрузки бегуна на средние дистанции (800-1500 м) выбор темпа бега должен исходить из соревновательной скорости на запланированный результат.

Весеннее – летний цикл раскладывается по аналогичной схеме, нос меньшим числом недель в периоде. Приблизительно можно так: 2-й период – 3-4 недели (март), 3-й период – 3 недели (апрель), 4-й период – 3 недели (апрель – май), 5-й период – 3 недели (май), 6-й период – 8-10 недель (май – июль).

#### **Выводы:**

1. Данная методика приемлема только для определенной климатической зоны, режима дня, питания и других факторов, влияющих на подготовку спортсмена;
2. Следует постепенно и последовательно увеличивать тренировочную и соревновательную нагрузки (по объёму и интенсивности), которые обеспечили бы достижение желаемых результатов;
3. Обеспечивать необходимые восстановительные мероприятия, в том числе и медико-биологического характера.
4. Данные многолетних исследований, богатый опыт тренера позволяют создать совершенную систему тренировки в беге на выносливость.

## Литература

1. Дедковский, С. М. Скорость или выносливость/С. М. Дедковский// – М.: “Физкультура и спорт”, 2006. С. 15-25.
2. Жевновата, Ж. Д. Методика обучения видам лёгкой атлетике/ Ж. Д. Жевновата, Г. А. Заярин, Т. П. Короткова, А. Г. Рыбковский.– Донецк, ДонГУ, 2006. С. 60-70.
3. Макаров, А. Бег на средние и длинные дистанции/ А. Макаров// – М., “Физкультура и спорт”, 2006. С. 1-38.
4. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания/В. П. Филин// – М.: “Физкультура и спорт”, 2005. С. 15-40.

## СОЧЕТАНИЕ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-УНИВЕРСАЛОВ

**В. Ф. Парфиненко, Е. А. Парфиненко**

*МБОУ ДОД «ДЮСШ «Светленская» г. Томска»*

Используя различные методы и средства спортивной подготовки в лыжном спорте, можно направить тренировочный процесс на подготовку или лыжников – универсалов, или лыжников – специалистов. Лыжники – универсалы стартуют и завоевывают медали, как на спринтерских, так и на длинных дистанциях, лыжники – специалисты выступают и становятся призерами только на одной дистанции (короткой или длинной). На многих дистанциях при масстартах, как правило, решающим моментом в споре за медали являются спринтерские качества спортсмена универсала, например, на Чемпионате мира 2015 года на дистанции 50 километров свободным стилем первое место занял П. Нортуг, который также стал первым в спринте и спринт-эстафете несколькими днями раньше.

Одной из главных задач в современной подготовке лыжников гонщиков является разносторонность тренировочного процесса и его важность в спортивной деятельности. Именно поиск оптимального сочетания тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсмена позволит достигнуть высоких результатов как в спринтерской гонке, так в дистанционных дисциплинах, что является весьма важной и актуальной проблемой, которая определяется практическими запросами лыжного спорта. Анализ выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях в циклических видах спорта (коньки, гребля, лыжи, бег на выносливость, велосипед, плавание), связанных с проявлением выносливости свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве случаев выдающихся успехов добивались спортсмены – универсалы. Ввиду того, что направленность тренировки выражает закономерность, согласно которой характер адаптационных перестроек в организме спортсмена полностью зависит от характера тренировочных нагрузок то очевидно, что методика подготовки спортсменов – универсалов должна отличаться от методики спортсменов – специалистов. Однако зарубежные специалисты уже давно развивают в отдельном занятии как в подготовительном периоде, так и в течение года все ведущие физические качества спортсмена. В подтверждение данного факта приведем несколько примеров. Выдающийся американский ученый и тренер по плаванию Д. Каунсилмен еще в конце 60-х годов писал: «Сочетая различные методы тренировки в программе одного занятия, пловец может развивать скорость в одной фазе тренировки, а выносливость в другой. Основой системы тренировки Индианского университета является сочетание различных методов, применяемых в отдельном занятии». Известный английский тренер по бегу Д. Андерсон пишет: «Я верю, что скорость, силу и выносливость можно развивать одновременно, и этим моя программа отличается от той, которую применяют многие тренеры. Не думаю, что тренировку нужно развивать на фазы для отдельного совершенствования каждого из этих качеств» [1]. Другими словами, Д. Каунсилмен и Д. Андерсон одновременно сочетают аэробные и анаэробные режимы тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии, а также в тренировочном дне (при двух разовых тренировках), когда одна из них носит в основном аэробный характер, а другая – анаэробный.

С этой целью рассмотрим механизм энергообеспечения в лыжных гонках. В лыжных гонках в большинстве соревновательных дистанций активно функционируют по крайней мере два энергетических механизма, а в некоторых случаях (например, во время прохождения дистанций 300 м и короче) и все три механизма энергообеспечения. (см. табл. 1.)

Таблица 1

**Механизмы энергообеспечения**

Механизм энергообеспечения	Источник АТФ	Характер ресинтеза АТФ	Дистанция и скорость
Креатинфосфатный	Запасы АТФ и Кр Ф в мышцах	Анаэробный	50-60 м – скорость максимальная
Гликолитический	Расщепление глюкозы и гликогена (сопровождается накоплением молочной кислоты и образованием кислородного долга)	Анаэробный	300-500-800-1000 м скорость максимальная
Аэробный	Окисление глюкозы (накопление молочной кислоты и образованием кислородного долга отсутствуют)	Аэробный	1500-2000-3000 – 5000 м, 10 км, 15 км, 30 км, 50 км и более – скорость умеренная

В соревнованиях продолжительностью до 2 минут (бег на лыжах на дистанции примерно до 800 м) работа спортсмена носит преимущественно анаэробный характер. По мере увеличения длины дистанции аэробный характер мышечной деятельности становится все более очевидным.

Когда лыжники применяют в отдельном тренировочном занятии одновременно тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование или поддержание аэробного или анаэробного энергообеспечения, такое занятие представляет собой не что иное, как многонаправленную (интегральную) тренировку. Ее суть заключается в том, что она может в одном случае иметь аэробную направленность, а в другом анаэробную. В основном это зависит от того, какие компоненты тренировочной нагрузки преобладают в данной тренировке – аэробные или анаэробные. Вот, например, как может выглядеть интегральная тренировка аэробного характера лыжника – универсала. Разминка 15–20 мин. Ускорение 150 м Х3. Тренировочная работа: 1. 5 X 1 мин. (стиль классический, в 1/2 силы отдых до пульсового режима 130–140 уд. /мин., последний раз максимально на результат. Отдых 6 – 7 мин. 2. 10000 м (стиль свободный, в пульсовом режиме 160 – 170 уд. /мин. Отдых до пульсового режима 130 – 140 уд. /мин. 3. 5 X 1 мин. (стиль свободный, в 1/2 силы, отдых до 140 – 150 уд. /мин. Заминка 2 – 3 км.)

А вот пример интегральной тренировки анаэробного характера лыжника – универсала. Разминка 15 – 20 мин. Ускорение 200 м Х3. Тренировочная работа: 1. 5 X 1 мин. (стиль свободный, в 3/4 силы., отдых до пульсового режима 120 – 130 уд. /мин., последний раз максимально на результат. Отдых 6 – 7 мин. 2. 10000 м (стиль классический, в пульсовом режиме 160 -170 уд. /мин. Отдых до пульсового режима 100 – 110 уд. /мин. 3. 1 мин. 40 сек (бег на лыжах, стиль свободный) максимально на результат. 4. Заминка 2 – 3 км.

Таким образом, можно сказать, что отдельные интегральные тренировки состоят из аэробных и анаэробных лыжных нагрузок, но точная граница между тем, какую направленную (аэробную или анаэробную) имеет данное занятие, в основном зависит от интерпретации тренера. Следует отметить, что интегральные тренировки способствуют увеличению доли специфической нагрузки у лыжников в недельном, месячном циклах. Применять интегральные тренировки в недельном цикле следует от 2 до 3 раз и более. Они только тогда окажут наибольший тренировочный эффект, когда будут строиться по определенным правилам. Например, нельзя после разминки ставить первым короткий отрезок (400 или 600 м) с заданием пробежать его максимально на результат. Это приведет к тому, что у лыжников образуется очень большой кислородный долг, а ведь им еще предстоит выполнять другую нагрузку, что может привести к сильному перенапряжению. Более правильным будет, если тренер в данном случае предложит лыжникам пробежать эти отрезки в самом конце интегральной тренировки, т. е. в последнем варианте они получат гораздо больше времени на восстановление после анаэробной работы по сравнению с первым. Кроме того, лыжники, специализирующиеся в классическом и свободном стиле, постоянно решают одну и ту же проблему – бегать на лыжах им на одной тренировке классическим, на другой свободным ходами. На наш взгляд, недельный или месячный план их подготовки должен предусматривать в принципе равное распределение тренировочного времени на эти два стиля. Но в каждом тренировочном занятии к такому равенству стремиться не следует. Желательно, по меньшей мере, хотя бы одна тренировка в неделю целиком должна быть отведена тому стилю, который тренер или лыжник считают в данное время более отстающим. И еще о методике тренировки. Как известно, спортивный результат в лыжных гонках складывается из работы ног и рук. Но ведь можно получить спортивный результат за счет работы только ног или за счет работы только рук. Этот способ можно назвать раздельным. Иными словами, используя раздельный способ тренировки, тренер может его направить только на развитие или поддержания нижней части тела (т. е. ног) или на развитие или поддержания верхней части тела (т. е. рук), притом выполняя силовую или скоростно-силовую работу руками, пульс у спортсмена будет гораздо ниже, чем при равномерной работе всеми конечностями.

Используя такой подход к тренировкам в течение летнего, осеннего, зимнего периода в сезоне 2010-2011 года спортсмены ОГАУ Центра Олимпийской подготовки «Н. Барановой» Томской области, тренируясь в одной группе, вышли на максимальные результаты в спортивной карьере:

- Новичихин Михаил в дисциплине спринт: 1 место – этап Кубка Восточной Европы (п. Вершина Теи), Дважды 1 место – этап Кубка России (г. В. Нейвинск), 3 место – Всероссийские соревнования Красногорская гонка, 9 место – этап Кубка Мира (г. Оттепя Эстония).
- Калинин Александр: 4 место в общем зачете Кубка России.
- Печенкина Ольга: 5 место в общем зачете Кубка России.
- Парфиненко Ольга : 10 место Чемпионат России, 22 место Кубок Мира.
- Кириллова Анастасия: 1 место Первенство России.

#### Литература

1. Аграновский, М. А. О периодизации тренировки лыжников / М. А. Аграновский // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1965. – С. 97-100.
2. Баранов, В. С. О результатах применения общих и специальных дозированных упражнений с задержкой дыхания в тренировочном процессе / В. С. Баранов // Проблемы физического воспитания и физиологии спорта: сборник статей. – Челябинск, 1980. – С. 5-8.
3. Баранов, В. С. Эффективность развития скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков путем применения в их тренировочном процессе / В. С. Баранов // Материалы научной конференции. – Новосибирск, 1978. – С. 98-100.
4. Кобзева, Л. Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках / Л. Ф. Кобзева. – Смоленск, 1998. – С. 11-67.
5. Карпова, Н. В. Общие основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие / Н. В. Карпова, Ю. А. Мельникова, Н. Г. Еременко и др. – Омск: СибГАФК, 2001. – 72 с.

6. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – М., 2000. – С. 170-240.
7. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физкультуры / Под ред. В. Д. Евстратова, Б. И.
8. Бутин, И. М. Распределение объема нагрузки у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А. А. Бутин // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1984. – С. 53-55.
9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с.
10. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНА ИЗ СТОРОН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**В. Ф. Пешков, А. К. Покатилова**

*Томский государственный педагогический университет*

В настоящее время одной из важных проблем в практике тренировки спортсменов разной квалификации является проблема восстановления их работоспособности и профилактики здоровья. Современные условия тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов вносят в состояние их здоровья не только прогрессивные адаптивные изменения, рост тренированности и физических качеств, но и значительный компонент дезадаптивных изменений. Эти дезадаптивные изменения на фоне спортивных нагрузок имеют тенденцию аккумулироваться, прогрессировать и трансформироваться в патологическую стадию предболезни, а затем переходить и в хроническое заболевание. В связи с этим проблема профилактики и восстановления функционального состояния и физической работоспособности спортсменов после интенсивных тренировок остро стоит перед учеными, спортивными медиками, тренерами и физическими реабилитологами [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

### **Цель работы:**

Обосновать процесс применения восстановительных и профилактических средств в системе спортивной тренировки как восстановительно-профилактическую сторону спортивной тренировки.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Раскрыть предпосылки необходимости рассмотрения процесса применения средств восстановления и профилактики в процессе спортивной тренировки как восстановительно-профилактическую сторону спортивной тренировки;
3. Разработать цель, задачи, средства, содержание восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной тренировки.
4. В специальной литературе выделяют различные стороны спортивной тренировки. Обобщение разрозненных и относительно устойчивых мнений позволяет выделить три наиболее значимых признака для их общей классификации: по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка; по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) [12].

Подготовка спортсмена – это направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям. Основные из этих факторов представлены в спортивной тренировке, причем она включает в себя все те компоненты подготовки спортсмена, которые реализуются на основе упражнений и органически увязываются с процессом систематического упражнения. Но содержание и формы подготовки спортсмена не исчерпываются лишь тренировкой. Существуют компоненты подготовки, которые выходят за рамки самого тренировочного процесса, такие как специальные формы теоретической подготовки спортсмена, гигиенические факторы подготовки в общем режиме жизни и другие [6, 11, 12].

На основе проведенного анализа теории и методики спортивной тренировки сформулированы предпосылки обоснования процесса применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной тренировки как восстановительно-профилактическую сторону спортивной тренировки.

### **Предпосылки восстановительно-профилактической подготовки:**

1. Развитие тенденций роста объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
2. Потребность спортсменов в сохранении здоровья и росте спортивных результатов;
3. Потребность тренеров в достижении спортсменами высоких спортивных результатов, выполнении тренировочных программ при одновременном сохранении здоровья спортсменов;
4. Широкое применение средств восстановления и профилактики на этапах углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования.
5. Анализ структуры и содержания всех сторон подготовки показал, что ряд авторов [Ю. Ф. Курамшин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Ж. К. Холодов] выделяют стороны спортивной подготовки, которые имеют общее построение, специальное содержание и включают цель, задачи, разнообразие видов сторон подготовки, средства, содержание и методы обучения [5, 6, 11, 12].

На основании данного подхода нами разработаны цели, задачи, средства, содержание восстановительно-профилактической подготовки спортивной тренировки.

**Цель восстановительно-профилактической подготовки:**

Повысить эффективность спортивной тренировки на основе управления психофизиологическим состоянием, специальной и общей работоспособностью, обеспечить сопротивляемость организма к отрицательным факторам спортивной деятельности.

**Задачи восстановительно-профилактической подготовки:**

- Сохранять здоровье спортсменов.
- Уменьшать количество травм, хронических заболеваний.
- Управлять психофизиологическим состоянием спортсменов.
- Повышать результативность спортивной деятельности.
- Повышать специальную работоспособность спортсменов.
- Облегчать психофизиологическую переносимость воздействий отрицательных факторов спортивной деятельности.
- Создавать чувство мышечного и эмоционального комфорта в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок.
- Уменьшить отсев юных и взрослых спортсменов из спорта.
- Совершенствовать структуру тренировочного процесса.
- Формировать мотивацию на занятия спортом.
- Гуманизировать спорта через признание главной ценности – человека и ценностей здоровья, творческого, всестороннего развития личности.
- Формировать положительные нравственные качества у спортсменов: сопереживание, уважение, отзывчивость, доброта, тактичность, гуманность.
- Формировать у воспитанников положительные нравственные качества через трансформацию психофизиологических состояний удовлетворения и комфорта, создаваемых применением восстановительно-профилактических средств.
- Выполнять большой объем и интенсивность тренировочных нагрузок [9, 10].

Выделяют три группы восстановительно-профилактических средств: педагогические, медико-биологические, психологические.

Центральное место в проблеме восстановления и профилактики отводится педагогическим факторам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности [9, 11].

Психологические методы и средства восстановления получили в последние годы широкое распространение. С помощью психологических воздействий удастся снизить нервно-психическое напряжение, устранить состояние психической унетенности, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Медико-биологические средства оказывают полифункциональное воздействие на работоспособность и характер протекания восстановительных процессов: они могут способствовать повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению работоспособности и устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

Восстановительно-профилактические средства также подразделяются на глобальные, избирательные и общетонизирующие. Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Это такие средства, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья. К общетонизирующим отнесены средства широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовые облучения, некоторые электропроцедуры, аэрионизация). Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Их использование в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет влиять на уровень работоспособности спортсменов от занятия к занятию [11].

Оптимальная форма использования восстановительно-профилактических средств – последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний [9, 10, 11].

**Содержание восстановительно-профилактической подготовки.**

Нами разработано содержание теоретической и практической направленности.

Содержание теоретической направленности [9, 10].

Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта.

1. Критический анализ использования в практике односторонних подходов в применении средств восстановления и профилактики в тренировочном процессе, не учитывающих характер тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик

их применения, эффект долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.

2. Теории утомления и восстановления:

- Концепция А. А. Ухомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности.
- Концепция В. В. Розенבלата о механизме утомления по принципу охранительного торможения.
- А. И. Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройств координации функционирующих систем.
- утомления и восстановления как взаимосверенные стороны повышения спортивной работоспособности.

3. Классификация клинического проявления утомления (по В. Н. Волкову):

- Характеристика легкого утомления.
- Характеристика острого утомления.
- Характеристика состояния перенапряжения.
- Характеристика состояния перетренированности.
- Характеристика состояния переутомления.

Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В. Н. Платонову, Я. С. Вайнбауму):

- Первое направление. Обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок.
- Второе направление. Обоснование направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным.
- Третье направление. Обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.

Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом:

- Задачи восстановления в конце тренировочного микроцикла, реализация принципа комплексного подбора средств.
- Задачи текущего восстановления, реализация принципа комплексного подбора средств.
- Задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия, реализация принципа комплексного подбора средств.
- Критерии оценки эффективности использования средств восстановления в тренировочном процессе.
- Принципы составления восстановительно-профилактических и тренировочных программ.

4. Содержание практической направленности [9, 10].

1. Методика проведения аутогенной тренировки в системе спортивной тренировки и физического воспитания:

- Понятие о термине «методика проведения аутогенной тренировки».
- Психофизиологические механизмы влияния аутогенной тренировки на психическое состояние, физиологические системы.
- Нейрофизиологические эффекты тренировочной мышечной релаксации.
- Техника аутогенной тренировки.
- Идеомоторные аутогенные упражнения.
- Авторская методика аутогенной тренировки мобилизационной направленности, применяемой во время тренировочных занятий с целью оптимизации технической подготовки и восстановления специальной работоспособности.

2. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной тренировки и физического воспитания:

- Понятие о термине «методика проведения восстановительного массажа».
- Классификация приемов восстановительного массажа.
- Физиологическое влияние восстановительного массажа, его отдельных приемов на функции физиологических систем и органов.
- Техника приемов восстановительного массажа.
- Последовательность массирования частей тела при проведении восстановительного массажа.
- Методики восстановительного массажа у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта на выносливость.
- Методики восстановительного массажа у спортсменов, занимающихся силовыми и скоростно-силовыми видами спорта.
- Авторская методика проведения кратковременного восстановительного массажа, применяемого непосредственно во время тренировочных занятий скоростно-силовой,

силовой и технической направленности.

3. Методика восстановительных и восстановительно-профилактических комплексов физических упражнений:
  - Механизмы восстановительного действия физических упражнений.
  - Методика целевых восстановительных комплексов физических упражнений в процессе тренировочных занятий.
  - Методика профилактических комплексов атлетической и ритмической гимнастики проводимых после тренировочных занятий.
  - Методика суставной гимнастики.
  - 4. Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики:
  - Методика бальнеологических средств восстановления и профилактики.
  - Методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест».
  - Методика инфракрасной сауны.
  - Методика восстановительного солярия.
  - Методика питания.
  - Методика сна.

Для реализации восстановительно-профилактической подготовки Пешковым В. Ф. разработаны принципы восстановительно-профилактической подготовки:

1. Принцип комплексного применения средств восстановления. Он реализуется на сочетании педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, на основе учёта положительного взаимодействия применяемых средств.
2. Принцип приоритета педагогических средств восстановления: реализуется на основе эффективного сочетания тренировочной нагрузки и отдыха. Медицинские и психологические средства восстановления играют важную, но вспомогательную роль.
3. Принцип системного врачебного и педагогического контроля: понимается как обязательное проведение врачебного обследования и педагогического тестирования, на результатах данных, которых и выстраивается тактика восстановительно-профилактической подготовки.
4. Принцип сотрудничества реализуется на основе понимания тренером необходимости применения восстановительно-профилактических средств с целью сохранения здоровья спортсмена, на основе взаимоуважения тренером и спортсменами личных целей и потребностей.
5. Принцип компенсации дефицита положительных психоэмоциональных состояний у спортсменов, реализуется на основе преимущественного применения средств восстановления, которые эффективно формируют положительные эмоции, уменьшают перенапряжение психической сферы [9, 10].

#### **Выводы:**

1. На основе научно-методической литературы, рабочих программ по учебным дисциплинам восстановительно-профилактической направленности разработаны: цель, задачи, средства, содержание восстановительно-профилактической подготовки.
2. Доказано, что процесс применения восстановительно-профилактических средств в структуре спортивной тренировки можно рассматривать как восстановительно-профилактическую сторону спортивной тренировки.

#### **Литература**

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / В. И. Дубровский -2-е изд., доп. – М.: Владос, 2002
2. Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.
3. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. / В. М. Волков – М., «Физкультура и спорт», 1977
4. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. / А. И. Воротынцев – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Ю. Ф. Курамшин – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. Культуры. / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Пешков, В. Ф. Восстановительные средства в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре и спорту. / В. Ф. Пешков – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000.
8. Пешков, В. Ф. Методические рекомендации по применению восстановительных средств с целью повышения специальной работоспособности спортсменов: Методические рекомендации/ сост. Пешков В. Ф. – Томск, 1985. – 9с.
9. Пешков, В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика восстановительных средств» по направлению подготовки 050100. 62 «Педагогическое образование» / В. Ф. Пешков. – Томск; ТГПУ, 2011. – 10с.
10. Пешков, В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Восстановительные средства в спорте» по направлению подготовки 050100. 62 «Педагогическое образование» / В. Ф. Пешков. – Томск; ТГПУ, 2011. – 10с.
11. Платонов, В. Н. Восстановительные средства спортивной тренировки: Научно-спортивный вестник. / В. Н. Платонов – 1981. – №6. – С. 17–22.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов. – М. : «Академия», 2008. – 480 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

*Н. Я. Прокопьев, В. В. Листратова, А. П. Комаров*

*Тюменский государственный университет*

**Актуальность исследования.** Особую важность проблема здоровья приобретает для детей и подростков, приступивших к регулярным занятиям спортом в секциях при общеобразовательных учреждениях или специализированных ДЮСШ. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолеть значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму человека [1–8].

До настоящего времени нет численных нормативных значений показателей физической работоспособности и максимального потребления кислорода (МПК) для подростков, проживающих в различных регионах страны, которые для любого исследователя явились бы, во-первых, той отправной точкой, на которую можно было бы ориентироваться при определении физической работоспособности у детей. Во-вторых, позволили бы тренеру объективно оценивать сегодняшний уровень физической работоспособности и, в-третьих, прогнозировать на основании этого достижение спортивного результата.

**Цель исследования:** изучить физическую работоспособность и МПК у мальчиков подросткового (13-14 лет) возраста, занимающихся биатлоном, на различных этапах подготовки в годичном цикле тренировочного процесса.

### **Материал и методы исследования.**

Исследование выполнено на 37 мальчиках подростках в возрасте 13-14 лет, разделенных на две равные по численности группы. Первая группа подростков – основная (ОГ), численностью 19 человек, которой регулярно посещают уроки физической культуры в общеобразовательной школе и занимаются в секции биатлона ДЮСШ, то есть имеют высокий уровень двигательной активности.

Вторую (контрольную – КГ) группу составили 18 подростков, входящие в первую и вторую группу здоровья, спортом не занимающиеся и их двигательная активность обеспечивалась только посещением уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Продолжительность занятий подростков биатлоном: 1 год – 3, 2 года – 10, 3 года – 6 человек.

Оценка физической работоспособности проведена по методике В. Л. Карпмана – степ-тест PWC150 по формуле:

$$PWC\ 150 = N1 + (N2 - N1) \frac{150 - f1}{f2 - f1}$$

Определение максимального потребления кислорода (МПК) проводилось по В. Л. Карпману:

$$МПК = 2,2 \times PWC150 + 1070$$

Расчет МПК на килограмм массы тела подростка осуществлен по формуле: МПК / кг = мл/кг  
Измерение и фиксация времени проводилась с помощью спорт-тестера «POLAR».

Результаты исследования обработаны методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Все исследования соответствовали Приказу МЗ РФ № 226 от 19. 06. 2003 «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных ст. 21 и 22 Конституции РФ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В годичном цикле тренировочного процесса проведено определение физической работоспособности по степ-тесту PWC 150 В. Л. Карпмана. На основании тестирования можно утверждать, что по мере увеличения стажа занятий в секции биатлона физическая работоспособность подростков увеличивалась. Изучение физической работоспособности по степ-тесту PWC 150 в сентябре 2013 года показало, что она находилась в пределах значений  $562,7 \pm 16,9$  кгм/мин.

Тестирование физической работоспособности в декабре 2013 года свидетельствовало о незначительном, но всё же её повышении –  $588,6 \pm 15,6$  кгм/мин. Следовательно, за три месяца 2013 года физическая работоспособность у подростков в абсолютных значениях увеличилась на  $25,9$  кгм/мин.

Выполненное в марте 2014 года изучение физической работоспособности по степ-тесту PWC 150 (рис. 1) показало, что она находилась в пределах  $594,8 \pm 12,3$  кгм/мин.

Прирост физической работоспособности за период с декабря 2013 года по март 2014 года в абсолютных значениях увеличился всего на  $6,2$  кгм/мин.

Таким образом, за период с сентября 2013 по март 2014 года физическая работоспособность мальчиков подросткового возраста занимающихся биатлоном в абсолютных значениях увеличилась на  $32,1$  кгм/мин.

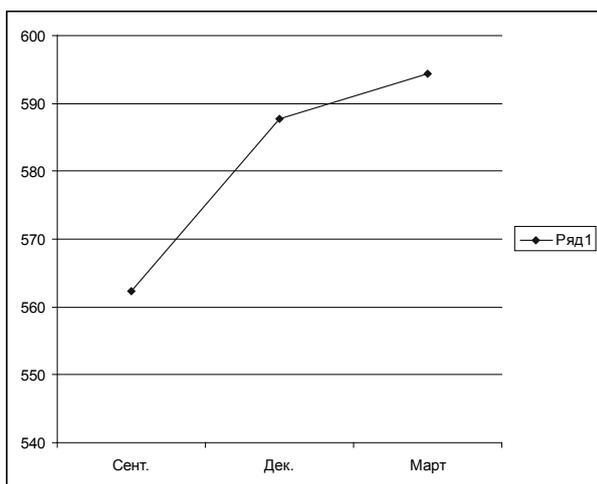


Рис. 1. Показатели физической работоспособности подростков в годичном цикле тренировочного процесса.

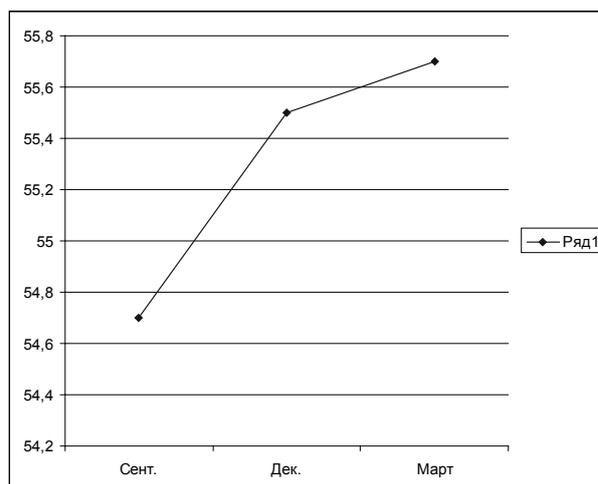


Рис. 2. Показатели максимального потребления кислорода мальчиков подросткового возраста в годичном цикле тренировочного процесса.

Непрямым расчетным методом изучена величина МПК, позволяющая оценить аэробную производительность организма обследуемых подростков. Изучение МПК в годичном цикле тренировочного процесса свидетельствовало о том, что оно было стабильным. Так, в сентябре 2013 года МПК составило 54,7 мл/кг, в декабре 2013 года – 55,5 мл/кг, в марте 2014 года – 55,6 мл/кг (рис. 2). Следовательно, за указанный период времени МПК увеличилось на 0,9 мл/кг массы тела.

#### Выводы:

1. Анализ доступной педагогической и медико-биологической литературы по оценке физической работоспособности и МПК у мальчиков подросткового возраста при занятиях циклическими видами спорта свидетельствует о недостаточном внимании данному возрастному периоду.
2. Для выявления физической работоспособности подростков использование степ-теста PWC 150 является целесообразным, так как он технически легко выполним, информативен и не требует длительных временных затрат. Физическая работоспособность подростков в годичном цикле тренировочного процесса под влиянием дозированных физических нагрузок постепенно увеличивается, тогда как максимальное потребление кислорода изменяется мало.
3. Специальная работа по развитию выносливости у мальчиков подросткового возраста должна начинаться лишь после окончания полового созревания, но фундамент её должен закладываться уже в подростковом возрасте.

#### Литература

1. Дунаев, К. С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 32-34.
2. Сонькин, В. Д. Проблема оценки физической работоспособности / В. Д. Сонькин. // Вестник спортивной науки, 2010. – № 2. – С. 37-42.
3. Фарбей, В. В. Модельные характеристики показателей соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (48). – С. 76-80.
4. Рогова, Р. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-метод. комплекс / Р. В. Рогова. – Горно-Алтайск: ГАГУ, 2010. – 151 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
6. Левин, С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С. В. Левин. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2011. – № 12 (82). – С. 93-97.
7. Лях, В. И. Физическая культура 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009. – 237 с.
8. Goosey-Tolfrey, V. Aerobic capacity and peak power output of elite quadriplegic games players / V. Goosey-Tolfrey, P. Castle, N. Webborn // Br. J. Sports Med., 2006, 40, 684–687.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Г. А. Пузанов

МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 17 г. Томска»

Футбол – игра, и элементам такой игры надо начинать учить с детства. Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса.

От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов.

Начальную спортивную подготовку футболистов следует начинать с систематических организованных занятий футболом в спортивных школах. Младший школьный возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразие подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. В связи с тем, что мальчики 8 – 10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу [1].

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Основными формами подготовки на занятиях футболом должны быть спортивные игры по упрощенным правилам. Им доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3X3, 4X4, 5X5 на малых игровых площадках (30-50 м и 20-30 м). А так же соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч. Из 45 минут занятий 80 % времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20 % – упражнения различного характера. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 – 10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Рассмотрим возрастные особенности юных спортсменов, влияющие на их спортивный результат.

В возрасте 8–10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение это начальный этап овладения определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путём многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

Начальный этап обучения детей футболу основывается на следующих положениях:

- футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов;
- футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс строится на основе этих закономерностей и принципов.
- обучение техническим приемам в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И,

наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером [2].

Задачи, которые необходимо решать для того, чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

1) научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, введений и обводки, ударов по воротам;

2) обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок, научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения;

3) систематически вести воспитательную работу, тесно сотрудничать с педагогами;

4) работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.

5) сформировать у детей уважительное отношение к руководству и тренерам, сделать детей патриотами футбола, футбольной школы.

6) сохранить и приумножить любовь детей к футболу, убедить их в том, что занятия футболом развивают все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов за счет умений точно и в нужное время применять игровые приемы, а не только физической готовности игроков.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: необходимо проведение специальных упражнений с многократным повторением таких приемов как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнерам, игра головой и т. п., а также упражнений которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей. При таком подходе формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий [3].

Главное в планировании тренировки начального этапа – найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки).

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста, это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

#### **Литература**

1. Сучилин, А. А. Подготовка юных футболистов /А. А. Сучилин-М., 1987/
2. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. -М.: Советский спорт, 2006/
3. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе/А. П. Золотарев. Краснодар, 1997/

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**В. О. Савченко, А. К. Коллегов**

*Томский государственный педагогический университет*

Несомненно, что в подготовке баскетболистов основная часть тренировочных занятий посвящена физической и технической подготовке, индивидуализации и персонализации тренировочного процесса. Также большое значение уделяется рассмотрению мотивации спортсмена к соревнованию (А. П. Шумилин, 2003, А. В. Бобровский, 2005 и др.). В работах исследователей Н. К. Волкова (1976); В. М. Игуменова (1971) рассматривался эмоциональный компонент психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Следовательно, личность спортсмена целесообразнее рассматривать во всем ее многообразии (мотивы, эмоции, потребности, психомоторику и др.).

В психологической науке не существует четкого разделения понятий «психологическая устойчивость» и «психическая устойчивость».

Под психологической устойчивостью понимается целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций в процессе взаимодействия с обществом и средой [1, С. 87].

Предметом нашего исследования является психическая устойчивость спортсменов-баскетболистов. Следовательно, необходимо раскрыть данное понятие. Под психической устойчивостью в психологии понимается сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации. Психическая устойчивость – это предпосылка преодоления труд-

ностей, активного и безошибочного выполнения задач в сложной обстановке. Психическая устойчивость позволяет сконцентрировать и распределить внимание, активно использовать все психические процессы, ориентироваться, применять знания, навыки, умения, выдержать большие внешние и внутренние нагрузки [2].

В предсоревновательный период проводится диагностика не столь обширная. В основном у спортсменов, в частности у баскетболистов, определяется уровень стрессоустойчивости как психологической характеристики и психической надежности или психической устойчивости.

Исследователи успешности личности в спорте отмечают, что в условиях спортивной деятельности независимость и социальная смелость, сила мотивации достижения групповых целей опираются на такое психическое качество спортсмена как психическая надежность или психическая устойчивость (Ю. М. Блудов, А. Ф. Вендрих, В. М. Дьячков, И. И. Зулаев, Ю. Я. Киселев, В. Б. Коренберг, Л. П. Матвеев, В. А. Плахтиенко и А. В. Родионов, Ю. И. Смирнов, Н. А. Худадов и др.).

Результаты диагностики психической устойчивости позволяют определить основные направления работы психолога и тренера в условиях учебно-тренировочных сборов, в предсоревновательном периоде. Форма, методы и средства психологической подготовки определяются целями и задачами конкретных соревнований. Основной задачей психолога и тренера на данном этапе является создание оптимального состояния, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, то, что называется осуществить психологическую настройку спортсмена. Повторная диагностика должна показать уровень психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Основная задача исследования заключалась в выявлении психической устойчивости баскетболистов сборной команды ТГПУ. Психическая устойчивость определяется следующими показателями: оценкой общей психической устойчивости, подвижностью по жизненным показателям и самооценкой психических состояний.

В качестве исследовательского инструментария нами использовались: анкета нервно-психической устойчивости «Прогноз-2», опросник Е. И. Рогова, опросник Айзенка, с помощью которых проводилось отслеживание результатов эксперимента.

Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» разработанная В. Ю. Рыбниковым (1991) предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих [3]. Мы ее использовали применительно к спортсменам-баскетболистам, что позволило нам выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов баскетболистов. Качественный анализ ответов позволил уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Тест «Оценка подвижности по жизненным показателям» позволил нам исследовать проявления подвижности в повседневной жизни человека (спортсмена). Поскольку физиологические параметры протекания нервных процессов неоднозначно проявляются в жизни человека, в его деятельности, в связи с этим важно учитывать возможные компенсации и лабильности психики спортсмена.

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) позволил диагностировать наличие следующих психических состояний у баскетболистов: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, которые мешают достигать поставленных целей в спортивных состязаниях.

Экспериментальную группу (ЭГ) составили баскетболисты сборной команды ТГПУ в количестве – 12 человек. В данной группе частично реализуется программа психологического сопровождения спортсменов в период с 2010 по 2015 гг. Показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной группы диагностируются в конце каждого учебного года с целью отслеживания динамики психологической подготовки.

Таблица 1

**Показатели психической устойчивости баскетболистов**

Код*	«Прогноз-2»/ уровень нервно-психической устойчивости	«Оценка подвижности по жизненным показателям»/ уровень подвижности	«Самооценка психических состояний»/ уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности			
			Т	Ф	А	Р
АЕ4	хороший НПУ	средний	средний	средний	средний	средний
КЖ11	хороший НПУ	средний	средний	средний	средний	низкий
М37	хороший НПУ	средний	средний	средний	средний	средний
ИК8	удовл. НПУ	средний	средний	средний	средний	средний
ЮМ14	хороший НПУ	средний	низкий	низкий	низкий	низкий
АУ5	удовл. НПУ	средний	высокий	средний	высокий	высокий
ДК13	хороший НПУ	высокий	средний	средний	средний	низкий
ДК10	удовл. НПУ	средний	высокий	средний	высокий	высокий
АС6	удовл. НПУ	средний	средний	средний	средний	средний
НК15	хороший НПУ	высокий	низкий	средний	низкий	низкий
РЛ9	удовл. НПУ	средний	средний	средний	средний	средний
ВС12	удовл. НПУ	средний	средний	средний	средний	высокий

Примечание. \* – код (шифр) составлен из первых букв имени и фамилии и номера игрока.

Результаты тестирования, представленные в таблице 1 указывают на то, что в основном спортсмены-баскетболисты сборной ТГПУ обладают средним уровнем психической устойчивости.

Так, удовлетворительная НПУ (50 % респондентов) характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. В то же время прогноз благоприятный.

Хорошая НПУ (50 % респондентов) характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

Так в результате выявления оценки подвижности по жизненным показателям 16,7% респондентов обладают высоким уровнем и 83,3% – средним уровнем подвижности, что свидетельствует о том, что баскетболисты обладают «сильной» нервной системой.

Оценивая результаты тестирования психических состояний баскетболистов (по Айзенку) можно выявить, что 66,6 % – обладают средним уровнем психических состояний, в то время как низким и высоким уровнем самооценки психических состояний обладают в равной степени – 16,7% респондентов.

Выявив определенный уровень психической устойчивости баскетболистов, следует разработать программу психологического сопровождения спортсменов в предсоревновательный период с целью дальнейшего совершенствования психической надежности и стрессоустойчивости в период соревнований.

Следует еще раз отметить, что общая психологическая устойчивость определяется как свойство личности, отдельными аспектами которой являются устойчивость, уравновешенность, сопротивляемость. В то же время, психическая устойчивость понимается, как способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях. Она дает возможность личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных спортивных испытаниях.

#### **Литература**

1. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. СПб.: СПГУ, 2004. – 216 с.
2. Психологический словарь / Режим доступа: [http://navigatorway.com/tehnik\\_nap.php](http://navigatorway.com/tehnik_nap.php)
3. Рыбников, В. Ю. Психодиагностические методики оценки профессионально важных качеств личного состава ВМФ / В. Ю. Рыбников - Л.: Вое-издат, 1991. 151 с.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ**

*Е. С. Селезнев*

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 17 г. Томска»*

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности.

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Технические навыки просты, быстры и целесообразны. Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки.

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

Системный подход в технической подготовке юных футболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе – это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью.

Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов – обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения.

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- 1) объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;
- 2) разнообразие действий в игре;
- 3) эффективность и надёжность техники, и, конечно, скоростное её выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы.

### **Начальное обучение как база формирования спортивной техники.**

Повышение уровня мастерства юных футболистов неразрывно связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Невысокий уровень технико-тактической подготовленности, связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрастах.

Такое положение, по-видимому, и приводит к имеющему место созданию основ спортивной техники на начальных этапах периода обучения будущих спортсменов, когда идёт планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков.

Как известно, построение процесса начального обучения технике футбола, основанного на положениях теории поэтапного формирования действий, делает его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование.

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые определяют будущую техническую вооружённость.

**Первый этап** – это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приёмов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т. д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

**Второй этап** обучения – это четвёртый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учётом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры.

Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным.

Выделяют три основных этапа тренировки точности детей разного возраста:

- 1) с 7-ми до 10-11-ти лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков;
- 2) с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств;
- 3) по окончании периода полового созревания – этап совершенствования технического мастерства, повышение специальной физической подготовки, раскрытие индивидуальных возможностей.

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приёмы и их

последовательность в обучении:

- 1) жонглирование;
- 2) удары ногой;
- 3) передачи мяча;
- 4) приём (обработка) мяча;
- 5) ведение мяча;
- 6) отбор мяча;
- 7) игра головой;
- 8) вбрасывание.

Другим методическим подходом в совершенствовании технической подготовки футболистов было обращение внимания на несоответствие возрастных особенностей и стандартных полей.

Изменяя условия проведения игры добились того, что необходимо было изменить принцип комплектования и подготовки команды. В этих условиях необходимо было компенсировать дефицит в физической подготовленности и физическом развитии средствами технико-тактической подготовки.

Футбол, относясь к сложнокоординационным видам спорта с высокой степенью сложности технических приёмов, предъявляет повышенные требования к координационным способностям.

Для того чтобы эффективно реализовать технический потенциал юных футболистов на конкретном этапе подготовки, тренеру необходимо знать возрастные особенности различных проявлений ловкости.

Поэтому можно рекомендовать примерную схему последовательности совершенствования отдельных сторон ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий с преимущественным развитием в указанные возрастные периоды:

- 9-10 лет – в двигательных действиях с плавным изменением направления бега (типа виражей);
- 11-12 лет – в двигательных действиях с небольшой амплитудой изменения направления бега (относительно бега по прямой);
- 13-14 лет – в двигательных действиях с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и все указанные стороны ловкости;
- с 15 лет – все рассматриваемые стороны ловкости с акцентом на быстроту выполнения с преимущественным воздействием с 16 до 17 лет.

Уделение внимания этой проблеме определяет успешность овладения техническими приёмами игры и их реализации в условиях соревновательной деятельности.

Вот почему сегодня на первом плане проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к технической подготовке, которая позволила бы оперативно преодолеть барьер отставания и вывести наш футбол на более высокий уровень технического мастерства.

С учётом приведённых ранее данных можно выделить характерные особенности преимущественного воздействия в плане технической подготовки в указанные возрастные периоды:

- с 8 до 10 лет – ведение и обводка, жонглирование;
- с 10 до 11 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, игра головой;
- с 11 до 12 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, удары в ворота ногой, игра головой;
- с 12 до 13 лет – ведение и обводка, прострелы и навесные передачи, длинные передачи, удары в ворота головой;
- с 13 до 14 лет – ведение и обводка, длинные передачи мяча, отбор, прострелы, удары в ворота головой и ногой;
- с 14 до 15 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи, передачи «на ход», перехваты;
- с 15 до 16 лет – ведение и обводка, короткие и средние передачи, прострелы, игра головой, удары в ворота головой и ногой.

Анализ учебных программ для ДЮСШ, тренировочной и соревновательной деятельности, а также результатов серии экспериментов позволяет сделать заключение, что существующий в практике методический подход к совершенствованию технического мастерства не способствует в должной мере повышению эффективности данного вида подготовки юных футболистов.

Предлагаемые изменения учебного материала могут быть достигнуты за счёт перераспределения объёма средств путём увеличения в практических занятиях (в указанных количественных пределах тренировочного времени) удельного веса упражнений, предполагающих целенаправленное совершенствование техники владения мячом в условиях скоростных передвижений.

При этом в группах начальной подготовки должен быть пересмотрен принцип последовательности обучения технике футбола, т. е. необходимо начинать с обучения таким элементам, как ведение мяча ногой в различных вариациях, обыгрыш соперников посредством обводки, т. е. в соответствии с полученными данными о структуре соревновательной деятельности.

Таким образом, предлагаемый подход к построению учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволяет в большей мере дифференцировать обучение технике владения мячом, что открывает, в определённой степени, новые возможности для повышения его эффективности, в частности, в многолетней технической подготовке.

#### Литература

1. Голомазов, С. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов / С. Голомазов, Б. Чирва – М., 1994.
2. Золотарёв, А. П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: / А. П. Золотарёв – Малаховка, 1987.
3. Карапетян, Г. Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола. //Физическая культура в школе. / Г. Р. Карапетян -1990, № 6.
4. Качани, Л. Тренировка футболистов. / Л. Качани, Л. Горский – Братислава: Шпорт, 1984.
5. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста. / Г. В. Монаков – «Офсет», 1995.
6. Романенко, А. Н. Тренировка футболистов. / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин -2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоров'я, 1984.

7. Савин, С. А. Методика подготовки футболистов. //Футбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. П. Н. Казакова. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Чанади, А. Футбол. Техника. / А. Чанади – М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Шестаков, М. М. Пути повышения эффективности процесса начального обучения технике футбола //Межвузовский сборник научных трудов / М. М. Шестаков.

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ

*И. Р. Селезнева*

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская-спортивная школа № 17 г. Томска»*

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов необходимо учитывать такие показатели, как оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, преимущественную направленность тренировки, а также допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки [1, 4, 5].

*Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах.*

Весь процесс многолетней подготовки юных спортсменов можно условно разделить на четыре основных этапа: предварительной подготовки (8-10 лет), начальной спортивной специализации (11-12 лет), углубленной специализации в избранном виде спорта (13-15 лет) и этап спортивного совершенствования (с 16 лет).

*Этап предварительной подготовки (8-10 лет)* приходится на младший школьный возраст.

Функциональные возможности детей этого возраста невелики, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

В работе с детьми 8-10 лет (этап предварительной подготовки) до 50% учебного времени следует отводить физической подготовке. Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств и, прежде всего, быстроты движений. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к скорости и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое практически можно значительно улучшить только в юности. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития скорости следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, невозможно выполнять их на предельной скорости, т. к. внимание занимающегося будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуются включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Также целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств с использованием подвижных, спортивных игр, различных эстафет и прыжков. Большое внимание должно быть уделено развитию мышечной силы с использованием кратковременных силовых напряжений динамического характера. Мышцы и кости этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса обучающегося.

Особое внимание необходимо уделять упражнениям, способствующим укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений. Также тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей 8-10 лет еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Дети с самого начала должны овладевать основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 являются для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30х50 м, 20х30 м).

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации (11-12 лет) создает необходимые морфологические, функциональные, психологические и педагогические предпосылки для углубленной спортивной специализации и во многом определяет успех многолетней тренировки. Нужно избегать чрезмерной форсированной специализации, которая дает быстрый прирост результатов, но в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. На этом этапе необходимо создать базу специальной подготовленности. Целесообразно ориентировать юных спортсменов на специализацию в избранном виде спорта, однако процесс тренировки должен строиться на основе всестороннего развития. Эффективность спортивного совершенствования на этом этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки юных футболистов. Основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Особое внимание следует уделять воспитанию скоростных способностей юного спортсмена с использованием комплексного метода тренировки. С возрастом и ростом подготовленности ведущую роль начинает занимать метод повторного выполнения упражнений. Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств юных футболистов. Основными средствами являются бег (допустимый объем беговых нагрузок с детьми 11-12 лет-до 12 км на одном занятии), прыжки и др.

Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными координационными движениями. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера [2, 6].

Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, костные мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине, растягивания, подвижные игры, использовать массаж и плавание.

*Этап углубленной тренировки (13-15 лет)* в избранном виде спорта приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность (13-15 лет). Длительность этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями занимающихся, их спортивной одаренностью. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. Возрастает удельный вес специальной подготовки. Все более значительная роль отводится соревновательному методу.

Большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения. Футболистам 13-14 лет доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Максимальная нагрузка у 15-16 летних обучающихся не должна превышать 70% веса. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-20 сек.); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

*Этап спортивного совершенствования (с 16 лет)* охватывает юношеский возраст, когда наблюдается резкий прирост общей работоспособности человека, но окончательное формирование моторики и вегетативных функций еще не закончено (16-18 лет) Тренировочный процесс на этом этапе по своим количественным характеристикам приближается к тренировке взрослых спортсменов. Однако состояние вегетативных функций в значительной степени лимитирует применение больших тренировочных нагрузок. Тем не менее, необходимо уделять достаточно большое внимание физической подготовке и, в значительной степени, специальной и скоростно-силовой выносливости

*Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.*

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для групп начальной подготовки не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

*Подготовительный период.* Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях.

Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап.* Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

*Специально-подготовительный этап.* Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

*Соревновательный период.* У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере

на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими различными тактическими комбинациями.

*Переходный период* начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К *тренировочному циклу* относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В *межигровых (соревновательных) микроциклах* занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

#### **Перечень интернет ресурсов**

1. <http://минобрнауки.рф/> – Министерство образования и науки российской Федерации
2. [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6) – Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
3. <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974> – Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
6. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> – Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
7. <http://www.depms.ru/> – Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-НУДЛС В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ**

***Н. В. Снегирева, Е. А. Снегирева***

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа  
«Учебно-спортивный центр водных видов спорта» имени В. А. Шевелева г. Томска*

**Актуальность:** в процессе тренировки с пловцами тренер-преподаватель использует различное оборудование: лопатки и ласты, тормоза и утяжелители, доски и резиновые амортизаторы. Новым направлением в работе с юными пловцами в последние 3-5 лет, стало использование мини-нудлсов. Основное направление в работе тренера с дополнительным оборудованием является

Нудлс – это оборудование для аква-аэробики длинная (160 см) палка диаметром 6-8см из нетонущего материала. Нудлс поддерживает на воде человека весом до 120 кг, и чтобы утопить нудлс, нужно приложить определенное усилие. На этом основана вся программа аква-аэробики.

Известно, что в плавании, так же, как и во всех других видах спорта, существует несколько видов подготовки пловца. Основными для плавания являются физическая и техническая, поэтому использование мини-нудлсов, в основном, направлено на повышение физических возможностей юных пловцов и их техническую подготовку.

Новизна методической разработки заключается в разнообразии учебно-тренировочного процесса юных пловцов за счёт включения упражнений с мини-нудлсами для развития физических качеств и постановки правильной техники плавания.

**Цель работы** – разработка содержания и методическое обоснование упражнений, выполняемых с мини-нудлсами.

#### **Задачи:**

1. Разработать упражнения, направленные на постановку правильной техники плавания и развитие физических качеств с использованием мини-нудлсов.

2. Внедрить в учебно-тренировочный процесс юных пловцов комплекс упражнений, выполняемых с мини-нудлсами.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс юных пловцов

Объект исследования – методика применения мини-нудлсов для постановки рациональной техники плавания и развития основных физических качеств.

Мини-нудлсы, или палочки, можно использовать в работе с детьми разного уровня подготовленности – от 3-го до 1-го спортивного разряда. Палочки длиной 20-30 см являются прекрасным тренажером для развития силы гребка и постановки правильной, рациональной техники плавания. Для того, чтобы сделать правильный гребок с нудлсом в руке, необходимо приложить большие физические усилия, по сравнению с гребком рукой без этого оборудования. По аналогии плавания с лопатками, пловец вынужден всё время «искать» правильное положение кисти в потоке воды (а именно – перпендикулярно ему), чтобы она не «проскользнула», а гребок не получился «смазанным», да ещё и с высоким положением локтя для опоры о воду. Контроль за всеми нюансами гребка заставляет пловца ещё и думать – следить за всеми фазами плавательного цикла.

1. Особенности работы с мини-нудлсами:

1. Для работы с мини-нудлсами нужно иметь достаточную физическую и специальную подготовленность. Поэтому упражнения с ними лучше подойдут для пловцов 3-го – 4-го года обучения;
  2. Мини нудлс не поддерживают вес тела в воде так, как это делают плавательные доски и колобашки, поэтому спортсмену нужно прилагать много усилий, чтобы удержать правильное положение тела в воде. Нудлсы создают, как бы, иллюзию предмета в руках занимающегося и в этом их коварство и тренирующий эффект. Спортсмен, сам того не замечая, прилагает усилия во время выполнения упражнения;
  3. Мини – нудлсы способствуют «постановке» правильной техники гребка и являются прекрасным средством силовой тренировки, так как их нужно «продавить» в воде, сделать гребок рукой, а они имеют свойство «выпрыгивать» из воды. С мини-нудлсами удобно выполнять упражнения на технику, т. к. они имеют круглую форму и удобны для захвата руками.
2. Содержание упражнений различной направленности и их характеристики:
1. Плавание кролем на груди в полной координации с мини-нудлсом в каждой руке. Это упражнение имеет силовую направленность – мини-нудлсы нужно «продавить». Этим упражнением можно исправить ранний выход руки из воды при завершении гребка (так как палочки стремятся всплыть – они выскакивают из воды по заданной в начале гребка траектории и способствуют правильному завершению гребка).
  2. Плавание кролем на спине в полной координации с мини-нудлсами в обеих руках. Это упражнение имеет так же силовую направленность, но давать его можно спортсменам, хорошо освоившим технику плавания кролем на спине.
  3. Плавание брассом в полной координации с мини-нудлсами в обеих руках. Это упражнение хорошо способствует «постановке» гребка брассом опять же из-за того, что мини-нудлсы нужно продавливать, а палочки достаточно длинные и автоматически получается правильный гребок.
  4. Плавание баттерфляем в полной координации с мини-нудлсами в руках. Так же это упражнение имеет силовой характер и хорошо «ставит» гребок руками.
  5. Плавание кролем на груди в полной координации с мини-нудлсами в руках с поднятой головой – можно плавать короткие спринтерские серии 4 x 25 м, в которых хорошо прорабатываются ноги.
  6. Мини-нудлс можно использовать и как подвижную опору, т. е. вместо доски при плавании на сцепление, как на груди, так и на спине. В этих упражнениях мини-нудлс служат «обманкой» – вроде предмет в руках есть, а функциональной нагрузки он не несет. Просто мини-нудлсы в данном упражнении «следят» за правильностью выполнения гребка на сцепление. Следует отметить, что при плавании на сцепление можно как оставлять мини-нудлс статичным (гребок «пустой» рукой попеременно), так и грести непосредственно предметом, передавая его из руки в руку над головой в момент выдоха в воду (на груди) или паузы (на спине).
  7. При использовании мини-нудлс в качестве колобашки в различных упражнениях на руки следует помнить, что они «легче» колобашек и не достаточно высоко поддерживают ноги спортсмена у поверхности воды. Вследствие чего, пловцу приходится прилагать больше усилий для поддержания ног и тела на плаву. Мини-нудлс, в данном случае, являются дополнительной опорой, создающей обтекаемое положение туловища при плавании на руках.
  8. Использование в качестве «цветного маячка» в следующем упражнении: пловец, лежа на спине, держит одну руку вверх – за головой, а руку с мини-нудлсом выпрямляет вперед перед собой (в потолок). Смысл упражнения заключается в том, что при плавании на ногах кролем на спине необходимо держать правильное, горизонтальное, обтекаемое положение тела.
  9. Кроль на спине с мини-нудлсами для правильного выхода и входа руки в воду. Спортсмен, лежа на спине, держит в обеих руках мини-нудлсы. Одна рука вверх, другая – вниз. Одновременно пловец меняет местами руки по правильной траектории.
  10. Парное плавание. Два участника плывут кролем на груди. Один впереди, зацепившись за нудлс ступнями, гребёт руками. Второй участник держится за нудлс руками и гребёт ногами позади первого. Традиционно пловцы работают с досками, колобашками и лопатками, а мини-нудлсы

вносят разнообразие в тренировочный процесс за счет новизны ощущений нового оборудования, а яркая окраска вызывает положительные эмоции у пловцов, занимающихся монотонной работой в воде. При росте мастерства спортсменов можно укоротить мини-нудлс до 10 см в длину, что увеличит усилия спортсмена при работе с ними. Их можно также сделать их по 5 см в длину для плавания «на кулаках».

### 3. Примеры учебно-тренировочных занятий с мини-нудлсами

Пример тренировок с мини-нудлсами для базового периода подготовки юных пловцов 3-4 года обучения. Дозировку, объем и сами упражнения можно варьировать в зависимости от задач тренировки.

#### Тренировка № 1.

1) 400 м комплексное плавание. 2) 4 x 200 м плавание на сцепление (200 м кроль на груди; 200 м на спине и т. д.). 3) 8 x 25 м на спине с поднятой вперед рукой с мини-нудлсом, вторая рука – вверх. 4) 2 x 300 м дистанционное плавание на технику кроль в полной координации, последние 50 м ускорение, отдых 1 мин. 5) 6 x 50 м баттерфляй в ластах в полной координации с мини-нудлсом в руках, интервал 30 сек. 6) 200 м брасс на спине, свободно. 7) 3 старта самостоятельно. Итого: 2500 м

#### Тренировка № 2

1) 400 м, как 4 x 100 м комплексное плавание (100 м дельфин + 100 м на спине + 100 м брасс + 100 м кроль). 2) 8 x 50 м кроль в полной координации. 3) 4 x 75 м Ноги кроль на спине, руки в основном положении. 4) 8 x 50 м брасс в полной координации с мини-нудлсом в руках, интервал 30 сек. 5) 200 м ноги брасс, руки на доске. 6) 400 м брасс в полной координации. 7) 8 x 25 м вольный стиль в полной координации до середины бассейна, с середины бассейна – поворот сальто. Упражнение направлено на совершенствование техники поворотов. 8) 3 старта с отрыванием 15 м баттерфляем, руки в основном положении. Итого: 2300 м

#### Тренировка № 3

1) 600 м (50 м в/с + 50 м бат.; 50 м в/с + 50 м н/с; 50 м в/с + 50 м брасс) 2) 8 x 25 м брасс в полной координации. Мини-нудлс зажат между коленей, гребок руками и маленький гребок ногами, не разжимая колени. Интенсивно, интервал – 20 сек. 3) 300 м ноги брасс на спине, руки в основном положении. 4) 8 x 50 м брасс в полной координации, интервал 30 сек. 5) 400 м «на сцепление» – баттерфляй, гребок рукой с мини-нудлсом. 6) 4 x 25 м. 7) 400 м на спине в полной координации. Дистанционное плавание, на технику. Итого: 2500 м

#### 4. Компоненты разработанной методики:

1. *Средства.* Основным средством разработанной методики являются сами упражнения с мини-нудлсами, представленные выше.

2. *Содержание* упражнений отражено выше, в тексте

3. *Дозировка.* Эти упражнения лучше плавать сериями 4x100 м, 8x50 м 16 x 25 м и т. д. в интервальном режиме, чтобы тренер мог контролировать технику плавания и делать методические замечания по исправлению ошибок. Для развития физических качеств, таких как общая и специальная выносливость, рационально плавать средние дистанции: 200, 400, 600 м. Можно использовать интервальный или переменный режим.

4. *Место методики в структуре УТП.* Упражнения с мини-нудлсами хорошо встраиваются в учебно-тренировочный процесс и могут использоваться в подготовительном периоде подготовки, в развивающих и ударных мезоциклах.

5. Методы обучения и спортивной тренировки – традиционные. Для объяснения используются наглядный и словесный методы обучения, а для непосредственного выполнения – практические методы: дистанционный, интервальный и повторный.

6. Методы организации занимающихся – также традиционные – Для выполнения упражнений с мини-нудлсами рекомендуем использовать: индивидуальный, фронтальный или поточный метод организации спортсменов.

#### **ВЫВОДЫ:**

1. Использование мини-нудлсов способствуют развитию основных физических качеств юных пловцов: общей, специальной и силовой выносливости и координации плавательных движений.

2. Применение мини-нудлсов может использоваться для «постановки» правильной техники плавания и исправления ошибок. 3. Мини-нудлсы вносят положительное разнообразие в тренировочный процесс пловцов, уменьшая психологическую нагрузку, приходящуюся на юных спортсменов, в результате монотонной работы в воде.

#### **Литература**

1. Булгакова, Н. Ж., Теория и методика плавания: учебник. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова – М.: Академия, 2014. – 320 с.
2. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). / В. Ю. Давыдов, В. Б. – Авдиенко М.: Советский спорт, 2014. – 384 с.
3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко – М.: Академия, 2014. – 272 с.

4. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. / В. Н. Платонов– М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.
5. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. / В. Н. Платонов– М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.

## ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

*В. С. Сутягин, Л. П. Канакова*

*Томский государственный педагогический университет*

Поиск эффективных средств и методов подготовки, составление рационального тренировочного плана и обеспечение достижений наиболее благоприятного сочетания всех возможностей спортсмена, ко времени главного старта является актуальной проблемой. Эффективность тренировочного процесса квалифицированных гиревиков во многом обусловлена соотношением времени, которое отводится на различные виды подготовки, оптимальной сбалансированностью парциальных объемов тренировочной нагрузки и их методически целесообразным соотношением и последовательностью их выполнения.

Построение и содержание предсоревновательной подготовки квалифицированных гиревиков является мало изученной.

Задачей исследования являлось: выявить содержание подготовки квалифицированных гиревиков в предсоревновательном мезоцикле.

Для решения задачи проводился анализ научно-методической литературы, анализ тренировочных планов и тренировочных дневников квалифицированных гиревиков, занимающих на базе ТГПУ, спортивного клуба гиревого спорта имени «Г. А. Данилова».

Продолжительность мезоцикла может быть различной в зависимости от реализуемой модели годичного цикла. Продолжительность предсоревновательного мезоцикла подготовки гиревиков составляет от 1,5-2 месяца т. е. 6-8 недель [1, 2]. Анализировались спортивные дневники и планы подготовки гиревиков высокой квалификации, показавшие наивысшие для себя результаты.

Предсоревновательный мезоцикл предназначен для окончательного становления спортивной формы, устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки. Основными средствами поддержания спортивной формы гиревиков высокой квалификации являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Общеразвивающие упражнения используются незначительно и то в качестве средств активного отдыха после больших нагрузок.

В предсоревновательном мезоцикле квалифицированные гиревики используют следующие средства тренировки:

1) упражнения с гирями: толчок 2-х гирь 24, 28 и 32 кг; рывок одной гири 28 и 32 кг; перемахи гири 28 кг; тяга гири 32 кг;

2) упражнения со штангой: становая тяга; приседание со штангой; жим штанги стоя; жим штанги лежа, сидя; жим штанги с груди; жим под углом 45°; французский жим стоя; наклоны лежа;

3) различные упражнения на бицепс; подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, упражнения на пресс, прыжки и кросс.

Следует отметить, что индивидуальная подготовка квалифицированных гиревиков в предсоревновательном мезоцикле содержит существенные, специально направленные составляющие, которые решают проблемы связанные с физическими способностями, техникой, тактикой и психологическим состоянием.

Анализ тренировочного процесса гиревиков высокой квалификации в предсоревновательном мезоцикле (8 недель до соревнований) позволил выделить 2 варианта подготовки спортсменов: 1 вариант – преимущественно силовой и 2 вариант- скоростно-силовой направленности.

На рис 1и 2 представлен распределение объема упражнений с гирями (1вариант – МСМК спортсмена С. и второй вариант спортсмен МСМК – П) на примере 2-х спортсменов.

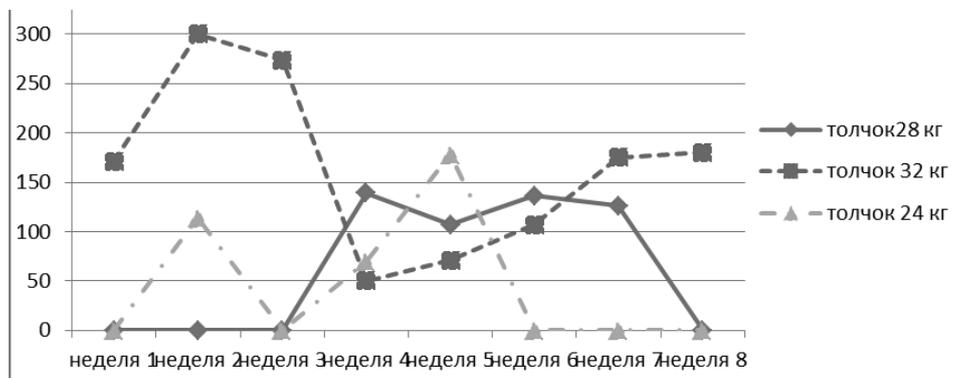


Рис. 1 Распределение объема упражнений с гирями в предсоревновательном мезоцикле (1 вариант)

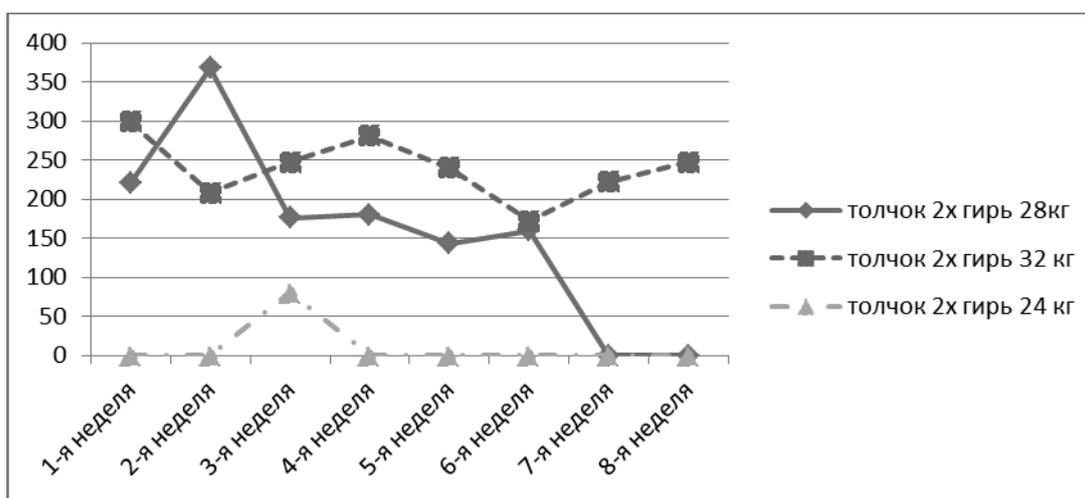


Рис. 1. Распределение объема упражнений с гирями в предсоревновательном мезоцикле (2 вариант)

Распределение объема упражнений в толчке 2-х гирь 28, 32 и 24 кг, в течение всего мезоцикла по 2-м вариантам подготовки различается (рис. 1 и 2).

В таблице представлены объемы средств тренировки выполненных квалифицированными гиревиками в предсоревновательном мезоцикле по 2 вариантам подготовки.

Таблица 1

**Объем средств подготовки квалифицированных гиревиков в предсоревновательном мезоцикле**

Средства тренировки	1 вариант подготовки (силовой направленности)	2 вариант подготовки (скоростно-силовой направленности)
Рывок одной гири, кол-во	3160± 250	3494 ± 100
Перемахи гири 28 кг; 32кг, мин	200 ± 50	140 ± 30
Тяга гири 32 кг, кол-во	250 ± 30	-
Становая тяга, кг	16,270 ± 3,230	-
Приседание со штангой, тонн	12,610 ± 2,390	Приседание с выпрыгиванием -1550 раз
Жим штанги, стоя с груди, тонн	1,195± 350	-
Жим штанги лежа, тонн	9,515± 1,500	-
Жим штанги сидя, тонн	2,690 ± 600	-
Жим под углом 45°, тонн	1,160 ± 450	-
Французский жим стоя	150 ± 50	Сгибание и разгибанием рук в упоре лежа -1245 раз
Наклоны лежа, кг	800 ± 100	-
Подтягивание на перекладине, кол-во	333± 30	433 ± 45
Отжимание на брусьях, кол-во	180 ± 60	824 ± 80
Упражнения на пресс, кол-во	2400 ± 700	-
Прыжки на скакалке, мин	38 ± 15	Прыжки на возвышенность - 740 раз
Упражнения на бицепс с отягощениями, тонн	2,175 ± 450	-
Кросс, мин	575 ± 120	361 ± 90

Как видно из таблицы, объем тренировочных средств в подготовке квалифицированных спортсменов в предсоревновательном мезоцикле различен.

При силовом варианте подготовки некоторые высококвалифицированные гиревики испытывают закрепощение мышц плечевого пояса и мышц ног, поэтому они больше уделяют внимания скоростно – силовой направленности (2 вариант подготовки).

Следует отметить, что в подготовке квалифицированных гиревиков за 2 недели до основного старта, объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается до 20-30% от предыдущего микроцикла, но направленность сохраняется.

Таким образом, анализ тренировочного процесса квалифицированных гиревиков при подготовке к соревнованиям (8 недель), позволил выявить 2 варианта подготовки: преимущественно силовой и скоростно-силовой направленности. Объемы средств подготовки к соревнованиям и их распределение в процессе подготовки значительно различается, как по технической, так и по физической подготовке.

Спортсмены 1 и 2-го варианта предсоревновательной подготовки, выступавшие, на Чемпионате России показали наилучшие результаты.

#### Литература

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых/ А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Поляков, В. А. Гиревой спорт: Метод. Пособие/ В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт/Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

## РАЗМИНКА КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*И. А. Устюгова*

*МБОУ ЗАТО Северск ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»*

Главной целью этапа начальной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе многообразия видов легкой атлетики и других видов спорта (плавание, спортивные игры, лыжный спорт).

Большое значение в процессе тренировки юных легкоатлетов имеет первая часть занятия – разминка.

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим способом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

Разминка должна состоять из общей и специальной частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. По своей продолжительности разминка занимает от 10 до 20% общего времени занятия.

### **Общая разминка**

Общую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения.

Для разминки на месте можно использовать, например, следующий комплекс:

1. И. П. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе: наклон головы вперед, назад, вправо, влево.
2. И. П. – стоя руки к плечам: круговые вращения плечами вперед, назад.
3. И. П. – стоя, руки перед грудью: рывки руками – 2 коротких, 2 длинных.
4. И. П. – стоя руки перед грудью: рывки руками с поворотом в сторону.
5. И. П. – стоя, правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками со сменой положения рук.
6. И. П. – стоя, ноги врозь. Наклон к носку правой ноги, посередине, к носку левой ноги.
7. И. П. – стоя, наклон туловища вправо, и. п. – влево.
8. Приседания.
9. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, правая нога отводится назад с упором на носок. То же самое с другой ногой.
10. Выпад на правую, левую ногу – покачивания.
11. Сидя на полу ноги вместе – наклоны туловища вперед руками коснуться носков.
12. Сидя на полу ноги врозь – наклоны туловища вперед вправо, к середине, влево коснуться носков.
13. Прыжки на правой, левой ноге попеременно. На двух ногах.

В группе начальной подготовки 1 года обучения занятие проходит в игровой форме. Так, например, разминочный бег проводим в игре «Колдунчики». Затем проводится комплекс упражнений общей разминки. В игре «Волки и овцы» можно дать задание перепрыгнуть ров в «шаге с ноги на ногу» – это упражнение является подводящим для прыжка в длину с разбега. В игре «Скакуны – бегуны» давая различные прыжковые задания, мы укрепляем суставы колена, бедра, стопы, общее функциональное состояние организма.

Со второго года обучения к первой, (общей), части разминки добавляется вторая, (специальная) часть, в которую входят подготовительные упражнения основного упражнения тренировочного занятия.

### **Специальная беговая разминка**

1. И. П. – стоя у опоры правым боком. Махи правой ногой вперед назад. Нога в колене полусогнута.
2. И. П. – стоя у опоры левым боком. Махи левой ногой вперед назад. Нога в колене полусогнута.
3. И. П. – стоя: имитация работы рук как при беге.
4. Бег с «полубедром» 20 метров.
5. Бег с высоким подниманием бедра 20 метров.
6. Бег с захлестыванием голени назад 20 метров.
7. Скачки с ноги на ногу 20 метров.
8. Скачки на правой ноге 20 метров.
9. Скачки на левой ноге 20 метров.
10. Быстрый бег (ускорение) 3 раза по 30 – 40 метров.

### **Специальная барьерная разминка**

1. И. П. – сидя на полу левая нога прямо, правая нога отведена в сторону под прямым углом – наклоны туловища вперед, коснуться двумя руками носка левой ноги.

2. И. П. – то же – скручивание туловища в правую сторону.

3. И. П. – сидя на полу правая нога прямо, левая нога отведена в сторону под прямым углом – наклоны туловища вперед, коснуться двумя руками носка правой ноги.

4. И. П. – то же – скручивание туловища в левую сторону.

5. И. П. – сидя на полу левая нога прямо, правая нога отведена в сторону под прямым углом – наклоны туловища вперед, с касанием правой рукой носка левой ноги с одновременным отведением назад левой руки.

6. И. П. – сидя на полу правая нога прямо, левая нога отведена в сторону под прямым углом – наклоны туловища вперед, с касанием левой рукой носка правой ноги с одновременным отведением назад правой руки.

7. И. П. – Стоя на опорной ноге: круговые движения внутрь -наружу согнутой в коленном суставе ногой. Повторять правой, левой ногой.

8. В ходьбе через три шага выполнять поочередный мах ногой вверх – вперед с касанием противоположной рукой носка. 20 метров.

9. В ходьбе с высоким подниманием бедра преодоление барьера с правого, левого боку.

10. В ходьбе с высоким подниманием бедра преодоление барьера через середину.

### **Специальная разминка для метателей**

Включает в себя вращательные движения кистями рук, в локтевых суставах, и плечевых суставах. Скручивание туловища. Бег скрестным шагом, бег на прямых ногах, скачки на одной ноге с продвижением вперед.

### **Специальная прыжковая разминка**

Основное отличие прыжковой разминки от беговой заключается в том, что первая не требует большого пространства и может эффективно проводиться в пространстве 1. 5 x 1. 5 м, поэтому ее рекомендуется использовать в малых залах и при большом количестве занимающихся [2].

Прыжки весьма эффективно и за короткое время разогревают организм человека, подготавливая его тем самым к нагрузкам основной части тренировки, позволяют решать вопрос комплексного воздействия на развитие физических качеств, формировании двигательных навыков и повышении координационных способностей [1].

1. Разминочный бег 5-10 минут.

2. Прыжки на двух ногах, мягко на носочках, пятках, боковых поверхностях стопы, желателно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах.

3. Прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге, перепрыгивание с ноги на ногу. Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, прогибом туловища назад, разводом ног вперед – в стороны, на одной ноге с приземлением на толчковую ногу, из приседа вверх.

4. Прыжки из положения сидя на корточках, способствуют хорошей разминке и разработке связок колена и бедра. Можно выполнять все те же прыжки, что и в стойке: на месте, в стороны, вперед – назад, разножку, прыжки с разворотом на 360 градусов [6].

5. Прыжки «в шаге», на одну ногу, двумя ногами попеременно, тройной, пятерной.

Также прыжковую разминку можно проводить в движении: 15 метров выполнение упражнения, 15 метров ходьба шагом.

В ходе тренировочного процесса необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Положительные эмоции стимулируют все функции организма, повышают работоспособность [1].

2. Прыгать необходимо мягко, стараться все время контролировать свое положение в пространстве, не терять равновесия, ритмика прыжков должна совпадать с дыхательными ритмами.

3. Длительность прыжковой части разминки для новичков должна составлять не менее 3 – 5 минут, для более подготовленных – до 10 минут.

4. По окончании прыжковой части разминки давать дополнительные упражнения для позвоночника: скручивания, наклоны, вращения. Далее можно переходить к упражнениям на развития гибкости суставов.

5. Соблюдать режим отдыха. Выдерживать 5 минутные перерывы после интенсивной прыжковой разминки, перед тем как приступить к упражнениям на развитие гибкости суставов.

6. В конце прыжковых упражнений следует проверять пульс. Не допускать превышения частоты сердечных сокращений 110 – 120 ударов в минуту [4].

7. Прыжковые упражнения выполнять на мягком упругом грунте, на травяных газонах, на утрамбованных опилочных дорожках.

Таким образом, 15 – 20 минут прыжковой разминки и специальных упражнений на развитие подвижности суставов, подготовят организм занимающегося к дальнейшей тренировке и в то же время сами по себе станут существенной частью тренировочного процесса [5].

### **Литература**

1. Креер, В. А. Секреты тренировки // Теория и практика физической культуры. / В. А. Креер – 1998. № 8. с. 10 – 12.

2. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки. / В. А. Креер, В. Б. Попов – М.: Физкультура и спорт. 1986. 175 с.
3. Попов, В. Б. Советы молодому тренеру // Легкая атлетика. / В. Б. Попов – 2000. № 1. С. 24 – 25.
4. Попов, В. Б. Советы молодому тренеру // Легкая атлетика. / В. Б. Попов – 2000. № 2. С. 19.
5. Попов, В. Б. Легкая атлетика для юношества. / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов – Москва – Воронеж. – 1999. – 219 с.
6. Начальная подготовка юного спортсмена / Под общей редакцией Филина В. П. и Грошенкова С. С. – М.: Физкультура и спорт. 1966. 255с.

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БЫСТРЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ С МЯЧОМ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА СНЕГУ**

**И. С. Филимонова**

*Томский государственный педагогический университет*

Современный женский футбол – это искусство, которое творится ногами только высококвалифицированных исполнительниц, а выигрывается мозгами. В настоящее время в г. Томске проводится Чемпионат по зимнему футболу среди женских команд и большую часть времени в нашем регионе тренировочный процесс проводится на снегу. Скорости передвижения игроков растут, а перемещение игрока с мячом по снегу с последующим выполнением двух и более касаний во время игры решает такие задачи как:

- обыгрыш соперника;
- преодоление пространства;
- удержание мяча.

Выполняя такие действия, как обыгрыш соперника на снегу в игре или тренировки, футболистки могут решить ряд задач. Избежать непосредственного физического контакта с противником, нанести удар в створ ворот, выполнить передачу партнеру, выиграть пространство для улучшения игровой позиции. Можно выделить три ситуации, в которых обыгрыш соперника на снегу выполняется принципиально по-разному. Если обыгрывающий игрок находится лицом к сопернику и делает обыгрыш из статического положения за счет стартового мощного разгона или обманных движений. Если обыгрывающий игрок движется лицом на соперника, который находится в статическом положении или движется навстречу, и затем обыгрывает соперника путем резкого изменения направления с мячом в любую сторону. Если обыгрывающий игрок движется в одном направлении с соперником и в непосредственной близости от него и отправляет мяч в направлении, которое перекрывает соперник. Выиграть время для совершения дальнейших действий игрок может за счет высокой скорости перемещения с мячом или путем нанесения удара по мячу в более длинном шаговом ударном движении и использовании подвижной стопы [1].

При перемещении футболисток с мячом по снегу используют два вида техники: традиционный способ и ведение шаговыми ударными движениями, в основе которого лежит механизм нанесения ударов по мячу резким движением бьющего звена с чувством покрытия.

Основным моментом ведения традиционным способом является то, что футболистка касается мяча в момент, когда он находится достаточно близко к стопе опорной ноги. Тело и голова непроизвольно опускается вниз и футболистке приходится протягивать мяч ногой в нужную сторону, удлинняя контракт с мячом по времени и по расстоянию. Подобный способ ведения на снегу увеличивает время контакта опорной ноги с поверхностью, а это приводит к тому, что движение футболистки несколько отличается от движения при обычном беге. Когда необходимо преодолеть большое расстояние по снегу максимального быстро, футболистки, ведя мяч традиционным способом, часто отпускаю его от себя на несколько метров, делая между двумя последовательными касаниями мяча несколько шагов. Недостаток такого ведения по снегу заключается в том, что если футболистки касаются мяча через большие интервалы времени, то они не контролируют мяч и они не всегда могут выполнить передачу или изменить в нужный момент направление перемещения.

Ведение мяча шаговым методом выполняется одной и той же ногой, причем футболистка, касаясь мяча каждый раз, перед тем как поставить эту ногу на опору, посылает его перед собой на расстояние, не превышающего длину бегового шагового движения на снеговом покрытие [2].

Движение игрока, ведущего мяч «в шаге» на снегу практически ни чем не отличается от движения футболисток при обычном беге, так как не выполняется стоповой шаг опорной ноги на снегу и исключается касание мяча внутренней стороной стопы, связанное с разворотом бедра и колена наружу на снежном покрытие.

Такой метод более удобен для работы на снежном поле и дает выполнять естественные беговые движения, касаясь мяча передней частью стопы при выносе голени вперед, при этом контакт голени с мячом очень короткий по времени и расстоянию. Туловище и голова футболистки находится в поднятом состоянии и позволяет видеть значительно большую часть поля и в тоже время контролировать мяч на снегу, оценивая игровую ситуацию.

Техника ведения мяча в шаге на снегу позволяет оперировать мячом, игрокам легко маневрировать, меняя скорость движения и направления перемещения, игроки так же могут неожиданно изме-

нить ритм своего перемещения, укорачивая шаг и выполняя быстрее следующие друг за другом касания мяча. Так же такое ведение на снегу удобно заканчивать ударом по воротам или передачей, выполняя его шаговым методом, т. к. это не заметно для вратаря и вызывает угрозу для взятия ворот соперника.

Успешное выполнение футболистками перемещения с мячом по снегу с целью быстрого развития ситуации на игровом поле предполагает, что игроки должны точно и быстро действовать с мячом, начиная с перемещения без мяча на сложном, скользком покрытии, непосредственно в ходе перемещения с мячом, и в момент нанесения удара в створ ворот или в момент передачи мяча партнеру. Все три стадии от начала перемещения и завершения, проходят на снежном покрытии и требуют разной структуры движений [3].

При начальном перемещении с мячом необходим мощный стартовый толчок от снежного газона и с получением мяча в ходе бега с высокой скоростью требуется очень точная дифференцировка усилий при ведении мяча, чтобы контролировать его по снежной поверхности.

Если футболистке приходится перемещаться с мячом под непосредственным физическим контактом с соперником, ей одновременно необходимо проявлять и значительные мышечные усилия верхнего плечевого пояса помимо опорно-двигательного аппарата.

На снежном покрытии необходимо перекрыть возможность перемещения соперника к мячу в момент стартового ускорения, первоначально выполнив падающее движение туловища с одновременным шагом вперед ближней к сопернику ногой.

В условиях игры, скученность на игровом, определенном участке поля, достаточно высокая, как правило, на таких участках необходимо несколько раз изменять управления движения через один-три шага, футболистки вынуждены выполнять касание мяча с высокой частотой, но с малой амплитудой движений, что требует от них очень высоко мастерства владения и работы с мячом на снежном газоне [4].

Специфические возможности футболисток, выполняющие передвижения с мячом в различных условиях с точки зрения покрытия поля и величины свободного пространства на нем определяют необходимость быстроты и техники ведения мяча.

Разработанная система тестирования техники владения мячом на снежном газоне при выполнении быстрых перемещений включает в себя задания, предполагающие максимально быстрое ведение мяча на снегу и в некоторых попытках меняется требование точности движения. Результаты этих заданий позволят уточнить потенциальные и реальные возможности игроков с необходимыми качествами действия с мячом при выполнении перемещения на снегу.

#### **Литература**

1. Голомазов, С. Футбол. Система тестирования техники владения мячом в футболе // Теория и практика футбола. / С. Голомазов, Б. Г. Чирва – 2000. - №3. - 7-12 с.
2. Чирва, Б. Г. Развитие у футболистов двигательной чувствительности в возрасте до 10-11 лет при обучении технике ведения мяча, начинающегося с овладения мячом, и с выполнением обыгрыша // Теория и практика футбола. / Б. Г. Чирва -2004. №4. -35-40 с.
3. Губа, В. Исследование возможностей повышения быстроты перемещений с мячом и без мяча у футболистов высокой квалификации //Теория и практика футбола. / В. Губа, Н. Ермаков, И. Строева -2002. - №3. - 27-28 с.
4. Голомазов, С. Футбол. Биомеханические особенности выполнения быстрых перемещений с мячом: Методическое пособие. Выпуск 24. / С. Голомазов, Б. Чирва -М., РГУФК, 2005. -57-58 с.

### **ПУЛЬСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В СИСТЕМЕ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

***Н. Е. Хромцов, Р. А. Дрепелев, Е. В. Тюкавкина, В. В. Тюкавкина***

*ФГБОУ ВПО Шуйский филиал «Ивановский государственный университет»  
ФГБОУ ВПО «Костромская сельскохозяйственная академия»*

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов направлен на оценку состояния организма занимающегося при воздействии на него тренировочных и соревновательных нагрузок, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на сведениях, полученных от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для измерения и регистрации физиологических и физических характеристик нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия в целом. При организации оперативного контроля регистрация одних показателей, отражающих изменение состояния спортсмена, происходит непосредственно в процессе тренировки, других – только до и после тренировки.

В процессе тренировки в ходе оперативного контроля, чаще всего анализируются динамика частоты сердечных сокращений, внешние признаки утомления, реже – показатели биохимического состава крови.

Среди физиологических показателей, используемых в практике спортивной тренировки, наиболее доступно применение частоты сокращений сердца (ЧСС). Она легко регистрируется, чутко реагирует

на изменение состояния самого сердца и вегетативных систем организма и находится в прямой зависимости от скорости потребления кислорода. Выражается ЧСС в абсолютных или относительных величинах. В спортивной практике измерение частоты пульса используется для оперативной оценки функционального состояния организма спортсмена, для оценки интенсивности и напряженности выполняемой нагрузки, а так же при проведении различных тестов и функциональных проб [1, С. 311; 2, С. 10-12; 3, С. 18-19; 4, С. 168].

Для оценки интенсивности нагрузок, в практике спортивной тренировки циклических видов, широкое применение получил анализ показателей частоты сердечных сокращений. ЧСС представляет надежную информацию об интенсивности – это связано с хорошо изученной линейной зависимостью частоты пульса от интенсивности или мощности работы. Однако эта зависимость линейна лишь до определенного уровня, соответствующего 170 – 180 уд/мин [5, С. 29-31; 6, С. 24; 7, С. 95; 8, С. 208; 9, С. 144; 10, С. 869-973]. При работе с более высокой интенсивностью, когда доминируют анаэробные механизмы энергообеспечения, абсолютные значения частоты пульса не позволяют с достаточной точностью определить уровень энергетических задач при выполнении работы [11, С. 264; 12, С. 143; 13; 14, С. 223-230; 15, С. 37-38].

Оценка интенсивности по ЧСС может осуществляться с помощью нескольких способов. Наиболее простой из них – это применение абсолютных значений ЧСС, регистрируемых во время и после выполнения мышечной работы (задание целевой пульсовой зоны, например, от 150 до 160 уд/мин). Однако, несмотря на простоту и доступность, такой метод может иметь ограничения. Задание одной целевой пульсовой зоны для разных спортсменов может означать различную физиологическую нагрузку, т. к. ЧСС покоя и максимальная частота пульса у разных спортсменов различны.

Более точно интенсивность нагрузок определяется по относительным показателям ЧСС. Таковыми являются: относительная рабочая ЧСС, выраженная в процентах от индивидуальной максимальной ЧСС ( $\text{Инт \%} = (\text{ЧСС}_p / \text{ЧСС}_{\text{МАКС}}) \cdot 100\%$ ), либо рабочий прирост ЧСС сверх уровня покоя, выраженный в процентах от пульсового резерва ( $\text{ЧСС}_{\text{РЕЗ}} = \text{ЧСС}_{\text{МАКС}} - \text{ЧСС}_{\text{ПОК}}$ ).

При диагностике функционального состояния спортсменов важная роль принадлежит информации, получаемой с помощью разнообразных проб, тестов], проводимых как в лабораторных условиях, так и в условиях тренировки [16, С. 27, 32; 17, С. 222; 18, С. 176; 19, С. 198].

Среди большого числа тестов с измерением частоты пульса во время работы и, соответственно, основанных на линейной зависимости этих показателей с интенсивностью, наиболее часто используются:  $\text{PWC}_{170}$  [13], непрямая оценка максимального потребления кислорода [13], не прямые методы оценки ПАНО [20, С. 16-18; 19, С. 198; 10, С. 869-973], интегральные показатели функционального состояния по сердечному ритму [21, С. 161-174; 22, С. 221; 9, С. 144].

Тестирование работоспособности человека в физиологии спорта базируется на определении соотношения между выполненной физической (внешней) работой и соответствующими физиологическими реакциями организма. В «полевых» условиях наиболее доступно оценивать физиологическую реакцию организма по частоте сердечных сокращений, она легко регистрируется, а измерения не требуют специальной аппаратуры. Интерпретация этого показателя не всегда однозначна, так как ЧСС имеет линейную зависимость с мощностью работы лишь в зоне нагрузок, не превышающих уровня МПК.

Пульсовые характеристики, получаемые при регистрации и анализе частоты пульса во время работы и в период восстановления, заключают в себе весьма ценную информацию о степени напряженности основных энергопреобразующих систем. Исследования показывают, что на ЧСС человека, находящегося в покое, оказывают влияние многие факторы: пол, возраст, эмоциональное состояние, уровень тренированности, поза, частота дыхания и др., тогда как на ЧСС человека, выполняющего мышечную работу, основное влияние оказывают мощность и продолжительность нагрузки.

С началом напряженной мышечной деятельности, в первые 30–40 с. работы, возникает быстрое нарастание ЧСС, а затем последовательное медленное ее увеличение вплоть до окончания упражнения [9, С. 144].

Важной количественной пульсовой характеристикой является индивидуальная максимальная рабочая ЧСС. Этот пульсовой показатель в естественных условиях определяется при выполнении беговых нагрузок высокой интенсивности. Как правило это бег на отрезках от 400 до 1000 метров с суб-максимальной мощностью. На максимальное значение индивидуального ЧСС спортсмен выходит так же при интенсивном беге в гору [23, С. 22-23; 24, С. 11-41; 25, С. 208; 4, С. 168].

Интересен подход в управлении тренировочным процессом высококвалифицированных бегунов на выносливость, [6, С. 24; 26, С. 461], где в зависимости от максимального значения ЧСС, регистрировались пульсовые реакции организма спортсмена при темповом беге в стационарном и нестационарном режиме. Показана высокая корреляционная взаимосвязь между величинами тренировочных нагрузок и индивидуальными значениями ЧСС на 2 и 5 минутах восстановления, а так же высокая корреляционную зависимость между критерием специфического стайерского объема  $K_0$  и показателем ЧСС через 30 минут после окончания беговой нагрузки.

В ходе спортивной тренировки могут отмечаться существенные колебания функционального состояния организма, связанные с адаптацией к физическим нагрузкам. Важную роль при этом играет состояние регуляторных систем организма. В ходе случая изменения регуляции является единственным критерием компенсаторно-приспособительной деятельности систем организма при неблагоприятных сдвигах в их функциональном состоянии.

Одним из методов оценки состояния сердечно-сосудистой системы является вариационная пульсометрия, основанная на математическом анализе статистических показателей сердечного ритма.

В настоящее время имеются многочисленные исследования в различных областях знаний подтверждающие обоснованность использования вариационной пульсометрии для оценки функционального состояния человека [27, С. 89-110; 21, С. 161-174; 22, С. 221; 28, С. 136; 9, С. 144; 29, С. 35-41].

Математическая обработка variability сердечного ритма (ВСР) позволяет получить целый набор математико-статистических характеристик. Эти характеристики сердечного ритма используются при решении исследовательских задач для изучения физиологических сдвигов, определяющих изменения функционального состояния субъекта. Однако для практической работы спортивного врача, тренера, и самого спортсмена достаточно иметь 2-3 хорошо знакомых и понятных для них количественных показателя, интегрально отражающих функциональное состояние спортсмена и предопределяющих его спортивные результаты. Наличие таких показателей позволяет легко отслеживать динамику подготовленности спортсмена при текущих обследованиях. Состояние организма можно описать тремя параметрами: 1-уровнем функционирования системы, 2-функциональным резервом, 3-степенью напряжения регуляторных систем.

Из математико-статистических характеристик сердечного ритма уровень функционирования организма, как системы (уровень адаптации) определяется значением моды (Mo). Мода это «наиболее часто встречаемый» интервал в исследуемой совокупности 100-200 кардиоинтервалов. Регистрируемая обычно тренерами частота сердечных сокращений в покое тесно связано с модой; чем выше значение моды, тем ниже ЧСС покоя. С ростом тренированности от этапа к этапу растет величина моды и снижается ЧСС покоя.

Другой показатель уровня тренированности, определяющий аэробную производительность и хорошо знакомый спортсменам и тренерам- максимальное потребление кислорода (МПК). Этот показатель так же может быть оценен методом вариационной пульсометрии.

Для измерения степени напряжения функциональных систем из характеристик variability сердечного ритма создан ряд интегральных показателей несущих существенную информацию о функциональном состоянии организма в целом. В спортивно-медицинской практике наибольшее распространение получил «индекс напряжения» регуляторных систем организма или «индекс напряжения» (ИН) Р. М. Баевского.

Таким образом, среди физиологических показателей, используемых в практике спортивной тренировки, наиболее доступным является применение ЧСС. При оперативном контроле пульсовые показатели, измеряемые как прямым методом, так и косвенно, являются наиболее информативными в системе оперативного контроля бегуна на выносливость.

## Литература

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.
2. Волков, Н. И. Некоторые основы бега / Н. И. Волков // Лёгкая атлетика. – 1962. – №1. – С. 10-12.
3. Двойной дубль Бекеле // Легкая атлетика. – 203. – №3-4. С. 18-19.
4. Сулов, Ф. П. С чего начинается бег / Ф. П. Сулов – М., 1974. – 168 с.
5. Воробьев, А. Н. Принципы индивидуализации или закономерность в современном тренировочном процессе / А. Н. Воробьев. // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №6. – С. 29-31.
6. Дорошенко, Н. И. исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции: дисс... канд. пед. наук: 13. 0. 04 / Дорошенко Николай Иванович; [Гос. центр. Орд. Ленина инст. Физ. культ]. – М., 1975. – 24 с.
7. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
8. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. П. Сулов [и др.]. – Киев: Здоров'я, 1990. – 208 с.
9. Сиренко, В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Киев: Здоров'я, 1990. – 144 с.
10. Canconi F. Determination of anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners / Canconi F, Fedrari M., Zigbio P. G. // J. Appl. Physiol. – 1982. – V. 52. – P. 869 – 973.
11. Гильмор, Г. Без труб, без барабанов / Гильмор Г., Снелл П. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 264 с.
12. Ритм сердца у спортсменов / Баевский Р. М. [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
13. Bompa T. Theory and methodology of training / Bompa T. – Toronto: Jork. Univers., 1983.
14. Yoshida T., Suda Y., Takeuchi. Endurance Regimen Based upon Arterial Blood Lactate: Effects on Anaerobic Threshold // Eur. J. Appi. Physiology. – 1982. – V. 49. – 2. – P. 223 – 230.
15. Zatopek E. Zatopecabersein training // Lehre d. Leichtathleik. – 1964. – 37. – 38 s.
16. Иванов Н. Кроссовая подготовка: американский вариант / Н. Иванов // Легкая атлетика. – 1994. – №5. – С. 27,32.
17. Казанкина, Т. В. Выбираю бег / Т. В. Казанкина. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 222 с.
18. Сулов, Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Сулов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
19. Шмидт Р. Физиология человека / Шмидт Р. – Т. 3. – М.: Мир, 1996. – 198 с.
20. Хохлов, И. Н. Параметры тренировочных упражнений при индивидуальной регламентации скоростей в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / И. Н. Хохлов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №11. – С. 16-18.

21. Баевский, Р. М. Кибернетический анализ процессов управления сердечным ритмом / Р. М. Баевский // Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения. – М.: Медицина, 1976. – С. 161-174.
22. Баевский, Р. М. Математический анализ изменения сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевский – М.: Наука, 1984. – 221 с.
23. Волков, Н. И. Логика спортивной тренировки / Н. И. Волков // Лёгкая атлетика. – 1974. – №10. – С. 22-23.
24. Карпман, В. Л. Сердечно-сосудистая система и транспорт кислорода при мышечной работе / В. Л. Карпман // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов. – М.: РГАФК, 1994. – С. 11 – 41.
25. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белозерский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
26. Догерти Д. К. Современная лёгкая атлетика / Д. К. Догерти. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 461 с.
27. Баевский, Р. М. Временная организация функции и адаптационно-приспособительная деятельность организма / Р. М. Баевский // Теоретические и прикладные проблемы аспекты анализа временной организации биосистем. – М., 1976. – С. 89-110.
28. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
29. Дрепелев, Р. А. Методические аспекты темпового бега с переменной скоростью в подготовке квалифицированных спортсменов / Р. А. Дрепелев, В. Н. Кулаков, Н. Е. Хромцов // Проблемы теории и практики физического воспитания и спорт молодежи в современном обществе: Матер. науч. - практ. конф. – Владимир. Гос. Пед. Универ. – 2007. – С. 35-41.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК У СТРЕЛКОВ

*Г. С. Христенко*

СДЮСШОР «Лидер», г. Северск

Каждому тренирующемуся стрелку приходилось пережить неприятные моменты, когда вы тренируетесь, а результаты не растут. Что же можно в таких случаях делать? Главное не сдаваться и не опустить руки. Нужно помнить, что все спортсмены проходили через это и используя как привычные тренировки, так и нестандартный подход преодолевали себя и побеждали. В данном докладе мы рассмотрим некоторые профессиональные методики повышения эффективности тренировок спортсменов по пулевой стрельбе.

### **1. Упражнение «Держать утюг».**

Всем начинающим стрелкам мастера советуют это старое упражнение. Оно, наверное, самое эффективное для всех, кто только начал стрелять из пистолета или винтовки. Держать оружие до тех пор, пока рука не устанет настолько, что сама опустится.

Дело в том, что при таком удержании первыми заболит и устанут те мышцы, которые вы перенапрягаете. А это уже ошибка стойки, которая таким образом будет исправляться. Это упражнение можно усложнить таким образом: двигать вперед/назад указательным пальцем при одновременном удержании ровной мушки. Пулевая стрельба требует двух совершенно разных действий, которые в нашем мозге входят в противоречие: удержание пистолета или винтовки неподвижно и нажатие на спусковой крючок. Если вы только начали заниматься, то заметили, что удерживать ровную мушку гораздо легче до тех пор, пока вы не стали давить на спуск, но как только в движение пришел указательный палец – сразу начало «водить» пистолет или винтовку. Надо учиться совершать два действия одновременно: удерживать мушку и давить на спуск.

Известно как тренировался мастер спорта по пулевой стрельбе из пистолета В. И. Христенко. Для того, чтобы выполнять это упражнение не только в тире но и дома, он сделал тяжелую болванку пистолета, с удобной рукояткой и проводил многочасовые тренировки доводя устойчивость и нажим на спусковой крючок до совершенства.

То есть, как мы видим, для повышения мастерства не требуется проводить все время на огневом рубеже, тренироваться можно и дома, с макетом.

Разнообразить это упражнение можно и так: стоять на одной ноге, на цыпочках, на неустойчивой платформе. Потом, на обычном полу, стрелок увидит насколько устойчивее стала его изготовка в целом.

### **2. Тренировки «вхолостую на рубеже».**

Особенно успешно при тренировке «вхолостую» решаются вопросы специальной статической выносливости и координации действий: « стрелок-оружие». Поэтому с первых же занятий необходимо приучить новичка к систематической тренировке без выстрела и внушить ему, что без «холостой» тренировки невозможно достичь настоящего спортивного мастерства. Стрелок должен ежедневно самостоятельно тренироваться «холостой час» с оружием.

### **3. Тренировки слабой рукой**

Результаты начинают расти даже тогда, когда вы тренируете ту руку, которой не стреляете, потому что тренируется не только мышцы, но и координация. А это несомненно повышает результат.

### **4. Увеличение дистанции до мишени.**

Если плохо идет стрельба на 25 метров, стреляйте на 35. Потом на более короткой дистанции будет значительно легче. На тренировке всегда должно быть тяжелее, чем на соревнованиях. Ставьте мишени так далеко, как только возможно попадать. Либо пробуйте стрелять по мишеням меньшего диаметра.

### **5. Изменение последовательности выполнения упражнения.**

Этот метод позволяет искусственно создавать усложненные, непривычные условия и необходимость их преодолевать, а также вносить в работу элемент новизны. Хотя последовательность стрельбы из трех положений определена правилами соревнований, в условиях тренировки полезно варьировать очередность выполнения. Так, например, иногда начинать тренировку с положения стоя или закончить ею стрельбу, т. е. «на свежую руку».

### **6. Ускорение и замедление темпа стрельбы.**

В тех случаях, когда стрелок «затягивает» выстрелы, «зацеливается», опаздывает с нажатием на спусковой крючок, на тренировках используют метод ограничения времени на выстрел, серию, или на упражнение в целом. Практика показывает, что ограничение времени при стрельбе из различных положений, например в подготовке – лежа и с колена до 3 мин, стоя – до 5 мин, на серию в пять выстрелов позволяет в течение нескольких тренировок преодолеть нерешительность в производстве выстрела.

### **7. Тренировки по стрельбе после тяжелых физических упражнений.**

У этого способа есть противники, которые говорят, что тяжелые физические упражнения «забивают» мышцы, и тонкая моторика начинает страдать. Это правда, но только в том случае, если вы пару лет «качали железо», а потом решили заняться стрельбой. Тогда вам будет тяжелее на первых порах. Но если использовать силовые тренировки с умом, то будет только польза. Дело в том, что после силовых тренировок, когда мышцы устали и плохо слушаются, вам приходится прилагать втрое больше усилий на тренировке по стрельбе, преодолевая усталость и временную забитость мышц. А этот труд возвращается к вам в виде роста результатов в стрельбе.

### **8. Тренировка после вестибулярной нагрузки.**

Этот способ применяется в случае, когда необходимо усложнить условия стрельбы. Метод позволяет на некоторое время усилить колебания тела и оружия, с последующим повышением устойчивости. Для этого стрелку без оружия в положении стоя нужно вращаться вокруг своей оси (руки в стороны) до появления легкого головокружения, затем вновь приступить к тренировке. Однако злоупотреблять этим способом не следует.

Наше тело не бывает абсолютно неподвижным. Способность сохранять равновесие у разных людей различна, она во многом зависит от состояния вестибулярного аппарата.

Способность удерживать равновесие поддается тренировке. Дополнительные упражнения для равновесия способствуют выработке правильной осанки, хорошей координации движений, уверенности, и соответственно повышению результатов стрелка.

### **9. Выполнение начальных серий выстрелов без разминки и с дополнительными помехами.**

Выполнение упражнения без разминки и в отвлекающих условиях способствует воспитанию устойчивости к различным «помехам». Для этого можно периодически включать магнитофон с записанными на пленку «шумами», характерными для соревнований (команды судей, звуки выстрелов, громкая музыка), собирать на огневом рубеже зрителей, которые своим присутствием и разговором отвлекали бы спортсменов.

### **10. Занятия другим видом спорта.**

Как показывает практика тренеров-преподавателей, результаты всегда были выше у тех спортсменов, кто занимался дополнительно танцами,

музыкой, лыжами, плаванием, теннисом. В стрельбе, где требуется высокая координация движений, очень помогают занятия бальными танцами. Настольный теннис это значит хорошая координация и реакция. Плавание – это крепкая спина, руки и дыхание.

### **11. Мысленное воспроизведение действий (идеомоторная тренировка).**

Представляйте себя стреляющим и удерживающим ровную мушку.

Мысленная тренировка необходима для повышения результативности путем четкого представления и уточнения усилий удерживания тела и оружия и характера движения оружия при наводке, времени удерживания оружия в устойчивом положении, характера нажатия пальца, продолжительности всего процесса производства выстрела.

Важными элементами техники идеомоторной тренировки являются мысленные самоприказы (Дышать. Дожать. Держать). Чем точнее мысль о движении, тем точнее само движение.

Мысленно тренируйтесь перед сном. Самый надежный способ ввести в подсознание нужную информацию – использовать то время, когда вы засыпаете. Если идеомоторная тренировка плавно переходит в сон – это правильно. Мысленные тренировки дают очень хороший результат. Хотя правильная тренировка в воображении не легче, а иногда и труднее, чем в тире.

### **12. Тренировка на электронном тренажере «СКАТТ».**

Тренажер «СКАТТ» – это датчик, который крепится к стволу, мишень и компьютер с определенной программой.

Для работы с тренажером «СКАТТ», стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно, с высокой точностью следит за перемещениями оружия относительно мишени. Информация от датчика поступает в компьютер, где преобразуется программой «СКАТТ» и отображается в виде траектории перемещения точки прицеливания на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране в виде пробоины.

Вся информация о прицеливании и координаты пробоины сохраняются в памяти компьютера для последующего анализа.

Таким образом, возникает эффект обратной связи, когда стрелок может выявить свои ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела.

### **13. Психологическая устойчивость к атмосфере соревнования.**

Контрольные стрельбы как правило, имеют целью проверку готовности спортсменов к соревнованиям, отбор стрелков в команду, проверку их психологической устойчивости к соревновательной обстановке. Нередко контрольная стрельба является чрезвычайно ответственным испытанием, особенно для молодого которое может привести к срыву. Поэтому такие мероприятия следует проводить задолго до начала соревнований, чтобы оставался достаточный запас времени на восстановление. Практика показывает, что для стрелков различного уровня подготовки имеется свой «порог чувствительности» на соревнованиях. Для новичков это городские или областные соревнования, для мастеров – отбор на чемпионаты Европы и Мира и сами чемпионаты.

### **14. Планирование спортивных тренировок.**

Тренировочные планы спортсменов-стрелков бывают:

- годовые, в которых более детально определяются конкретные задания по общей и специальной подготовке стрелка.
- оперативные, составляемые на основании годовых планов. Этими планами определяется тренировочная работа на ближайшее время – месяц, неделю.
- Ведение «стрелкового дневника» с подробной записью тренировок и их результатов даст спортсмену возможность отслеживать выполнение поставленных планов и задач. А также своевременно выявлять возникающие проблемы и корректировать план тренировок с учетом необходимости проработки проблемных моментов.

Тренировка – одна из ответственных сторон профессиональной спортивной деятельности спортсмена-стрелка, она требует не только систематической, кропотливой, но и вдумчивой, творческой работы над собой, но и непрерывного укрепления волевых качеств.

Только при профессиональной работе над собой тренировка превратится в надежное средство дальнейшего спортивного роста стрелка и позволит ему побеждать в спортивной борьбе.

#### **Литература**

1. Иткис, М. А. «Некоторые способы повышения эффективности тренировок!» // Федерация стрельбы Украины [Электронный ресурс] URL/ М. А. Иткис: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_152.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_152.htm) (дата обращения 12.03.2015)
2. Скачков А. С. «Застой в результатах. Повышение эффективности тренировок» // Военно-Спортивный клуб «Один-Четыре» 02. 08. 2012 [Электронный ресурс] URL / А. С. Скачков:<https://vsk14ksl.wordpress.com/2012/08/02/повышение-эффективности-стрелковых/> (дата обращения 12. 03. 2015)

## **ПАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТСМЕНОВ В АРТИСТИЧЕСКОМ ФЕХТОВАНИИ «САБЕРФАЙТИНГ»**

*С. В. Шматъко*

*Национальный исследовательский Томский государственный университет*

В образовательном процессе секций артистического фехтования, одним из направлений которого является саберфайтинг, значимую роль играет технология парного обучения, реализуемая традиционно в коллективной форме [1], т. е. со сменными составами пар. Как и любая технология, парное обучение обладает достоинствами и недостатками. С одной стороны, оно позволяет наладить диалог саберфайтеров разного уровня подготовленности, способствуя индивидуализации и повышению качества их знаний, умений и навыков посредством реализации дидактических принципов самообучения в процессе преподавания и неотсроченного применения знаний. С другой стороны, во время выполнения упражнений часть внимания забирает на себя партнер, в результате этого возможна утрата чистоты выполнения отдельных элементов разучиваемой комбинации или постановочного боя в целом. Разумеется, все спортсмены знают, что необходим непрерывный контроль правильности выполнения позиций, поддержания осанки и боевой стойки. Однако даже старшие воспитанники не всегда осознают, что самоконтроль не отменяет важности отслеживания и коррекции действий партнера. Напротив, готовность саберфайтера увидеть и исправить недостатки техники товарища значительно облегчает работу тренера и его помощников.

Целью статьи, таким образом, мы видим характеристику ряда основных проблем парного взаимодействия саберфайтеров, которое в философском плане отражает процессы воздействия объектов друг на друга, их взаимную обусловленность [2]. В артистическом фехтовании результат взаимодействия на внешнем уровне выражается в создании и демонстрации постановочных поединков, но их появлению предшествует совместная работа спортсменов, определяющая успех выступлений.

Социальная направленность арт-фехтования, согласно В. В. Лобанову (2012), проявляется в демонстрации постановочных поединков в образовательных учреждениях, на городских праздниках и прочих мероприятиях [3]. Ясно, что подготовка качественного выступления требует кропотливой и планомерной работы, но не все новички, желающие изначально «помахать палкой», готовы серьезно му труду. На тренировках не обойтись без применения рутинного «повторного метода» выполнения

изнуряющих упражнений, корректировки техники в тех аспектах, которые самому новичку кажутся малозначимыми. Главное, как обычно – это желание научиться, так как спортивный рост фехтовальщика в значительной мере обусловлен его инициативностью. Так, по мнению В. Н. Додатко, новичок всегда имеет право спросить у тренера и старших товарищей, как правильно выполнить конкретное действие – но, отметим, он не всегда пользуется этой возможностью.

В артистическом фехтовании взгляды «со стороны» определяют многое, причем важны мнения и спортсменов, и зрителей. При создании постановки происходит творческий диалог спортсменов, а нередко и мозговой штурм. В итоге постановочный бой «собирается» из множества фраз и элементов, которые оттачиваются исполнителями и корректируются тренером. Перед публичным выступлением постановки проходит генеральная репетиция для «своих», по итогам которой совершаются последние корректировки. После выступления обязательно просматривается видеозапись, отмечаются ошибки и удачно выполненные элементы комбинаций. Впоследствии это позволяет при необходимости изменить рисунок передвижений, по-иному расставить акценты в значимых моментах. Постановки в результате видеоизменяются и усложняются, становятся «многолетними» и даже «переживают» создателей.

Саберфайтеры отмечают распространённость ситуации, когда участники постановки обладают разным уровнем мастерства. Однако это не так плохо. По мнению Д. В. Семенихина, успех выступления зависит не только от уровня технического мастерства, но и от количества репетиций конкретного номера. В. В. Лобанов добавляет, что опытные ученики обучают технике и постановке боевых сцен младших воспитанников. Почти все опрошенные полагают, что совместная работа опытного и начинающего спортсмена над постановочным боем позволяет новичку «вырасти», а старшему – проверить собственные педагогические навыки и «высветить» проблемы. Действительно, в постановочном бою партнеры объединены в единое целое, где все недостатки и ошибки – общие, принадлежащие всем бойцам сразу.

Рассуждая о проблемах взаимодействия спортсменов на выступлениях, следует отметить ряд моментов. Для спортсменов каждое выступление – это опыт, позволяющий развить навыки, научиться взаимодействовать с партнёром на сцене и адаптироваться к меняющимся условиям демонстрации конкретной постановки. Когда фехтовальщики выходят на сцену, им нужно сконцентрировать внимание на многих вещах сразу: на партнере, чувствах оружия, дистанции и момента. Необходимо подать партнеру «знак» о готовности начинать – скажем, принятием боевой стойкой или положением оружия в заранее известной позиции.

Отдельной задачей тренировочного процесса выступает формирование психологической устойчивости спортсменов перед публикой, которая почти всегда склонна создавать помехи и отвлекать от боя. Ничто не заменит практический опыт выступлений, но как пропедевтику можно использовать «финальные прогоны» постановок в конце занятий и под наблюдением всех участников секции, в том числе со специально организованными помехами.

По словам Д. В. Бутина, для арт-фехтовальщиков выступление является своего рода «стрессовой ситуацией». На несколько минут исчезает всё, кроме боя, в реальность которого нужно поверить. В самом деле, постановку из сотен приёмов и движений невозможно достоверно исполнить без полного погружения в процесс «боя» и чуткости к партнёру. Выступление становится испытанием, выявляющим сильные и слабые стороны спортсменов. Как писал профессор А. Д. Мовшович (2009), арт-фехтовальщик должен быть выразительным, пластичным и точным в изображении своего образа на сцене в каждое мгновение своего действия [4]. Театрализация поединка заключена в жестах, мимике, позициях тела, восклицаниях и сюжете. Бойцы могут замирать, изобразив внутреннюю борьбу, и стремительно бросаться в бой, от которого будет веять реальностью ровно настолько, насколько сами исполнители верят в реальность происходящего. Они хладнокровно или испуганно берут защиту в критический момент, корчатся от «болезненных» ударов и совершают каждое движение с полным осознанием того, что могут погибнуть. Такой подход создаёт номер, на вид полный «неожиданностей» для самих спортсменов – тех, кто знает схему, но «позабыл» её, проживая поединок заново, «здесь и сейчас».

Следует отметить, что идеальных выступлений почти не бывает. Однако, по мнению В. А. Писаренко, зрители редко способны уловить тонкие незапланированные погрешности исполнения в динамичном и сложном сценическом бою. Тем не менее, спортсмены должны строго контролировать собственные действия и разумно использовать пространство: часто приходится выступать на асфальте или неподготовленной площадке, или даже на крохотной сцене, заставленной аппаратурой, что невозможно без высокоорганизованного взаимодействия партнеров. «Концертирующим» спортсменам необходимо уметь быстро адаптировать постановку под имеющиеся условия, иногда даже без репетиций на конкретной площадке.

При исполнении постановки опытному бойцу важно проследить, чтобы у младшего партнёра остались силы для кульминации, где сражение достигает пика зрелищности, и удержать напряжение до конца боя. Обычно в конце поединка один фехтовальщик побеждает другого, ставя «точку» в бою. Но «точек» в каждом номере больше, чем одна. Лучше всего запоминается последнее впечатление, поэтому выступление обрамляется чётким салютом – ритуальным движением оружием. Таким образом, чтобы все приёмы постановки были выверенными, во время номера необходимо отдыхать. Для отдыха используются паузы, оправданные логической последовательностью фрагментов боя. Например, имитация дистанционной борьбы или принятие оборонительной позиции после «получения» удара

позволяют под видом прихода в себя отдохнуть несколько секунд. Каждой постановке нужен скоростной рисунок: спортсмены должны знать, где надо начинать не слишком быстро, и помнить моменты, в которых требуется максимальное ускорение. По мнению корифея сценического фехтования И. Э. Коха (2008), важен «мгновенный переход от динамики к статике, действие в ограниченном сценическом пространстве, целенаправленность, точность оценки, конкретность, непрерывность действия, контрастность» [5]. Поэтому фрагменты постановки следует показывать в наиболее удачных ракурсах, чтобы добиться наилучшего впечатления. Хотя основная часть боя требует сохранения «фехтовальной линии», необходимы и другие передвижения (круговые, в глубину сцены и навстречу зрителю), позволяющие подчеркнуть мастерство бойцов и выразительность приёмов.

Несмотря на постановочность поединков в артистическом фехтовании, в сценическом действии иногда возникают ошибки исполнения фехтовальных схем. В таких случаях лучше всего «пропустить» проблемную фразу, заняв её время круговым перемещением под видом дистанционной борьбы, и обозначить начало следующего фрагмента узнаваемой позицией. Решение необходимо принять мгновенно, чтобы избежать неоправданной паузы и потерянного вида бойцов. Спортсмены должны сохранить самообладание и продолжить выступление в любой ситуации.

Подводя итоги, отметим, что успешное взаимодействие возможно при высоком уровне концентрации на поединке и внимании к партнёру. Частой ошибкой новичков становится погружение в свою «схему» без оценки действий партнёра. Поэтому надо формировать у саберфайтеров понимание того, что постановка – совместное дело. В целом, практический опыт и отслеживание спортсменом своих движений и действий напарника в ходе парного взаимодействия на тренировках и выступлениях позволят свести к минимуму возможные ошибки и трудности их преодоления.

*Автор благодарит за участие в опросе саберфайтеров: Д. В. Бутина (Красноярск), В. Н. Додатко (Омск), В. В. Лобанова (Томск), В. А. Писаренко (Красноярск), Г. Р. Самигуллину (Новосибирск), Д. В. Семенихина (Москва), Э. С. Спеджева (Томск), А. Е. Стародубову (Красноярск).*

#### Литература

1. Дьяченко, В. К. Новая дидактика. / В. К. Дьяченко – М.: Народное образование, 2001. – 496 с.
2. Большой энциклопедический словарь. URL: [http://enc-dic.com/enc\\_big/Vzaimodejstvie-10264.html](http://enc-dic.com/enc_big/Vzaimodejstvie-10264.html) (дата обращения: 24.03.2015).
3. Лобанов, В. В. Развитие инновационности дополнительного образования детей в авторской образовательной программе «Саберфайтинг» / В. В. Лобанов // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 358. – С. 158-161.
4. Мовшович, А. Д. Перспективы развития артистического фехтования // Материалы науч.-практ. конференции по вопросам развития арт-фехтования в России. / А. Д. Мовшович – Коломна, 2009. – С. 11.
5. Кох, И. Э. Сценическое фехтование. / И. Э. Кох – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – 440 с.

## СЕКЦИЯ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



### ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

*М. В. Вишнякова, Е. В. Бондаренко*

*МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №15 Города Томска»,  
Томский политехнический университет*

Цель стратегии развития МБОУ ДОД ДЮСШ №15 на 2015-2017 годы созвучна стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [1. С. 1–3].

Целью стратегии нашего учреждения является создание условий, обеспечивающих возможность для населения г. Томска вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

1. реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
2. совершенствование качества спортивных сооружений;
3. повышение доступности оказываемых услуг населению;
4. модернизация системы подготовки спортсменов-разрядников.
5. обеспечение общественной безопасности на объектах спорта.

В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в МБОУ ДОД ДЮСШ №15 на 2015-2017 годы определены:

1. удовлетворение образовательных потребностей детей в занятиях по физической культуре и спорту;
2. переход на осуществление спортивной подготовки в рамках Федерального стандарта;
3. увеличение количества социально незащищенных групп населения (лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, пенсионеров), систематически занимающихся физической культурой и спортом;
4. увеличение количества занимающихся в учреждении (в первую очередь подрастающего поколения) за счет расширения ассортимента платных услуг;
5. успешное выступление спортивной сборной команды МБОУ ДОД ДЮСШ №15 (г. Томска) по художественной гимнастике, у-шу, танцевальному спорту, спортивной аэробике на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

Для оптимальной реализации основного направления деятельности спортивной школы необходимо осуществление комплекса следующих мер:

1. совершенствование программно-методической основы образовательного процесса;
2. развитие системы отбора и подготовки спортивного резерва;
3. совершенствование ежегодного календарного плана внутришкольных, городских, межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий;
4. развитие кадрового потенциала учреждения;
5. совершенствование работы по сотрудничеству с областными федерациями по видам спорта;
6. обновление структуры и ассортимента платных услуг;
7. мониторинг выполнения муниципального задания.

Безусловно, кадровый потенциал учреждения в большей степени является определяющим в выполнении государственного заказа.

Не секрет, что квалификационный уровень педагогического персонала в ДЮСШ часто не дотягивает до высокого, а порой и до обязательного.

Формирование квалификационного уровня начинается с получения профессионального образования. Р. Акофф (2009) делит все, чему человек может обучиться на пять разных по соотношению ценности и объема классов (рис. 1).

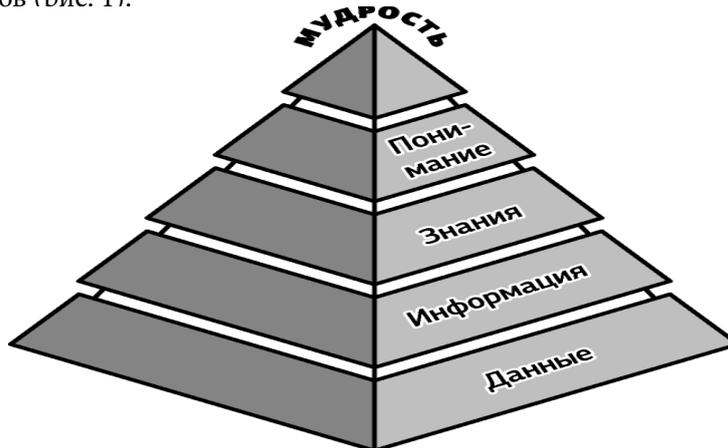


Рис. 1. Иерархия содержательных компонентов обучения [2. С. 23]

Традиционное образование чаще всего снабжает нас данными и информацией, меньше знаниями, эпизодически пониманием и очень редко мудростью [2. С. 23]. Первые четыре класса помогают нам эффективнее добиваться цели, а мудрость позволяет определить ценность этой цели [3. С. 11]. Действительно можно успешно двигаться к бесполезной или малозначимой цели.

Однако профессиональное образование должно продолжаться вплоть до окончания профессиональной деятельности. Такой непрерывный процесс строится на полученных знаниях, умениях в профессиональных учебных заведениях, а в дальнейшем должен включать различные курсы, тренинги повышения квалификации.

Помимо названных ступеней поддержания и повышения квалификации, одной из наиболее важных является самообразование, подкрепленное помощью методиста учреждения педагогическим работникам в определении содержания, форм, методов и средств обучения.

В основе модели системы повышения квалификации в детско-юношеской спортивной школе лежит проектирование работы с педагогическим персоналом, направленной на совершенствование базовых профессиональных компетентностей человека.

Проектирование работы с педагогическим персоналом в спортивной школе можно представить в виде схемы (рис. 2).

#### ЭТАПЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ:

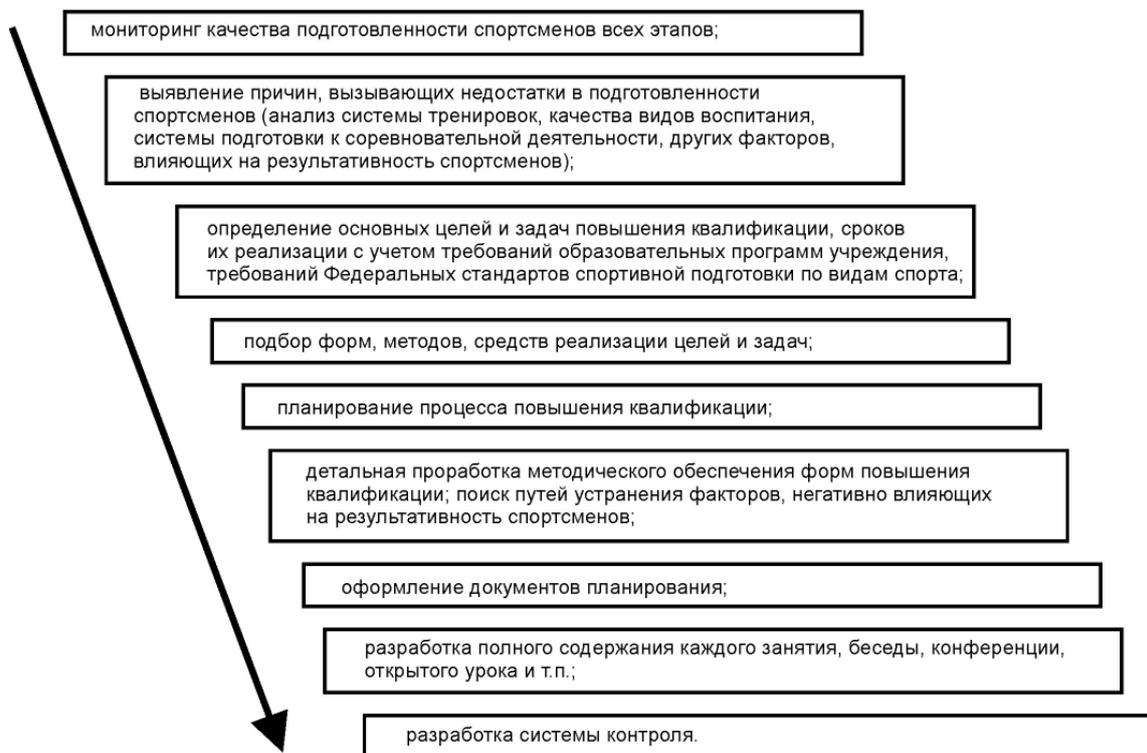


Рис. 2. Проектирование повышения квалификации педагогического персонала в ДЮСШ

Целесообразно проектирование процесса повышения квалификации осуществлять совместно с педагогическим персоналом. Совместная реализация первых двух пунктов проектирования с учетом индивидуальных особенностей педагогов, способствует принятию выработанных целей и задач, что уже является важным фактором формирования мотивации внутренней направленности. Поскольку внедрение в работу педагога или организация специальных курсов, проводимых даже на самом высоком уровне, не сделают вклад в профессиональный рост специалиста, если на это нет должной мотивации самих тренеров-преподавателей.

Коллегиальный выбор форм, методов, средств для решения поставленных задач, также создаст положительный мотивационный фон.

Остальные пункты проектирования процесса повышения квалификации в большей степени осуществляет методист.

Таким образом, проектирование работы с педагогическим персоналом, направленной на совершенствование базовых профессиональных компетентностей педагога входит в основу системы повышения квалификации на уровне ДЮСШ.

#### **Литература**

1. Распоряжение Правительства РФ от 07. 08. 2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // «Собрание законодательства РФ», 17. 08. 2009, N 33, ст. 4110. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500/?frame=2](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/?frame=2)
2. Бондаренко, Е. В. Педагогическая технология физического воспитания студентов на основе средств аэробики // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). / Е. В. Бондаренко – 2014. Вып. 6 (147). С. 23–28.
3. Акофф, Р. Преобразование образования: пер. с англ. Ф. П. Тарасенко. / Р. Акофф, Д. Гринберг Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009. 196 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТОМСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ В ПЕРИОД 1941–1945 ГГ.**

**Ю. Т. Ревякин, И. А. Зюбанова**

*Томский государственный педагогический университет*

Период Великой Отечественной войны 1941-1945гг. занимает особое место в истории физической культуры и спорта нашей Родины. Он явился суровым испытанием для народа и физкультурного движения, в частности, лозунг «Все для фронта, все для победы!» стал непреложным законом жизни всех людей нашей страны, всех физкультурно-спортивных организаций.

Вновь, как и в годы гражданской войны 1918-1920гг., в сентябре 1941г. вводится всеобщее военное обучение. Содержание программ во всех типах учебных заведений, нормативы комплекса ГТО, деятельность всех физкультурно-спортивных организаций были направлены на решение задач, обусловленных военным временем. В распоряжение органов Всевобуча для организации и проведения занятий по военно-физической подготовке поступают наиболее квалифицированные методисты, преподаватели и спортсмены. В регионах эту работу осуществляли отделы Всевобуча, созданные при военных комиссариатах, и военно-учебные пункты Всевобуча. На базах ДСО и в физкультурных учебных заведениях были созданы учебно-методические центры Всевобуча, которые разрабатывали программы, методические материалы, наглядные пособия. Они сыграли большую роль в прикладном использовании средств физической культуры для военно-физической подготовки красноармейцев. [1]

На занятиях по военно-физической подготовке обучали владению винтовкой, пулемётом, готовили парашютистов, гранатомётчиков, лыжников, инструкторов лыжного спорта, на специальных курсах велась подготовка медсестёр. Пройдя Всевобуч, вчерашние студенты пополняли ряды сибирских дивизий, в которых возглавляли взводы и роты.

Весомый вклад в разгром врага внесли преподаватели и студенты Томского педагогического института, в том числе преподаватели физического воспитания и спортсмены из числа студентов.

Так, преподаватель Забелин В. А. в годы войны являлся военным врачом и был ранен при выходе из окружения в 1942 году.

Огромный патриотический порыв порождает непреодолимое желание стать защитником Родины у большинства представителей ТГПИ. С первых дней войны на фронт ушли сотни преподавателей и студентов.

Педагогический университет гордится и помнит своих героев, в частности А. П. Калашникова, который окончив в 1941 году пединститут по исторической специальности, 26 июня 1941 года добровольцем, как и большинство сокурсников, был призван в Красную армию.

Однокурсники в своих отзывах об Александре отмечали помимо прочих значимых положительных человеческих качеств его любовь к физической культуре и спорту.

30 октября 1943 года А. П. Калашников в ожесточённых боях за Днепр героически погиб. Старшему лейтенанту было присвоено высокое звание Героя Советского Союза. На здании ТГПУ, где он учился – улица Киевская, 60 – установлена мемориальная доска. В университете ежегодно проводятся легкоатлетические соревнования памяти его имени. [2]

С началом войны привычный режим работы коллектива ТГПИ значительно изменился.

26 августа 1941г. общее закрытое собрание парторганизации (Протокол №6) постановило обратить особое внимание на состояние и развертывание военно-оборонной работы в вузе, для чего:

- 1) продолжить работу кружков ПВХО для рабочих, служащих и научных работников с 1 сентября;
- 2) создать особые кружки ПВХО для студентов младших курсов с 1 октября (по возвращении из колхозов);
- 3) организовать группу медсестёр для студентов младших курсов по возвращении их из колхозов;
- 4) обязать всех членов ВКП(б) и комсомола стать членами ОСО (общество содействия обороне) и овладеть в совершенстве какой-либо отраслью оборонного дела (выполнить программу ГТО, стать меткими стрелками, научиться в совершенстве владеть лыжами и т. д.);
- 5) Означенную работу начать немедленно и закончить в течение первого семестра.

12 сентября 1941г. коллектив ТГПИ провел закрытое партийное собрание (протокол №7) и принял следующую программу военной подготовки:

- подготовить 12 медсестёр к 10 ноября и 28 медсестёр к 1 января;
- подготовить 100 человек гранатомётчиков к 1 ноября;
- 4 парашютиста к 10 октября;
- 150 лыжников к 1 января;
- 5 инструкторов лыжного спорта.

Руководителем военной подготовки назначен преподаватель военно-физкультурной подготовки. [3]

В условиях военного времени встала задача динамичной перестройки деятельности института. Упомянутый выше лозунг «Все для фронта, все для победы!» стал руководством для содержания и определения основных направлений работы вуза в тылу. Именно в это время повысилась гражданская ответственность, высокая сознательность и глубокий патриотизм. Студенты вузов страны и, конечно, г. Томска выступили с призывом отказаться от летних каникул и включиться непосредственно в практическую работу на промышленных, строительных объектах и в сельском хозяйстве.

Следуя приказу И. В. Сталина, в институте был издан приказ от 11 ноября 1941г. № 384, согласно которому коллектив научных работников, студентов, служащих взяли на себя обязательство дружно включиться в построение железнодорожной ветки оборонного значения от вокзала Томск-1 до электромеханического завода. Были созданы рабочие бригады, в том числе из числа студентов, каждая бригада была разбита на звенья по 10-15 человек.

Выполняя этот приказ, студенты педагогического института в августе 1941г. активно и производительно трудились на строительстве узкоколейки от кирпичного до электролампового завода. В протоколе бюро первичной парторганизации ТГПИ от 30 августа 1941г. отмечалось, что «студенты и научные работники пединститута дали образцы социалистического отношения к труду». [4]

По решению обкома ВКП (б) и обкома ВЛКСМ в 1941 г. в г. Томске стали производить лыжи, основу кадрового потенциала составили студенты, в том числе и пединститута. Молодежь активно участвовала в проведении воскресников. Так, студентами ТГПИ в 1941-1942 г. г. было организовано и проведено 48 воскресников, в которых приняло участие 3840 человек, отработавших свыше 38000 человекочасов. [5]

Перед физической культурой были поставлены конкретные задачи – подготовка резерва для Красной Армии, проведения массовой военно-физической подготовки, лечение и восстановление раненых. В августе 1941 г. вышло постановление Томского горкома ВЛКСМ, которое содержало план подготовки лыжников и гранатометчиков, рекомендовалось проводить военизированные соревнования. Студенты, получив знания и методику лечебной физической культуры (ЛФК), помогали в госпиталях реабилитировать раненых бойцов. [6]

1 июля 1941 г. в вузах Томска начали работать курсы медицинских сестер. Санитарному делу в педагогическом и учительском институтах было обучено более 400 девушек.

Деятельность физкультурных организаций в это тяжелое время не прекратилась, а только видоизменилась.

С началом войны оживилась работа в Томском аэроклубе, десятки заявлений поступили о зачислении на учебу от студентов, юношей и девушек пединститута.

В годы войны наблюдался острый дефицит физкультурных кадров. С января 1944 г. в г. Томске начали действовать 120-часовые курсы обучения инструкторов-общественников, на которые были направлены из педагогического института лучшие лыжники. После курсовой подготовки с помощью комитета комсомола были созданы группы студентов по обучению лыжному спорту, такая же работа проводилась в подшефных колхозах и школах. Следует отметить, что в это непростое время продолжали работать спортивные секции, хотя их численность значительно снизилась.

Студенты ТГПИ активно включились в лыжные занятия и тренировки. Участие в кроссе рассматривалось как важное оборонное мероприятие и всячески поддерживалось и поощрялось. Продолжалось проведение лыжных походов как одно из направлений и средств развития лыжного спорта.

Свидетельство физкультурной активности студентов в 1942 г. явилась подготовка к лыжному профсоюзно-комсомольскому кроссу, который по плану должен был проводиться с 1 по 23 февраля. Цель одна – вовлечь широкие слои населения в военно-физкультурную подготовку.

В сентябре 1944 г. Томская область стала самостоятельным субъектом, в ней был создан Комитет по физической культуре и спорту Томского облисполкома. [7]

Созданный комитет значительно оживил работу не только в сельских районах, но и среди студенческой молодежи. Летом 1944 г. был проведен турнир по футболу. В июне и августе прошли межвузовские соревнования по волейболу. Возобновила работу секция конькобежного спорта. Томская команда конькобежцев заняла третье место на первенстве Сибири и Дальнего Востока. В личном зачете первенствовали В. Ф. Сергиев – преподаватель по физической культуре и Г. Торопов – врач. В это же время были проведены городские отборочные соревнования в лыжных гонках, в которых приняли участие и студенты пединститута.

Как уже отмечалось, секции по видам спорта в военные годы продолжали свою работу. Во второй половине 1945 г. секции стали открывать при горкоме по делам физической культуры и спорта. Туда стали направляться лучшие физкультурники и лучшие тренеры пединститута. В этом году в Томске были проведены соревнования на звание лучшего лыжника, гимнаста, пловца.

Десятки тысяч спортсменов страны сражались в партизанских отрядах, лыжных батальонах, горных частях.

Как особенность военного времени отмечалась высокая производительность труда и неплохая физическая подготовка значительной части студентов, основы которой были заложены в 1930-е годы путем оптимизации физического воспитания, в том числе на основе комплекса ГТО.

Студенты-спортсмены участвовали во всех мероприятиях, проводимых вузом.

Следует отметить, что в тех сложившихся условиях руководство вуза было вынуждено брать на себя непривычные функции, в том числе организацию питания студентов и сотрудников вуза, чтобы обеспечить его жизнеспособность. Выращивали картофель и другие овощи в институтском

подсобном хозяйстве, поставляли их в столовую, в которой питались студенты и сотрудники вуза.

Решая проблемы собственного выживания, вуз также помогал городу вводить в строй промышленные предприятия, строить городские железнодорожные ветки, участвовать в посевных и уборочных сельскохозяйственных компаниях в колхозах. Студенты и преподаватели вели заготовку дров, угля, собирали средства в фонд обороны, теплую одежду, готовили посылки на фронт для бойцов РККА; шефствовали над жителями, читали лекции и проводили беседы на военные и политические темы.

#### Литература

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
2. Пичурин, Л. Ф. Кто погиб за Днепр. / Л. Ф. Пичурин – Томск – 1997. – 96 с.
3. Из протокола №7 закрытого собрания ТГПИ от 12. 09. 1941 г.
4. ЦДНИ ТО. Ф. 321. Оп. 1. Д. 123 Л. 34
5. ГАТО. Ф. Р-566. Оп. 1. Д. 2. Л. 153
6. Сарычева, Т. В. Организация процесса физического воспитания в вузах в годы ВОВ / Физическая культура и здоровый образ жизни: материалы международной научно-практической конференции/ Т. В. Сарычева, Ю. Т. Ревякин – Томск: Изд-во Томского университета, 2002 – С. 146-148.
7. ГАТО. Ф. Р-829. Оп. 3. Д. 2. Л. 45

## ТРЕНЕР – ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПЕДАГОГ

**В. Н. Романов**

*МБОУ ЗАТО Северск ДОО СДЮСШОР «Лидер»*

Законодательным собранием г. Северска утверждена «Концепция развития физической культуры и спорта на территории ЗАТО Северск». Документ, в котором отображены решения самых сложных проблем: материально-технических, финансовых, кадровых, творческих и научно-методических. Большую роль в формировании концепции сыграли встречи руководства города с коллективами спортивных школ и со спортивным активом города. Разговор напрямую, «глаза в глаза», выявил наиболее слабые места в спортивной отрасли, позволил точно сформулировать и определить основные направления концепции. Эффективность концепции, как документа, была predetermined, поскольку советниками, критиками и оппонентами были «Заслуженные тренеры России», «Заслуженные работники ФК и спорта», «Отличники народного просвещения» и «Отличники ФК и спорта». Такого титулованного спортивного коллектива нет ни в одном городе нашего министерства.

Благодаря героическому труду наших тренеров, г. Северск стал, в спортивном отношении, именем национальным не только в Сибири и России, но и даже в Европе и мире! «Заслуженные мастера спорта», «Мастера спорта международного класса» – победители и призеры Олимпийский игр, Кубков мира и Европы узнаваемы на улицах нашего города. Пользуются огромной популярностью и являются достойным примером для подражания.

Но всегда ли тренер является примером для подражания? И пусть простит меня большинство замечательных тренеров за резкий переход от комплементов к критике.

Однажды осенью, практически инкогнито, я присутствовал на стадионе во время учебно-тренировочных занятий. В одном конце стадиона тренер, в прошлом военный, напомнил мне главного героя

из бессмертного фильма «Председатель», «Да я матом на смерть батальоны в атаку поднимал!», кричал он односельчанам и такими же растерянными, непонимающими, что от них требуется, были и спортсмены.

В другом конце стадиона тренер в окружении детей, активно жестикулировал и подпрыгивал так, что даже Вячеславу Полунину стало бы завидно, но при это не было ясно к чему, или что делать призывает педагог-мим.

«Как наше слово отзовется!». Эту фразу классика я бы поставил в вопросительном смысле для тренерского состава. Многообразие движений и упражнений, разнообразие средств и методов требуют от тренера искусство правильно и точно донести до воспитанника, как конечную цель тренировочного задания, так и общую идею совместного творчества ученика и спортивного педагога. По-хорошему влюбить в свой вид спорта, сделать из ученика союзника и в дальнейшем соавтора победы – главная задача тренера! На пути решения этой задачи в большинстве видов спорта, будем откровенны, главным препятствием является преодоление боли! Боль от ушибов и падений в играх, боль от усталости в беге, боль при развитии гибкости в гимнастике неизменна составляющая профессии, а пройти все этапы становления от новичка до мастера это уже искусство, которым должен овладевать и овладеть тренер! Трепетное отношение к ученику диктует также и реалии нашего времени. Сложная демографическая ситуация, сложившаяся в нашем городе, как и во всей России. Повлияла на количество контингента в спортивных школах. При общем количестве детей школьного возраста 10100 человек, 3172 человека занимаются в спортивных школах, 3770 посещают учреждения дополнительного образования не физкультурно-спортивной направленности, 4547 детей посещают два и более объединения дополнительного образования, 1218 человек не посещают никакие кружки и секции. Эта категория – потенциальный контингент спортивных школ. Порою неухоженные, не всегда сытые дети, попавшую в трудную жизненную ситуацию, они характеризуются как «трудные подростки», вся «трудность» которых, в большинстве заключается в отсутствии доброго слова, крепкого товарищеского плеча, твердой направляющей силы. И существует масса примеров, ставших уже хрестоматийными, когда вчерашний хулиган становится олимпийцем. Это гребец Валентин Иванов, боксер Валерий Попенченко, легкоатлет Валерий Брумель и многие другие великие спортсмены со сложной биографией, а в этой, пока безликой цифре 1218, я уверен, находится и наш Олимпиец! Найти и раскрыть его талант задача почетная и посильная для нашего тренерского коллектива. Конечно, не пугать, не отбить охоту появляться в спортивном зале или стадионе грубостью, резкостью, нетерпимостью, примеры, которых были приведены мною выше.

Тем не менее, здоровое ядро нашего тренерского коллектива способно к новому качественному шагу. Выдающиеся результаты почти у всех видов спорта были достигнуты при обеспечении спортивными сооружениями на 21,6%, а запланированное строительство новых и модернизация старых спортсооружений позволит улучшить условия занятий до 43,6%.

Гарантом этому служит стратегия развития атомной энергетики в России, где наш город играет одну из ведущих ролей. Поэтому строительство многофункционального спортивного комплекса с бассейном, специализированного зала для занятий спортивной гимнастикой, реконструкция стадиона «Янтарь», капитальный ремонт с/к «Молодость». Двухзального спортивного комплекса «Янтарь», зала бокса «Авангард», а также реконструкция и ремонт существующих спортивных объектов в общеобразовательных учреждениях будут решены в течении ближайших двух лет. Поэтому нет никаких сомнений, что г. Северск станет краеугольным камнем в спортивном движении России!

## СОЦИАЛЬНАЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Л. В. Скитневский*

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина*

Фактором развития конкурентоспособности личности являются ее внутренняя среда, активность и потребность в самореализации. Объектом развития являются интегральные характеристики личности, направленность, компетентность, гибкость, самосознание.

Конкурентоспособность представляет собой комплексную способность личности, структуру которой определяют психологические и психодинамические характеристики личности, дающие ей возможность быть успешной и эффективной при максимальной реализации собственного потенциала в изменяющихся условиях жизни.

Профессиональная мобильность студента должна обеспечиваться высоким качеством результатов образовательной деятельности, системная интеграция которой обеспечивает формирование мобильной личности, личности свободной и ответственной, способной к творческой деятельности, готовой к масштабной реализации своих потенциальных возможностей. Можно утверждать, что в современных условиях одной из приоритетных задач образования становится формирование у студентов конкурентоспособности как базисного качества развивающейся личности.

Важно отметить, что конкурентоспособность специалистов на рынке труда обуславливается не только уровнем их профессиональной подготовки – иначе не было бы необходимости в самом терми-

не, можно было ограничиться понятием «профессионализм». Не редки случаи, когда специалисты, являющиеся (по объективным оценкам результатов их деятельности, по мнению коллег и т. п.) высококвалифицированными, истинными профессионалами, не могут занять достойного места в социуме. Либо «теряют» его в «эпоху перемен», как это случилось в недавнем прошлом в России. При этом многие другие, находящиеся на том же, а то и на более низком, уровне профессионального развития, смогли найти себя и в новых реалиях, оставшись востребованными в изменившихся социально-экономических условиях. По-видимому, объясняется этот факт отсутствием у первых и наличием у вторых неких характеристик, не относящихся (либо опосредованно относящихся) к профессиональной сфере - внепрофессиональных характеристик, способствующих, при прочих равных (или почти равных) условиях, более эффективной реализации себя специалистами в социуме.

Конкурентоспособность специалиста представляет собой интегративную характеристику, обеспечивающую ему более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию на соответствующем отраслевом рынке труда, устойчиво высокий спрос на его услуги (востребованность); она определяется качеством личности специалиста и качеством его профессиональной деятельности. Ее уровень зависит от степени соответствия личностных качеств и профессиональных знаний, умений и навыков конкретного специалиста объективным требованиям профессиональной деятельности и социально-экономическим условиям. (Н. В. Борисова) [2].

Важнейшим условием конкурентоспособности современного человека – как специалиста и как члена социума – является его компетентность.

Сущность конкурентоспособности определена, прежде всего, исходя из ее экономической этимологии; но сегодня активно осуществляется экстраполяция понятия в педагогику и психологию. В этом аспекте важной задачей является определение взаимосвязей между экономическими характеристиками, внутренними личностными факторами и образовательными условиями развития конкурентоспособности будущих специалистов.

Бурное развитие нашей страны в контексте рыночных отношений обусловило проникновение многих экономических терминов в терминологический аппарат педагогики, а развитие общества в сторону интеграции или дезинтеграции вызывало неизбежные изменения в системе профессиональной подготовки специалистов. Такие понятия, как «конкуренция, конкурентоспособность» определяют необходимость каждому учебному заведению подтверждать целесообразность своего существования, где основным критерием является качество выпускаемого продукта, товара, выпускника- будущего специалиста [3,4].

Учет конкуренции на рынке труда регулирует набор личностных и профессиональных качеств выпускников, а требования к специалисту определяются такими экономическими категориями как спрос, предложение и конкурентоспособность специалиста.

Динамика спроса на конкурентоспособного специалиста на рынке труда, характеризующегося определенным уровнем профессиональных компетенций и получившего определенную специализацию по профессиональному профилю, вступает в противоречие с традиционно функционирующей системой профессиональной подготовки специалистов, что порождает основную проблему повышения качества подготовки специалистов.

Реформирование системы высшего профессионального образования было обусловлено нормативно-правовой базой международных договоров и федеральных законов Болонской декларации, законом РФ «Об образовании», Национальной доктриной образования в Российской Федерации до 2025 г., Концепцией модернизации российского образования до 2010, Федеральной программой развития российского образования до 2010 г., Государственным стандартом высшего профессионального образования.

Анализ развития высшего профессионально образования показывает, что современный выпускник должен обладать определенными личностно-профессиональными качествами и компетенциями, которые имеют тенденцию к постоянному расширению и определяются конкуренцией между выпускниками на рынке труда.

Таким образом, конкуренция на рынке образовательных услуг проявляется как возникающие противоречия в задачах, целях и средствах их достижения, между спросом на конкурентоспособного специалиста и предложением, как способностью личности к проявлению различных уровней профессиональных компетенций, между набором личностных качеств и требованиями работодателей.

Вхождение России в рыночные отношения поставило перед педагогикой и педагогами чрезвычайно сложную задачу: необходимо воспитать конкурентоспособную личность, включающую в себя следующие свойства и особенности личности:

- 1) высокий уровень работоспособности;
- 2) стремление к качественному конечному результату;
- 3) стрессоустойчивость, способность преодолевать трудности;
- 4) творческое отношение к делу, труду;
- 5) стремление к профессиональному самосовершенствованию;
- 6) способность к принятию ответственных, порой рискованных решений;
- 7) коммуникативность, способность к кооперации, сотрудничеству, сотворчеству;
- 8) способность к быстрому освоению нового дела;
- 9) способность к самообразованию, самореализации, саморазвитию [1].

В 2013/2014 учебном году нами проведены исследования конкурентоспособности студентов выпускных курсов психолого-педагогического факультета и факультета физической культуры НГПУ им. К. Минина. В рамках выполненной дипломной работы удалось установить, что при прочих равных условиях, студенты ФФК обладают более высоким уровнем конкурентоспособности, чем студенты ППФ. Определение конкурентоспособности студентов различных факультетов НГПУ им. К. Минина осуществлялось по тесту-опроснику «Уровень конкурентоспособности» [1]. Исследование проводилось в двух сопоставимых возрастно – половых группах ФФК и ППФ. В результате проведенного исследования установлено, что студенты ФФК, на статистически значимом уровне, имеют более высокий уровень конкурентоспособности, чем студенты ППФ. Выше среднего и высокий уровень конкурентоспособности зафиксирован у 70% студентов ФФК и только у 10% студентов ППФ. Соответственно средний уровень конкурентоспособности выявлен у 30% студентов ФФК и 90% студентов ППФ. Это объясняется положительным влиянием спортивной деятельности на формирование личности студента, их большей социальной адаптированностью благодаря пребыванию в соответствующей среде. Полученные результаты научно подтвердили известные жизненные факты: спортивная деятельность, в первую очередь ее психологическая составляющая, является базисом социальной конкурентоспособности. Формы, методы, условия, особенности формирования конкурентоспособности у студентов различных факультетов педагогического ВУЗа, как в рамках спортивной деятельности, так и вне ее будут предметом наших дальнейших исследований.

---

#### Литература

1. Андреев, В. И. Педагогика Учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, / В. И. Андреев – 2003. – 376-382с., 546-549 с.
2. Борисова, Н. В. Конкурентоспособность будущего специалиста как показатель качества и гуманистической направленности вузовской подготовки. / Н. В. Борисова – Набережные Челны, 1996. – 432 с.
3. Дмитриенко, Н. А. Самоорганизация как фактор самопродвижения личности. Педагогика: семья – школа – общество: монография / О. Ю. Афанасьева, А. К. Байменова и др.; под общей ред. проф. О. И. Кирикова. – Воронеж: ВГПУ, 2008. 332 с.
4. Додонов, Б. И. В мире эмоций. / Б. И. Додонов – Киев: Политиздат, 1987. – 460 с.



### НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, КАК КОМПОНЕНТ МЕТОДИКИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

*К. И. Безотечество*

*Томский государственный педагогический университет*

**Введение.** Гидрореабилитация (ГР) – это раздел дисциплины «Гидропедагогика», изучающий влияние плавания на организм человека и используемая как средство лечения и профилактики различных заболеваний, в том числе нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Целью гидрореабилитации больных детей с нарушениями осанки, является: недопущение прогресса заболевания; коррекция деформаций позвоночника средствами лечебного плавания; формирование правильной осанки и создание «мышечного корсета» позвоночника.

Под воздействием плавания в организме исчезает асимметрия в работе мышц и мышечные спазмы, разгружаются зоны роста позвоночника, идет активный рост тел позвонков, происходит самовытяжение позвоночника при выполнении скольжений в воде и плавании в коррекции.

2. Идёт рост тел позвонков за счёт самовытяжения в горизонтальном положении

3. Самовытяжение позвоночника при скольжении разгружает зоны роста позвоночника

Тема исследования является актуальной, потому что применение разработанной и апробированной методик в детских образовательных учреждениях может способствовать коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста, что приведёт к улучшению состояния их здоровья.

**Цель работы** – разработка методики гидрореабилитации детей школьного возраста, имеющих 1-ю степень сколиоза, средствами плавания в ластах.

**Методы исследования.** В ходе констатирующего педагогического эксперимента были использованы традиционные логические, психолого-педагогические и антропометрические методы: динамометрия и рентгенография, а так же методы математической статистики.

**Организация исследования.** В эксперименте принимала участие группа из 12 детей школьного возраста (11–12 лет, обучающихся в 5–6 классе) с 1-й степенью сколиоза. Занятия по реабилитации данного заболевания проводились в течение 8 месяцев учебного года, по 2 раза в неделю, продолжительностью по 60 мин и каждый ребёнок посещал, в среднем, по 7-8 занятий плаванием в месяц.

В начале учебного года, на основании осмотра ортопедом, хирургом, педиатром и анализа рентгенограмм рентгенологом, у детей, собранных в группу, был выявлен сколиоз 1-й степени с углом искривления от 7 до 10 град. (по Чаклину В. Д., 1958; Дж. Коббу, 1958).

**Методика гидрореабилитации.** Занятия по ГР детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, проводились с соблюдением основных принципов и требований гидропедагогики.

*Принципы:*

1. Непрерывности – физические упражнения должны выполняться во всех периодах лечения.
2. Комплексности лечения, компонентами которого являются: ЛФК и массаж, физиотерапия (электромиостимуляция) и гидрореабилитация.
3. Постепенности дозирования физических нагрузок непрерывным или интервальным методом.
4. Индивидуализации (с учётом вида и формы сколиоза)

*Требования к занятиям ЛП:*

1. Подбор физических упражнений (ФУ) и способа индивидуально в зависимости от степени, типа и вида сколиоза, наличия кифоза или гиперлордоза;
2. Постановка правильного дыхания с первого занятия;
3. В начале занятия физические упражнения должны выполняться на суше (разучивание), а затем в воде.
4. Исключить ФУ, мобилизующие и вращающие позвоночник вокруг вертикальной оси, а также ФУ на гибкость.

5. Дельфин при сколиозе поясничного отдела из-за сгибания – разгибания, применять очень ограниченно (не более 10% времени занятия – 4-5 мин).
6. Строгая стабилизация позвоночника при плавании в положении коррекции (с опорой или без опоры рукой на доску)
7. Добиваться увеличения паузы скольжения с вытяжением в основном положении при плавании всеми способами, используемыми на занятии.
8. Не использовать приспособления для пассивного вытяжения.

В течение первых 10-12 занятий с детьми проводились занятия по программе этапа начального обучения плаванию (ЭНОП) [1, 5].

После освоения навыков лежания, скольжения в основном положении и работы ногами кролем, а так же кролем на груди и на спине в ластах, им были предложены коррекционные упражнения ГР, – в частности: лежание, скольжение и плавание в положении индивидуальной коррекции различными способами, в зависимости от вида сколиоза.

**Средства гидрореабилитации.** Как известно, основным способом плавания на занятиях ГР, для профилактики и лечения сколиозов и других нарушений ОДА, является классический брасс на груди с удлинённой фазой скольжения в конце плавательного цикла, т. к. при выполнении этого упражнения позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Но, плавать брассом в ластах, практически не возможно, поэтому, одним из основных упражнений – основным средством ГР было плавание в ластах в индивидуальной коррекции: кролем на груди – 45-50 %; кролем на спине (особенно при гиперкифозах грудного отдела) – 25-30 %, плавание на боку (до 10%) и дельфином – 5-10 % времени основной части занятия (40-45 мин). Особенно эффективным оказалось упражнение «Собачка» – плавание в ластах с помощью одних ног кролем на груди с головой, поднятой над водой и руками, соединёнными за спиной.

В положении коррекции, в зависимости от вида сколиоза, верхняя конечность со стороны выпуклости позвоночника должна быть отведена в сторону под углом 90 град. по отношению к продольной оси тела и лежать на подвижной опоре (доске или нудлсе). На этапе совершенствования (спустя 6-8 месяцев занятий), многие школьники выполняли данное упражнение в безопорном положении и даже могли выполнять его с отягощением 1,5 – 2 кг, с аквагантелью. Верхняя конечность отводится в сторону для повышения тонуса мышц, расположенных паравертебрально с поражённой (выпуклой) стороны и снижения компрессии с вогнутой стороны, за счёт статической нагрузки на мышцы-разгибатели позвоночника в соответствующем отделе.

При сколиозах поясничного отдела в сторону отводится нижняя конечность под углом 30 – 40 град. С поражённой стороны, т. е. выпуклости позвоночника. Чем больше угол отведения конечности в сторону, тем больше становится лобовое сопротивление за счёт увеличения миделева сечения тела. Сопротивление воды увеличивается и нагрузка становится больше. Угол отведения ноги зависит от подвижности в тазобедренном суставе и силы мышц, отводящих бедро [1].

При комбинированном S-образном сколиозе грудного и поясничного отделов, акцент, прежде всего, должен делаться на укрепление мышц грудного отдела позвоночника и грудной клетки, в частности: межрёберных мышц и диафрагмы, т. к. в грудной клетке находятся жизненно важные органы: сердце и легкие. Для достижения этой цели в занятия, в паузах между упражнениями включались серии дыхательных упражнений (апноэ, выполнение форсированных и пролонгированных выдохов) и элементы самомассажа межрёберных мышц [2, 4].

При плавании на боку в коррекции, пловец должен лежать на стороне вогнутости позвоночника, и выполнять гребки «нижней» рукой, как при плавании на боку, а «верхняя» рука быть отведена в сторону под углом 90 град. по отношению к продольной оси тела и направлена вверх.

**Результаты.** В ходе педагогического эксперимента были отобраны специально разработанные корректирующие упражнения для детей школьного возраста, имеющих 1-ю степени сколиоза. Дозировка физической нагрузки осуществлялась путём увеличения или уменьшения длины отрезков на каждом занятии в зависимости от степени подготовленности занимающихся и успешности освоения ими предыдущего учебного материала [3, 4, 5].

**Обсуждение.** Как видно из представленного материала, движения со стороны выпуклости носят не только статический характер, но и динамический. Выполнение 3-х упражнений со статической нагрузкой на сторону выпуклости чередовались с одним динамическим упражнением (табл. 1).

За время занятий в бассейне дети освоили все упражнения начального этапа обучения плаванию в ластах, благодаря чему объём плавания на занятиях увеличился со 150-200 м в первые месяцы до 500-600 м за 45 мин в конце курса занятий, что свидетельствует о повышении уровня специальной физической подготовленности занимавшихся.

Известно, что при фронтальных искривлениях позвоночника (сколиозах), необходимо создавать мышечный корсет, за счёт увеличения силы мышц – разгибателей позвоночника. Они удерживают позвоночник в правильном анатомическом положении. Одним из информативных показателей повышения уровня развития силы мышц – разгибателей спины, является станова динамометрия. Её достоверное увеличение явилось дополнительным объективным доказательством укрепления этих мышц, тренировок которых шла, буквально в каждом упражнении, выполняемом в воде в ластах. Так, если в начале исследования, среднегрупповой показатель (X) становой динамометрии составлял  $42,5 \pm 1,1$  кг, то в конце он увеличился до  $48,0 \pm 0,9$  кг. Прирост составил 12,9% ( $P < 0,05$ ).

**Учебный материал, рекомендуемый для гидрореабилитации детей школьного возраста, имеющих нарушения осанки**

Исходное положение	Содержание учебного материала	Методические указания
1. На груди (без ласт и в ластах)	Скольжение с переходом в индивидуальную коррекцию	С отведением руки в сторону (в зависимости от вида сколиоза)
2. На спине (без ласт и в ластах)	Скольжение с переходом в индивидуальную коррекцию	С отведением ноги в сторону
3. На груди	Ноги – кроль, руки вдоль туловища, голова поднята из воды.	«Собачка»
4. На груди	Ноги – кроль. Рука с вогнутой стороны – впереди на доске, рука с выпуклой стороны – в коррекции	Рука отводится в сторону и лежит на 2-й доске
5. На груди	Ноги – кроль. Рука с вогнутой стороны – кроль Рука с выпуклой стороны – в коррекции	Гребок рукой до бедра, без выхода и проноса над водой
6. На спине, руки вперед	Ноги – кроль Рука с вогнутой стороны – вперед Рука с выпуклой стороны – брасс	На доске
7. На груди	Ноги – дельфин, руки – брасс с удлинённой фазой скольжения	1 гребок руками на 3 гребка ногами
8. На груди, руки вперед на подвижной опоре	Нога с выпуклой стороны отведена в сторону. Нога с вогнутой стороны выполняет гребки кролем	При сколиозе поясничного отдела
9. На груди	Ноги – дельфин, руки – брасс с удлинённой фазой скольжения	1 гребок руками на 3 гребка ногами
10. На спине,	Ноги дельфин. После 3-х гребков переход в индивидуальную коррекцию в паузе скольжения	Левая (правая) рука отводится в сторону
11. На груди	Ноги – кроль. Рука с выпуклой стороны – в коррекции. 2-я рука вдоль туловища	Голова поднята над водой – «Собачка»
12. На спине Ноги – кроль	Рука с вогнутой стороны – кроль Рука с выпуклой стороны – в коррекции,	Лежит на доске или нудлсе
13. На боку, на стороне выпуклости	Ноги – кроль Гребки верхней без проноса над водой	Нижняя рука – вперед. С длинной паузой скольжения. Вариант – с доской между ног
14. На груди (при поясничном сколиозе)	Руки впереди, на доске. Нога с выпуклой стороны отведена в сторону. Гребки одной ногой	На ногу одет нарукавник
15. На спине, руки вперед	Ноги – дельфин Руки – брасс без проноса над водой	С длинной паузой скольжения
16. На груди	Рука с выпуклой стороны – брасс Рука с вогнутой стороны – вперед	С проволакиванием ног в ластах. Между ног – доска
17. На боку (на стороне вогнутости)	Р. с вогнутой стороны – вперед. Верхняя рука с доской отведена в сторону, т. е. вверх	Ноги – кроль
18. На груди	Р. с выпуклой стороны – в коррекции с отягощением Р. с вогнутой стороны – брасс	Отягощение – гантель 1,0-1,5 кг или бутылка с водой (1,5 – 2 л.)
19. На груди	Руки – дельфин в полгребка Ноги – кроль на груди	Без выхода и проноса рук над водой
20. На груди	Фазы гребка ногами: 1-разведение ног; 2-сведение ног; 3-гребок дельфином вниз; 4-гребок ногами вверх	Руки впереди на доске или в безопорном положении

Примечание: \*Для увеличения плавучести ноги, отведённой в сторону в положение коррекции, можно использовать детский пояс, закрепив его вокруг голеностопного сустава, или одеть на него нарукавник.

В конце учебного года врачами-экспертами была проведена повторная оценка состояния позвоночника детей, участвовавших в исследовании. По данным поликлинического отделения, полученным после повторного рентгенологического обследования и экспертной оценки специалистов, улучшение наступило у 88,8% детей, занимавшихся в группах. Было установлено: у 7 детей из 12 (58,3%) с 1-ой степенью сколиоза заболевание было исключено полностью. У трёх детей наметилась чёткая тенденция к улучшению состояния позвоночника, и лишь у 2-х детей положительных сдвигов врачами отмечено не было.

**Методические рекомендации:**

Многолетний опыт работы в области лечебного плавания и гидрореабилитации детей показывает, что:

1. При плоскостопии для увеличения свода стопы и укрепления мышц, необходима нагрузка на мышцы стопы. Для этого рекомендуется плавание в ластах кролем на груди, на спине, на боку, а также – ногами брассом без ласт с доской в руках.

2. При плоской спине – плавание в ластах способом дельфин в полгребка, т. е. без выноса рук над водой и брассом с узким гребком руками [3, 4].

3. При круглой спине (кифозе грудного отдела) до 80% времени занятия необходимо плавать брасом на спине. При плавании в ластах – ноги дельфин на спине и кроль на спине в сочетании с гребками руками брасом на спине.

4. При гиперлордозе поясничного отдела – плавание в ластах кролем на груди с доской, закреплённой под тазом или с аквапоясом, одетым на область таза для устранения (сглаживания) гиперлордоза [4, 5].

#### Литература

1. Безотечество, К. И. Плавание. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. – 2-е изд., допол. и перераб. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. – 135 с.
2. Безотечество, К. И. Спортивно – восстановительный массаж. : учебное пособие. [Гриф УМО МОиН РФ] / К. И. Безотечество. – ГОУ ВПО Томский государственный педагогический университет. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2009. – 164 с.
3. Безотечество, К. И. Гидроаэробика. Учебно-методический комплекс / К. И. Безотечество; ГОУ ВПО Томский государственный педагогический университет. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2009. – 60 с.
4. Безотечество, К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний ОДА у детей школьного возраста. // Сборник научных статей V международной науч. -практич. конференции «Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация». – НГУ физической культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 12-14 октября 2009 г. – ПЛАВИН, 2009. – С. 235 – 243.
5. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» [Гриф УМО МОиН РФ] / К. И. Безотечество. – ФГБОУ ВПО «ТГПУ». – Томск : Изд-во ТГПУ, 2013. – 156 с.

### УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА Г. ТЮМЕНЬ, СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ, НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

*М. Н. Гуртовая, Н. Я. Прокопьев, С. Г. Марьянских, А. П. Комаров*

*Тюменский государственный университет*

**Актуальность исследования.** Аллергический ринит (АР) является одним из наиболее распространённых заболеваний на земле [1, 3 4, 13,14, 15]. Так, в США АР страдают около 30 млн. человек, в Англии АР диагностируется у 16% населения, в Дании – 19%, в Германии – от 13 до 17%. На территории РФ аллергическим ринитом болеют от 1 до 24% населения [5, 6, 8, 10, 11]. По мере увеличения возраста, повышается число заболевших аллергическими заболеваниями детей и подростков, в том числе АР [1, 6, 7, 9, 12]. Влияние клинического течения аллергического ринита на адаптационные возможности растущего детского организма изучено мало и практически отсутствуют сведения о показателях уровня адаптационного потенциала у детей, впервые приступивших к регулярным занятиям спортом.

**Цель исследования:** у мальчиков периода второго детства г. Тюмень, страдающих аллергическим ринитом различной степени тяжести, изучить уровень здоровья (адаптационного потенциала) на начальном этапе занятий спортом.

**Материал и методы исследования.** В медицинском центре «Астра–Мед» г. Тюмень проведено клинико-иммунологическое обследование и лечение 62 мальчиков периода второго детства (8– 12 лет), на протяжении ряда лет страдающих аллергическим ринитом. В возрасте 8 лет было 9 человек, 9 лет – 11, 10 лет – 10, 11 лет – 14, 12 лет – 18 мальчиков. Все мальчики являются жителями г. Тюмень, родители которых на протяжении трех поколений постоянно проживают в городе, и обучаются в общеобразовательных школах.

Легкая форма тяжести клинических проявлений АР диагностирована у 38 (63,15%) мальчиков, средней степени тяжести проявлений заболевания – у 24 (36,85%) человек.

Уровень здоровья (У.З.) изучали с помощью т. н. адаптационного потенциала, определяемого в баллах по формуле [2]:

$$УЗ = 0,011ЧСС + 0,014САД + 0,008ДАД + 0,014В + 0,009МТ - 0,009Р - 0,27$$

где: ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление; В – возраст; МТ – масса тела; Р- длина тела.

Значения адаптационного потенциала характеризовались: не более 2,10 балла – удовлетворительный, от 2,11 до 3,20 балла – напряжение механизмов адаптации сердечнососудистой системы, от 3,21 до 4,30 балла – неудовлетворительный; более 4,30 балла – срыв адаптации.

Полученные данные обработаны на персональном компьютере, с использованием математического анализа по общепринятым методам вариационной статистики. Определялись: среднее арифметическое значение и ошибка средней арифметической. О достоверности возрастных различий судили по параметрическому t- критерию Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Исследования выполнены в соответствии с Приказом МЗ РФ № 226 от 19. 06. 2003 года «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Расчеты показали (табл. 1), что у мальчиков 8–11 лет с легкой формой клинических проявлений аллергического ринита в виде ринореи, чихания, зуда в носу и глазах, головной боли числовые значения, характеризующие выраженность адаптационного потенциала, не выходили за пределы удовлетворительной адаптации – 2,10 балла. В возрасте 12 лет числовые значения адаптационного потенциала составили 2,19 балла, что мы расцениваем как напряжение механизмов адаптации сердечнососудистой системы.

Таблица 1

**Показатели уровня здоровья мальчиков 8–12 лет г. Тюмень, страдающих аллергическим ринитом различной степени тяжести клинических проявлений**

Тяжесть заболевания	Возраст, лет				
	8	9	10	11	12
Легкая	1,92±0,13*	1,96±0,17*	1,99±0,15*	2,08±0,12*	2,17±0,16*
Возрастной прирост		0,04	0,03	0,09	0,09
Средняя	2,26±0,18**	2,31±0,16**	2,48±0,22**	2,52±0,24**	2,54±0,26**
Возрастной прирост		0,05	0,17	0,04	0,02

Примечание: \* и \*\* различие достоверно при  $p < 0,05$

При средней степени тяжести клинических проявлений аллергического ринита, выражающихся не только в симптомах, описанных нами выше, но и практически постоянной заложенностью носа и постоянными обильными выделениями из носа, что заставляет ребенка дышать ртом, более выраженным зудом в носу, болями в ухе. Расчеты показали, что у всех мальчиков наблюдалось достоверное ( $p < 0,05$ ) напряжение механизмов адаптации сердечнососудистой системы, ибо значения адаптационного потенциала превышали 2,10 балла.

Обращает на себя внимание то обстоятельство, что по мере увеличения возраста мальчиков у них напряжение в деятельности сердечнососудистой системы становилось более выраженным, причем оно зависит от тяжести течения заболевания. Возрастное увеличение напряжения в деятельности сердечнососудистой системы у мальчиков с легкой формой аллергического ринита составило в абсолютных значениях 0,25 балла, со средней степенью тяжести течения заболевания – 0,28 балла.

Возрастные различия в показателях уровня здоровья в зависимости от тяжести клинических проявлений аллергического ринита в абсолютных значениях составили: в возрасте 8 лет – 0,34 балла, в 9 лет – 0,35 балла, в 10 лет – 0,49 балла, в 11 лет – 0,44 балла, в 12 лет – 0,37 балла.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Тяжесть клинических проявлений аллергического ринита достоверно влияет на показатели адаптационного потенциала у мальчиков периода второго детства, что следует учитывать при проведении учебно-тренировочного процесса.

По мере увеличения возраста мальчиков и продолжительности заболевания аллергическим ринитом напряжение в деятельности сердечнососудистой системы становится более выраженным, преобладая в возрасте 12 лет, являющимся началом периода полового созревания.

Наличие в спортивных секциях детей, имеющих аллергические заболевания, диктует тренеру необходимость коррекции физической нагрузки совместно со специалистом врачебно-физкультурного диспансера.

#### Литература

1. Аллергический ринит / Клинические рекомендации. Педиатрия / Под ред. А. А. Баранова. М.: Геотар-Медиа, 2005. С. 1–16.
2. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 289 с.
3. Балаболкин, И. И. Аллергические риниты у детей / И. И. Балаболкин. //Аллергология, 2000. – № 3. – С. 34– 38.
4. Гаджимирзаев, Г. А. Аллергические риниты у детей и взрослых / Г. А. Гаджимирзаев, А. А. Гамзатова, П. Г. Гаджимирзаева. – Махачкала 2002. – 255 с.
5. Гаращенко, Т. И. Аллергические риниты: проблемы медикаментозного лечения / Т. И. Гаращенко. –Consiliummedicum, 2000, Экстра выпуск. – С. 12–13.
6. Детская аллергология /Под ред. А. А. Баранова, И. И. Балаболкина. – М.: Геотар-Медиа, 2006. – 688 с.
7. Дранник, Г. Н. Клиническая иммунология и аллергология /Г. Н. Дранник. – М.: Медицинское информационное агентство, 2003. – 604 с.
8. Ильина, Н. И. Эпидемиология аллергического ринита /Н. И. Ильина. //Российская ринология, 1999. – №1. – С. 23– 25.
9. Льерль, М. Аллергические заболевания носа и уха. В кн.: Клиническая иммунология и аллергология. /Г. Лорор, Т. Фишер, Д. Адельман (ред.). Пер. с англ. – М.: Практика, 2000.
10. Ревякина, В. А. Современный взгляд на проблему аллергических ринитов у детей / В. А. Ревякина. // Лечащий врач, 2001. – №3. – С. 22– 27.
11. Ревякина, В. А. Современные аспекты диагностики и лечения аллергического ринита /В. А. Ревякина, Л. Л. Виленчик, О. Ф. Лукина, Т. А. Филатова. //Российский аллергологический журнал, 2007. – №5. – С. 36– 46.
12. Румянцев, А. Г. Аллергия: механизмы развития и нозологические формы. В кн.: Иммунология детского возраста / Под ред. А. Ю. Щербины, Е. Д. Пашанова. – М.: Медпрактика, 2006. – С. 373–404.

13. Consensus statement on the treatment of allergic rhinitis. European Academy of Allergology and Clinical Immunology. – Allergy, 2000; 55(2): 116–134.
14. Roitt I., Brostoff J., Male D. Immunology. 5th ed. Mosby International Ltd., 1998.
15. Settipane, R. A. Demographics and epidemiology of allergic and nonallergic rhinitis. //Allergy Asthma Proc, 2001; 22. 185–189.

## АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ИНВАЛИДОВ С ПОДА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ

*С. А. Легостин*

*Томский государственный педагогический университет*

В течение последних 4 лет спортсмены Томской области активно участвуют во Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (с ПОДА). Однако эти события ни кем не описаны, не изучены, хотя представляют несомненный интерес.

Анализ протоколов соревнований по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА Всероссийского уровня позволил составить таблицу участия (в хронологическом порядке) томских спортсменов [1 – 9]. Как показали результаты наших исследований, томские спортсмены-инвалиды побывали на 9 соревнованиях. 58 раз выходили на старты таких соревнований, из них: С. Легостин – 23, О. Шарепа – 19, Е. Сапрыгина – 8, Е. Богданов – 4, Е. Стафеев – 3 и Ю. Михеева -1.

О. Шарепа – единственный участник всех 9 поездок – 4 раза был первым, 4 – вторым и 6 – третьим, всего 14 медалей разного достоинства. Елена Сапрыгина и Сергей Легостин по 5 раз были на соревнованиях, при этом по разу занимали первые места и по 6 – третьи. Всего 7 призовых мест (таблица 1). Однако в отличие от О. Шарепа за свои победы они грамот и медалей не получили. Причина такой «несправедливости» предельно проста и кроется в просчётах организаторов в финансировании спортивных соревнований. Судя по протоколам чемпионатов и первенств России всего 6 томских спортсмена (4 мужчины, 1 женщина и 1 девушка) 28 раз занимали призовые места, из них: 6 раз – первое место, 4 – второе и 18 – третье.

С. Легостин (класс Т/Ф 44) выполнял спортивные разряды в 5 легкоатлетических дисциплинах (в прыжках в длину и высоту и в трёх легкоатлетических метаниях) на одном соревновании [1]. О. Шарепа и Е. Сапрыгина – по 3 раза (только в метаниях) (таблица 1), Е. Стафеев (класс Ф 42) – в метании диска [2]. Наша восходящая звезда 15-летняя Юлия Михеева из ДЮСШ (Кожевниково, тренер А. Туренко), легко выполняющая норматив мс в беге на 200м, к сожалению, была дисквалифицирована на своём первом соревновании как непрошедшая функциональную классификацию в класс Т 47. Поэтому в протоколах первенства России 2015 года её фамилия не фигурирует [9]. Однако, по мнению самого мастеровитого и опытного участника соревнований О. Шарепа в рамках более профессиональной медицинской классификации летнего первенства России, который состоится в июле 2015 года в г. Саранске, у юной Юлии ещё есть шанс попасть в функциональный класс Т 47.

Исторически первым призёром (прыжки в длину – 3 место), разрядником (толкание ядра – 2 разряд) [1] и рекордсменом России (1500м, в закрытых помещениях, класс Т 44) стал С. Легостин [10]. О. Шарепа стал первым кандидатом в мастера спорта среди лиц с ПОДА Томской области (ядро, 3.0кг, класс Ф 53) и, следовательно, получившим право на бюджетное финансирование участия в таких соревнованиях, и первым чемпионом России (метание копья, 600г, класс Ф 53) [2]. Е. Сапрыгина стала первым мастером спорта России среди лиц с ПОДА (ядро, 3.0кг, класс Ф34) в истории Томской области, при этом заняв лишь 3 место, проиграв будущим участницам паралимпийских игр в Лондоне [5].

Вьюгова Г. В. Больше всех – 5 раз – была представителем команды Томской области и сопровождающим колясочника. Из 6 томских спортсменов только О. Шарепа, Е. Сапрыгина и Ю. Михеева являются членами паралимпийской сборной Томской области, выполнившими необходимые для этого условия [11]. Однако О. Шарепа и Е. Сапрыгина на свои первые 2 соревнования ездили за счёт спонсорских средств, собранных Г. В. Вьюговой, а в дальнейшем за счёт средств областного департамента по молодёжной политике, физической культуре и спорту. Юлия Михеева избежала проблемы поиска средств, чтобы добраться до первенства России. Однако это право она заслужила своими победами и высокими спортивными результатами, показанными на Спортивных играх инвалидов с ПОДА Сибирского Федерального Округа (г. Кемерово, 24-27. 06. 2014г.), городской (г. Томск, ЗЛМ «Гармония», 4. 11. 2014г.) и областной спартакиад инвалидов с ПОДА (г. Томск, ЗЛМ «Гармония», 9. 11. 2014г.) [12-14].

Е. Сапрыгина первой из томских спортсменов пропустила соревнование по болезни, поэтому мы не обнаруживаем её фамилии в протоколе последнего зимнего всероссийского соревнования по лёгкой атлетике [9]. Однако, судя по протоколам соревнований, Елена показывает стабильные результаты в метаниях [3-8]. Отсутствие прогресса в результатах нашего единственного мастера спорта объясняется довольно просто – отсутствием планомерных тренировок. Однако жаловаться на отсутствие условий в Доме престарелых и инвалидов, где она живёт, не приходится. Для неё администрация этого заведения сделала станок для метаний по индивидуальному проекту, в спортивном зале есть маты и место для метания, возраст позволяет совершенствовать своё мастерство в метаниях ещё не менее 10 лет.

Другой наш прославленный спортсмен О. Шарепа в последние 2 года показывает посредственные результаты – на уровне 2 взрослого. Последний раз Олег выполнял норматив кмс, позволяющий претендовать на финансирование в течение двух лет из областного бюджета, 6 июня 2012 года в г. Чебоксары. По-видимому, падение мотивации к тренировкам в значительной степени объясняется продолжением финансирования участия этого спортсмена в соревнованиях всероссийского уровня. Другие спортсмены Томской области также не имеют мотивации к систематическим тренировкам. Причина в отсутствии тренерских кадров, бесплатных залов, специального оборудования (станки для метаний, гоночные коляски, беговые стопы и т. д.), секторов для метаний и т. д.

#### **Литература**

1. Итоговый протокол чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в закрытых помещениях (г. Краснодар, 11-14.03.2011 г.) / URL: [http://www.fpoda.paralymp.ru/la/l\\_pr.php](http://www.fpoda.paralymp.ru/la/l_pr.php) (дата обращения: 13.02.2014);
2. Итоговый протокол открытого чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА г. Чебоксары. 27-29.06.2011г.) / URL: [http://www.fpoda.paralymp.ru/la/l\\_pr.php](http://www.fpoda.paralymp.ru/la/l_pr.php) (доступ 13.02.2014);
3. Итоговый протокол чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в закрытых помещениях (г. Брянск, 17-18.02.2012 г.) / URL: <http://kubandisport.ru/index.php/2012-01-24-04-42-34/2011-08-17-05-22-05/32-2012-02-24-11-27-02> (дата обращения: 21.02.2014);
4. Итоговый протокол открытого чемпионата и первенства России в метаниях по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА (г. Адлер, 17-18.03.2012 г.) / URL: <http://www.rezeptsport.ru/protocols/> (дата обращения: 29.01.2015);
5. Итоговый протокол чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА (г. Чебоксары, 6-9.06.2012г.) / URL: <http://gov.cap.ru/home/20/!2012/sport/la/poda/it.pdf> (дата обращения: 21.02.2014);
6. Итоговый протокол всероссийских соревнований по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в закрытых помещениях (г. Новочебоксарск. 16-17.02.2013);
7. Итоговый протокол чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА (г. Чебоксары, 14-17.06.2013 г.) / URL: <http://www.rezeptsport.ru/protocols/> (дата обращения: 21.02.2014);
8. Итоговый протокол чемпионата и первенства России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в закрытых помещениях (г. Новочебоксарск, 10-12.02.2014г.) / URL: <http://www.rezeptsport.ru/protocols/> (дата обращения: 23.02.2015);
9. Итоговый протокол Всероссийских соревнований по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА (г. Саранск, 4-6.03.2015г.) / URL: <http://www.rezeptsport.ru/protocols/> (дата обращения: 25.02.2015);
10. Таблица рекордов России по лёгкой атлетике среди инвалидов с ПОДА по состоянию на 20 мая 2012 г. / URL: <http://knu.znate.ru/docs/index-422181.html> (дата обращения: 20.02.2014);
11. Порядок формирования и обеспечения спортивных сборных команд Томской области: Приложение к приказу № 306 Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области от 30 ноября 2010 г. [официальный сайт ДПМПиС] / URL: <http://www.depms.ru/depms/documents.html> (дата обращения: 21.02.2014);
12. Протокол соревнований по лёгкой атлетике в рамках Спортивных Игр инвалидов с ПОДА Сибирского Федерального округа (г. Кемерово, 24-27.06.2014 г.);
13. Протокол открытых соревнований по лёгкой атлетике в рамках городской спартакиады инвалидов с ПОДА г. Томска (г. Томск, ЗЛМ «Гармония», 4.11.2014 г.);
14. Протокол соревнований по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в рамках IV областной спартакиады инвалидов с ПОДА (г. Томск, ЗЛМ «Гармония», 9.11.2014 г.).

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР**

***И. В. Майоркина, В. Г. Турманидзе***

*Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского*

В современной практике тренеры ДЮСШ с большим нежеланием берут в секции детей с ЗПР, в силу специфических требований в работе. Поэтому существует потребность внедрения различных видов спорта в адаптивную физическую культуру и переработки методик тренировки в виду особенностей развития таких детей.

По нашему мнению, большую часть задач, направленных на социально-трудовую адаптацию детей с ЗПР, возможно решить с помощью применения средств спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование можно рассматривать как модель различных жизненных ситуаций, встречающихся в военной, производственной деятельности и в спорте, которые возникают в условиях стресса и требуют одновременного проявления высокой физической и умственной работоспособности (Воронов Ю. С., 2009).

Спортивное ориентирование является уникальным видом спорта, который дает возможность соединить и физическую, и интеллектуальную деятельность, что в свою очередь способствует развитию личности в целом. Спортивное ориентирование – это тот вид спорта, в котором интеллектуальная деятельность выполняется на фоне или во время физической работы.

Коррекционно-развивающие возможности спортивного ориентирования включают: коррекцию и развитие двигательных качеств, коррекцию и развитие психических функций, коррекцию эмоционально-волевой сферы.

Этот процесс будет протекать более эффективно, если в его основу будет положен деятельностный подход, подразумевающий обучение и воспитание детей на основе ведущего вида деятельности. Для детей с ЗПР – это игровая и учебная деятельность.

Возможность проводить занятия спортивным ориентированием, особенно интеллектуальные задания и специальную физическую и техническую подготовку в игровой форме выгодно отличает этот вид спорта для возможности использования его в работе с детьми с ЗПР.

Деятельность в спортивном ориентировании требует от школьников интеллектуального напряжения на фоне физической активности, темп которой ребенок выбирает сам по своим возможностям. В ориентировании интеллектуальная работа вместе с физической ведет к конечному результату – успешному прохождению дистанции. При этом на начальном этапе возможно следующее: быстрый бег приводит к многочисленным ошибкам в ориентировании и к потере времени, а медленный бег или даже ходьба с правильными действиями в технике и тактике – минимальные потери времени и в итоге – победа в соревновании. Даже, если ребенок не выиграл в соревнованиях, в случае успешного прохождения дистанции возникает ситуация успеха, что необходимо в работе с детьми с ЗПР. Взятие одного контрольного пункта на дистанции самостоятельно уже вызывает положительные эмоции, а таких пунктов на дистанции несколько.

Работа с компасом и картой (ориентирование карты по линии севера, взятие азимута, повороты карты, складывание карты, отметка на КП) требует развития мелкой моторики рук. Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими формами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, зрительная и двигательная память, речь.

Знания на тренировках по спортивному ориентированию учащиеся получают на практическом опыте, они учатся наблюдать, абстрагировать, сравнивать, классифицировать, анализировать и действовать на доступном природном материале.

Н. В. Бабкина (2006) отмечает, что привыкая к выполнению стандартных заданий, дети с ЗПР практически не имеют возможности действовать самостоятельно. Ориентирование же предполагает самостоятельное выполнение тренировочных и соревновательных, постоянно меняющихся задач, так как тренер не всегда находится рядом.

Обсуждение ошибок в действиях и результатов правильного применения техники и тактики прохождения тренировочных и соревновательных дистанций спортивного ориентирования требует от школьников проявления навыков самоконтроля и самооценки.

В спортивном ориентировании такое упражнение для развития общей выносливости как длительный бег или длительная ходьба выполняется в гораздо более интересной обстановке, чем простой кросс по знакомой местности или по стадиону, что способствует увеличению интереса к двигательной активности младших школьников с ЗПР. Кроме этого бег по лесу, по траве, бурелому, различному грунту развивает координацию. Расстройство координации движений является основным нарушением в двигательной сфере детей с ЗПР, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности (Горская И. Ю., 2001).

Таким образом, занятия спортивным ориентированием отвечают всем требованиям коррекционно-развивающего образования детей с ЗПР.

Но в то же время, результаты нашего предварительного исследования показали, что дети с ЗПР не справляются с нагрузками, предлагаемыми программой для ДЮСШ. В связи с этим в работе с ними возникали большие трудности. Школьники быстро уставали, отвлекались, не могли сосредоточиться. Это вызывало у них реакцию раздражения, нежелания работать. Несмотря на это наблюдалась заинтересованность у младших школьников в работе с картой и компасом. Несоответствие требований программы возможностям детей не позволило реализовать полностью методику начального обучения спортивному ориентированию для младших школьников с ЗПР. Поэтому возникла необходимость менять методические приемы, интенсивность и продолжительность упражнений, продолжительность интервалов и характер отдыха, число повторений упражнений, процентное соотношение методов физического воспитания.

На основании изученной литературы, наблюдений за детьми, анализа специфики детей с ЗПР (Власова Т. А., Певзнер М. С., Ульяновская У. В., Гальперин П. Я., Федорова и др.) были выделены направления, по которым проводилась адаптация методики начального обучения спортивному ориентированию:

1) включение в одно занятие сочетание трех блоков: 1 блок – коррекция и развитие двигательных качеств и способностей; 2 блок – коррекция и развитие психических функций; 3 блок – коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы;

2) снижение объема ОФП и СФП в счет увеличения доли ТТП;

3) использование ориентировочной основы действий при обучении;

4) увеличение применения игрового метода для ОФП и ТТП;

5) использование сюжетно-ролевых игр на местности;

6) интеграция детей с ЗПР в здоровую среду в условиях соревнований.

Организационной формой занятий спортивным ориентированием детей с ЗПР являлись групповые урочные спортивно-тренировочные занятия в сочетании с индивидуальным подходом к обучающимся.

**Специфические отличия организации занятий** спортивным ориентированием детей с ЗПР заключаются в следующем:

1. На занятиях спортивным ориентированием с детьми с ЗПР необходимо активное участие тренера: объяснение, показ, наблюдение, предупреждение конфликтных ситуаций и травматизма. Обязательны поощрения и помощь ребенку.

2. Продолжительность занятия определяется активностью детей, их интересом к выполнению задания. При первых признаках утомления нужно переключить детей на другой вид деятельности.

3. Задания должны быть понятными, посильными, но в то же время, развивающими, то есть содержать элемент трудности.

4. При освоении технических приемов ориентирования необходимо добиться их правильного выполнения, не торопясь, используя ориентировочную основу действий в виде карточек, с проговариванием действий сначала вслух, потом «про себя», с достаточным числом повторений упражнения для закрепления знаний, умений и навыков.

5. На каждом занятии школьникам с ЗПР ставятся конкретные, выполнимые цели (сделать упражнение большее число раз, пробежать быстрее, чем на предыдущем занятии; лучше выполнить технические элементы и т. д.) для создания ситуации успеха в достижении цели.

6. Для младших школьников с ЗПР интенсивность нагрузки должна быть ниже, чем у здоровых детей (ЧСС 120-170 уд/мин при различной работе). Кроме того, объем непрерывной беговой работы на выносливость может быть 8-15 мин. (для нормы этого возраста рекомендуется 15-20 мин.).

7. 60% физической и технико-тактической подготовки выполняются с использованием игрового метода.

8. На первом этапе тренировок в спортивном ориентировании детей с ЗПР интеллектуальные и технико-тактические упражнения выполняются за столом до или после физической работы, в зависимости от предлагаемой на занятии нагрузки без учета времени. Усложнять условия выполнения интеллектуальных упражнений (с учетом времени, в условиях соревнования с другими детьми) можно только тогда, когда они будут полностью освоены детьми.

9. На втором этапе интеллектуальные упражнения используются во время отдыха между физическими упражнениями, выполняемыми в режиме интервальной или повторной работы. Интеллектуальные упражнения можно применять наряду с физическими упражнениями, развивающими различные физические качества. Сложность одновременного выполнения физической и технико-тактической деятельности детьми с ЗПР предполагает определенный алгоритм выполняемых заданий. Выбранный алгоритм включает чередование физической и умственной нагрузки во время тренировочных занятий. Это соответствует порядку действий юных ориентировщиков в соревновательной ситуации (сначала думаю, потом двигаюсь), но не исключает необходимости удержания в памяти во время передвижений образа карты отдельных участков местности, сравнения в местности и карты, постоянного контроля местонахождения. При развитии выносливости непрерывным методом в сочетании с интеллектуальными упражнениями у детей с ЗПР нужно использовать ходьбу, а не бег.

10. Используются сюжетно-ролевые игры на местности для воспитания волевых качеств (дисциплинированности, самостоятельности, организованности, решительности, инициативности), для развития навыка ориентировки в пространстве в сложных условиях (без зрительного анализатора): «Невидимки», «К флажку», «Ориентировка по слуху», «Погоня за лисицами».

11. Временная интеграция детей с ЗПР в среду нормально развивающихся сверстников и значимых взрослых в условиях соревнований или тренировок на местности повышает их опыт общения, формирует навыки коммуникации, межличностного взаимодействия в разных ролевых и социальных позициях, что в целом повышает адаптационные возможности детей.

Результаты исследования показали целесообразность использования средств спортивного ориентирования для коррекции физической подготовленности и психических функций школьников 9-10 лет с задержкой психического развития.

В ходе эксперимента контроль уровней развития физической подготовленности выявил достоверно значимое улучшение показателей ( $p < 0,05$ ) по уровню развития быстроты, выносливости, координации, мелкой моторики. Положительное влияние занятий спортивным ориентированием на развитие психических функций младших школьников с ЗПР подтверждается достоверно значимыми различиями ( $p < 0,05$ ) в развитии устойчивости, объема, переключения внимания, образной и вербальной памяти, образного и вербального мышления до и после эксперимента.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ДЭНС-ТЕРАПИИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*М. Н. Скобелькова*

*МБОУ ДОД «ДЮСШ «Светленская» г. Томска»*

Актуальность. В современном спорте повышаются требования к функциональным возможностям и психологической готовности спортсмена систематически выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки на пределе человеческих возможностей, при этом сохраняя здоровье, как обязательное условие демонстрации максимальных спортивных результатов.

Восстановление работоспособности в спорте после тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте является составной частью тренировочного процесса, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения интенсивности и объема тренировок. Необходимой предпосылкой долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам является оптимальное сочетание процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Во время спортивной тренировки наступает утомление. После окончания физической нагрузки утомление должно смениться восстановлением. При полном восстановлении тренировочный процесс может прогрессировать, а при недостаточном – накапливается усталость, способствующая остановке роста спортивных результатов, возникновению травм и заболеваний.

Восстановительная медицина в спорте имеет в своем распоряжении большой арсенал современных и традиционных лечебно-оздоровительных методов, среди которых достойное место занимает использование физических факторов. Одним из них является ДЭНС-динамическая электростимуляция.

ДЭНС – способ чрескожной электростимуляции, действующей на прямую проекцию патологического очага и на определенные активные рефлексогенные зоны и точки короткими биполярными импульсами тока.

Применение ДЭНС-терапии позволяет значительно снизить медикаментозную нагрузку на организм спортсмена вплоть до полного отказа от нее, что особенно актуально с учетом общеизвестных побочных влияний фармакологических препаратов и наличия жесткого антидопингового контроля.

Термин «динамическая электростимуляция» – ДЭНС, предложен исходя из особенностей данного способа электротерапии. Во-первых, из-за реакции аппарата на динамику изменения характера нагрузки в виде управления параметрами выходных импульсов стимуляции. И, во-вторых, учитывая возможность перемещать встроенные в аппараты терапевтические электроды и воздействовать на рефлексогенные поля большой площади.

Под влиянием стимуляции рефлексогенных зон возникают компенсаторные реакции, способствующие восстановлению организма. Динамическая электростимуляция может применяться как самостоятельный метод, так и в комплексе с другими методами лечения.

Терапия аппаратами Дэнас предлагает различные методики воздействия на организм человека, как для профилактики и лечения многих заболеваний, так и для восстановления после физических и психологических нагрузок.

#### АППАРАТЫ ДЭНАС-терапии. ДиаДЭНС-ПКМ

Многофункциональный аппарат динамической электростимуляции. Возможность выбора установки параметров терапии в ручном или автоматизированном режиме. Широкий выбор частотного диапазона от 1 до 200 Гц. Быстрый доступ к установке режима тонизации и режима седации (повышение/снижение функциональной активности ЦНС и сердечно-сосудистой системы) с учетом требований тренировки и состояния спортсмена.

Возможность подключения выносных терапевтических электродов, существенно оптимизирует проведение процедуры при необходимости воздействия на обширные рефлексогенные зоны.

#### *Эффекты:*

- терапия острой и хронической боли;
- улучшение центральной и периферической гемодинамики;
- купирование симптомов воспаления;
- коррекция функциональных нарушений;– поиск триггерных зон.

ДЭНАС-Вертебра. Аппарат электростимуляции и электромассажа области спины. Аппарат состоит из модуля рабочих электродов, покрывающих всю область спины, и пульта управления. Имеет простой интуитивно понятный интерфейс. Работает в автоматизированном режиме, позволяет осуществить выбор программы, зоны и мощности воздействия. Возможно питание от сети и от аккумуляторов.

#### *Показания:*

- вертеброгенный болевой синдром;
- реабилитация после перенесенных заболеваний, оперативных вмешательств и травм различной локализации;
- повышение адаптационных возможностей организма в условиях воздействия неблагоприятных факторов: синдром хронической усталости, нарушения сна, психо-эмоциональная нестабильность и т. п.;
- функциональные нарушения, связанные с перенапряжением мышц спины;
- висцеральные функциональные нарушения.

ВидэНС – аппарат цветоимпульсной терапии. Цветоимпульсная терапия, или визуальная цветостимуляция – эффективный безмедикаментозный метод профилактики и коррекции психо-эмоционального и зрительного утомления, сочетающий цветотерапию и биоритмотерапию. Лечение цветом приводит к нормализации биологических ритмов человека, сокращает сроки акклиматизации, повышает адаптационные возможности организма, оказывая универсальное антистрессорное действие, а также купирует явления зрительного утомления.

Аппарат Видэнс воздействует по трем автоматизированным программам:

- зрительное утомление;
- улучшение сна;
- антистресс.

*Показания:*

- стресс и его последствия;
- нарушения сна;
- зрительное утомление;
- нарушение функциональной активности нервной системы и психо-эмоционального состояния.

## ВЫНОСНЫЕ ЭЛЕКТРОДЫ



*Массажный электрод игольчатый* – предназначен для воздействия на волосистую часть головы. Предназначен для проведения скальпотерапии, терапии болевых синдромов в области головы.

Использование игольчатого электрода показано при головной боли и головокружениях, при нарушениях сна, повышенной утомляемости, тревожности, при выпадении волос, в реабилитации после воспалительных заболеваний, черепно-мозговых травм, при атеросклерозе сосудов головного мозга.

*Эффекты:*

- воздействие на акупунктурную систему скальпа при лечении болевых синдромов и коррекции функций внутренних органов;
  - улучшение местного кровообращения;
- Возможно сочетание электростимуляции с механотерапией.

*Массажный электрод-площадка* – имеет классическую форму встроенных электродов и предназначен для воздействия на зоны большой площади и обработки триггерных зон.

*Эффекты:*

- улучшение кровообращения в коже;
- купирование отеков;
- стимуляция обменных процессов;
- нормализация мышечного тонуса.

ДЭНС-аппликатор – фиксируется на коже в проекции боли, травмы или пораженного органа, увеличивает одномоментную зону воздействия, при этом освобождая руки оператора во время процедуры.

*Эффекты:*

- сокращение продолжительности сеанса;
- уменьшение трудоемкости процедур;
- возможность лечения нескольких пациентов под контролем одного оператора;
- комфортная обработка труднодоступных зон при оказании самопомощи. ДЭНС-аппликатор эффективен для купирования боли, дискомфорта, перенапряжения в области спины, шеи и конечностей, а также при дисфункциях внутренних органов и острых респираторных заболеваниях.

*Электрод параорбитальный* (ДЭНС-очки) предназначен для профилактического и терапевтического воздействия на параорбитальные рефлексогенные зоны.

Электрод в форме очков воздействует одновременно на все биологически активные точки в области глаз, тем самым, делая стимуляцию наиболее эффективной.

*Эффекты:*

- улучшение микроциркуляции и трофики тканей глаза;
- снятие мышечного напряжения;
- стимуляция проводимости зрительного нерва;
- положительное влияние на дренажную систему глаза.

Особое внимание в спортивной медицине по применению ДЭНС-методик рекомендовано спортсменам с повышенными нагрузками, для этого необходима работа по универсальным зонам, повышающим адаптационные силы.

*Универсальные зоны:*

- зоны вдоль позвоночника (рис. 1, 2),
- тригеминальная зона (рис. 3),
- зоны кистей и стоп.

### Рекомендуемые зоны ДЭНС-терапии:

- воздействие на зоны утомленных мышц и суставов воздействие на сегментарную зону мышц и суставов, подверженных наибольшей нагрузке,
- профилактические программы один раз в день.



Рис. 1.

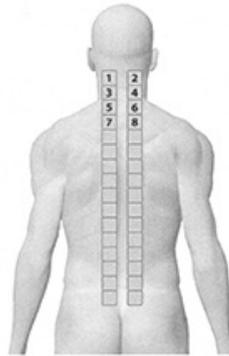


Рис. 2.

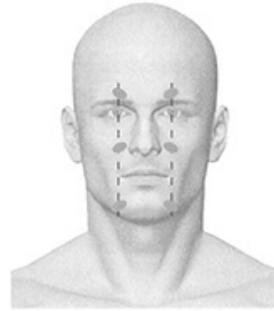


Рис. 3.

### Рекомендуемые зоны ДЭНС-терапии:

- воздействие на зоны утомленных мышц и суставов воздействие на сегментарную зону мышц и суставов, подверженных наибольшей нагрузке,
- профилактические программы один раз в день.

В период активных тренировок возможно получение спортивных травм. Самыми частыми спортивными травмами являются: поражения суставов, ушибы различной тяжести, вывихи, переломы.

При возникновении спортивных травм следует придерживаться следующих основных принципов ДЭНС-терапии:

- начинать её следует как можно раньше, в качестве первой медицинской помощи,
- при подозрении на переломы костей аппарат в зоне травмы следует только переставлять,
- при переломах после иммобилизации ДЭНС проводится на участках кожи, прилегающих к лонгетке,
- при острой боли начинают с обработки прямой проекции боли в режиме «ТЕРАПИЯ», затем продолжают на симметричном участке здоровой стороны в режиме «ТЕСТ».

Эффективность ДЭНС-терапии опробована и активно применяется в нашей ДЮСШ, что помогает быстро восстанавливать обучающихся после травм и заболеваний.

### Литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. / В. А. Епифанов– М.: 1999.
2. Лутков, В. Ф. Альтернативная спортивная медицина (термины и понятия гомеотоксикологии) // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» 20-22 декабря 2006 года, Россия Санкт-Петербург: материалы Конгресса. – СПб., 2006. – С. 141-144.
3. Руководство по Дэнас-терапии аппаратом Дэнас. /Чернышев В. В., Малахов В. В., Власов А. А., Рубцова О. И, Иванова Н. И. – Издание 2, Екатеринбург, 2002. - 248 с.

## ГИПОДИНАМИЯ И ГИПОКИНЕЗИЯ – ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

**А. В. Смирнов**

*Томский государственный педагогический университет*

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, адаптивное физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений в состоянии здоровья!

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности, в связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Отрицательное воздействие факторов гиподинамии и гипокинезии на организм человека особенно выражено и ощутимо в жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями и нарушениями здоровья. Вместе с тем результаты множественных исследований [3] свидетельствуют о том, что наиболее физиологичными и адекватными факторами профилактики гиподинамии и гипокинезии являются средства и методы физической культуры.

Влияние факторов гиподинамии и гипокинезии на организм человека позволяет конкретизировать формулировку самих понятий «гиподинамия» и «гипокинезия».

Термин «гиподинамия» объясняется как абсолютное и относительное снижение объема и интенсивности двигательной деятельности человека, сопровождающейся малыми мышечными усилиями.

Термин «гипокинезия» применяется при описании различных сфер двигательной деятельности, отличающейся от оптимальной не только малыми усилиями и недостатком движений, но и низким уровнем затрат энергии на мышечную работу, локальным характером мышечных действий, длительной фиксированностью вынужденной позы, однообразием движений, упрощением и обеднением координационной двигательной деятельности.

Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека проявляется в различных формах. Различают хроническую и острую формы проявления данных отрицательных факторов, которые определяют под воздействием гиподинамии и гипокинезии специфику динамики протекающих в организме человека процессов [2].

В зависимости от характера влияния этих факторов на организм человека принято классифицировать их как общую (при ограничении двигательной активности всего организма) и локальную (при минимизации двигательной активности ограниченной группы мышц) гиподинамию и гипокинезию.

По характеру ограничения двигательной активности выделяют так же вынужденную и навязанную гиподинамию и гипокинезию. Вполне очевидно, что лица, относящиеся к различным категориям инвалидов, в той или иной степени подвержены влиянию вышеперечисленных форм и видов гиподинамии и гипокинезии.

Гиподинамия и гипокинезия характеризуются низким уровнем двигательной активности [4]. При этом повседневные морфофункциональные изменения малозаметны. Тем не менее, отрицательное кумулятивное (накапливающееся) воздействие приводит к негативным изменениям в организме, которые проявляются следующим снижением функциональной активности органов и систем и нарушением их регуляторных механизмов:

- трофическими и дегенеративными изменениями опорно-двигательного аппарата и в особенности его нервно-мышечного и костного компонентов;
- нарушением обменных процессов, увеличением объема жировых тканей;
- снижением тонуса мышц, снижением устойчивости и надежности двигательных актов;
- неблагоприятным влиянием детренированности мышц живота на функции пищеварения, дыхания, кровообращения;
- изменениями в суставах, возникающие при этом контрактуры различных групп мышц и ослабленный тонус мышц создают предпосылки для аномального взаиморасположения костей скелета;
- снижением катаболических процессов, которыми сопровождается дефицит двигательной активности, в результате в крови снижается содержание углекислоты, молочной кислоты и других продуктов метаболизма, которые в норме являются стимулирующим компонентом функций дыхания и кровообращения;
- нарушением сердечной деятельности и снижением силы сокращения сердечной мышцы;
- уменьшением объема циркулирующей крови за счет ее депонирования и застоя в органах и сосудах, в основном в капиллярах. Это сопровождается ослаблением тонуса артериальных сосудов и венозного русла, снижая кровяное давление, что приводит к ухудшению снабжения тканей кислородом и падению интенсивности обменных процессов;
- изменением функции дыхания, что характеризуется уменьшением жизненной емкости легких и легочной вентиляции, как в покое, так и при физической работе;
- нарушением регуляции тонуса сосудов;
- нарушениями в пищеварительной системе, проявляющимися атонией кишечника;
- нарушениями терморегуляции.

Такая разбалансированность и неэффективность функционирования различных систем организма приводит в конечном итоге к истощению компенсаторных возможностей организма, снижению его функциональных резервов. Кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии как факторов способствующих расстройству жизнедеятельности организма, является причиной гипокинетической болезни. Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о том, что гиподинамия и гипокинезия являются причиной не только снижения функциональных возможностей организма и сокращения сроков профессиональной пригодности, но и причиной сокращения продолжительности жизни.

Поэтому физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями и нарушениями здоровья выступает как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации. Именно для этой группы населения, занятия физической культурой, выступают как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, а так же расширении круга знакомств и самореализации при занятиях спортом.

Работа по адаптивному физическому воспитанию приводит к расширению возможностей двигательных действий лиц с ограниченными возможностями и нарушениями в состоянии здоровья, позволяет им, повысив свои физические кондиции, включиться в общественно полезный труд [1, 4]. Помимо этого прямого эффекта, занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное и психологическое значение. Так как в настоящее время среди людей с ограниченными возможностями высок процент людей склонных к депрессии и суициду, что вызвано изолированностью этой группы от социальной жизни. Путём привлечения наибольшего количества этих людей в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность можно не только снизить количество депрессивных состояний и суицидов в этой социальной группе, но и позволить им достичь таких результатов и в социальной

адаптации и в развитии физических способностей, которые, зачастую, недостижимы для людей с нормальным здоровьем. Ярким примером этого являются достижения паралимпийцев.

#### Литература

1. Дубровский, В. И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская – М.: Бином, 2010. С. 212-213.
2. Коваленко, Е. А. Гипокинезия/ Е. А. Коваленко., Н. Н. Гуровский – М., 1980;
3. Лукьянов, В. С. О сохранении здоровья и работоспособности. / В. С. Лукьянов– М.: Медгиз, 1952, 136 с.
4. Смирнов, В. Н. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. / В. Н. Смирнов, В. И. Дубровский – М.: Владос-пресс, 2002, 608 с.

## СЕКЦИЯ 5. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



### НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАВМАТОЛОГА ТРАВМПУНКТА

*О. Е. Борисов*

*ОГБУЗ Медико-санитарная часть №2 г. Томск*

В начале 1980-х годов стали возможны свободные поездки за границу. Многие энтузиасты физической культуры начали ездить в Китай, обучаться там китайской гимнастике, приглашать в СССР китайских мастеров ушу и цигуна. Среди первых таких энтузиастов был Николай Николаевич Балашов. Он организовал в Москве «Центр изучения традиционных китайских цигун и ушу «Саньхэ». Не менее двух раз в год проводится обучение этим искусствам в Подмосковье и Алуште. Томская группа обучающихся в этом центре существует с конца 1980 –х годов. Среди её членов немало врачей разных специальностей. С 2013 года весной и осенью проводится повышение квалификации в Пекине у преподавателей «Академии внутреннего ушу» (Академия ушу Джицяна).

Перед началом занятий у многих цигунистов были хронические заболевания. Теперь, по истечении более чем 20 лет практики, можно видеть, что эти заболевания перестали беспокоить или прошли совсем.

В гимнастике цигун и внутренних стилях ушу на основе цигуна большее значение придаётся внутренней работе чем внешнему проявлению физического движения.

Некоторые важные моменты пока не нашли освещения в литературе. Хотелось бы поделиться нашим опытом.

Работа в травм. пункте позволяет сделать интересные наблюдения в этом плане.

Например: привозят с соревнований крупного мускулистого спортсмена с вывихом, вывих легко вправляется, привозят высохшую от старости бабушку – вывих вправить не можем, приходится направлять ее в стационар, там вправляют под наркозом. Как тут не вспомнить цитату из «Дао Дэ Дзин»: «Человек входит в жизнь мягким и слабым. Он умирает жестким и крепким. Жесткость и сила – спутники смерти». [1. С. 2]

Автор этой книги родился в 604 году до нашей эры. Уже тогда было разработано много методов решения этой проблемы.

Врач травмпункта имеет дело, преимущественно, с легкими травмами, при них нет выраженной деформации, сильного отека. Чтобы правильно направить луч рентгена приходится пальпировать область травмы для определения самой болезненной точки. Тело пациента в зоне пальпации должно быть расслаблено. После нескольких просьб и попыток расслабиться, большинству пациентов это удается. Значит освоение ими китайской гимнастики в принципе возможно.

*Таблица 1*

**Количество переломов лучевой кости в типичном месте за 2014 год у пациентов Медсанчасти № 2 г. Томска**

Переломы	Возраст, лет					
	21–30	31–40	41–50	51–60	61–70	71–80
у мужчин	17	4	8	4	5	3
у женщин	11	24	19	60	55	31

Это сведения статистического отдела Медсанчасти № 2. Молодые люди любят бегать, прыгать, часто падают с велосипедов, падают при занятиях спортом, но число переломов у них, как показывает таблица – самое малое. С возрастом граждане становятся сдержаннее и опытнее, однако число переломов – растёт. Причина – в накапливаемом мышечном напряжении, руки с возрастом становятся жестче, при падении руки меньше пружинят, сила удара действует мгновенно и кости не выдерживают, ломаются.

Определённую роль может играть остеопороз. По данным литературы, в возрасте старше 50 лет остеопороз обнаружен приблизительно у 30% населения [2, С. 4]. В результате изучения рентгенограмм пациентов с переломами – примерно такое же соотношение сохраняется. Это значит, что для лиц, имеющих остеопороз китайская гимнастика еще важнее, чем для здоровых, потому, что она обучает мягко пружинить конечностями при падении и нормализует обмен веществ, препятствуя прогрессированию остеопороза.

Первый элемент китайской гимнастики мы назвали: «отпущенность суставов»

Это состояние, в которое пациент с вывихом плеча приводит свою руку для успешного вправления вывиха. Конечность не поджата, подтянута, как обычно, а висит под действием своего веса. Плечевой сустав провисает, крепясь к шейному отделу позвоночника мышцами надплечья, благодаря чему ослабляется вся воротниковая зона.

«Отпущенность суставов» – элемент необходимый, но недостаточный. При падении на такие руки, кости верхних конечностей будут целы, но может пострадать голова и туловище. Чтобы их защитить, надо научить руки мягко пружинить.

Второй элемент, после «отпущенности суставов» – «мягкая опора на центр тяжести».

В нашей культуре не принято задумываться о центре тяжести тела, но он реально существует, и существуют инстинктивные механизмы защиты на его основе. Так, если стоящему человеку надавить горизонтально по фронтальной плоскости на плечевой сустав, он покачнётся. Совсем другое дело, когда он не хочет падать. Тогда у человека, который давит на плечевой сустав возникнет ощущение, что его сила, ранее направленная параллельно полу вдаль, упирается в ногу партнера с противоположной стороны тела. Не желая падать, партнер инстинктивно опустил свой центр тяжести и перенаправил горизонтальную сталкивающую силу вниз, оперся на пол своим центром тяжести. Значит можем, когда захотим! Беда в том, что в реальной жизни равновесие теряется внезапно и не всегда человек успевает среагировать.

Отсюда вытекает третий важный элемент китайской гимнастики «Опущенность центра тяжести»

Когда мы очень долго стоим, ноги устают и, если нельзя сесть, хочется опереться тазом о стену, тогда легче стоять. Тяжесть тела частично переносится на боковую опору. Если до стенки мы не можем дотянуться тазом, можно подставить руку и опираться через нее. Именно опираться центром тяжести от ног, а не давить рукой. Становясь посредником между центром тяжести и предметом (при условии отпущенности суставов) рука приобретает свойство мягкой упругости. Мы вынуждены поступать подобным образом когда выталкиваем из грязи машину. Машина очень тяжелая и одними руками мы никогда ее не сдвинем. Поневоле нам приходится включать ресурсы тела и соединять силу рук с опорой на центр тяжести, отталкиваясь ногами от земли.

Четвёртый важный элемент китайской гимнастики – «подвешенность позвоночника»

Позвоночник уподобляется шнурку с грузиком. Этот грузик, который придает позвоночнику свойство подвешенности и есть центр тяжести. Другие способы выпрямления позвоночника – искусственные, нарабатывается привычка к определённому мышечному напряжению для поддержания в прямом положении позвоночного столба. Достижение этой задачи за счет того, что центр массы тела притягивается земной массой, наоборот, возможно только при расслаблении мышц позвоночника.

Самый тонкий секрет в достижении подвешенности позвоночника – убрать опору центра тяжести на бедра, эта опора не дает позвоночнику свободно расправиться.

Есть вид паука – мизгирь. Его маленькое круглое тело висит между огромными коленчатыми ногами. Так и тело цигуниста «висит» на бедрах между вертикальными голеньями. Как локтевые суставы должны висеть, будучи подвешенными к плечевым, так и тазобедренные суставы «висят» будучи «подвешенными» к коленным. Это совсем другой рисунок мышечного напряжения, чем при опоре. Напоминает работу мышц при сидении на корточках. Слегка преувеличивая, можно сказать, что цигунист когда стоит или ходит – он все равно как бы сидит на корточках. Приглядитесь к группе, где цигунисты стоят вперемешку с обычными людьми – всегда можно заметить, по контрасту, что ноги цигунистов и ушуистов чуть присогнуты в коленях.

Облокачиваясь расслабленно на предмет с мягкой опорой ног в землю, нам приходится одновременно направлять силу в разных направлениях, это пятый принцип китайской гимнастики – «двунаправленность силы».

При выполнении перечисленных требований головной мозг принуждается работать непривычным образом. Обычный ум использует «пржектор внимания» – видит то, что попало в освещённый круг. Когда мы расслабляемся, опираясь на предмет и на землю, внимание делится, расширяясь в двух направлениях, и приучается захватывать больший объем информации.

Из этих пяти телесных свойств должно создаться новое телесное качество «расслабленная структура тела»

Мышечное усилие распределяется между большим числом мышц, благодаря чему суммарная мощность становится больше, но удельная нагрузка на отдельно взятую мышцу – меньше. Это является профилактикой остеохондроза, артроза, разрыва связок. Сила становится мягкой, неинерционной, как бы обволакивающей. Тело становится подобным мячику, упруго реагирующему на внешнее воздействие автоматическим, без участия анализирующего ума.

Шестой принцип – «относительная независимость сегментов» -

Наиболее ярко он проявляется в сохранении позиции колен во время поворота туловища. Скручи-

вается поясница, а присогнутые колени продолжают смотреть вперед. Любой травматолог подтвердит: это – профилактика разрыва менисков.

У нас проходили реабилитацию пациенты после операции по поводу разрыва менисков. Применялся гимнастический шаг и отдельные упражнения из разных цигуновских комплексов для наработки целостности тела. Функция оперированных конечностей восстановилась значительно быстрее, чем обычно.

Я заметил, что у борцов разрывы менисков встречаются реже, чем у представителей других видов спорта. Хотя и без расслабления, перечисленные принципы нарабатываются и в спортивной борьбе.

Тогда так ли уж необходимо настолько изощряться, чтобы достичь этой пресловутой расслабленности? Кости, мышцы и связки можно полечить массажем с физиопроцедурами, внутренние органы и сосуды можно полечить таблетками.

Расслабление – одно из важных условий нормальной работы каналов китайской медицины! Оно необходимо для коррекции чувств, мышления и поведения!

Когда нет чувств – нет желания что-нибудь делать, но когда чувства слишком сильные – соображение тоже нарушается. Становится суетливым, пристрастным, односторонним или подавленным, угнетённым. Привычка к централизованности тела помогает и чувства держать в равновесии.

Чувства не только психологическое состояние – но и физика. Каждому душевному состоянию соответствует характерное мышечное напряжение. Увеличивая или уменьшая это напряжение можно косвенно регулировать и чувства.

Чувства не только психологическое состояние – но и химия. Каждому душевному состоянию соответствует уникальный набор гормонов в крови, медиаторов в мозге и весь обмен веществ характерен для каждого душевного состояния.

Важно чтобы и «психология» и «физика» и «химия» соответствовали потребностям ситуации. Если степень активности, концентрации, мобилизации ресурсов организма меньше, чем нужно для решения задачи, человек будет побежден внешней силой. Если возбуждение больше потребности, в крови содержится избыток химически активных веществ. Не находя употребления, они вредно воздействуют на стенки сосудов, на внутренние органы, поддерживают ненужное напряжение.

Опыт общения с огромным числом травмированных пациентов показывает, что большинство простых людей может волевым усилием убирать на время застарелые мышечные зажимы. Из этого делаем вывод, что китайская гимнастика доступна для освоения не только узким кругом «особо одарённых» представителей человечества. Базовые принципы цигуна желательны сделать элементом повседневной физической культуры населения. Дети копируют родителей и если родители будут давать пример гармоничного тела, то через несколько поколений физическая культура может стать неотъемлемым свойством русской нации.

Трудно удержаться, чтобы не рассказать о 67-летней цигунистке, страдавшей гипертонической болезнью, которая после выполнения дома комплекса ИнЯн-1 отмечала понижение артериального давления на 10 -20 мм. рт. ст. А заболеваемость артериальной гипертонией высокая – 22659,7 на 100 000 населения [3. С. 18 ] и увеличивается с каждым годом: с 2008 по 2013 гг. на 3,9 % [2. С. 18].

Все сказанное подтверждает необходимость применения китайской гимнастики для профилактики и как компонент лечения травм и заболеваний.

#### Литература

1. Толстой, Л. Н. «Изречения китайского мудреца ЛАО-ТЗЕ» / Л. Н. Толстой. – Москва, Издательство МГИК 1992. – 32 с.
2. Наумов, А. В. «Остеопороз – проблема смертности и иммобилизации» / А. В. Наумов. – Москва, «МСД Фармасьютикалс» 2013 г. – 23 с.
3. Доклад Министерства Здравоохранения Российской Федерации о состоянии здоровья населения за 2013 год.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МНОГОФАКТОРНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Н. А. Ефимова, О. А. Караваева*

*МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа «Кедр» г. Томска*

Всё, что упражняется, развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается.

*П. Ф. Лесгафт*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. К сожалению, многие люди не соблюдают простейших, обоснованных наукой, норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, другие – пищевой и алкогольной зависимостей, третьи – бытовых и производственных перегрузок, что приводит к заболеваниям внутренних органов.

Неинфекционные заболевания (НИЗ), известные также как хронические болезни, не передаются от человека к человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют.

НИЗ распространены во всех возрастных группах и всех регионах России. Эти заболевания часто связывают с пожилыми возрастными группами, но фактические данные свидетельствуют о том, что 16 миллионов людей, умирающих от НИЗ, входят в состав возрастной группы до 70 лет.

В настоящее время вопросы физической культуры, спорта и укрепления здоровья требуют к себе пристального внимания со стороны государства, педагогической и родительской общественности.

В профилактике и лечении многих заболеваний физическая культура играет важную, особую роль. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Ведь здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа, является важным условием профилактики неинфекционных заболеваний человека. «Движение-залог здоровья», «движение-жизнь» – ещё Аристотель утверждал, что жизнь требует движения.

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные, морфологические и функциональные перестройки организма, что лучше отражается на улучшении показателей здоровья, производя лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, при нарушениях обмена веществ и др.

### **Физкультура – лучший друг сердца!**

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объем крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце – это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нем тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитывайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведенными данными:

55-60 в минуту – отлично

60-70 в минуту – хорошо

70-80 в минуту – удовлетворительно

Более 80 в минуту – плохо

Если Вы воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдете пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, – это будет неплохое начинание. Однако следует помнить: основное правило оздоровительных физических тренировок – их необходимо выполнять систематически и выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности организма! В любом случае, приступая к тренировкам, следует соблюдать умеренность. Со временем, когда занятия станут привычными, интенсивность можно увеличить.

Все мы уже знаем, что гораздо легче заниматься профилактикой заболеваний, чем лечить их. Регулярные занятия физкультурой и спортом нам в этом помогают. При этом приходят в норму все жизненные функции организма. Особенно важна профилактика заболеваний у детей.

### **Заболевание легких и верхних дыхательных путей**

Основные болезни органов дыхания у детей, при которых необходимо применять физические упражнения – это хроническая пневмония, бронхиальная астма и заболевания верхних дыхательных путей.

Заниматься гимнастикой при заболеваниях органов дыхания надо очень умело. Нельзя все сводить только к дыхательным упражнениям. Необходимо укреплять организм в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног, для чего чередовать специальные упражнения с общеразвивающими.

Рекомендуется проводить с детьми специальные дыхательные упражнения для воспитания навыка правильного дыхания через нос.

#### **Комплекс упражнений:**

Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызвать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.

- “Поиграй на трубе”. И. п. – стойка ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: “Ту! Ту! Ту!” (на выдохе) Повторять в течение 15-20 сек.
- “Часики”. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: “Тик-так! Тик-так! Тик-так!” Повторить в среднем темпе 10 – 12 раз.
- “Паровоз” Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: “Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек.
- “Лови комара” И. п. – стойка ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: “Ж-ж-ж-ж! Ж-ж-ж-ж!” (на выдохе) Повторить 4-5 раз.

### **Плоскостопие**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиваться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышц свода стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включать в занятия специальные упражнения и чередовать пребывание ребенка на ногах с отдыхом сидя.

Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия является специальные физические упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голени. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры.

#### Комплекс упражнений:

Ходьба на носках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по ребристой доске, ходьба по гимнастической палке, катание мяча правой и левой ногой поочередно, имитация стопами подгребания песка, собирание пальцами лежащего на полу полотенца, захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног (карандашей). Повторить 4-8 раз.

#### **Нарушение обмена веществ**

Нередко в детском возрасте отмечается избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма. Причиной этого могут быть неправильное, избыточное питание, наследственная предрасположенность и, главным образом, недостаточность движений.

Одним из самых эффективных средств в борьбе с излишним отложением жира является занятие физической культурой, которое повышает интенсивность обменных процессов и увеличивает энергетические затраты организма. Физические упражнения укрепляют мышцы и способствуют устранению излишних жировых отложений. Движения усиливают окислительные процессы, увеличивают газообмен в тканях, повышают деятельность выделительных органов.

#### Комплекс упражнений:

И. п. – стойка ноги врозь, ходьба поочередно отставляя ноги назад, вращение туловища, полуприседание, наклоны в сторону, повороты в стороны, прыжки ноги врозь и ноги вместе. Повторить 4-8 раз.

Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. Существует теснейшая связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это объясняется наличием нервно-висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности импульсы поступают в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов. Соответственно изменяется деятельность сердца, лёгких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма. При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно. Именно от того, сколько и как человек занимается физической культурой и спортом, зависит его здоровье. Оптимальный двигательный режим, правильное питание, сочетание труда и отдыха способствуют повышению устойчивости организма к внешним воздействиям. Здоровье не купишь ни за какие средства, а значит его нужно беречь!

#### Литература

1. Лямираль, С. Растите дети здоровыми. / С. Лямираль, К. Рипо – М.: Физкультура и спорт, 1981
2. Колосов, В. А. Здоровье на всю жизнь. / В. А. Колосов – М., 2000
3. Лещинский, Л. А. Берегите здоровье. / Л. А. Лещинский – М. : Физкультура и спорт, 1995
4. Кондратьева, М. М. Звонок на урок здоровья. /М. М. Кондратьева – М. : Просвещение, 1991

## **ЗДОРОВЬЕ КАК ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД**

**А. Ю. Коломийцев, В. К. Машуков**

*ФАНО «НИИ кардиологии» г. Томск*

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

*В. В. Путин*

Здоровье по определению ВОЗ это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. По научному физиологическому

определению Здоровье это состояние оптимальной (лучшее из возможных) жизнедеятельности с положительным эмоциональным тонусом и творческой самореализацией. Здоровье – это способность и готовность осознанно и независимо поддерживать своё тело в состоянии полного физического совершенства. Это полная невозможность каких-либо болезней и полная ненужность врачей. Активная жизнеспособность организма, как продукт самого человека.

Из этих определений мы видим, что здоровье это понятие, которое распространяется на все сферы жизни человека.

В любой отрасли важен результат. Например, отрасль связи за три десятка лет обеспечила всех связью. Селекционеры дали миру прекрасные сорта. А продукт медицины? Вот он: разнообразие новых болезней в развитых странах растёт, а заболеваемость по всему миру молодеет параллельно и пропорционально развитию медицинской науки и техники.

#### *Слово о здоровье*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Спросите больного человека: может ли он отдать свои силы на созидание, на преодоление трудом задач, связанных с трудовой деятельностью или бытом, которые были полезны для него до болезни? Думаю, ответ будет четким и однозначным – нет, ибо в настоящее время он нездоров.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со студенческой скамьи осознать полученную нами информацию и постараться сделать это **постулатом** всей жизни, помня, что **здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.** Современные жизненные условия выдвигают требования к выпускнику вуза, особенно к тем, чья специфика трудовой деятельности связана с общением, воспитанием подрастающего поколения, т. е. определенным педагогическим воздействием на личность другого человека. Но главное – быть самому здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Наряду с высокими профессиональными знаниями, крепким здоровьем, оптимизмом и физической работоспособностью, **каждый из Вас должен, подчеркиваю, должен быть здоровым человеком и, безусловно, знать и уметь, какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни.**

Да, именно «вести», а не «катиться», т. е. выработать правила стиля жизни, которые подходят Вам, вашей семье и вызывают психологическое удовлетворение, положительные эмоции, радость в общении, связанные с правильной мотивацией на долголетие и двигательную активность, т. е. прежде всего **у Вас должна быть высокая жизненная позиция, направленная на хорошее состояние здоровья** [2].

Нормальная полноценная жизнь человека немислима без достаточно хорошего здоровья.

#### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ**

В «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года», утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. №537, в разделе 6 «Здравоохранение» впервые говорится, что «основными направлениями обеспечения национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации Российская Федерация на среднесрочную перспективу определяет усиление профилактической направленности здравоохранения, ориентацию на сохранение здоровья человека, совершенствование в качестве основы жизнедеятельности общества института семьи, охраны материнства, отцовства и детства».

Д. А. Медведев в своем послании Федеральному собранию еще в 2009 году отмечал: «Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. В ходе обсуждения моей статьи я получил большое количество откликов, и среди них были такие слова, посвященные этой теме: «Показателем личного успеха должно стать, скорее, здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность». С этими словами трудно не согласиться».

В. В. Путин на заседании президиума Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике, состоявшемся в том же году, отмечает, что «здоровый образ жизни не формируется сам по себе. Для регулярных занятий спортом, отказа от вредных привычек требуются, конечно, прежде всего, сильная воля и труд самих молодых людей. Но задача общества – создать благоприятные условия, позволяющие нашим детям гармонично развиваться. Еще раз подчеркну: это задача всего общества, а не только органов государственной власти. И средства массовой информации, и деятели культуры, все родители, общественность в целом должны озаботиться этой проблемой». Он отмечает, что «вопросы здоровья нации, а также пропаганда здорового образа жизни будут актуальны, вне зависимости от текущей ситуации в экономике и каких-либо других обстоятельств. В условиях кризисных явлений подобные меры особенно важны».

Вся профилактика и здоровый образ жизни, о которых мы слышим со всех сторон, в настоящее время связаны с болезнями. На государственном уровне эта система называется Министерством Здравоохранения, а на деле она занимается изучением и лечением Болезней. Изучением же истинных факторов и условий здоровья в нашей стране занимаются единицы ученых.

Министр здравоохранения и социального развития РФ, выступая на Всероссийском совещании по вопросам организации работы Центров здоровья, считает первоочередной задачей Министерства «сделать каждого гражданина активным участником сохранения его собственного здоровья, формируя ответственное отношение к своему здоровью, доступность знаний о состоянии своего здоровья и знаний о мерах по его укреплению и предотвращению заболеваний». Для ее решения необходимо:

- способствовать развитию необходимых для ведения здорового образа жизни инфраструктур;
- исправить сложившийся в России перекос в сторону дорогостоящих видов медицинской помощи, которые оказывают незначительное влияние на здоровье популяции в целом;
- усилить массовые профилактические мероприятия и расширить диспансеризацию населения, что в итоге приведет к улучшению здоровья населения, увеличению продолжительности жизни и к более эффективному использованию финансовых средств на здравоохранение;
- внести изменения в законодательство, направленные на ограничение употребления алкоголя и табакокурения;
- начать формирование программ по физической культуре и культуре здорового питания населения.

#### ИТАК, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья (согласно определению, приведенному в энциклопедии «Википедия»).

Понятие «здоровый образ жизни» полностью однозначно не определено:

- представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом;
- в психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации;
- существуют и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни – это предпосылка для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Здоровый образ жизни должен нравиться, а не быть обременяющим занятием, поэтому его важно «составить» с учетом индивидуальных особенностей человека, его целей и мировоззрения.

Здоровый образ жизни – это комплексная работа по укреплению физического и психического состояния человека, а не просто отсутствие вредных привычек и присутствие регулярных спортивных тренировок [3].

#### ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой и пр.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Многие ученые включают в понятие «здоровый образ жизни» разные составляющие, основными из которых являются:

- воспитание у детей с раннего детства здоровых «привычек и навыков»;
- создание безопасной и благоприятной окружающей среды для обитания;
- формирование знаний о влиянии окружающих предметов на здоровье человека;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя и пр.;
- умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей взрослого и детского организма;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- профилактика болезней и др.

#### КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Вы хотите быть здоровыми всегда? Есть всего 2 варианта: либо заниматься своим здоровьем постоянно, либо смотреть как здоровье постепенно уходит. Третьего не дано, т. к. если временно заниматься своим здоровьем, то оно так же будет временным. Мы расскажем Вам «Концепцию здоровья» в тезисном варианте. Эта методика позволяет не только сохранить здоровье, но и восстановить его. Поставленный медиками диагноз заболевания значения не имеет. Забудьте о диагнозе. Медицина – лишь снятие острой формы заболевания (лечение симптомов). Используя данную систему, Вы сможете и восстановить и сохранить здоровье на долгие годы. Единственное условие для этого – это постоянное применение «Концепции здоровья». Все что требуется – это уделять своему здоровью от 10 до 30 минут в день.

Восстановление и сохранение здоровья построено на 2-х принципах:

1. Комплексный подход.
2. Принцип возобновляемости клеток.

*Комплексный подход*

Есть 5 вещей, которые надо контролировать и направлять на «Чистое тело»: это психология (в том числе духовность), физическая активность, дыхательные гимнастики, вода, питание.

Под «чистым телом» подразумевается отсутствие в организме паразитов, вирусов и вредных грибов. Эти непрошенные гости сокращают длительность жизни и влияют на психологию человека, управляют им. Для полноценного восстановления здоровья необходимо использовать комплексный подход, т. к. использование различных методик по отдельности может замедлить развитие заболевания, но не остановить его.

*Возобновляемость клеток*

Здоровая клетка должна дать здоровое потомство. Даже больная клетка будет давать здоровое потомство, если у нее будет строительный материал для новой клетки, т. к. клетка обладает генетической памятью здоровой клетки. Вся проблема заключается именно в этом. Представьте что будет, если беременную женщину не кормить. Кого она родит? А какое потомство даст её ребенок, если его тоже не кормить? Нехватка строительного материала приводит к тому, что из поколения в поколение клетки получаются недоделанными и своих функций не выполняют. Со временем мембрана клеток истощается и становится неспособной удерживать воду. Происходит обезвоживание. Это можно наблюдать при сравнении кожи младенца и пожилого человека. Клетки живут не долго, они умирают, и рождаются новые клетки. Процесс идёт постоянно. Через два года Вы состоите абсолютно из других клеток. Человеческий организм состоит из систем постоянно поддерживающих 12 (Двенадцать) жизненно важных констант. Системы состоят из органов. Органы из тканей, а ткани состоят их клеток. Следовательно, при нехватке строительного материала клеткам, системы организма перестают нормально функционировать. Если же обеспечить клетку всем необходимым строительным материалом, то следующее поколение будет здоровым и, соответственно, будет выполнять свои функции. Французский ученый, д-р Алексис Каррел (Alexis Carrel) получил Нобелевскую премию за то, что ему удалось в течение 34 лет сохранять живым сердечную мышцу эмбриона цыпленка. Он говорил, что сама клетка бессмертна. Дело просто в жидкой среде, в которой она находится и в которой она вырождается. Если обновлять периодически водную среду организма, дать клетке все необходимое для ее питания, биение жизни будет продолжаться вечно. Что же нужно клетке: 28 Аминокислот (21+7 незаменимых); 15 Минералов (всего 70 – в микродозах); 12 Витаминов; 7 Ферментов; 3 Незаменимые Жирные Кислоты (НЖК). И это нужно каждый Божий день! Эффективность чего-то одного (витамины, минералы, ферменты и т. д.) мягко говоря, очень низкая. На самом деле все процессы взаимосвязаны. Ферменты запускают витамины, витамины участвуют в химической реакции по перестройке аминокислот с помощью минералов. Замена в матрице аминокислот минералов приводит к изменению самой молекулы аминокислоты. Если нет ферментов, то витамины и минералы неэффективны. Важны все компоненты в равной степени. Но даже если дать клетке весь указанный строительный материал (т. е. человеку в виде питания) в клетку мало что попадет. Проблема в качестве воды, так как обменные клеточные процессы связаны с водой.

ВОДА. Организм человека состоит, примерно, на 70% из воды, а его мозг на 82%. Так например, при обезвоживании организма на – 1% появляется жажда; – 2% – чувство беспокойства, уменьшение аппетита и работоспособности; – 4% – чувство тошноты, головокружение и усталость; –6% – теряется координация и связность речи; – 10% – нарушается терморегуляция и начинают гибнуть клетки; – 11% – организм претерпевает серьезные изменения и необходима профессиональная медицинская помощь; – при 20% – может наступить смерть. В большинстве случаев именно обезвоживание – основная причина старения человека.

По данным ВОЗ, из 50 миллионов человек, ежегодно умирающих в мире, более чем 16 миллионов уходит из жизни вследствие инфекционных и паразитарных заболеваний. Паразиты – это микроорганизмы, которые не способны сами вырабатывать питательные вещества, поэтому они отбирают их у организма, в котором селятся. Сообщество микроорганизмов образуют субстанцию, которая влияет на наше сознание. Человек становится раздражительным. Паразиты стремятся управлять нами, т. к. им требуется то же самое, что и человеку (аминокислоты, витамины, минералы и т. д.) и они тем же питаются. Учитывая очень высокую степень риска заражения, целесообразно 2 раза в год проходить профилактический курс очистки. Исходя из всего вышеизложенного, подведём итоги и обозначим сам путь восстановления здоровья.

### ПУТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Желание быть здоровым всегда, вместо того чтобы лечиться и жаловаться врачам.
2. Развивать позитивное мышление, чтобы притягивать только положительное.
3. Физическая активность + убрать потребление «кислых» напитков и пищи, бросить пить и курить.
4. Нормализация водной среды организма.
5. Очистка организма от паразитов, шлаков, токсинов, вирусов, бактерий, грибов (1-2 раза в год).
6. Получение каждый день всех необходимых веществ (28 аминокислот, 15 минералов, 12 витаминов, 7 ферментов и 3 незаменимые жирные кислоты).

Если после прочтения «Концепции здоровья» у Вас возникли вопросы, напишите нам, и мы расскажем с чего начать.

Подвижники Духа говорят, что, тот, кто не учится – тот болен, тот, кто начал учиться – тот выздоравливает, а кто выздоровел – тот Святой.

**ЗдРавье** – есть духовное, душевное, ментальное, эмоциональное, эфирное (ощутительное), физическое и речевое гармоничное состояние человека, а не только здоровье его физического тела.

Большинство людей даже физическому здоровью уделяют в лучшем случае, несколько минут в день, здоровью эфирного тела и его органам (зрению, слуху, осязанию, обонянию, вкусу и того меньше). Почти совсем не уделяется внимания телам эмоциональному, ментальному, телам Души и Духа. А, ведь, именно они являются основополагающими в человеке Целном.

Укрепляя свою Волю (тело Духа), человек имеет возможность в любой отрезок своего существования, поступать так, как необходимо ему, а не обстоятельствам. И тогда обстоятельства будут выстраиваться так, как это необходимо человеку. Восстанавливая и культивируя в себе Любовь (тело Души), человек имеет возможность освободить себя от ненависти и вокруг себя создавать пространство Любви. Творчески Ра-Ботая над мыслями и мыслеобразами (ментальное тело), человек причащает себя мыслить гармонично, божественно, не засоряя энерго-информационное поле дисгармоничными мыслями, вследствие чего к нему будут приходить и мысли гармоничные. Освобождая себя от негативных эмоций и, заменяя их на гармоничные, человек имеет возможность восстанавливать и поддерживать свою энерго-информационную структуру в целостном состоянии (в виде кокона). Развивая и утончая свои органы чувств (зрение, обоняние, слух, тактильные и вкусовые рецепторы), человек имеет возможность более полно и объёмно воспринимать и взаимодействовать с Миром. Зная сути слов, человек никогда не станет употреблять в своей речи ругательных слов, которые понижают его в вибрациях («Вылетевшее слово – не воробей, выпустишь – не поймаешь») и будет употреблять только те слова, которые способствуют Вершению Мироздания. Для здоровья же тела физического стоит помнить, что «Ноги следует держать в тепле (а женщинам утеплять ещё и передние части бёдер), живот в голоде, а голову – в холоде», употреблять в пищу только то, что необходимо организму в данный момент; пить живую структурированную воду по 3-4 глотка через 20-25 минут, ежедневно делать физические упражнения (ходьба или плавный медленный бег, плавание, медленные плавные движения, которые накапливают жизненную энергию (йога, ци-гун и др.) [4].

Большинство людей думает, что можно обойтись без всего вышесказанного, «Я и так проживу». И как только человек так скажет себе, как откуда ни возмись, появляются лень, болезни, быстрее наступает старость и приходится тратить время и деньги (причём, немалые) на врачей, дорогостоящие лекарства, которые добавляют в живой организм чужеродные ему компоненты. Да и как может самый высокопрофессиональный врач за несколько минут общения с человеком определить его заболевания. Для этого ему бы необходимо было жить вместе с этим человеком или, ещё лучше, стать им самим. Именно поэтому Здравьем человека обязан заниматься он сам. Человеческий организм начинает сигнализировать о неполадках задолго до того, как процесс уже невозможно обратить вспять!

Первыми начинают сдавать позиции более слабые (менее нужные для основной жизнедеятельности) системы: начинают слоиться ногти, выпадать волосы. Затем начинают болеть более тонкие системы – чаще болит голова, эмоциональный настрой падает, иммунитет подтачивается. Ком нарастает. Появляются отёки – проблемы с почками, судороги в ногах – проблемы с сердцем, человек часто болеет – следует ждать атак на иммунитет (инфекционные, воспалительные заболевания, кожные проблемы и т. д.). Запоры, изжога, тяжесть в желудке – дисбактериоз, после чего проблемы с желудочно-кишечным трактом, печенью, с желчным пузырём, с поджелудочной, и –далее, сахарный диабет. Немеют и не могут согреться руки, ноги – значит, засоряются сосуды, нарушается капиллярное кровообращение, ждите гипертонию, атеросклероз, тромбоз, а скоро и инсульт или инфаркт.

Зачем человеку этот ком болезней, и что делать, если он уже вырос до хронических заболеваний? А если хроническое нарушение перешло в застоявшийся, закорстевший и уже чужеродный организму процесс (онкология)? В нынешнее время человеческое физическое тело умирает от болезней, хотя ресурсы его организма рассчитаны на 300-500 лет. Это происходит в силу нарушения экологии существования самого человека, экологии пространства, экологии мира. Причём, мало кто знает, что ребёнок рождается уже приспособленным к окружающей действительности, он уже находится в вибрациях того времени, того места, тех обстоятельств, в которых он появился на свет. А нынешняя медицина пользуется критериями здоровья детей, которые не изменялись с XIX века и для того, чтобы подвести под эти критерии, детям делают прививки, которые понижают человеческий иммунитет, понижают цельного человека в вибрациях. И такой организм самостоятельно не справляется, ему уже теперь постоянно будет необходимо всё больше и больше таблеток, уколов, что всё дальше и дальше уводит организм от естественных вибраций, естественной жизни. И единственный способ остановить эту кутерьму, прекратить использование всего инородного для организма, а делать всё то, что ему полезно. Стоит помочь нашему самовосстанавливающемуся организму в оздоровлении и в поддержании здоровья.

В наше трудное время тяжелых тупиков в вопросах поддержания здоровья, на мой взгляд, важно понять, что организм наш – биологическая система, живущая по законам Вселенной, по которым живет и сама Земля. Для поддержания здоровья надо вывести из тела шлаки образовавшиеся от бездумного неправильного питания и бездумного употребления лекарств с целью приглушения болевых

симптомов. Вывести все, что мешает нормальному биохимическому процессу жизнеобеспечения организма. Тело само себя восстановит, оздоровит и исцелит. Своим поведением мы должны обеспечить оптимальный цикл биохимических превращений обмена, веществ в нашей природе. Вот он:

1. Питание – подать стройматериал для тела.
2. Движение – выполнить обязательное условие энергетического закона Вселенной «биоэнергия стремится в биосфере к максимальному проявлению». Если, объевшись, лежишь, то химическая энергия, полученная с продуктами, спалит тебя изнутри.
3. Трудом своим – улучшать Землю, не скупясь на добро, и помнить: выживают только те организмы, которые своей жизнью увеличивают «биоэнергетическую геохимическую энергию».

Этими замечательными словами из биохимических принципов, обоснованных и описанных русским ученым В. И. Вернадским, мне хотелось бы завершить нашу первую беседу о том, что Человек является самовосстанавливающейся, саморегулирующейся, самоисцеляющейся биологической системой. Важно только не мешать этой системе. Познавать законы Природы не для общего багажа, а для того, чтобы занять достойное место среди живого и неживого вещества в Природе.

#### **Литература**

1. Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев – Самара: Изд. Дом «БАХРАТ», 2003.
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов – 2-е изд., – М., 1979.
3. Пучко, Л. Г. Радиэстетическое познание человека. / Л. Г. Пучко – 4-е изд., испр. и доп. – АНС: АСТ, Астрель, 2010.
4. Чойжинимаева, С. Как жить не болея: из практики врача тибетской медицины. / С. Чойжинимаева – М.: Зебра Е, 2010.

## **РОЛЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Т. П. Проконец, В. К. Машуков***

*ФАНО «НИИ кардиологии», г. Томск*

Сердечно-сосудистые заболевания по уровню смертности опережают все остальные болезни вместе взятые, а великое множество людей, перенесших различные заболевания сердца и сосудов (гипертонический криз, инфаркт миокарда, оперативное вмешательство), весьма часто становятся инвалидами. К тому же, медицинское лечение, даже проведенное на высоком профессиональном уровне, не может вернуть организм к полному восстановлению и функционированию. Чтобы добиться эффективного решения таких сложных задач, необходимо, после медицинских воздействий и реабилитации в клиниках и санаториях проведение вторичной профилактики физической и психологической направленности с постепенным подведением выздоравливающих к таким показателям, которые засвидетельствовали бы окончательное превращение больного в здорового и способного к полноценной жизни человека [1].

Важным моментом в процессе вторичной профилактики является педагогическая направленность восстановительных мероприятий, цель которых – научить людей здоровому образу жизни, преодолению факторов риска, ведущих к сердечно-сосудистым заболеваниям – гиподинамию, переизбыток, беспокорство, раздражительность и т. д. Процесс обучения, ведущий к изменению поведения лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями достаточно сложный, поэтому оптимальный период восстановления здоровья, должен длиться до года [2].

Изучение научно-методической литературы показало, что потребности населения в профилактических услугах возрастают. Однако, педагогических технологий, программ, методик, позволяющих оказывать влияние на самосовершенствование личности, учитывающих и корректирующих одновременно физические качества, психоэмоциональное состояние, духовно-нравственное воспитание человека недостаточно. Недостаточно сведений в литературе и о влиянии различных средств, содержания организационных форм физической культуры и психологической коррекции на состояние здоровья лиц с ССЗ в амбулаторный период [3].

**Цель исследования:** разработать методику вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Материал и методы исследования.** В экспериментальном исследовании приняли участие 173 человека в возрасте от 28 до 56 лет, из них 96 человек, страдающих артериальной гипертонией, 48 перенесли инфаркт миокарда и 29 человек после оперативного вмешательства на сердце и сосудах, из них 118 человек занимались по предложенной методике и 55 человек занимались общефизической подготовкой и на тренажерах.

Все участники эксперимента прошли комплексное обследование, которое включало в себя оценку функционального состояния сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем: частота сердечных сокращений (уд. /мин), артериальное давление (мм рт. ст.), динамометрия (кг), пикфлоуметрия. ЧСС и АД контролировались на каждом занятии в фазах физической активности и отдыха – расслабления. Также изучалось психоэмоциональное состояние по определению депрессии, реактивной и личностной тревожности, фрустрированности. В заключении реализации программы повторно про-

водилось комплексное обследование физических и психоэмоциональных состояний. С целью оценки эффективности разработанной методики определялась динамика исследуемых показателей. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, достоверность различий исследуемых признаков определялась по *t*-критерию Стьюдента. Оценка психоэмоционального состояния до и после проведения оздоровительной программы подверглась сравнительному анализу, интерпретации с нормами, предложенными в тестах Бека, предназначенного для диагностики депрессивных состояний, шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина, методики диагностики уровня социальной фрустрированности Вассермана (модификация Бойко).

Вторичная профилактика предусматривала комплексное использование средств, методов, приемов оздоровительной физической культуры, психологической коррекции и информационно-теоретического материала ЗОЖ и проводилась по трем режимам. Каждому режиму было посвящено 10 образовательно-оздоровительных занятий по 1,5-2 часа два раза в неделю, с перерывом на два месяца, когда рекомендовалось самостоятельно заниматься по пройденному материалу. Толерантность к физической нагрузке определялась после велоэргометрии или теста 6-ти минутной ходьбы. На I режиме – 50-60% от максимальной ЧСС; на II – 70% от максимальной ЧСС; на III – до 80% от максимальной ЧСС.

Для уточнения целевых, содержательных, процессуальных сторон педагогического процесса была разработана модель вторичной профилактики ССЗ в амбулаторный период, в структуру которой были включены: цель, принципы, диагностика функционального, физического и психо-эмоционального состояния лиц с ССЗ, содержание средств, методы обучения, режимы непрерывного процесса вторичной профилактики (щадящий, щадящее-тренирующий, тренирующий).

Каждое занятие состояло из информационно-теоретического материала, практических занятий оздоровительной физической культурой и психокоррекционных методик.

1. Информационно-теоретический материал (лекции, беседы, дискуссии, мультимедийные показы и т. д.) был посвящен обсуждению здорового образа жизни: двигательной активности, психологического равновесия, использования природных средств и гармоничного развития личностных качеств.

2. Средства и методы оздоровительной физической культуры предусматривали постепенное увеличение физических нагрузок. На первом режиме вторичной профилактики шло освоение полного равномерного дыхания для восстановления функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, (утренняя гигиеническая гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика, прогулки). На втором режиме занятия были направлены в основном на использование общеразвивающих упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и позвоночника, а также аэробные нагрузки (кардиотренажеры, дозированная ходьба в различном темпе) для повышения резерва функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Заключительный, третий режим физической активности, был направлен на формирование мышечного корсета (силовые тренажеры, упражнения с гантелями), укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем аэробными нагрузками (ходьба до 8-10 км в сутки, бег трусцой 5-20 мин., тренировки на велоэргометре 20-30 мин.) [4, 5, 6].

3. Психологическая коррекция начиналась с освоения методики аутогенной тренировки, которая была направлена на снятие нервно-мышечного напряжения, устранение тревожности, обидчивости, отчужденности или, наоборот, агрессивности. На втором режиме использовались релаксационные методики положительной визуализации для развития образного мышления, что способствовало хорошему отдыху и укреплению нервной системы. На третьем режиме мы переходили к когнитивно-поведенческим методикам по осознанию своих негативных когниций (мыслей) и неадекватного поведения, ведущих к сердечно-сосудистым заболеваниям, что служило основой для формирования новых форм положительного мышления и поиска выхода из затруднительных жизненных ситуаций [7].

**Обсуждение результатов.** До начала курса вторичной профилактики у большинства лиц отмечалась повышенная частота сердечных сокращений даже в относительном покое и неадекватное ее повышение при незначительных нагрузках. Под влиянием оздоровительных занятий в ЭГ мужчин показатели пульса изменились на 17,4% с  $81 \pm 1,31$  до  $68 \pm 1,22$  уд. /мин. ( $p < 0,05$ ) и артериальное давление со  $146/94$  мм рт. ст. понизилось до отметки  $125/83$  мм рт. ст. ( $p < 0,001$ ). Статистически значимые изменения ( $p < 0,001$ ) произошли в показателях, характеризующих состояние дыхательной системы. Пикфлоуметрия возросла на 41,4%. Прирост показателей задержки дыхания на вдохе с  $33,69 \pm 1,07$  до  $60,09 \pm 1,52$  сек. (56,3%) и выдохе с  $24,03 \pm 0,71$  до  $45,69 \pm 1,99$  сек. (62,1%). Уровень депрессии снизился на 48,4%. Статистически достоверные различия результатов прироста были получены и в экспериментальной группе женщин, где пульс в процессе исследования уменьшился на 17,5%, варьируя в пределах с  $86,83 \pm 1,32$  уд. /мин до реабилитации и  $72,83 \pm 0,77$  после ее прохождения ( $p < 0,001$ ). САД снизилось на 17,8% (со  $147,15 \pm 1,36$  до  $122,98 \pm 0,83$  мм рт. ст.) и ДАД на 15,2% (с  $95,10 \pm 1,07$  до  $81,63 \pm 0,64$  мм рт. ст.). Под влиянием профилактических мероприятий повысились показатели, характеризующие состояние дыхательной системы. В тесте пикфлоуметрии они улучшились на 41,8% (с  $255,46 \pm 5,39$  до  $390,33 \pm 6,63$  л/мин.). Задержка дыхания повысилась на вдохе на 55,8% (с  $25,89 \pm 1,10$  сек. до  $45,92 \pm 1,41$ ) и выдохе на 73,8% (с  $18,78 \pm 0,52$  до  $40,76 \pm 0,87$  сек.). Также следует отметить значительные изменения в экспериментальной группе в показателях, оценивающих силу мышц кистей рук, где прирост составил 30,6% (с  $16,86 \pm 0,98$  до  $26,58 \pm 0,98$  кг) правой и 29,2% (с  $15,98 \pm 0,65$  до  $24,86 \pm 0,74$  кг) левой кистью руки ( $P < 0,001$ ). Исследование психоэмоционального состояния в результате проведения профилактических и реабилитационных мероприятий продемонстрировало статистически значимые изменения. Уровень депрессии в ЭГ снизился на 62,4% (с  $17,49 \pm 0,46$  до  $8,87 \pm 0,30$  б.) при  $P < 0,001$ , что говорит об отсутствии

депрессивных тенденций и хорошем эмоциональном состоянии испытуемых. Показатели реактивной тревожности опустились на 35,3% (с  $40,44 \pm 0,81$  до  $28,32 \pm 0,80$  бал.) и личностной на 19,3% (с  $49,24 \pm 0,72$  до  $40,56 \pm 0,95$  б.) с высокой степенью достоверности  $P < 0,001$ . Степень неудовлетворенности социальными достижениями в плане образования, профессиональной деятельности, личностных и трудовых взаимоотношений, образа жизни и т. д. имела тенденцию к снижению на 31,1% (с  $3,39 \pm 0,08$  до  $2,28 \pm 0,05$  б.).

Резюме: анализ полученных экспериментальных результатов подтвердил эффективность используемых средств и методов вторичной профилактики в процессе восстановления и повышения потенциала работоспособности больных с ССЗ, что подтверждается достоверными различиями результатов прироста в большинстве показателей экспериментальной группы.

#### Литература

1. Матрос, Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья / Л. Г. Матрос – Новосибирск, 2002. – 245 с.
2. Профилактика болезней сердца в повседневной жизни. Информационно-образовательный проект «Здоровое сердце» / Под ред. Р. С. Карпова – Томск: STT, 1999. – 128 с.
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. Научно-практический журнал. – М.: «Медицина» Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии. 2006 г. – №6. – С. 15-19.
4. Реабилитация кардиологических больных / Под ред. К. В. Лядова, В. Н. Преображенского. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 288 с.
5. Аронов, Д. М. Влияние комплексной поэтапной реабилитации на физическую работоспособность больных инфарктом миокардом // Кардиология. / Д. М. Аронов, Л. Ф. Николаева, В. А. Соболева и др. – 2009. – № 6. – С. 22-28.
6. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for cardiac rehabilitation. Champaign, IL: Human Kinetics; 1991.
7. Смулевич, А. Б. Психокardiология. / А. Б. Смулевич, А. Л. Сыркин, М. Ю. Дробыжев, С. В. Иванов – М.: «Медицинское информационное агентство», 2005. – С. 295-331.

## МНОГОФАКТОРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Е. С. Уварова*

*БМОУ ДОД СДЮСШОР «Лидер»*

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. Древнеиндийский сборник «Аюрведа» свидетельствует, что коренное население страны в 2000 г. до нашей эры занимались оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетая ее с массажем и специальными растираниями.

Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель – подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы.

В Европе подобное направление развития возникло лишь в эпоху Возрождения. Поиски идеальных систем сохранения здоровья привели гуманистов Италии, Франции, Германии и других стран к античной гимнастике, основу которой составлял бег.

В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Снижение активности приводит к нарушению многих процессов в организме и постепенному угасанию его жизненных функций. Поэтому для поддержания тонуса организма и улучшения общего физического состояния человека необходимо много двигаться. Ведь недаром говорят «Движение – это жизнь».

Во многом этому помогает многофункциональность физической культуры. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека.

Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества [1].

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости;
- развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;

- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т. е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы сердца в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной, нормализуется артериальное давление.

Основными причинами возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и другие) являются: гиподинамия, неврогенный (стрессовый) фактор и неправильное питание.

Сердце, не получая необходимой нагрузки, постепенно теряет способность быстро и правильно реагировать на различные физические напряжения, возникает явление «детренированного сердца», которые теперь могут наблюдаться даже и у 25-30-летних молодых людей. Ослабевает работа и так называемого «периферического сердца» – скелетных мышц, которые присасывающе-нагнетательным действием способствуют движению крови по сосудам. Нетренированное сердце гораздо чувствительнее к нервно-эмоциональным перегрузкам. А возникающее при малоподвижном образе жизни нарушение обмена веществ ведет к развитию атеросклероза.

Результаты многочисленных исследований зарубежных и отечественных ученых позволили установить, что наиболее благоприятной физической нагрузкой для укрепления сердечно-сосудистой системы является такая, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту. Этот средний ориентир доступен людям разного возраста, гарантируя отсутствие перегрузок, и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект [2].

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной ёмкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится, в среднем, 98 капилляров, а в нетренированной – только 46. В крепких мышцах накапливается большой запас энергетических веществ – гликогена и креатинфосфата, а содержание миоглобина в 2-2,5 раза выше, чем в нетренированных. Кроме того, повышается возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшается быстрота, точность и координация движений.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры [3].

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию,

расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни и обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека [4].

---

#### Литература

1. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К., 1989. – 203 с.
2. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К., 1989. – 216 с.
3. Фомин, Н. А. Физиология человека / Н. А. Фомин. – М., 1982. – 380 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2011. – 351 с.



# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ШАХМАТНОГО ДВИЖЕНИЯ В ТАТАРСТАНЕ (ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XIX – НАЧАЛО XXI ВВ.) <i>Д. Ф. Бакунин, И. С. Герасимов</i> . . . . .	3
ГИДРОАЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ <i>К. И. Безотечество, Д. В. Савенко, А. Н. Зайцев</i> . . . . .	5
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА С СЕМЬЕЙ, КАК АКТИВНЫМ СУБЪЕКТОМ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА <i>В. Э. Бельц, О. В. Малофеева</i> . . . . .	8
РЕГБИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ <i>В. В. Бойко, А. Н. Савчук</i> . . . . .	9
МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТЕХНИКУМЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС <i>Т. А. Гончарова, О. В. Савельева</i> . . . . .	11
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>Е. Г. Данилова</i> . . . . .	13
ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ <i>А. Л. Егоров</i> . . . . .	14
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ <i>С. И. Жданов</i> . . . . .	16
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Е. С. Зехов</i> . . . . .	18
О СОПРОВОЖДЕНИИ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ <i>Е. С. Кузнецова</i> . . . . .	20
РАБОТА ТИМ-ЛИДЕРА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА «ФОРМУЛА-1»: ОПЫТ УЧАСТИЯ <i>А. Р. Кузьмина</i> . . . . .	22
ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ <i>Е. А. Линок, И. А. Палий</i> . . . . .	24
ТЕНДЕНЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>В. Ф. Пешков, О. В. Бодрушова</i> . . . . .	26
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА <i>И. В. Роговцева, Е. С. Ващенко, А. В. Милованова</i> . . . . .	29
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ОФП В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК 6–8 И 9–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБОКОЙ <i>Е. А. Сарайкина, Е. С. Иноземцева</i> . . . . .	32
КОМПЛЕКС ГТО: ПРОБЛЕМЫ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО «НГПУ») <i>В. А. Семиреков, А. Н. Трунтягин</i> . . . . .	34
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>А. В. Смьшляев, К. А. Смьшляев</i> . . . . .	35

СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН <i>Ж. А. Чапкович</i> . . . . .	39
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ <i>Д. Б. Черепенников, А. К. Коллегов</i> . . . . .	41
ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 6–7 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО ВАРИАТИВНОГО ЧАСА <i>А. В. Шлёнская</i> . . . . .	43

## СЕКЦИЯ 2. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ROFES-E01С ДЛЯ КОНТРОЛЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ <i>В. В. Ачкасов, А. Ю. Вязигин, Е. Н. Пащикова</i> . . . . .	45
ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ <i>Д. Е. Баянкина, А. С. Третьякова</i> . . . . .	46
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>С. А. Ваулина</i> . . . . .	48
РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ <i>Е. С. Вилисова</i> . . . . .	50
ГИБКОСТЬ – КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦА <i>К. П. Жванская, Т. И. Косова</i> . . . . .	51
АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ 14–16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ <i>Т. Е. Иваненко</i> . . . . .	54
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>А. Ю. Кириллов</i> . . . . .	56
СОЧЕТАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ НАГРУЗКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ <i>Д. Н. Кудрявцев, Л. П. Канакова</i> . . . . .	57
ПОДГОТОВКА АРТ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В СВЕТЕ ИДЕЙ П. Я. ГАЛЬПЕРИНА: ПРОДУКТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА <i>В. В. Лобанов</i> . . . . .	59
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ <i>Н. Ю. Михеенко</i> . . . . .	62
ОТБОР И МОТИВАЦИЯ ОДАРЕННЫХ К ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ <i>В. Д. Мокринский</i> . . . . .	63
ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ <i>А. Г. Нестерук, С. В. Парфинович</i> . . . . .	66
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ <i>А. Г. Нестерук</i> . . . . .	67
ОПЫТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СГУПС <i>А. Н. Никитин, Е. В. Климова, А. В. Коблов</i> . . . . .	69

СОЧЕТАНИЕ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-УНИВЕРСАЛОВ <i>В. Ф. Парфиненко, Е. А. Парфиненко.</i> . . . . .	71
ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНА ИЗ СТОРОН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ <i>В. Ф. Пешков, А. К. Покатилова</i> . . . . .	73
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ <i>Н. Я. Прокопьев, В. В. Листратова, А. П. Комаров</i> . . . . .	77
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ <i>Г. А. Пузанов</i> . . . . .	79
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>В. О. Савченко, А. К. Коллегов</i> . . . . .	80
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ <i>Е. С. Селезнев</i> . . . . .	82
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ <i>И. Р. Селезнева</i> . . . . .	85
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-НУДЛС В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ <i>Н. В. Снегирева, Е. А. Снегирева.</i> . . . . .	87
ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ <i>В. С. Сулягин, Л. П. Канакова.</i> . . . . .	90
РАЗМИНКА КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ <i>И. А. Устюгова</i> . . . . .	92
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БЫСТРЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ С МЯЧОМ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА СНЕГУ <i>И. С. Филимонова</i> . . . . .	94
ПУЛЬСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В СИСТЕМЕ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА <i>Н. Е. Хромцов, Р. А. Дрепелев, Е. В. Тюкавкина, В. В. Тюкавкина.</i> . . . . .	95
СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК У СТРЕЛКОВ <i>Г. С. Христенко.</i> . . . . .	98
ПАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТСМЕНОВ В АРТИСТИЧЕСКОМ ФЕХТОВАНИИ «САБЕРФАЙТИНГ» <i>С. В. Шматько</i> . . . . .	100

### СЕКЦИЯ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ <i>М. В. Вишнякова, Е. В. Бондаренко.</i> . . . . .	103
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ТОМСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ В ПЕРИОД 1941–1945 ГГ. <i>Ю. Т. Ревякин, И. А. Зюбанова.</i> . . . . .	105
ТРЕНЕР – ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПЕДАГОГ <i>В. Н. Романов</i> . . . . .	107
СОЦИАЛЬНАЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА <i>Л. В. Скитневский</i> . . . . .	108

#### СЕКЦИЯ 4. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, КАК КОМПОНЕНТ МЕТОДИКИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ <i>К. И. Безотечество</i> . . . . .	.111
УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА Г. ТЮМЕНЬ, СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ, НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ <i>М. Н. Гуртовая, Н. Я. Прокопьев, С. Г. Марьинских, А. П. Комаров</i> . . . . .	.114
АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ИНВАЛИДОВ С ПОДА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ <i>С. А. Легостин</i> . . . . .	.116
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ЗПР <i>И. В. Майоркина, В. Г. Турманидзе</i> . . . . .	.117
ПРИМЕНЕНИЕ ДЭНС-ТЕРАПИИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>М. Н. Скобелькова</i> . . . . .	.119
ГИПОДИНАМИЯ И ГИПОКИНЕЗИЯ – ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>А. В. Смирнов</i> . . . . .	.122

#### СЕКЦИЯ 5. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАВМАТОЛОГА ТРАВМПУНКТА <i>О. Е. Борисов</i> . . . . .	.125
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МНОГОФАКТОРНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ <i>Н. А. Ефимова, О. А. Караваева</i> . . . . .	.127
ЗДОРОВЬЕ КАК ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД <i>А. Ю. Коломийцев, В. К. Машуков</i> . . . . .	.129
РОЛЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ <i>Т. П. Прокопец, В. К. Машуков</i> . . . . .	.134
МНОГОФАКТОРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Е. С. Уварова</i> . . . . .	.136

*Научное издание*

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции

(3 апреля 2015 г.)

---

*Технический редактор: Г. В. Белозёрова  
Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте*

Бумага: офсетная. Печать: трафаретная. Формат: 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж: 500 экз.  
Сдано в печать: 06.04.2015. Усл. печ. л.: 16.74. Уч. изд. л.: 15.71. Заказ: 870/н

Издательство Томского государственного педагогического университета  
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60  
Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ  
г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел.: (3822) 52-12-93  
E-mail: [tipograf@tspu.edu.ru](mailto:tipograf@tspu.edu.ru)

ISBN 9785894287485



9 785894 287485