

Севастопольский государственный университет



**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**IV Всероссийская научно-практическая
конференция
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь 2020

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы IV Всероссийской научно-практической
конференции
(25 сентября 2020 г.)**

Севастополь

2020

УДК 796.01(06)

ББК 75я43

М53

М53 Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Севастополь, 25 сентября 2020 г.) / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. к.т.н., доц. В. П. Стрешков]. – Севастополь : Издательство и типография ООО «Интерактивные технологии», 2020. – 216 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-6044481-0-6

Сборник включает тексты научных статей участников IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Место и роль физической культуры в современном обществе», проводимой кафедрой «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Представлены материалы по актуальным проблемам здоровьесбережения и здоровьеразвития, физического воспитания, комплексного контроля и мониторинга физического здоровья и спортивной подготовленности в образовательных учреждениях, методики коррекции функционального и ресурсного состояния спортсменов на этапах спортивной подготовки. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01(06)

ББК 75я43

ISBN 978-5-6044481-0-6

© Севастопольский государственный университет, 2020

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Сборник, который Вы держите в руках, является одним из этапов многолетней работы ученых и профессорско-преподавательского состава ряда университетов России и Беларуси, работающих над проблемами теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки, методов контроля спортивной подготовленности и коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсмена. Многолетние научные исследования и накопленный практический опыт в этой области позволяют быть методологическим основанием для проектирования и индивидуального планирования тренировочных нагрузок в спорте высших достижений, а также в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Председатель Оргкомитета конференции
Заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт»,
кандидат педагогических наук, профессор,
мастер спорта международного класса,
заслуженный тренер Украины,

Г.Н. Будагьянц

УДК 796.422.12

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Альбаркайи Дхульфикар Азиз, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купала, г. Гродно, Беларусь; *Хоршидахмед Хайдер Саад*, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купала, г. Гродно, Беларусь; *Врублевский Евгений Павлович*, доктор педагогических наук, профессор, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь, профессор, Зеленогурский университет, г. Зеленая Гура, Польша, профессор
aldolfokar2016z@gmail.com

Аннотация. Обоснован комплексный подход к методам организации процесса начальной подготовки по легкой атлетике, позволяющий оптимально использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочного занятия.

Ключевые слова: школьники, легкоатлетические упражнения, игровая направленность, подготовленность, методика.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO CONDUCTING TRACK AND FIELD TRAINING WITH SCHOOLBOYS

Alborayi Dhulfiqar Aziz, postgraduate student, Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus; *Khurshid Ahmed Haidar said*, postgraduate student, Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus; *Vrublevskiy Eugene Pavlovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, F. Skarina Gomel State University, Gomel, Belarus, professor and University of Zielona Góra, Zelenaya Gura, Poland, professor

Abstract. A comprehensive approach to the methods of organizing the process of initial training in athletics is justified, which allows the optimal use of game and sports-game forms of conducting training sessions.

Keywords: schoolchildren, athletics exercises, game orientation, readiness, methodology.

Введение

В современной практике подготовки юных спортсменов зачастую применяется большой объем специальных средств, что в конечном итоге нередко приводит к серьезным срывам в состоянии здоровья, их односторонней технической и функциональной подготовленности, психическим срывам [1, 5, 6]. В настоящее время существуют различные подходы к формам и методам организации учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами [2, 7, 8].

Но насколько разработана структура и содержание этих занятий на начальном этапе подготовки, определить сложно. Чтобы заинтересовать занимающихся, тренеру необходимо в первую очередь построить занятие таким образом, чтобы его структура и содержание носили эмоциональный характер [4, 7, 8, 9]. При этом правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки [1, 2, 3, 6].

Мы предполагаем, что основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в процессе учебно-тренировочных занятий использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.

Основная часть

К испытаниям были привлечены ученики школы города Альдивания (Ирак) 10-12 лет, в программе которых активно использовались занятия легкой атлетикой. Со школьниками ($n=46$) в течение учебного года более целенаправленно проводились внеклассные занятия легкоатлетической направленности.

Чтобы проверить в условиях общеобразовательной школы, эффективность сочетания урочных форм с внеклассными занятиями по легкой атлетике был проведен педагогический эксперимент. Недельный объем

спортивных занятий обеспечивали два школьных урока физической культуры и два спортивных внеклассных занятия. Направление учебно - тренировочных занятий в экспериментальной группе было разработано на основе собственных наблюдений и анализа специальной литературы.

Приступая к исследованию, мы исходили из того, что познания закономерностей возрастного развития физических качеств у детей, рационально организованный педагогический процесс воздействия на их развитие, особенно в периоды естественного роста, имеют важное значение для обеспечения всесторонней физической подготовленности детей школьного возраста, создания на этапе предварительной подготовки прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Экспериментальная методика предусматривала применение в занятиях средств разносторонней общефизической подготовки и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег, прыжки, метания, специальные и имитационные упражнения. Основой проведения занятий с использованием спортивно-игрового метода являются эстафеты, направленные на развитие физических способностей позволяющие разнообразить деятельность, повысить интерес к занятиям с элементами соревнований. Основные средства, использованные в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень основных средств подготовки, используемых в учебно-тренировочных занятиях со школьниками экспериментальной группы

Основные разделы подготовки	Основные средства
Обучение основам техники видов легкой атлетики: ОФП:	- эстафетный бег и пробегание отрезков дистанции с различной скоростью; - прыжковые упражнения в длину и высоту с места и с разбега; - челночный бег, многоскоки; - метание мяча на дальность и в цель; - различные общеукрепляющие упражнения; - спортивные игры; - направленные на развитие двигательных способностей подвижные игры.

В общей структуре содержательного состава физической подготовки учащихся экспериментальной группы, средства, направленные на преимущественное решение задач общефизической подготовки, составляли примерно 75-80% от общего времени тренировочных занятий.

В свою очередь, в структуре средств общефизической подготовки соотношение времени занятий, отведенного на воспитание двигательных качеств учащихся, было следующее: на воспитание быстроты - 30%, скоростно-силовых качеств - 20%, силы - 10%, общей выносливости - 20%, гибкости - 10% и ловкости - 10%.

Использование в течение учебного года упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых и скоростных способностей, привело к статистически значимому (для 5% уровня) увеличению анализируемых показателей (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников за год занятий с использованием внеклассных занятий легкой атлетической направленности

Виды тестирования	Динамика результатов			
	10-11 лет		11-12 лет	
	прирост	%	прирост	%
Прыжок в длину с места (см)	<u>+ 9.7</u>	<u>5.1</u>	+ 7.1	3.6
Тройной прыжок с места (см)	<u>+ 25.0</u>	<u>5.0</u>	<u>+ 23.3</u>	4.4
Выпрыгивание вверх (см)	<u>+ 2.8</u>	<u>9.6</u>	<u>+ 2.1</u>	9.4
Прыжок в длину с разбега (см)	<u>+ 18.8</u>	9.8	<u>+ 21.2</u>	7.2
Бег на 20 м с ходу (с)	<u>+ 0.16</u>	9.5	<u>+ 0.15</u>	5.1
Бег на 30 м с высокого старта (с)	<u>+ 0.23</u>	9.1	+ 0.21	3.8

Примечание: статистически достоверные ($p < 0.05$) различия подчеркнуты

Данные проведенного педагогического эксперимента с широким использованием игрового и спортивно-игрового методов позволили установить, что двигательные способности, характеризующие физическую подго-

товленность, значительно выше у юных спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с результатами контрольной группы.

Благодаря простоте методики организации, доступности, повышается желание учащихся выполнять упражнения игрового характера, что позволяет сделать процесс обучения более эмоциональным, сократить сроки овладения элементами техники, достичь более высоких результатов в развитии двигательных качеств. Немаловажно и положительное отношение учащихся экспериментальной группы к занятиям физическими упражнениями.

Выводы

Выявлено, что в течение десяти месяцев естественного функционального развития и учебно-тренировочных занятий, с преобладанием упражнений из арсенала легкой атлетики, наблюдается повышение скоростных и скоростно-силовых показателей у мальчиков среднего школьного возраста.

Полученные данные о закономерностях роста и развитии растущего организма подростков достаточно объективно позволяют сделать вывод о том, что учебно-тренировочный процесс, в частности в легкой атлетике, нужно планировать с учетом и оценкой индивидуального полового созревания. Особенно четкая дифференцировка должна быть при планировании объема тренирующих воздействий в период 10-12 лет.

Полученные результаты и выводы могут быть использованы учителями физической культуры в спортивной практике.

Литература

1. Врублевский Е.П., Врублевский Д.Е. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 6. – С. 46.

2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. – № 3. – С. 67-74.

3. Врублевский Е., Селезнев А., Свиринов А. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота // Легкая атлетика. 2002. – № 6. – С. 19.

4. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Методика индивидуализированной подготовки спортсменов в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. – № 10 (152). – С. 115-121.

5. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.

6. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

7. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

8. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 3. – С. 21-26.

9. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. N 4. pp. 3-5.

УДК 796.062

ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ТИПОЛОГИИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ФИТНЕС – ТРЕНЕРОВ

Артамонов Сергей Евгеньевич, аспирант, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия
artsereg@mail.ru

Аннотация. В статье представлена типология персональных фитнес – тренеров. Описываются положительные и негативные стороны каждого типа и то, как они могут повлиять на практическую деятельность.

Ключевые слова: типология, персональный фитнес – тренер, образование, обучение, фитнес – индустрия, компетентность.

JUSTIFICATION OF TYPOLOGY CRITERIA FOR PERSONAL FITNESS TRAINERS

Artamonov Sergey Evgenyevich, postgraduate student, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

Abstract. The article presents the typology of personal fitness trainers. The positive and negative aspects of each type are described and how they can affect practical activities.

Keywords: typology, personal fitness trainer, education, training, fitness industry, competence.

Введение

Для современного человека, чья деятельность ориентирована на достижение успеха, вопрос, относительно его физического здоровья является одним из немаловажных. Использование средств физической культуры – физических упражнений, является одним из способов, помогающим в достижении этой цели. Одним, при правильном подборе и применении, они помогают поддерживать свое физическое состояние, другим способствует

подготовке к соревнованиям. Акцентируя внимание на своем здоровье, для достижения определенных результатов, часть людей решают прибегнуть к фитнесу.

Основная часть

В процессе пользования фитнес – услугами, постепенно человек начинает осознавать важность не только знаний, касающихся физических упражнений, но и других разделов (психологии, биомеханики, биохимии, анатомии, физиологии, педагогики, а также диетологии, и целого ряда других дисциплин). Учитывая всю глубину и существенность данной деятельности, категории граждан, которые, к примеру, не достаточно осведомлены в этой сфере, или же наоборот, хотят полноценно подготовиться к участию в соревнованиях, обращаются за помощью к специалистам в этой области, один из таких – персональный тренер по фитнесу. В свою очередь, персональный тренер должен гарантировать определенный результат, в зависимости от потребностей своего подопечного. Помимо всего прочего, согласно информации, представленной Смирновым С.И., работник в области фитнеса должен не только проводить занятия, но и как любой специалист по физической культуре, уметь анализировать, диагностировать, планировать, организовывать, консультировать, координировать, контролировать, оценивать, формировать, стимулировать и многое другое. В связи с этим, он должен обладать обширными знаниями в различных областях [1]. Здесь немаловажным является вопрос набора качеств, особенностей, квалификаций со стороны персональных фитнес – тренеров, и в целом образованности, и ориентированности на то, чтобы быть компетентным, предоставляя спортивно – оздоровительные, фитнес – услуги.

Данное высказывание находит свое отражение и в работах зарубежных авторов, таких как Malek M.H., Nalbone D.P., Berger D.E. и Coburn J.W. Ученые приходят к выводу о том, что персональные тренеры по фитнесу должны соответствовать определенным требованиям, быть лицензирова-

ны, или иными словами обладать базой, такой как степень бакалавра в области физической культуры. Дополнительно им необходимо иметь сертификаты организаций, чьи специфики обучения обширны и широко приняты, прежде чем им будет разрешено переходить к практике [2]. В труде Василенко М.М., говорится о том, что в США наличие профильного высшего образования не является обязательным условием для работы в качестве фитнес-тренера. При этом можно проследить определенное противоречие, так как далее автор пишет, что по данным Бюро трудовой статистики США, есть заинтересованность со стороны все большего количества работодателей в фитнес – индустрии, в наличии у фитнес – тренеров высшего образования для последующей работы. По мнению экспертов, академическая степень в области спортивной науки, физического воспитания, кинезиологии, физиологии человека или здоровья человека является обязательной для тех специалистов, которые ориентированы на работу со спортсменами, с больными людьми, желают консультировать клиентов по вопросам сохранения здоровья [3]. Говоря о специалистах в области кинезиологии, например, которых готовят в основном в сертифицированных высших медицинских учреждениях, Ekkekakis P., Albee M.J. и Zenko Z., пишут в статье, что методисты, во время обучения таких кадров, должны учитывать формат, в котором представляют методическую базу для студентов. Наряду с необходимостью увеличения периодичности их обновления, предполагают, что в рамках академической кинезиологии, могла бы быть пересмотрена, структура образовательных учебных программ. Цель – придание более высокого приоритета знанию методических рекомендаций, руководств по назначению физических нагрузок, упражнений [4]. Тем самым можно проследить тесную взаимосвязь системы научных знаний и практической деятельности в области медицины и физической культуры.

Целесообразно, с учетом сказанного ранее, составить основные критерии, предположить, опираясь на них, типологию персональных тренеров в фитнес – индустрии (см. Таблицу 1), и подробно охарактеризовать ее.

Таблица 1 – Типология персональных тренеров в фитнес–индустрии

Критерии	Персональный фитнес – тренер							
	1 тип		2 тип		3 тип		4 тип	
Базовое образование (в области физической культуры или медицины)	+		+		–		–	
Профильное обучение по виду деятельности	+		–		+		–	
Спортивная квалификация	+	–	+	–	+	–	+	–

Примечание: «+» – наличие, «–» – отсутствие

Как мы можем видеть, в таблице предложены основные четыре типа персональных фитнес – тренеров, проанализируем преимущества и недостатки каждого из них, рассмотрим, как они могут функционировать в практической деятельности.

Описывая четвертый тип, видно, что эта категория характеризуется отсутствием основных критериев. Разделяется на два подтипа по части наличия/отсутствия спортивной квалификации, как и у других. Учитывая недостаточную осведомленность по своей деятельности со стороны базового образования и направленного обучения, данный персональный тренер, повышает риск нанесения вреда здоровью, а не его оздоровлению, или же не корректной подготовки к соревновательной деятельности. Присутствуют и преимущества, погружаясь в фитнес среду, такой специалист, накапливая опыт от коллег, по ходу проведения занятий, будет закреплять полученные знания сразу на практике, тем самым лучше усваивая для себя особенности работы. Одной из мер, способствующих снижению методических ошибок, и допуска к работе в сфере фитнеса, для такого типа может быть наставничество со стороны более опытных тренеров, обладающих образованием и профильным обучением, которые будут утверждать их

программы тренировочных занятий, и вносить коррективы, по необходимости. Говоря о профессиональных стандартах «Тренер» и «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту», их деталях, которые применимы в фитнес сфере, можно выделить, что одним из ключевых моментов является возможность самостоятельной разработки и структуры тренировочных занятий. Четвертый тип, их деятельность, в этой связи, можно приравнять к инструкторской. Так, например, согласно профессиональному стандарту «Инструктор – методист» одна из функций, это проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам.

Продолжая описывать персональных фитнес – тренеров, затронем третий тип. Данный тип свойственен для тех, у кого нет базового образования, но есть профильное обучение. Положительной стороной здесь можно считать узконаправленность в их практической составляющей, именно на сферу фитнеса. При этом, посещая определенные семинары, воркшопы и т.д., присутствует и негативная сторона. Количество часов в них крайне ограничено, и идут они не длительный период, и интенсивны, в большинстве своем, в них отсутствует объемная подача материала из области анатомии, физиологии, и других ключевых дисциплин. Для тех, кто посещает эти формы учебно–практических занятий, и обладает большим опытом, теоретической и практической базой, этот способ совершенствования своей профессиональной деятельности будет эффективным. Но присутствуют и те, у кого нет базового образования, как показано в таблице 1, в третьем типе. Таким категориям тренеров, вероятно, станет крайне трудно воспринять, осмыслить, полученную информацию в ходе тех или иных учебных занятий. Получение базового образования, в этой связи, может стать фундаментом в их работе. Присвоение академической степени, станет стимулом для дальнейшего роста, как личностного, так и карьерного.

Переходя ко второму типу, по отношению к третьему, он имеет обратную сторону. Обладая базой, набором знаний по основным дисциплинам, прохождением практик, по ходу обучения, такому персональному тренеру легче адаптироваться в фитнес – индустрии, или же этот процесс будет идти стремительнее, по сравнению с теми, у кого этой базы нет, это, безусловно, положительный момент. Говоря об отрицательной стороне, следует отметить возможное отсутствие профильных, узких знаний по тем или иным вопросам, необходимым для практической работы в сфере фитнеса. Это могут быть знания из области прикладной кинезиологии, реабилитации и ряда других. При этом, по мере освоения различных курсов, это будет способствовать, например, определению специфики дальнейшей работы, получению знаний, тонкостей, необходимых для более качественного оказания фитнес – услуг, что в свою очередь повысит профессионализм персонального тренера в целом.

Говоря о первом типе персональных фитнес – тренеров, следует отметить, что эта категория специалистов, возможно, является самой востребованной в сфере фитнеса с позиции потребителей фитнес – услуг. Данные работники могут полноценно работать, учитывая наличие академической степени и профильного обучения, со спортсменами, с людьми, обладающими различными особенностями здоровья, беременными, пожилыми людьми, и прочими категориями. Развитие их профессиональной деятельности происходит акцентированно, то есть более осмыслено, с точки зрения уже ранее приобретенных общих и профильных знаний. Есть и минус, получая большое количество информации из различных областей, есть вероятность определенной путаницы сведений, и не корректного их усвоения.

Учитывая данную типологию, не стоит забывать и про человеческие факторы, такие как заинтересованность, стремление, трудолюбие, и ряд других, которые играют немаловажную роль в процессе освоения любой

профессии. Получая образование и участвуя в различных мероприятиях, способствующих получению новых или отработке уже приобретенных умений и навыков, человек, занимающийся предоставлением фитнес – услуг, тем самым может показать свое желание, влечение к своему делу, и профессиональному росту.

Выводы

В заключение, следует отметить, что для того, чтобы персональные тренеры по фитнесу были признаны компетентными специалистами, необходимо понимать, как развиваются их профессиональные знания. В сфере фитнеса, предположительно, можно формировать или же совершенствовать знания тренерского состава с учетом их типологии, и присваивать соответствующие категории, не по количеству проведенных тренировок, подготовленных спортсменов и т.д., а по ходу становления профессиональной деятельности (набору знаний, умений и навыков).

Литература

1. Смирнов, С.И. Организационно – педагогические факторы управления сферой фитнес – услуг: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.И. Смирнов; Нац. гос. ун–т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2013. – С. 9.
2. Malek, M.H., Nalbone, D.P., Berger, D.E., Coburn, J.W. Importance of health science education for personal fitness trainers / M.H. Malek, D.P. Nalbone, D.E. Berger, J.W. Coburn // Journal of Strength & Conditioning Research, 2002. – vol. 16. – № 1. – p. 19–24.
3. Василенко, М.М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес – тренерів в США / М.М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2012. – № 11. – С. 19 – 22.

4. Ekkekakis, P., Albee, M.J., Zenko, Z. Knowledge of exercise prescription guidelines across one 4-year kinesiology curriculum / P. Ekkekakis, M.J. Albee, Z. Zenko // Research Quarterly for Exercise and Sport, 2016. – vol. 87. – № 1. – p. 124–130.

УДК 796; 356

**ИНТЕГРАТИВНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ
СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ**

Астапова Оксана Михайловна, магистрант, Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, Будагьянц Георгий Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
80505610722@mail.ru

Аннотация. В статье предполагается, что интегративно-дифференцированный подход к тренировочному процессу с учётом индивидуальных психических и физических особенностей, повысит показатели скоростно-силовых качеств сотрудников Росгвардии, что приведет к улучшению профессиональных прикладных навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, интегративно-дифференцированный подход, прикладные навыки.

**INTEGRATIVE-DIFFERENTIATED APPROACH TO IMPROVEMENT
OF APPLIED SKILLS OF EMPLOYEES OF THE RUSSIAN GUARD
FOR THE SOLUTION OF PROFESSIONAL TASKS**

Astapova Oksana Mikhailovna, Master student, Stroshkov Valery Panteleymonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Budagyants Georgy Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article assumes that an integrative-differentiated approach to the training process, taking into account individual mental and physical characteristics, will increase the speed-power qualities of Russian guard employees, which would help to improve professional applied skills.

Keywords: physical preparation, integrative-differentiated approach, applied skills.

Введение

В течение последних лет проблематике и организации тренировочного процесса в достаточно молодом виде силовых структур Российской Федерации – Войсках Национальной гвардии (Росгвардии) посвящены ряд исследовательских и методических работ. Однако вопросы индивидуализации в системе подготовки личного состава, и при этом обеспечения достижения общей цели, рассматриваются фрагментарно и не имеют под собой достаточного экспериментального обоснования. Интегративно-дифференцированный подход представляет собой систему, объединяющую способы интеграции и дифференциации, которые позволят использовать комплекс изученных взаимодополняющих методологических подходов к обучению для решения служебно-боевых задач сотрудника Росгвардии.

Основная часть

Объектом нашего исследования является процесс совершенствования прикладных навыков сотрудников Росгвардии. Предмет исследования: методики совершенствования прикладных навыков сотрудников.

Цель исследования: экспериментально определить влияние интегративно-дифференцированного подхода на формирование и улучшение профессионально-прикладных навыков, физических качеств, необходимых для выполнения служебно-боевых и оперативных задач сотрудником Росгвардии.

Задачи работы:

1. Рассмотреть научно-методические основы профессионально-прикладной подготовки сотрудников спецподразделений силовых структур России.

2. Изучить и обобщить практический опыт физической подготовки действующих сотрудников Росгвардии.

3. Разработать экспериментальную программу совершенствования профессионально-прикладных навыков подготовки сотрудников, направленную на повышение эффективности действий сотрудников в экстремальных ситуациях, в том числе для сохранения их жизни и здоровья.

4. Оценить влияние разработанной программы на прикладные навыки сотрудника Росгвардии.

Изучая научно-методические основы профессионально-прикладной подготовки сотрудников, можно увидеть, что вся физическая подготовка организована с учетом требований «Наставления по физической подготовке и спорту в ВНГ РФ». Она планируется и проводится с учетом периодов и задач профессиональной служебной и физической подготовки.

В примерный перечень изучаемых тем по физической подготовке входят:

- прикладная и атлетическая гимнастика;
- лёгкая атлетика и ускоренное передвижение;
- преодоление препятствий;
- боевые приёмы борьбы;
- тактика применения боевых приёмов борьбы и др.

Данная работа направлена на повышение общей физической подготовленности личного состава. Занятия проводятся комплексно и носят тренировочный характер.

Оценить подготовленность сотрудника Росгвардии к выполнению служебно-боевых задач можно только по его показателям физической под-

готовки. Считаем, что введение разработанной экспериментальной программы интегративно-дифференцированного подхода к системе тренировок улучшит физические параметры сотрудников и будет отличаться комплексностью и базироваться на целостной системе профессиональной подготовки, прикладных навыков бойцов Росгвардии для решения профессиональных задач.

Принцип дифференцированного подхода в исследованиях последних лет, то есть изучение отдельных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) в контексте их комбинированного развития, позволили выявить новые закономерности и особенности развития моторики применительно к задачам физического воспитания и развития прикладных навыков. В исследованиях [1-4] подчеркивается общность развития основных физических качеств, на фоне которых происходит формирование специальных прикладных навыков сотрудников Росгвардии, необходимых для выполнения служебно-боевых задач в повседневной деятельности.

Процессы интеграции и дифференциации взаимно дополняют друг друга, существуют в неразрывном единстве, что может способствовать успешному овладению практическими умениями и навыками в профессиональной деятельности.

Данный подход характеризуется комплексностью, синтезом, обобщенностью элементов физической подготовки, универсализацией и специализацией, разработанной экспериментальной физической программы, которая охватит как элементы и компоненты учебного процесса, так и обеспечит совершенствование прикладных навыков. Он позволит не только адаптировать физическую подготовку к прикладным навыкам, индивидуальным особенностям и интересам сотрудников, но сформировать стремление к саморазвитию и самостоятельной работе.

Выводы

Вышеизложенное позволяет сделать заключение, что интеграция и дифференциация процесса подготовки бойцов являются одними из актуальных задач подготовки сотрудников любого силового подразделения. При этом существует широкий спектр особенностей (анатомо-морфологические особенности, особенности физического развития и физической подготовленности, особенности психики, особенности поведения в экстремальных ситуациях и т.д.), которые будут учитываться в качестве критериев при составлении программы с использованием интегративно-дифференцированного подхода для совершенствования прикладных навыков сотрудников Росгвардии для решения профессиональных задач.

Предполагается, что результаты исследования могут оказать благоприятное воздействие на тренировочный процесс бойцов, в результате чего возрастет качественный показатель физической подготовки и прикладных навыков, поможет найти целенаправленное использование физических упражнений для более быстрой реакции в боевой и служебной деятельности.

Литература

1. Левин, Е. М. Педагогические условия формирования готовности будущих офицеров внутренних войск к профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. – Чита, 2011.

2. Куценко, С. А. Непрерывное образование в системе профессиональной подготовки офицерских кадров для войск национальной гвардии российской Федерации / С. А. Куценко, Е. М. Левин // Направления и перспективы развития образования в военных институтах ВНГ РФ : сб. науч. статей IX Межвуз. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ.ред. С. А. Куценко. – Новосибирск, 2018. – С.6-12.

3. Сидорина, Т. В. Подготовка курсантов Росгвардии к профессионально-воспитательной деятельности /Т. В. Сидорина, А. А. Зотов, Д. Ю.

Тарасов // Современные исследования социальных проблем, 2017.— Т. 8, № 2-2. — С. 205-208.

4. Сидорина, Т. В. Основы профессиональных деформаций в процессе адаптации будущих офицеров к службе в подразделениях специального назначения / Т. В. Сидорина, А. А. Зотов, А. В. Черноиванов // Современные исследования социальных проблем. — 2017. — Т. 8, № 2-2. — С. 209-212.

УДК 612.018

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА САМОК КРЫС В УСЛОВИЯХ ВЫРАЖЕННОЙ ГИПОКСИИ

Беляев Николай Георгиевич, доктор биологических наук, профессор, Лёвочкина Эльвира Даутовна, аспирант, Юшкова Людмила Николаевна, кандидат биологических наук, доцент, Плюйко Вера Вадимовна, студент, Белоглазова Анастасия Сергеевна, студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г.Ставрополь, Россия
belyaev_nikolay@mail.ru

Аннотация. Длительное пребывание в условиях выраженной гипоксии, без предварительной адаптации сопровождалось изменением гормонального статуса женского организма, ухудшением реологических свойств крови и гипертрофией сердца.

Ключевые слова: гипоксия, эритроциты, гемоглобин, гипертрофия сердца, гормоны.

MORPHOFUNCTIONAL STATE OF FEMALE RATS IN CONDITIONS OF SEVERE HYPOXIA

Belyaev Nikolay Georgievich, doctor of biological sciences, professor, Lyovochkina Elvira Dautovna, postgraduate student, Yushkova Lyudmila Nikolaevna, candidate of biological sciences, associate professor, Pluyko Vera Vадимовна, student, Beloglazova Anastasia Sergeevna, student, North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Abstract. A long stay in conditions of severe hypoxia, without prior adaptation, was accompanied by a change in the hormonal status of the female body, deterioration of the rheological properties of the blood and hypertrophy of the heart.

Keywords: hypoxia, red blood cells, hemoglobin, heart hypertrophy, hormones.

Введение

Различные виды специально организованной физической деятельности призваны уменьшить негативное влияние низкой повседневной двигательной активности на организм человека, повысить его физические возможности, обеспечить определенный уровень положительных эмоций. Одним из таких видов деятельности является горный туризм. В настоящее время горный туризм является одной из динамично развивающихся отраслей туристической индустрии, играя высокую экономическую и социальную значимость во многих странах мира и в России, в том числе. Горный туризм, это не только определенная форма отдыха с массой положительных эмоций, так как туристические маршруты в большинстве своем проходят по живописным местам, но эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Еще в прошлом столетии Ф. З. Меерсон отмечал, что применение адаптации к прерывистой высотной гипоксии с целью профилактики и лечения заболеваний человека является «направлением будущего» [3].

Не вызывает сомнения значимость положительного действия постепенной адаптации к умеренной гипоксии для систем организма и, в первую очередь, для сердечно-сосудистой системы. В то же время, высокую популярность приобретает экстремальный горный туризм, где часто физически здоровые люди, но без достаточной специальной физической подготовки стремятся совершать восхождения на вершины высотой 4000-5000 метров

и выше. К примеру, популярным становится восхождение в России на вершину Эльбруса, а в мире - на Эверест. Условия покорения «крыши мира» с времен первого восхождения 29 мая 1953 года Эдмунда Хиллари и сопровождающим его шерпом по имени Тенцинг Норгей сильно изменились. Сейчас огромная сеть базовых лагерей, построенных по южной стороне Джомолунгмы позволяет покорить вершину практически любому здоровому человеку. В настоящее время вершины различной высоты покоряют мужчины и женщины, подростки 13 лет и 80 летние старики.

В связи с этим приобретает высокую практическое и научное значение данные о состоянии организма людей, находящихся определенное время в условиях высотной гипоксии без предварительной подготовки. В нашем случае, особенности реакции женского организма на высотную гипоксию.

Основная часть

Исследование механизмов адаптации женского организма к высотной гипоксии осуществлялось в экспериментальной модели с использованием самок крыс в возрасте 4 месяцев на начало эксперимента. Состояние прерывистой гипоксии у животных моделировалось с использованием барокамеры для мелких лабораторных животных в соответствии с методикой, описанной ранее [1]. По степени устойчивости к гипоксии данный вид лабораторных животных, согласно исследованиям Бобкова Ю.Г. и Лосевой С.С. (1985), делятся на три группы – с низкой, средней и высокой устойчивостью. Причем соотношение животных по устойчивости к гипоксии не зависит от линии крыс. Проведя предварительное тестирование, мы исключили из эксперимента животных с низкой и высокой устойчивостью. При определении устойчивости к гипоксии животные извлекались из барокамеры при появлении явных признаков кислородной недостаточности. Признаками развивающейся острой гипоксии служило резкое учащение дыхания, синюшность (цианоз) конечностей и ушных раковин, появление

судорог. В соответствии с условиями эксперимента животных без предварительной адаптации принуждали находиться в барокамере, в которой моделировалась высота 5000 м над уровнем моря.

О характере адаптивных изменений в процессе тренировки прерывистой гипоксией судили по морфофункциональным изменениям крови животных, массе сердца, надпочечников, динамике половых гормонов и концентрации общего кальция.

Показателем морфофункциональных изменений крови являлись данные определения концентрации эритроцитов, уровня гемоглобина, соотношения форменных элементов и плазмы крови. Определения производили по общепринятым методикам, описанным в руководстве к лабораторным работам (Практикум по нормальной физиологии, 1996). Взвешивание надпочечников и определение массы сердца осуществляли на весах ML203E, позволяющих определять массу исследуемых органов с точностью до 1 мг.

Концентрацию половых гормонов определяли иммуноферментативным методом с использованием наборов реактивов «Тестостерон-ИФА», «Эстрадиол-ИФА» фирмы ХЕМА Со., Ltd. (Россия). Определение концентрации общего кальция в плазме крови осуществляли комплексонометрическим методом. Полученные результаты подвергались статистическому анализу с использованием программы Microsoft Excel 2010. Все манипуляции с животными проводились с учетом основных принципов в сфере биоэтики и строгом соответствии с действующей нормативной документацией [4].

Способность организма противостоять длительному действию неблагоприятного фактора обеспечивается определенными адаптивными изменениями в системах организма. В условиях высотной гипоксии наиболее значимые изменения происходят в системе крови и всей кардиореспираторной системы. Биологическое назначение подобных изменений заключа-

ется в недопущении кислородного голодания тканей организма и, в первую очередь, клеток головного мозга.

В условиях моделируемой гипоксии регистрировалось повышение концентрации эритроцитов. Незначительно – через 7 дней прерывистого пребывания в барокамере. Достоверно значимое повышение эритроцитов регистрировалось через 14 дней и в последующие дни наблюдений. Так, через 21 день прерывистого пребывания в барокамере уровень эритроцитов возрос на 22%, а через 28 дней на 50% по сравнению с величинами, регистрируемыми на начало эксперимента. Схожая динамика отмечена и в отношении концентрации гемоглобина. Увеличение количества эритроцитов и гемоглобина является давно установленной и обязательной адаптивной реакцией организма на продолжительное действие гипоксии.

Выявлено увеличение общего объема крови на 15%, при этом доля клеток крови от общего объема составила 57%. Подобные изменения соотношения составных компонентов крови способствуют повышению ее кислородной емкости, но снижают реологические свойства и увеличивают нагрузку на кардиомиоциты. Об этом свидетельствует установленная гипертрофия сердца. У самок крыс к моменту окончания эксперимента масса сердца возросла на 70%.

При определении концентрации половых гормонов регистрировалось повышение концентрации тестостерона и снижение уровня эстрадиола. Настораживающим фактом является регистрируемая с 7 по 21 день действия прерывистой гипоксии гиперкальциемия. Учитывая, что основным депо кальция является костная ткань следует предполагать, что продолжительная гиперкальциемия обеспечивается выходом кальция из кости и, как результат, падение ее минеральной плотности и механической прочности.

Выводы

Пребывание в условиях выраженной гипоксии без предварительной адаптации сопровождается ухудшением реологических свойств крови, из-

менением соотношения половых гормонов в женском организме и продолжительной гиперкальциемией.

Литература

1. Беляев, Н.Г., Перспективы использования апипродукта в практике горного туризма /Н.Г. Беляев, Г.Н. Беляева, В.В. Плюйко, А.С. Филев// Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Спортивно оздоровительный и рекреационный туризм, как фактор устойчивого саморазвития регионов: проблемы и вызовы». Карачаевск 24-25 октября, 2019. – С. 20-27.
2. Бобков, Ю.Г. Фармакологическая коррекция утомления/ Ю.Г. Бобков, В.М. Виноградов, В.Ф. Катков. – М.: «Издательство Медицина», 1984. – 208 с.
3. Меерсон, Ф.З. Сходство положительных перекрёстных эффектов адаптации к высотной гипоксии и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – «Издательство Медицина», 1988. – 254 с.
4. National Research Council (US) Committee for the Update of the Guide for the Care and Use of Laboratory Animals. Guide for the Care and Use of Laboratory Animals. 8th ed. Washington, DC : National Academies Press (US), 2011. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK54050/doi/10.17226/12910>.

УДК 612.018

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ

Боброва Галина Владимировна, мастер спорта России по плаванию, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, преподаватель дополнительного образования Оренбургского президентского кадетского училища, г. Оренбург, Россия

Galya.Bobrova.71@mail.ru

Аннотация. В статье описывается эксперимент по включению в учебно-тренировочный процесс в рамках дополнительного образования кадет мероприятий, способствующих усовершенствованию системы физической и спортивной подготовки, что позволит сформировать устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности и, в результате, повысить уровень общей физической подготовленности воспитанников кадетского училища.

Ключевые слова: кадеты, физическая подготовка, посещаемость, мероприятия.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE CADET SYSTEM

Galina Bobrova, master of sports of Russia in swimming, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Orenburg State University, lecturer in continuing education at the Orenburg Presidential Cadet School, Orenburg, Russia

Abstract. The article describes an experiment to include in the educational process of the cadet the activities that contribute to the improvement of the physical and sports training system, which will generate a steady interest in sports and physical activity and, as a result, increase the level of general physical fitness of cadet school students.

Keywords: cadets, physical training, attendance, events

Повышение требований к физической подготовленности выпускников довузовских военных образовательных учреждений – суворовских, ка-

детских, нахимовских училищ, заставляет вести поиск новых форм и видов физкультурно-спортивной активности, адаптированных к распорядку дня подобных учебных заведений и способствующих повышению уровня физической подготовки обучающихся.

На сегодняшний день структура физической подготовки – на примере Оренбургского президентского кадетского училища (ОПКУ), состоит из урока физической культуры, утренней физической зарядки и занятий в спортивных секциях в системе дополнительного образования. Кроме того, по желанию кадеты могут заниматься спортом в выходные и праздничные дни. Следует отметить, что из вышеуказанных форм физической культуры для воспитанников училища обязательным является только утренняя зарядка и урок. Выбор спортивных секций в рамках дополнительного образования и посещение спортивных объектов в выходные дни является не обязательным, и если в младших классах спортивные секции посещают абсолютное большинство кадет, то уже к седьмому классу интерес у воспитанников училища к занятиям спортом падает. Ретроспективный анализ журналов посещаемости спортивных секций отображает заинтересованность кадет в занятиях спортом. Так, если на начало учебного года 100% кадет, обучающихся в 5 – 7 классах посещают спортивные секции, то к концу учебного года их посещаемость снижается до 61%. Посещение спортивных объектов в выходные дни (бассейн, ледовый каток, спортзалы) на начало учебного года составляет 80% обучающихся, то к концу третьей четверти спортом в выходные дни продолжают заниматься только 24% кадет. При чем, эти показатели типичны на протяжении последних пяти лет.

Наиболее значимым для физической подготовки кадет является занятия в системе дополнительного образования, только занимаясь в спортивной секции возможно максимальное развитие физических качеств и способностей. В ОПКУ физкультурно-спортивный блок дополнительного образования состоит из 12 секций. Наибольшей популярностью среди кадет,

по данным списочного состава секций на начало учебного года, пользуются виды спорта: футбол, плавание, единоборства, гандбол, многоборье, легкая атлетика. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях построена согласно программ спортивной подготовки Детско-юношеских спортивных школ и модифицированных к условиям кадетского училища. Учебно-тренировочный процесс обучающихся в военном училище приближен к тренировкам юных спортсменов, но тем не менее имеет ряд особенностей – дефицит тренировочного времени в плотном распорядке дня, планирование выступлений на соревнованиях различного ранга в соответствии с реальностью учебного процесса, отрыв от тренировочного процесса на время каникул – так как большинство кадет являются иногородними. Трудности в достижении поставленных перед кадетами цели и задач спортивной подготовки способствует снижению интереса к физкультурно-спортивной деятельности и прекращению занятий в спортивных секциях, что в дальнейшем сказывается на недостаточной физической подготовленности выпускников училища для поступления в военные вузы.

В связи с этим актуальным становится вопрос по поиску средств и методов оптимизации физкультурно-спортивной деятельности, позволяющих сформировать у кадет устойчивые целевые установки к занятиям физической культурой, вместе с тем, сохраняя целостность в системе физической подготовки кадетского училища.

По мнению ряда ведущих специалистов, задачей современной школы является обеспечение каждому учащемуся индивидуальной траектории совершенствования физического состояния на основе осознания своих возможностей и имеющегося выбора содержания и форм образовательной деятельности. Данный аспект приобретает особую значимость при спортизации общеобразовательных школ, когда каждому учащемуся предоставляется возможность занятий физическими упражнениями в режимах оздоро-

вительной или спортивной тренировки [4, 5]. Следует отметить, что для детей доминирующим направлением педагогического воздействия является психофизическое игровое воздействие, формирование двигательных навыков и умений и поверхностное интеллектуально-духовное влияние, следовательно, нравственное и духовное здоровье личности формируется в основном посредством эмоциональных средств [1]. В связи с этим особое место в тренировке кадет младших (5 – 7) классов занимает эмоционально-волевая подготовка, отвечающая личностным интересам и потребностям.

Анализ методической литературы обозначил компонентный состав эмоциональных (конфликтность, личностная тревожность, коммуникативность, тип характера) и волевых (терпеливость, решительность, целеустремленность, дисциплинированность, сила воли) качеств личности, выступающих единой интегративной целостностью ее внутреннего мира и обладающей выраженной тенденцией к развитию [2]. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение школьниками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, образование, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-спортивную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер подростка [3].

Систематизируя полученные данные, нами была составлена программа мероприятий, направленная на внедрение в учебно-тренировочный процесс кадет вариативных форм и нетрадиционных видов физической культуры с игровыми элементами, способствующих повышению эмоционального фона занятий и ориентирована на воспитание спортивной личности. Мы предполагаем, что включение этих мероприятий в систему физической подготовки кадет будет способствовать повышению посещаемости

спортивных секций, сохранности контингента и в следствии – повышению физической подготовленности кадет и формированию у них устойчивых целевых установок на занятия спортом.

Методами наших исследований стали – педагогический эксперимент, эмпирические методы – анкетирование, беседы, анализ журналов посещаемости спортивных секций, анализ протоколов соревнований.

Эксперимент проводился с сентября 2018 по май 2019 года, на базе Оренбургского президентского кадетского училища. В качестве экспериментальных групп нами были выбраны кадеты 7 классов, занимающиеся в секциях плавания, дзюдо и легкой атлетики – всего 47 человек. Участниками контрольных групп стали воспитанники, посещающие другие спортивные секции – 73 кадета. Учебно-тренировочная нагрузка в спортивных секциях дополнительного образования для кадет седьмого класса составляет 140 часов в год, поэтому при выборе средств и форм оптимизации учебно-тренировочного процесса старались придерживаться, предоставленных часов, не выходя за временные рамки, отведенные для занятий в секциях дополнительного образования.

В качестве вариативных форм физической культуры в учебный план экспериментальных групп были внесены мероприятия, проводимые внутри училища: спортивные праздники, совместные тренировки групп на стадионе, смена вида деятельности – пловцы занимались в зале единоборств, дзюдоисты в бассейне; мини соревнования среди экспериментальных групп по не профильным видам спорта – гандбол, баскетбол, футбол; мастер-классы; открытые уроки. Нетрадиционными видами упражнений в учебно-тренировочной программе кадет стали: атлетическая гимнастика, военно-прикладные упражнения в спортивном городке, учебно-тренировочные занятия с элементами стретчинг. Кроме того, в течении учебного года с кадетами экспериментальных групп были проведены ряд мероприятий вне училища – совместные тренировки с учащимися ДЮСШ,

участие в спортивных праздниках района, показательные выступления по видам спорта с военно-прикладными элементами в общеобразовательных школах города. Дополнительно один раз в два месяца проводились релаксационные мероприятия: психологическая разгрузка в кабинете психолога, посещение сауны, чаепитие со старшими кадетами-спортсменами и психологами. На протяжении эксперимента постоянно проводилось консультирование с воспитателями и психологом курса.

Так как показателями степени интереса кадет к занятиям спортом является сохранность контингента и посещаемость тренировок, мы по окончании педагогического эксперимента проанализировали журналы посещаемости спортивных секций. Фактическая посещаемость высчитывалась исходя из человеко-часов, то есть если в год учебная программа составляет 140 часов, а в секциях экспериментальной группы занимается 47 человек, то соответственно стопроцентная посещаемость составляет 6 580 часов, в контрольных группах этот показатель равен 8 820 часам.

Кроме того, в качестве показателей результативности модифицированной программы тренировочного процесса в экспериментальной группе, мы взяли данные по выполнению спортивных разрядов 1 юношеских и 3 взрослых в избранном виде спорта. Результаты исследования позволили составить таблицу, подтверждающую эффективность совершенствования системы физической подготовки кадет, обучающихся в седьмом классе ОПКУ (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели результатов оптимизации физкультурно-спортивного процесса экспериментальных групп

Группы	Посещаемость Часы/ %	Сохранность контингента (чел./%)	Выполнение спортивного разряда чел./%
Экспериментальная	5634 / 85.6 %	44 / 93.6 %	III взр. – 3 / 6.4 % 1 юн. – 12 / 25.5 %
Контрольная	4236/ 48%	56/ 76.7%	III взр. – 1/ 1.3 % 1 юн. – 8/ 10.9 %

Наиболее яркое свидетельство положительного влияния педагогических мероприятий на тренировочный процесс в экспериментальных группах отразилось в посещаемости занятий и в сохранности контингента.

Так как внедрение вариативных и нетрадиционных форм физической культуры в учебно-тренировочную программу заставило снизить объем собственно тренировочной нагрузки, то перед нами стал вопрос о целесообразности использования педагогических мероприятий эксперимента за счет времени фактической тренировки. В тоже время результаты выполнение кадетами разрядных нормативов не является достаточно объективным показателем, так как воспитанники занимаются в разных спортивных секциях, где и условия присвоения нормативов разные. Поэтому, для подтверждения эффективности эксперимента нами были проведены тестирования показателей физической подготовленности кадет, обучающихся в 7 классе. Тестирования проводились в начале учебного года (сентябрь) и по окончании обучения (май). Несмотря на то, что некоторое количество кадет к концу учебного года прекратило посещать спортивные секции, тем не менее, в итоговом тестировании принимали участие все кадеты, которые числились в секциях на начало учебного года (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности кадет 7 курса

Упражнение	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	% соотношение	До эксперимента	После эксперимента	% соотношение
Прыжок в длину с места	181.6	187.3	3.04	183.2	192.4	4.78
Подтягивание	3	5	40	3	7	57.14
Подъем ног	6	7	14.2	5	11	54.5
Бег 60 м.	10.11	9.8	3.07	10.14	9.1	10.26
Прыжки через скакалку	84	93	9.68	82	102	19.6
Бег 1000 м.	4.45	4.37	2.46	4.44	4.27	5.25

Тестирования показали улучшение результатов во всех упражнениях как в экспериментальной, так и в контрольных группах, тем не менее про-

центное соотношение роста показателей физической подготовленности выше у кадет экспериментальной группы. Наибольшее улучшение результатов наблюдается в упражнениях: подтягивание, прыжки через скакалку, подъем ног и в беге на 60 метров, то есть в скоростно-силовых упражнениях. Наименьшее отличие в физической подготовке групп показало упражнение на выносливость – бег 1000 метров.

Проведенные исследования показали, несмотря на то, что внедрение мероприятий, способствующих повышению интереса кадет к занятиям спортом, снизило объем запланированной тренировочной нагрузки, но фактический объем нагрузки за счет максимальной посещаемости занятий выше и, следовательно, наблюдается значительный рост результатов физической подготовленности кадет экспериментальных групп. Внедрение вариативных форм физической культуры в учебно-тренировочный процесс, проведение направленных игровых и соревновательных мероприятий в итоге способствует повышению плотности занятий и снижению пропусков тренировки, что положительно влияет на формирование устойчивого интереса к занятиям в спортивных секциях и на физическую подготовленность кадет.

Литература

1. Беляева, Л.А. Проблема исследования влияния занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков /Л.А. Беляева//Информация и образование: границы коммуникаций. – 2011. - №3 (11). – С. 281- 283.

2. Воробьев, С.В. Основы построения тренировочного процесса юных спортсменов /С.В. Воробьев// Образовательный портал «Слово» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php](http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php) (дата обращения 5.11.2019 г.)

3. Коровин, С.С. Теория и технология реализации дифференцированного подхода в практике физкультурного образования школьников /С.С. Коровин, В.А. Кабачков// Вестник спортивной науки. – 2016. – №3. – С. 43-47

4. Лубышева, Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» /Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 6–8.

5. Максачук, Е.П. Педагогические условия повышения эффективности воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности /Е.П. Максачук// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – 7 (113). – С. 124-126

УДК 616.839

**ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА
МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНАХ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ,
ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)**

*Бояркина Анжелика Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент, Калининградский государственный технический
университет, Калининград, Россия
angelika6131@yandex.ru*

Аннотация. Мобильные устройства являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Бесконтрольная длительная работа с использованием смартфонов и других мобильных устройств является стресс-фактором для организма человека и может привести к перевозбуждению нервной системы и негативным образом отразиться на работе основных систем жизнеобеспечения.

Ключевые слова: мобильные устройства, длительная работа, стресс-фактор, сердечно-сосудистая система, вегетативный индекс Кердо.

VEGETATIVE MAINTENANCE OF LONG-TERM WORK ON MOBILE PHONES (FOR EXAMPLE, STUDENTS WHO ARE EXEMPT FROM PRACTICAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE)

Boyarkina Anzhelika Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia

Abstract. Mobile devices are an integral part of our daily life. Uncontrolled long-term work using smartphones and other mobile devices is a stress factor for the human body and it can lead to overexcitation of the nervous system and negatively affect the work of the main life support systems.

Keywords: mobile device, continuous duty, stress factor, cardiovascular system, vegetative index of Kerdo.

Введение

Мобильные устройства безраздельно завладели всеми сторонами нашей жизни. Утро каждого из нас начинается с просмотра новостной ленты. А если суммировать время, проводимое перед экраном телефона в течение дня, когда мы работаем, ищем информацию, общаемся с друзьями, смотрим видеофайлы, то получится неутешительная цифра. Обращение к меньшему формату рабочей поверхности (в данном случае, сравнительно малый формат экрана) и нарушение режима общей освещенности при просмотре информации автоматически увеличивают нагрузку на зрительный анализатор. Длительная ненормированная работа в вечернее и ночное время приводит к перевозбуждению нервной системы и качественной деформации периода отдыха. Следовательно, длительную работу с применением мобильных устройств можно отнести к стресс-факторам, способным вызывать негативные реакции со стороны основных систем жизнеобеспечения.

Основная часть

Первичная реакция организма на изменение внешнего или внутреннего равновесия отражается на основных гемодинамических показателях. Исходя из вариабельности данных артериального давления и частоты сердечных сокращений можно рассчитать степень активности вегетативной нервной системы, обеспечивающей выполнение определенного вида деятельности.

С целью изучения вегетативного обеспечения длительной работы на мобильных устройствах нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие студенты 1-3 курсов Калининградского государственного технического университета, относящиеся по состоянию здоровья к IV функциональной группе. В эксперименте приняли участие 33 человека в возрасте от 18 до 25 лет.

Моделирующая часть исследования заключалась в выполнении работы на мобильных устройствах. Основным условием был выбор любимого занятия и непрерывная работа в течение часа. Среди предложенных форм деятельности наиболее популярными были: просмотр видеороликов, фильмов, чтение новостной ленты, общение с друзьями, выполнение домашних заданий, перевод текста, игры. В течение часа занятие можно было менять. В процессе экспериментального исследования проводился непрерывный мониторинг основных гемодинамических показателей с экспозицией в 10 минут.

Каждый вид деятельности обеспечивается определенным уровнем активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Приоритетность регуляции определяется совокупностью многих факторов: характером выполняемой работы, гендерным компонентом, подвижностью нервных процессов, уровнем эмоциональной лабильности и т.д. По характеру изменений вегетативных реакций можно судить об уровне вегетативного обеспечения того или иного вида деятельности.

В настоящем исследовании уровень вегетативного обеспечения длительной работы на мобильных устройствах определялся нами на основе динамики вегетативного индекса Кердо, рассчитанного по формуле:

$$\text{ВИ} = (1 - (\text{ДАД}/\text{ЧСС})) \times 100$$

где: ДАД – уровень диастолического давления, ЧСС – частота сердечных сокращений [1].

Исходный мониторинг показателей выявил наличие 5 типов реакции вегетативной нервной системы на предстоящую работу – от выраженной парасимпатикотонии до выраженной симпатикотонии (рис.1)



Рисунок 1 – Иллюстрация исходного вегетативного тонуса

Большой диапазон реагирования на предстоящую нагрузку объясняется нестабильностью эмоционального фона респондентов перед началом исследования. По мере включения в работу наблюдается относительная стабилизация вегетативного фона участников, с выраженным доминированием симпатической нервной системы. (рис.2)

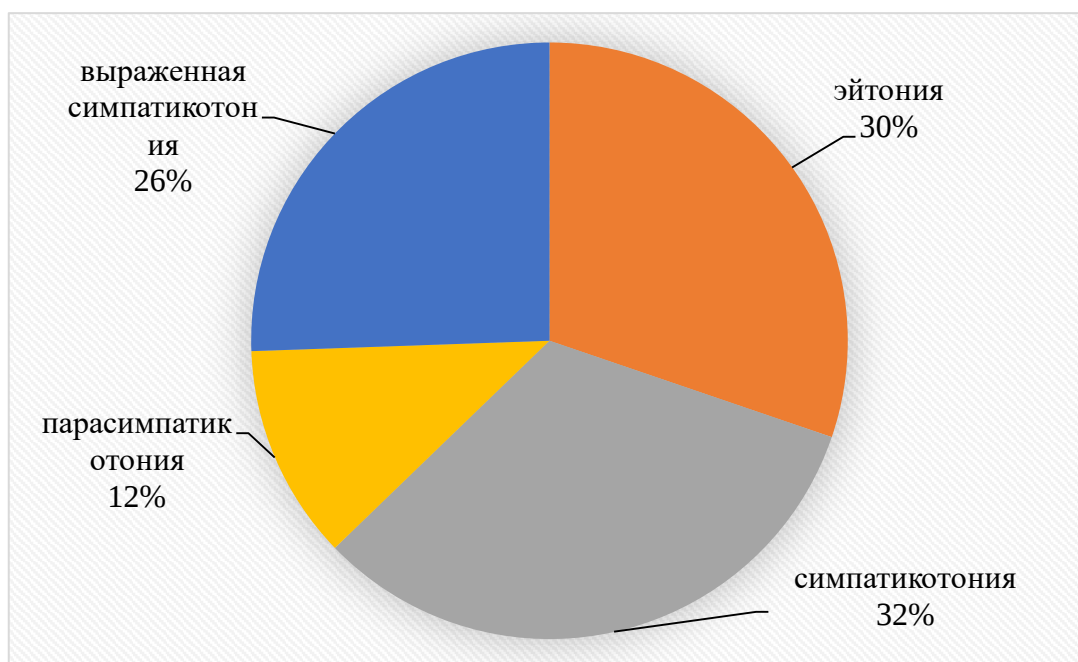


Рисунок 2 – Динамика вегетативного обеспечения в первые 10 минут работы на мобильных телефонах

Доля респондентов, находящихся в состоянии выраженной симпатикотонии, в этот период резко возрастает. Мониторинг основных показателей сердечно-сосудистой системы в процессе длительной работы на мобильных телефонах позволил выявить активацию симпатического звена вегетативной нервной системы у трети респондентов на протяжении всего периода исследования (Таблица 1).

Таблица 1 – Динамика вегетативного баланса при длительной работе на мобильных устройствах

Временной промежуток	Эйтония	Симпатикотония	Парасимпатикотония	Выраженная симпатикотония	Выраженная парасимпатикотония
Через 20 минут	42,4%	39,4%	12,1%	6,1%	0%
Через 30 минут	51,5%	27,3%	12,1%	3,03%	6,1%
Через 40 минут	45,5%	27,3%	18,2%	6,1%	3,03%
Через 50 минут	45,5%	27,3%	12,1%	6,1%	9,1%
Через 60 минут	36,4%	36,4%	21,2%	3,03%	3,03%

Определение вегетативного индекса Кердо базируется на показателях диастолического артериального давления и частоты сердечных сокращений. При анализе вариабельности полученных результатов в ряде слу-

чаев выявлено значительное увеличение частоты сердечных сокращений, при незначительной динамике уровня диастолического давления. С нашей точки зрения, подобные изменения обусловлены психологическим компонентом. Одним из последствий повышения тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы является периферическая вазоконстрикция. Следовательно, у трети респондентов в процессе длительной работы на мобильных устройствах могут сложиться благоприятные предпосылки к развитию артериальной гипертензии на фоне постоянного повышения тонуса симпатической нервной системы.

Непрерывное развлекательное времяпрепровождение за мобильным устройством в течение часа можно сравнить с выполнением монотонной, однообразной работы. В ряде случаев к концу эксперимента у испытуемых наблюдались негативные эмоциональные реакции: желание прекратить проведение исследования, снижение интереса к выполнению любого задания вплоть до полного отказа, появление сонливости, что отразилось на результатах показателя вегетативного индекса (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика исходных и конечных результатов вегетативного индекса Керо

Временной промежуток	Эйтония	Симпатикотония	Парасимпатикотония	Выраженная симпатикотония	Выраженная парасимпатикотония
До эксперимента	45,5%	21,2%	12,1%	12,1%	9,1%
Через 60 минут	36,4%	36,4%	21,2%	3,03%	3,03%

На момент завершения экспериментального исследования мы наблюдаем снижение доли устойчивого равновесия вегетативной нервной системы и увеличение количественного показателя полярных реакций. Нарастание активности парасимпатического звена свидетельствует о преобладании процессов торможения в вегетативной нервной системе и субъективно может проявляться апатией и потерей интереса к выполнению задания. Подобные реакции наблюдаются при развитии состояния моното-

нии и пресыщения и характерны для длительной, монотонной, однообразной работы на персональном компьютере.

Выводы

1. Выполнение заданий по интересам с использованием мобильных устройств сравнимо с длительной работой на компьютере и может рассматриваться, как вид деятельности, вызывающий состояние пресыщения и монотонии.

2. Ненормированное использование мобильных устройств может спровоцировать длительную вазоконстрикцию, обуславливающую развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Вегетативное обеспечение длительной работы на мобильных телефонах осуществляется преимущественно симпатической нервной системой.

Литература

1. Богданов Н.Н., Галунов В.И., Макаров П.А. Патент РФ БШ (11) 2166906 (13) С1 «Способ оценки вегетативного статуса человека». Регистрационный номер 2000119583/14.

УДК 377.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТОВ ВОРЛДСКИЛЛС ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
nata_butych@list.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности обучения студентов высших учебных заведений по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Рассмотрена воз-

возможность формирования профессиональных компетенций за счет участия студентов в конкурсах профессионального мастерства и демонстрационном экзамене по стандартам Ворлдскиллс Россия. Предложена модернизация образовательной программы с учетом стандартов Ворлдскиллс по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Ключевые слова: демонстрационный экзамен, конкурсы профессионального мастерства, Ворлдскиллс Россия, студенты, профессиональные компетенции, образовательная программа.

USE OF WORLDSKILLS STANDARDS IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCES FOR STUDENTS STUDYING TO THE PROGRAM 44.03.01 PEDAGOGICAL EDUCATION

Butych Natalya Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. In the article features of training students of higher educational institutions by standards WorldSkills Russia on the competence of «Physical culture, sport and fitness» are considered. The possibility of formation of professional competences due to participation of students in competitions of professional skills is considered and demo exam by standards WorldSkills Russia. The modernization of the educational program in accordance with standards WorldSkills Russia is proposed to the program 44.03.01 pedagogical education.

Keywords: demo exam, competitions of professional skill, Worldskills Russia, students, professional competences, educational program.

Введение

Современная система высшего образования предъявляет серьезные требования к качеству подготовки выпускников. Наиболее важными профессиональными качествами педагога по физической культуре и спорту являются умение адаптироваться к нововведениям и изменениям, приме-

нять инновационные технологии и использовать новые виды оборудования в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Одним из эффективных способов формирования готовности к выполнению профессиональной деятельности у будущих специалистов являются конкурсы профессионального мастерства, в том числе и демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс Россия.

Основная часть

В процессе участия в чемпионате «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия) и демонстрационном экзамене по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» участники должны продемонстрировать умения: организовывать и проводить учебные/учебно-тренировочные занятия для обучающихся/занимающихся; организовывать физкультурно-спортивную, физкультурно-оздоровительную деятельность занимающихся различных возрастных групп населения; осуществлять педагогический контроль, подбор и подготовку необходимого методического материала, спортивного оборудования и инвентаря к занятиям; использовать современные информационно-коммуникационные технологии в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся; мотивировать обучающихся и население различных возрастных групп на ведение здорового образа жизни [1].

Проанализировав техническое описание компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (2020 г.), мы определили соответствие профессиональных компетенций студентов, осваивающих образовательную программу по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (2019 г.), содержанию конкурсных заданий.

Таким образом, подготовка к конкурсному заданию по модулю D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам - Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста

(9-11 класс) возможно формирование следующей профессиональной компетенции у обучающихся:

ПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Задания по модулям А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися - Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями; С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению - Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий предъявляют высокие требования к умению студентов использовать информационно-коммуникационные технологии (программы WindowsMovieMaker / MAGIX MovieEditPro, программа SMART Notebook 18 и др.), современный диагностический инструментарий (портативный анализатор состава тела человека InBody 270, умные часы ONETRAK, умные весы ONETRAK) в своей профессиональной деятельности и направлены на формирование таких профессиональных компетенций как:

ПК-3 Способен осуществлять контроль и оценку учебных достижений обучающихся на основе современных методов контроля и диагностики в соответствии с реальными учебными возможностями детей;

ПК- 4 Способен формировать универсальные учебные действия и мотивацию к обучению у обучающихся;

ПК-5 Способен формировать у обучающихся навыки, связанные с информационно-коммуникационными технологиями;

ПК-7 Способен проектировать психологически безопасную и комфортную образовательную среду и реализовывать индивидуальные марш-

руты обучающихся с учетом состояния физического и психического здоровья;

ПК-9 Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-10 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ПК-12 Способен реализовывать систему набора, отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;

ПК-13 Способен использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

Задания по модулям В. Организация и проведение групповых физкультурно-оздоровительных тренировок для разных возрастных групп населения - Разработка и проведение фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями; Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися - Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования требуют от студентов умения организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия, состоящие из аэробного фрагмента и велнес-блока в соответствии с возрастными особенностями занимающихся (модуль В), а также, используя новые виды оборудования (многофункциональная рама, TRX-петля, кольцевой амортизатор, амортизатор с ручками, бодибар, ролл для пилате-

са, ремень и блок для йоги, полусфера bosu, степ-платформа и др.). Подготовка к выполнению данных заданий способствует формированию такой профессиональной компетенции у студентов, как:

ПК-9 Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Выводы

Таким образом, участие студентов в конкурсах профессионального мастерства, демонстрационном экзамене по стандартам Ворлдскиллс, а также модернизация образовательной программы с учетом стандартов Ворлдскиллс по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование будут способствовать:

- формированию профессиональных компетенций, определяющих готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- увеличению доли (%) выпускников, трудоустроившихся по специальности посредством получения паспорта компетенций и внесения в базу данных молодых профессионалов;
- развитию кадрового потенциала сотрудников с учетом инструментов Ворлдскиллс;
- расширению профессиональных связей педагогов и студентов, получению опыта новых видов деятельности и использования инновационных технологий;
- обогащению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных профессиональных целей и укрепления здоровья.

Литература

1. WorldSkills Russia: официальный сайт. – Москва. – URL : <https://worldskills.ru/> (дата обращения 06.05.2020).

УДК 796.412.2

КОМПОНЕНТЫ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

***Быкасова Екатерина Константиновна**, магистрант, Балтийский федеральный университет имени И. Канта, тренер, Калининградская региональная общественная организация «Федерация эстетической гимнастики Калининградской области», г. Калининград, Россия*

s.e.k.85@mail.ru

***Зайцев Анатолий Александрович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград, Россия*

aaz39@rambler.ru.

Аннотация. Синхронность в эстетической гимнастике – один из важнейших аспектов исполнительского мастерства гимнасток и обязательное требование к артистической ценности, оцениваемой судьями на соревнованиях. Статья посвящена анализу понятия синхронности и выделению основных компонентов синхронности в групповых упражнениях данного вида спорта. Их совершенствование с ранних этапов подготовки может стать ключевым фактором победы спортсменок на соревнованиях в условиях высокой плотности результатов.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, синхронность, одновременность, пространственная точность движений, дыхание.

SYNCHRONICITY COMPONENTS OF AESTHETIC GYMNASTICS GROUP EXERCISES

***Bykasova Ekaterina Konstantinovna**, master student, Immanuel Kant Baltic Federal University, coach, Kaliningrad's regional public organization «Federation of aesthetic gymnastics of Kaliningrad region», Kaliningrad, Russia*

Zaytsev Anatolij Aleksandrovich, *doctor of pedagogical sciences, professor,
Head Department of Physical Education, Kaliningrad State Technical
University, Kaliningrad, Russia*

Abstract. Synchronicity in aesthetic gymnastics is one of the key aspects of gymnast's performance mastery and an obligatory requirement to the artistic value, which judges evaluate during competitions. This article is aimed to analyze the very meaning of "synchronicity" and to define its base elements of group exercises. Perfecting these exercises from the very beginning of the training can come out as an athlete's key winning factor in tight competitions.

Keywords: aesthetic gymnastics, synchronicity, simultaneity, dimensional preciseness of movements, breathing.

Введение

Эстетическая гимнастика – относительно молодой вид спорта, который, однако, уже успел получить широкое распространение и завоевать популярность как в России, так и в мире. Неизбежно сравниваемая с художественной, эстетическая гимнастика вобрала в себя также элементы акробатики и танца, синтезировала их, став в настоящее время одним из красивейших и зрелищных видов спорта. Пропагандируя гармонию и красоту целостного, непрерывного движения, эстетическая гимнастика сохраняет ценность выразительного и физиологичного владения телом. Этим она отличается сейчас от художественной гимнастики, композиции которой в настоящее время становятся больше трюковыми, нежели выразительными с точки зрения пластики.

Отличительной особенностью эстетической гимнастики является то, что это исключительно командный вид спорта. Спортсменки на площадке, которых может быть от 6 до 10, создают невероятный эмоционально-двигательный образ посредством различных элементов гимнастики, хореографии, акробатики, пластики и обязательно характерных базовых движе-

ний телом, выполняемых преимущественно синхронно всеми членами команды. Допускаются различные варианты солирования или исполнения по группам: они придают особый нюанс упражнению, – однако, они не должны доминировать в композиции [2]. Синхронность и согласованность движений должны преобладать в выполнении упражнения. Именно это – одно из обязательных требований к артистической ценности композиции, которую оценивают судьи.

Основная часть

Целью настоящего исследования стало выделение компонентов синхронности выполнения упражнений в эстетической гимнастике.

Методом исследования стал контент-анализ понятия синхронность, приводимого в научных исследованиях, словарях и специальной литературе.

Как и любой динамично развивающийся вид спорта, эстетическая гимнастика предъявляет все более строгие требования к подготовке гимнасток. Уровень их мастерства неуклонно растет. На международной арене плотность спортивных результатов очень высока. Судьи на соревнованиях в том числе оценивают единый композиционный эмоционально-чувственный образ, который спортсменки создают, действуя как одна в полной согласованности, синхронно выполняя свою композицию. И в условиях высочайшей технической подготовки гимнасток, когда элементы, что называется отточены и их выполнение доведено до автоматизма, именно артистическое и исполнительское мастерство, одним из компонентов которого является синхронность, может сыграть решающую роль и привести команду к победе.

Чтобы системно подойти к понятию синхронности в эстетической гимнастике, рассмотрим определение синхронизма, как явления, встречаемого в различных сферах. Обращаясь к словарям синонимов, можно столкнуться с такими тождественными понятиями как «единовремен-

ность», «изохронность», «одновременность», «параллельность», «синхрония», «синхронность». Согласно толкованию, «синхронизм» – это совпадение и связь во времени чего-нибудь совершающегося, параллельность в действии чего-нибудь [5].

«Синхронизм» [от греч. synchronismos — одновременность] – это точное совпадение во времени двух или нескольких явлений или процессов; одновременность, параллельность. Например, синхронизм хода двух механизмов; киносъёмки и звукозаписи; изображения и звука (в кино, на телевидении) [3].

«Синхронизм» — точное совпадение во времени двух или нескольких явлений или процессов, например, совпадение частот периодических процессов, равенство углов поворота, чисел оборотов машин и механизмов [1].

Для командных видов спорта, в частности эстетической гимнастики, синхронность как согласованность двигательных действий раскрывает понимание взаимодействия спортсменов во время исполнения упражнения. Исходя из толкования самого понятия, это одновременность и параллельность движений гимнасток, совпадение во времени и пространстве двигательных действий, совершаемых в упражнении.

Опираясь на исследования в технико-эстетических видах спорта, можно выделить следующие компоненты, определяющие синхронность:

1. Одновременность исполнения всех движений и элементов спортсменками.

В первую очередь здесь необходимо говорить о музыкально-ритмической подготовке гимнасток и временной точности движений.

Каждое упражнение выполняется под определенную музыкальную композицию, которая имеет свои ритмические характеристики. Ритм музыкального сопровождения в этом случае должен полностью отражаться в ритме движений спортсменок. Ритм определяется как соразмерность во

времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений [4]. Исполняя свое выступление под определенную музыку, гимнастки ведут внутренний счет, отражающий ритм и темп определенного фрагмента музыкальной композиции. Синхронность в данном случае зависит от того, насколько одинаково спортсменки воспроизводят ритм музыки в своем внутреннем счете, и насколько ритм движений, соответствует внутреннему счету и ритму музыкальной композиции.

Временную точность движений можно отчасти отнести к вышесказанным словам об одинаковом воспроизведении ритма музыки и исполнении движений точно в воспроизводимый ритм. Способность воспринимать и соотносить временные параметры предопределяет умение распределять свои действия в заданное время. Таким образом гимнастки выполняют элементы, каждую фазу движений в один и тот же момент во времени.

2. Пространственная точность движений.

Данный параметр в контексте требований эстетической гимнастики означает умение точно воспроизводить параметры элементов, соответствующие технике исполнения по правилам. Например, равновесие на одной ноге, свободная нога прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90 градусов вперед, в сторону или назад [1]. Каждая гимнастка, выступающая в команде, должна обладать специальной физической подготовленностью и навыками воспроизведения движений по заданным (эталонным) параметрам, с заданной амплитудой, положением звеньев тела. Это база, основа, на которую в последствии накладывается умение всей команды воспроизводить пространственные параметры движений одинаково. Таким образом, говоря о пространственной точности движений, также выделяется способность гимнасток соотносить амплитуду выполнения элементов, положение рук, ног, головы, тела, в каждый момент исполнения, с тем, как воспроизводит данный элемент вся команда.

Кроме того, говоря о пространственном параметре, предопределяющем синхронность, нужно выделить способность к ориентированию в пространстве. Групповые упражнения всегда имеют пространственную композицию, характеризуются разнообразными перестроениями, рисунками, ракурсами, образуя на площадке не хаотичное передвижение спортсменов, а четкую геометрию упражнения. Гимнастки должны обладать умением определять правильность своего положения в рисунке на площадке, дистанцию до других членов команды и ее изменение. Точность построений на площадке, как в жестко фиксированных рисунках, так и в перемещениях в различных направлениях, является важным компонентом пространственной точности движений.

3. Дыхание.

Отдельным параметром, влияющим на синхронность, и особенно важным в эстетической гимнастике, нужно выделить дыхание. Основу и базу движений эстетической гимнастики составляют естественные, непрерывные и физиологичные движения телом, такие как волны, взмахи, расслабления, сжатия, наклоны, изгибы, скручивания. Они так же естественны, как функция дыхания для организма. Философия данного вида спорта уделяет большое внимание важности аспекта здоровья. Правильная техника выполнения движений предполагает воспроизведение каждой фазы движения на вдохе либо на выдохе. Например, движение телом «расслабление» по правилам вида спорта описывается следующим образом: «расслабление начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох); в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея и плечи расслаблены (выдох)». Исполняя свою композицию на площадке, команда должна «продышать» упражнение в унисон. Диафрагмальное дыхание помогает правильному техничному исполнению и при одновременном чередовании вдохов и выдохов обеспечивает синхронность ритмов тела.

Заключение

Все вышесказанное приводит нас к выводу, что синхронность в спорте – это сложное явление, на которое влияют многие параметры. Синхронность в эстетической гимнастике имеет свои особенности, исходя из специфики вида спорта. Она требует тщательного изучения и методических разработок для гимнасток, начиная с ранних этапов подготовки. Принимая во внимание быстрого роста технического мастерства гимнасток и плотности результатов на международной арене, важным является факт, что высокий уровень согласованности движений гимнасток на площадке определяет достижение наивысшего результата по артистической ценности и исполнительскому мастерству и может выступить фактором, определяющим победу спортсменок на соревнованиях.

Литература

1. Большой энциклопедический словарь, под ред. А.М. Прохорова // Москва: Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие // Москва: Прометей, 2013. – 170 с.
3. Кузнецов С. А. Большой толковый словарь русского языка // Москва: Норинт, 2008. – 1536 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры // Москва: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка // Оникс, 2010. – 736 с.

УДК: 796.034-05

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ
ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ
(НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК)**

*Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
sev4s2018@yandex.ru*

Аннотация. Изучение реакций сердечно-сосудистой системы на этапах срочной и долговременной адаптации даёт наиболее наглядные и типичные примеры адаптации. В настоящее время широко внедряются диагностические методики на основе вариабельности сердечного ритма. «Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА-С» даёт возможность контролировать показатели функционального состояния пациента, прогнозировать их изменения, оценивать резервы организма и определять эффективность оздоровительных мероприятий, анализируя электрокардиосигнал в широкой полосе частот. Особенностью у спортсменов-ветеранов, продолжающих активные и регулярные занятия спортом при достижении II зрелого возраста, должен преобладать более высокий уровень здоровья при значительно меньшем биологическом возрасте, чем у спортсменов той же возрастной группы, имеющих низкий уровень двигательной активности.

Ключевые слова: физическая нагрузка, биологический возраст, показатели уровня здоровья, спортсмены-ветераны.

**FEATURES OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE
BIOLOGICAL AGE AND HEALTH INDICATORS OF VETERAN
ATHLETES (FOR EXAMPLE, SKI RACING)**

*Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. Studying the reactions of the cardiovascular system at the stages of urgent and long-term adaptation provides the most obvious and typical examples of adaptation. Currently, diagnostic methods based on heart rate variability are widely implemented. "The omega-C system of complex computer research of physical condition of athletes makes it possible to monitor the patient's functional state indicators, predict their changes, evaluate the body's reserves and determine the effectiveness of health measures by analyzing the electrocardio signal in a wide frequency band. However, veteran athletes who continue active and regular sports activities when they reach adulthood should have a higher level of health at a significantly lower biological age than athletes of the same age group who have a low level of motor activity.

Keywords: physical activity, biological age, health indicators, veteran athletes.

Введение

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья для участия личности в плодотворной трудовой, общественно важной деятельности, особенно в зрелом и пожилом возрастах - это занятия физической культурой и спортом.

Для обеспечения эффективности и безопасности физических тренировок естественно использовать методы врачебного контроля, принятые в спортивной медицине, но с поправкой на то, что целью оздоровительных тренировок является не спортивный результат, а укрепление здоровья.

В большинстве случаев систему кровообращения можно рассматривать как индикатор адаптационных реакций целостного организма, т.е. функциональных резервов или уровня здоровья. Изучение реакций сердечно-сосудистой системы на этапах срочной и долговременной адаптации даёт наиболее наглядные и типичные примеры адаптации. В настоящее

время широко внедряются диагностические методики на основе вариабельности сердечного ритма [1, 3, 8, 10].

Одной из таких является «Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА-С». Эта система дает возможность контролировать показатели функционального состояния пациента, прогнозировать их изменения, оценивать резервы организма и определять эффективность оздоровительных мероприятий, анализируя электрокардиосигнал в широкой полосе частот.

Используя возможности «ОМЕГА-С» проведено исследование уровня здоровья мужской группы лыжников-гонщиков 35-60 лет, имевших ранее достаточно высокий уровень тренированности (квалификацию не ниже 1 разряда) и разным уровнем двигательной активности в настоящем. Возраст исследуемых предполагает уже развернувшиеся процессы старения в организме, снижения функциональных возможностей его систем, повышение риска возникновения различных заболеваний. Анализ литературных источников дал возможность предположить, что регулярные и адекватные занятия лыжными гонками в силу специфики адаптационных перестроек функциональных систем организма человека, снижают скорость возрастных изменений, обладают ярко выраженным оздоравливающим эффектом. Это должно выражаться, прежде всего, в экономизации работы кардио-респираторной системы и увеличение её функционального резерва, усиление пластических и энергетических процессов, оптимизации вегетативной регуляции, а в целом – в снижении биологического возраста (БВ).

Задачи:

1. Изучить понятия «здоровье», «уровень здоровья», «биологический возраст» и влияние на них занятий лыжными гонками.
2. Исследовать динамику значений БВ и других параметров уровня физического здоровья лыжников-ветеранов 35-60 лет под влиянием различного уровня двигательной активности.

Основная часть

Ввиду того, что регулярные и адекватные занятия лыжными гонками в силу специфики адаптационных перестроек функциональных систем организма человека, снижают скорость возрастных изменений, обладают ярко выраженным оздоравливающим эффектом была выдвинута гипотеза, что лыжники-ветераны, продолжающие активные и регулярные занятия спортом при достижении II зрелого возраста должны обладать более высоким уровнем здоровья и иметь значительно меньший биологический возраст, чем лыжники-гонщики той же возрастной группы, имеющие низкий уровень двигательной активности.

Система кровообращения может рассматриваться как чувствительный индикатор адаптационных реакций целостного организма, а вариабельность сердечного ритма хорошо отражает степень напряжения регуляторных систем, обусловленную возникающей в ответ на любое стрессорное воздействие активацией системы гипоталамуса - надпочечники и реакцией симпатoadреналовой системы. Основная информация о состоянии систем, регулирующих ритм сердца, заключена в «функциях разброса» длительностей кардиоинтервалов. При этом необходимо учитывать и текущий уровень функционирования системы кровообращения. При анализе ВСП речь идет о так называемой синусовой аритмии, которая отражает сложные процессы взаимодействия различных контуров регуляции сердечного ритма [9, 11].

Вариабельность сердечного ритма определяется при длительной записи (около 4-5 минут) электрокардиограммы с последующим автоматическим измерением R-R интервалов. Чем сильнее различие между соседними R-R интервалами, тем больше вариабельность сердечного ритма. Известно, что вариабельность сердечного ритма уменьшается по мере увеличения частоты сокращений или возрастания интенсивности физической нагрузки. Чем больше значение ЧСС, на которой исчезает вариабельность сердечно-

го ритма, тем лучше текущее функциональное состояние. В таком состоянии организм способен без ущерба для своего здоровья выдержать нагрузку повышенной интенсивности и/или продолжительности. Наоборот, если вариабельность ритма исчезает на значительно меньших значениях ЧСС, то имеется определенная степень напряжения центральных регуляторных механизмов, что связано с имеющимся физическим или психологическим перенапряжением. В таком состоянии не рекомендуется проведение продолжительных или интенсивных занятий, а тем более участие в соревнованиях.

Использованный в исследовании программно-аппаратный комплекс «ОМЕГА-С», на основании новейшей методики анализа ВСР – «фрактальная нейродинамика», дает возможность:

- в режиме скрининга определять уровень и резервы сердечно-сосудистой системы, вегетативной и центральной регуляции, а также оценивать отклонения этих показателей от нормы;
- оценивать уровень скомпенсированности и энергетические ресурсы организма на различных уровнях регуляции;
- трансформировать эти параметры в наглядный уровень здоровья – биологический возраст (БВ).

Предварительный анализ показал неоднородную вариативность ЧСС_{ср}, не зависящую от возраста и тренировочной нагрузки ($r < 0,1$). Диапазон составил 26 уд./мин. (от 49 до 75), что соответствует зонам умеренной брадикардии и нормы.

Заключение

По результатам исследования выявлена более явная зависимость показателей уровня физического здоровья лыжников-ветеранов от уровня двигательной и трудовой активностей, чем от возраста.

Отмечено положительное влияние давно прошедших занятий лыжными гонками в молодом возрасте даже у не тренирующихся регулярно в настоящем участников исследования.

Анализ показал нелинейную зависимость БВ от тренировочного режима. С увеличением количества тренировок в неделю от 0 до 4 наблюдается тенденция по снижению БВ. Наибольшая разница между БВ и КВ (20 % и более) обнаружена при тренировочном режиме от 3 до 6 тренировок в неделю. Резкое увеличение БВ отмечено при 7-разовых занятиях. Чрезмерная тренировочная активность отражается более негативно на БВ чем недостаточная. Отмечен любопытный факт положительного влияния на БВ «скользящего» трудового графика при оптимальном тренировочном режиме у трех участников исследования.

Литература

1. Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Медико-биологические основы здорового образа жизни: Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 52 с.
2. Багин Н.А. На лыжах к здоровью и спортивным результатам: Учебное пособие. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2001. – 48 с.
3. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск: 2011. – 153 с.
4. Коркушко О.В. Сердечно-сосудистая система и возраст. – М.: Медицина, 1983. – 176 с.
5. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: Сборник научных трудов. – Омск: СибГАФК, 1996. – 103 с.
6. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.

7. Спорт и здоровье: Первый международный конгресс 9–11 сентября 2003, Россия, Санкт-Петербург (Материалы конгресса в двух томах). Т. I – СПб: Олимп, 2003. – 344 с. Т. II – СПб: Олимп, 2003. – 356 с.
8. Спортивная физиология: Учебник для ИФК/ Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
9. Тристан В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. – Омск: ОГИФК, 1994. – 144 с.
10. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – М.: Олимпийская литература, 2001. – 506 с.
11. Устинов О.А. Физическая культура в зрелом возрасте: Учебное пособие. – Омск, 1987. – 59 с.

УДК: 796.078

**ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ АССОЦИАЦИИ
СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РЕГИОНАЛЬНЫХ
КЛУБАХ (НА ПРИМЕРЕ ДИВИЗИОНА «СЕВАСТОПОЛЬ»)**

*Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Коротких Сергей Васильевич, старший преподаватель, Грабовская Ксения Сергеевна, студент, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия*
sev4s2018@yandex.ru

Аннотация. Создание региональных баскетбольных клубов в рамках Ассоциации студенческого баскетбола позволяет привлечь максимально возможное число российских студентов к регулярным занятиям спортом и в частности баскетболом; сформировать на базе отдельных дивизионов и вузов условия для совершенствования спортивных навыков студентов. При этом подчеркивается приоритет учебного процесса и необходимость организовывать тренировки и матчи без ущерба успеваемости. В духе времени и актуальности правительственных постановлений России.

Ключевые слова: баскетбол, Ассоциация студенческого баскетбола, региональные баскетбольные клубы.

**PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT
BASKETBALL ASSOCIATION IN REGIONAL CLUBS
(FOR EXAMPLE, THE SEVASTOPOL DIVISION»)**

Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Korotkikh Sergey Vasilievich, senior teacher, Grabovskaya Ksenia Sergeevna, student, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The creation of regional basketball clubs within the framework of the student basketball Association allows attracting the maximum possible number of Russian students to regular sports, in particular basketball; creating conditions for improving students' sports skills on the basis of individual divisions and universities. This emphasizes the priority of the educational process and the need to organize training sessions and matches without compromising academic performance. In the spirit of the times and the relevance of Russian government decrees.

Keywords: basketball, student basketball Association, regional basketball clubs.

Введение

Ассоциация студенческого баскетбола была основана в 2007 году, проводит регулярный официальный студенческий чемпионат России по баскетболу. В нем принимают участие 800 мужских и женских команд 450 вузов и ссузов из 71 субъектов Российской Федерации. За сезон в АСБ проходит около 4000 матчей, общее число игроков чемпионата превышает 10 000.

АСБ – крупнейшая студенческая спортивная лига в Европе и вторая в мире.

Чемпионат АСБ включен в единый календарный план физкультурно-массовых мероприятий Министерства спорта Российской Федерации и сводный календарный план мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации [2].

Чемпионат АСБ проходит в два этапа с октября по июнь. Первый этап – дивизиональный. Второй – Лига Белова, всероссийский плей-офф с участием 64 лучших мужских и женских команд.

Дивизионы АСБ делятся на два типа – региональные и высшие.

Региональный дивизион – группа команд из одного, реже – 2-3 соседних регионов. Цель здесь – привлечь в чемпионат как можно больше студентов, приучить их к регулярным занятиям спортом. Для решения этой задачи убрали входной барьер: заявочного взноса в региональных дивизионах нет, расходы на проезд и проживание команд сокращены или сведены к нулю их географической близостью, проведение матчей берет на себя АСБ. В итоге даже у вуза без серьезных баскетбольных традиций не остается поводов для отказа от участия в чемпионате.

Университеты и институты, готовые собирать сильные команды и частично финансировать их, заявляются в высшие дивизионы. Как правило, в них входят команды из трех и более регионов. Это — площадка для роста спортивного мастерства.

В 2016-м году была создана Студенческая лига ВТБ – элитный дивизион Ассоциации студенческого баскетбола с участием 16 лучших студенческих команд страны. А в 2017-м году по аналогии с мужским элитным дивизионом был создан женский - Студенческая суперлига.

Второй этап чемпионата АСБ – Лига Белова. Он был назван в честь Сергея Белова – легендарного советского и российского игрока и тренера, олимпийского чемпиона, отца-основателя и бессменного спортивного директора АСБ.

Лига Белова – это итоговый турнир с участием 64 лучших мужских и женских команд, он играется с марта по июнь. Вузы попадают в ЛБ по результатам выступления на дивизиональном этапе. Лига Белова проводится в формате плей-офф, после каждого матча проигравшая команда выбывает из соревнований.

Победители чемпионата АСБ среди мужских и женских команд получают право представлять нашу страну на международных соревнованиях – чемпионатах Европы по баскетболу среди студентов и Европейских студенческих играх.

Основная часть

Важнейшая задача АСБ – обеспечить максимально комфортные условия для совмещения занятий спортом с учебным процессом. Календарь лиги учитывает периоды пиковой академической нагрузки, на время сессий и каникул предусматриваются обязательные перерывы. Матчи высших дивизионов и Лиги Белова как правило проводятся на выходных, что позволяет командам выезжать в другие города без ущерба учебе.

В регламенте лиги зафиксирован принцип, в соответствии с которым студенты, имеющие академическую задолженность, не допускаются к участию в соревнованиях. На основании этого пункта отдельные игроки и целые команды неоднократно отстранялись и дисквалифицировались. Сегодня все в АСБ знают: незакрытая сессия означает лишение права играть в баскетбол.

На всех матчах Ассоциации ведутся цифровые протоколы. Статистика оперативно выкладываются на официальный сайт. Система формирования, хранения и обработки цифровых протоколов позволяет вести подробную историю турнира. Каждый игрок Ассоциации в любой момент может узнать статистику собственных выступлений в конкретной игре, сезоне или за все время в АСБ [2].

На базе высших дивизионов моделируются и проверяются практики организации игр, которые затем распространяются на всю лигу. За последние годы в целом ряде вузов были созданы студенческие спортивные и студенческие баскетбольные клубы. АСБ работает в тесном контакте с ними, помогает командам создавать привлекательные бренды со всеми необходимыми атрибутами – от нейминга, логотипов, цветов и шрифтов до баннеров, маскотов, музыкальных композиций, групп поддержки и фирменной атрибутики с символикой команды и вуза.

Все это позволяет привлекать новую аудиторию и формировать у нее чувство эмоциональной сопричастности к происходящему. Таким образом, лига способствует становлению и продвижению брендов команд и вузов.

Чемпионат АСБ используется как площадка для подготовки менеджеров, судей, операторов статистики, журналистов, фотокорреспондентов и видеомейкеров из числа студентов. Обучающая программа АСБ сегодня реализуется в офлайн- и онлайн-режимах.

Главная цель АСБ – привлекать максимально возможное число российских студентов к регулярным занятиям спортом и в частности баскетболом. Спорт – это отличный инструмент, позволяющий воспитать в человеке стремление к самосовершенствованию, этику социального поведения, умение разрабатывать методы достижения целей. Стремиться создать оптимальную платформу для реализации креативных инициатив и идей, приобретения опыта и знаний.

Сильная региональная высшая школа – это педагогические, медицинские, инженерные кадры, прорывные решения и разработки, целое созвездие инновационных компаний и стартапов, команд, реализующих общественные, культурные инициативы, а передовая инфраструктура вузов – это настоящий мотор развития городской среды. Исходя из этого, региональный дивизион «Севастополь» позволяет решить возможную утечку абитуриентов в центральные вузы России, мотивируя их таким образом

обучаться в вузах Севастополя, продолжая заниматься в сборных командах по баскетболу.

В свою очередь АСБ являясь локомотивом, в привлечении студенческой молодежи к активным занятиям баскетболом, продвигает утвержденную Концепцию развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2015 г. № 2570-р, Министерством спорта Российской Федерации. В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 Минспортом России разработана и утверждена совместно с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации Межотраслевая программа развития студенческого спорта [1, 4].

Первый Чемпионат дивизиона АСБ Севастополь среди мужских команд прошел с 11 ноября 2019 по 16 февраля 2020 года в СК Муссон, Новая Арена, всего было проведено 60 игр.

Четыре месяца насыщенного баскетбола АСБ сезона 19/2020 вошли в историю студенческого баскетбола в городе Севастополь.

Шесть команд соперничали между собой и показывали стремление к активному образу жизни, к увлечению завораживающей игрой с мячом:

- Севастопольский государственный университет – команда «Баскетбольный клуб LEVIATHAN», первое место;
- Черноморское высшее военно-морское училище им. П.С. Нахимова – команда «Гардемарины», второе место;
- Морской колледж Фарм команда СевГУ – СМК – команда «Медведь», третье место;
- Севастопольский колледж информационных технологий и промышленности – команда «SMART»;
- Филиал РЭУ им. Плеханова – команда «БК Империял»;
- Филиал МГУ им. Ломоносова – команда «Метеор».

Заключение

Проблемы и пути решения Первого чемпионата АСБ дивизиона «Севастополь» 2019/2020:

1. В организации и проведении чемпионата АСБ дивизиона «Севастополь», новый проект в регионе не сразу был понят, не нашел всеобщую поддержку у руководителей образовательных учреждений по следующим причинам:

- необоснованные предположения о дополнительных расходах на финансирование соревнований и нежелание приобрести спортивную форму сборным командам в вузе;

- ненужная затея, дополнительная нагрузка на личное время и лишние заботы.

Хотя все расходы осуществлялись АСБ России и Управлением по делам молодежи и спорта города Севастополя.

2. Слабая материально-техническая база, отсутствие места проведения соревнований одна из основных проблем. Первый чемпионат АСБ дивизиона «Севастополь» был проведен в СК Муссон благодаря меценатской помощи директора ПАО «Муссон» и президента Федерации баскетбола города Севастополя Плотко В.Г.

3. Недостаток квалифицированных судей. В процессе проведения чемпионата были подготовлены судьи по баскетболу (судьи – 5 чел., статисты – 2 чел.) из числа студентов СевГУ.

4. Освоены программы по онлайн статистике и передаче информации о проводимых играх в текущем режиме.

5. Информационное освещение чемпионата АСБ потребовало освоения новых форм и способов работы в медиапространстве. Было создано сообщество и группа АСБ дивизиона «Севастополь» вконтакте [3] для отражения деятельности чемпионата и сплочения студенческой молодежи вокруг сборных команд вузов и ссузов города. Результаты игр оперативно

выкладывались на основном сайте АСБ России и имели всеобщую доступность, что способствовало продвижению бренда СевГУ. [2]

6. Из студентов вовлечены фотографы и фотокорреспонденты, которые создавали фото и видео отчеты текущих игр чемпионата и каждой команды отдельно.

7. В ходе проведения чемпионата освоено производство рекламной продукции, разработаны своими силами оригинальный дизайн баннера, пресс-волл и памятных маек. Изготовление было осуществлено с поддержкой Управления по делам молодежи и спорта города Севастополя.

8. Огромная социальная значимость – присутствовало на матчах до 300 зрителей. Активированы и вовлечены в процесс студенческие советы, что способствовало массовому интересу к чемпионату АСБ студенческих сообществ и всех любителей баскетбола.

9. Проведение чемпионата АСБ является мероприятием огромной прогрессивной движущей силы, которая включает в себя развитие баскетбола, не только как средство физической подготовки и повышения уровня здоровья студенческой молодежи, но и задействует в своем движении смежные стороны общественной жизни, стимулирует социальную активность студенческой молодежи.

Информационные источники

1. Сайт Министерства спорта России: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Ассоциации студенческого баскетбола России (АСБ): <https://pro100basket.ru>
3. Страница АСБ дивизиона «Севастополь» в социальных сетях: <https://vk.com/public185964410/>
4. Сайт Российского студенческого спортивного союза (РССС): <http://studsport.ru/>

УДК: 796.011.3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Котов Евгений Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,
Котова Нина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия*
NVKotova@sevsu.ru

Аннотация. Определены типологические свойства нервной системы волейболистов. Информация является важной для управления игровой деятельностью. Исследованы латентные периоды двигательной реакции на звуковые и световые раздражители разной интенсивности, установлено, что сочетание игроков с сильной и слабой нервной системой должно быть постоянным на протяжении всей игры. Материалы исследования могут быть использованы как механизм управления игровой деятельностью волейболистов. Методы: анализ научно-методической литературы, нейрохронометрия, математическая статистика.

Ключевые слова: нервная система, нападающий игрок, разыгрывающий игрок, сенсорные функции.

DETERMINATION OF TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM OF STUDENTS PLAYING VOLLEYBALL

Kotov Evgeny Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Kotova Nina Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The typological properties of the nervous system of volleyball players have been determined. This information is important for game management. The latent periods of the motor reaction to sound and light stimuli of different intensities have been studied, it has been discovered that the combination of players with a strong and weak nervous system should be constant throughout the game. The research materials can be used as a mechanism for managing the

activity of volleyball players during a game. Methods: analysis of scientific and methodological literature, neurochronometry, mathematical statistics.

Keywords: nervous system, attacking player, point guard, sensory functions.

Введение

В последнее время отмечается повышение интереса к изучению вопроса диагностики психофизиологического состояния как неотъемлемой части комплексного контроля спортсменов [5, с. 265].

Изучение состояния психофизиологических функций имеет большое значение в определении индивидуальных типологических особенностей нервной системы при подготовке к ответственным соревнованиям, в определении места и роли каждого игрока в команде, в определении стартового состава команды, эффективности управления игровой деятельностью спортсменов [2, с. 44; 3, с.180; 6, с. 12].

Целью работы является определение типологических свойств нервной системы с целью повышения эффективности управления игровой деятельностью волейболистов.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали студенты сборной университета по волейболу ($n = 18-20$ возраст 19 ± 1 лет; масса тела $77,1 \pm 0,4$; длина тела $187,5 \pm 0,4$). Для решения задач исследования в работе применялись методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; социометрия (оценка межличностных отношений); психологические методики (свойства НС, тревожность). Для определения силы нервной системы применялась нейхронометрическая методика В.Д Небылицына [6, с. 43] по реакции нервной системы на действия звуковых и световых раздражителей. При этом проводилась регистрация латентных периодов двигательной реакции на последовательный ряд звуковых раздражителей, имеющего шесть ступеней интенсивности (45; 60;

75; 90; 105; 120) Дб от звукового порога 0,0002 бара. По данным измерений вычислялся коэффициент силы нервной системы, отражающий характеристику наклона кривой (ХНК 6), как функции ответа на интенсивность раздражителя:

$$XHK6 = \frac{t_1 + t_2 + \dots + t_5}{t_6} \quad (1)$$

где, $t_1 t_2 \dots t_6$ - время ответной реакции на действие звуковых раздражителей интенсивностью 45; 60; 75; 90; 105; 120 Дб соответственно.

Для оценки силы нервной системы на действие светового раздражителя вычислялся коэффициент ХНК 2:

$$XHK2 = \frac{t_{min}}{t_{max}} \quad (2)$$

где, t_{min} ; t_{max} – соответственно время ответной реакции на минимальный и максимальный раздражители.

Чем меньше коэффициент, тем ниже работоспособность нервных клеток. Чем круче график кривой функции, тем больше сила нервной системы. Подвижность нервной системы определялась по методике Чуприковой Н.В. Параметрически определялись латентные периоды реакции на звуковые и световые раздражители малой и большой интенсивности. Определение реакций производилось (до разминки; после разминки; во время игр и в период восстановления). Результаты измерений были обработаны методами вариативной статистики.

Результаты исследования. Рассмотрим характеристики волейболистов по типологическим свойствам нервной системы. Сопоставление между собой показателей силы нервной системы по отношению к действиям звуковых и световых раздражителей выявило различия игроков нападающего и разыгрывающего амплуа (рисунок 1).

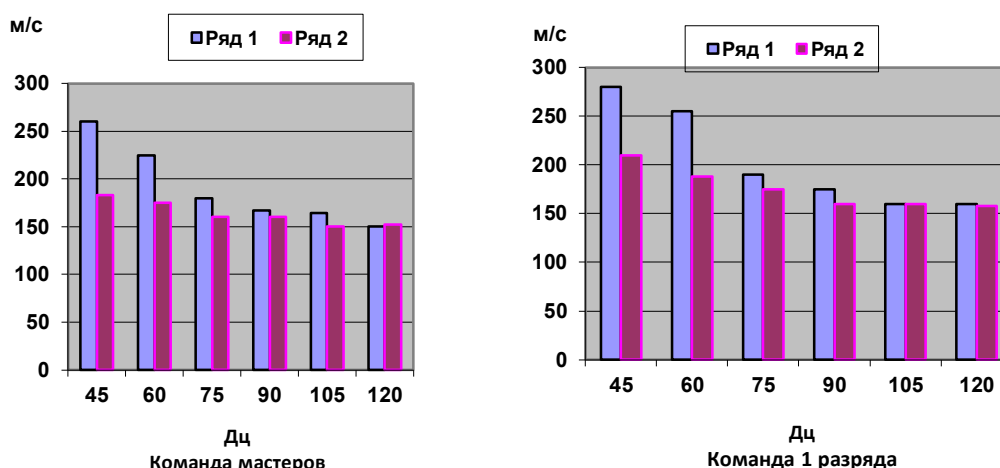


Рисунок 1 – Показатели времени реакции на звуковой раздражитель у волейболистов, где: Ряд 1 – сильная нервная система; Ряд 2 – слабая нервная система

На графике кривая средних латентных реакций игроков разыгрывающего плана находится значительно ниже, чем кривая нападающих (рисунок 2).

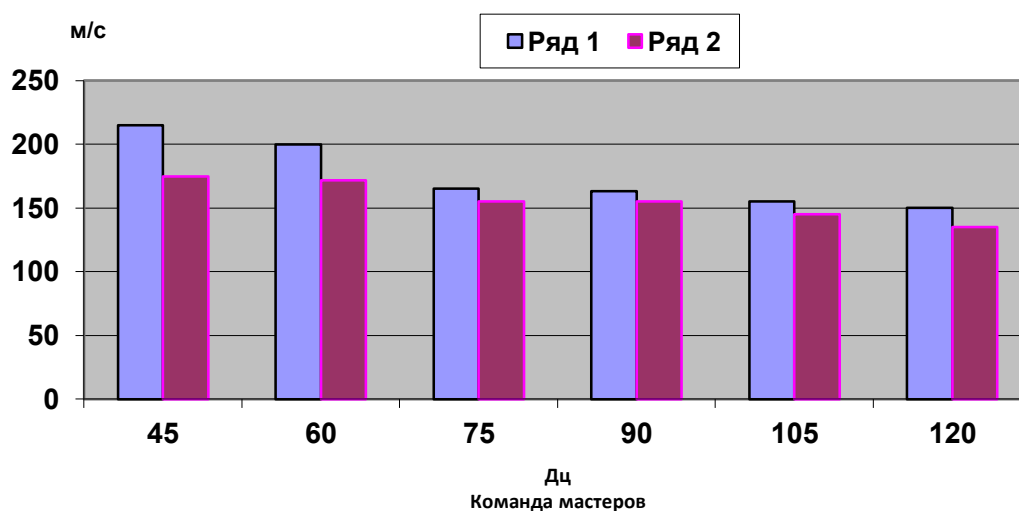


Рисунок 2 – Показатели внутригрупповых различий по времени ответной реакции на звуковые раздражители у волейболистов команды мастеров, где: Ряд 1 – нападающие; Ряд 2 – разыгрывающие

На графике кривая средних латентных периодов игроков разыгрывающего плана находится значительно ниже, чем кривая нападающих. Достоверно значимые различия наблюдаются между показателями ответных реакций

на слабые ($t = 2,45$; $p < 0,02$) и сильные ($t = 2,8$; $p < 0,02$) звуковые раздражители. Именно эти уровни интенсивности определяют лабильность нервной системы. Так, материалы исследований показывают, что «слабые» типы отличаются более короткими латентными периодами реакций малые и сильные раздражители. По силе нервной системы на световые раздражители 50 % волейболистов относятся к «промежуточным», а остальные - по 25 % к «слабым» и «сильным». Среди нападающих преобладают лица с «сильной» нервной системой – 44,4 % против – 22,2 % «слабой» и 33,4 % промежуточных.

По данным некоторых исследований, среди разыгрывающих преобладают лица с повышенной реакцией к слабым слуховым и зрительным раздражителям [1, с. 58]. Объяснение следует искать, на наш взгляд, в развитии функций – в зависимости от игрового амплуа. Разыгрывающие должны обладать быстрой реакцией на сигналы в сложных игровых ситуациях. Нападающие обычно получают передачу мяча от разыгрывающих, которые и несут ответственность за приём и передачу мяча. Анализ показателей команды мастеров указывает на то, что 50 % игроков имеют преобладание возбуждения (подвижные), шесть игроков – с преобладанием торможения (инертные) и только один игрок имеет уравновешенность. Эти результаты оказались несколько неожиданными, так как предполагалось, что команда комплектуется из игроков уравновешенного типа. Полученные результаты исследования ставят вопрос о совместимости разных индивидов в одной команде.

Волейбольная команда должна представлять собой единый динамичный организм, который стремится к уравниванию. На наш взгляд, количественное соотношение подвижных и инертных игроков должно быть одинаковым. Предварительные наблюдения подтверждают, что игра более эффективна, если рядом с подвижным игроком находится инертный. Стартовый состав команды задаёт тон всей игры. И поэтому игроков стартового

состава необходимо подбирать по уровню восприятия информации в данный конкретный момент за несколько часов до соревнования. С этой целью использовали определение таких сенсорных функций, как порог глубинного зрения и воспроизведение заданного мышечного усилия [4, с. 126; 5, с. 266]. Проведенные исследования показали, что среднегрупповой показатель порога глубинного зрения у волейболистов команды мастеров составляет $6,42 \pm 0,09$ мм (табл.1).

Таблица 1 – Характеристика волейболистов команды мастеров по основным типологическим свойствам нервной системы

№	Игровое амплуа	Оценка свойств нервной системы (НС)		
		Сила НС		Подвижность НС
		По звуку	По свету	
1	Разыгрывающий	Промежуточный ХНК6 = 5,7	Промежуточный ХНК2 = 1,68	Инертный
2	Разыгрывающий	Слабый ХНК 6 = 5,5	Промежуточный ХНК2 = 1,81	Подвижный
3	Разыгрывающий	Сильный ХНК 6 = 6,4	Слабый ХНК 2 = 1,59	Инертный
4	Разыгрывающий	Сильный ХНК 6 = 6,4	Промежуточный ХНК2 = 1,75	Подвижный
5	Разыгрывающий	Промежуточный ХНК6 = 5,9	Промежуточный ХНК2 = 1,69	Подвижный
6	Нападающий	Слабый ХНК 6 = 5,4	Сильный ХНК 2 = 1,92	Подвижный
7	Нападающий	Слабый ХНК 6 = 5,4	Промежуточный ХНК2 = 1,86	Инертный
8	Нападающий	Слабый ХНК 6 = 5,4	Сильный ХНК 2 = 1,95	Инертный
9	Нападающий	Промежуточный ХНК6 = 5,7	Сильный ХНК 2 = 1,99	Подвижный
10	Нападающий	Сильный ХНК 6 = 6,8	Сильный ХНК 2 = 1,91	Подвижный
11	Нападающий	Промежуточный ХНК6 = 6,2	Слабый ХНК 2 = 1,58	Подвижный
12	Нападающий	Слабый ХНК 6 = 5,5	Промежуточный ХНК2 = 1.86	Уравновеш.
13	Нападающий	Сильный ХНК 6 = 6,3	Слабый ХНК 2 = 1,62	Инертный
14	Нападающий	Слабый ХНК 6 = 5,4	Промежуточный ХНК2 = 1.69	Инертный

Внутригрупповые различия показали, что разыгрывающие игроки обладают более высокой восприимчивостью зрительной сенсорной систе-

мы. Порог глубинного зрения составляет $6,12 \pm 0,08$ мм, тогда как у нападающих он равен $6,78 \pm 0,09$ мм. Индивидуальные характеристики остроты глубинного зрения показали, что среди нападающих шесть человек (66,6 %) имели порог глубинного зрения меньше 6 мм, а среди разыгрывающих – четыре игрока (80 %) имели порог ниже 6 мм. Проведя сенсометрию кинестезии, мы установили, что уровень воспроизведения заданного усилия на динамометре у нападающих составил $2,15 \pm 0,05$ кг, т. е. 8,6 %, а у разыгрывающих – $1,95 \pm 0,03$ кг, т. е. 7,8 %. Внутригрупповой анализ полученных результатов показал, что разыгрывающие имели на четыре показателя меньше ошибки в воспроизведении усилия в 2 кг. У нападающих только четыре игрока (43,2 %) имели величину ошибки воспроизведения усилия меньше 2 кг.

Проведённые исследования показывают, что управление игровой деятельностью игроков необходимо строить на основании исследования психофизиологических характеристик. Соотношение игроков с различными показателями силы и подвижности нервной системы должно быть одинаковым.

Выводы

1. Показатели основных свойств нервной системы команды мастеров могут быть предоставлены как модельные характеристики.

2. Материалы исследования могут быть использованы как механизм управления игровой деятельностью волейболистов. Сочетание игроков с сильной и слабой нервной системой должно быть постоянным на протяжении всей игры.

3. Показатели сенсометрии могут использоваться как основа определения стартового состава команды. Результативность игровых действий игроков зависит от одинакового уровня восприятия информации, идущей через сенсорные системы. С целью повышения эффективности управления

игровой деятельности необходимо систематически контролировать психофизиологическое состояние спортсменов.

Литература

1. Коробейников Г.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Бітко С.М., Сахаль Л.Д. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць «Наук. світ», 2003. – С. 53-60
2. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. – К.: Український фіто соціологічний центр, 2002. – 123 с.
3. Кулініч І.В. Кількісні та якісні критерії оцінки психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації в ігрових видів спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005, вип. 8 – С. 180-182.
4. Макаренко Н.В. Методика проведення обстеження та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т.45, № 4. – С.125-131.
5. Николаева Н.П. Контроль функционального состояния спортсменов психофизиологическими методами / Николаева Н.П., Полевщиков М.М., Роженцов. – мат. III конфер. «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в Российском ВНИИФК», 2003. – С.265-266.
6. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний // – Харків: ХДАФК, 2001. – 220 с.
7. Ровний В.А. Сенсорні кореляти рухової діяльності спортсменів. Автореф. Дис. канд. біол. наук. – Симферополь, 2005. – 18 с.

УДК: 796.015.53:796.332

**ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ
СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Лашкевич Сергей Валентинович, аспирант, Трофимович Иван Иванович, аспирант, Шеренда Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени

Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

lashkevichsergey@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние выполненной нагрузки прыжкового характера на рост скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов. Представлены используемые в этот период основные упражнения для развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

Ключевые слова: футбол, игрок, скоростно-силовые качества, интенсивность, техника.

**IMPACT OF JUMPING EXERCISES ON IMPROVING THE SPEED
AND SPEED-STRENGTH ABILITIES OF QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS**

Lashkevich Sergey Valentinovich, postgraduate student, Trofimovich Ivan Ivanovich, postgraduate student, Serenda Sergey Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, F. Skarina Gomel State University, Gomel, Belarus

Abstract. The article considers the influence of the performed jumping load on the growth of speed and speed-power abilities of football players. The main exercises used during this period for the development of speed and strength qualities of athletes are presented.

Keywords: football, player, speed and power qualities, intensity, technique.

Введение

Футбол привлекает к себе внимание всего мира. Он становится более силовым, более скоростным и особое внимание уделяется подготовке игроков [2, 4, 5, 8]. При этом есть много вариантов развития скоростных и скоростно-силовых возможностей игроков [4], но не всегда футболисты следуют им.

Развитие скоростно-силовых возможностей футболистов – один из самых сложных этапов в тренировочном процессе спортсменов. Некоторые авторы [5, 8] утверждают, что развитие данных способностей обусловлено генетически, но на наш взгляд (и результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют об этом), эти способности всё же поддаются тренировке.

Если говорить о повышении скоростно-силовых возможностей игроков, то необходимо углубиться в два направления [1, 3, 6], касающихся использования определенных средств:

1. Легкоатлетические прыжки.
2. Тренировки с внешним отягощением и сопротивлением.

Прыжковые упражнения легкоатлетов, при правильном их подборе, положительно влияют на развитие доминантных качеств у игроков высокой квалификации [1, 7, 8], что положительно скажется на игровой деятельности футболистов. Немаловажно и то, что при этом данный тренировочный процесс можно проводить без специального инвентаря.

Организация исследования

Перед началом тренировочного сбора было проведено тестирование всех игроков, которое включало пробегание отрезка 30 метров, тройной прыжок с места и бег 30 метров с мячом. Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив», г. Гомель. В исследовании принимало участие 26 человек в возрасте от 19 до 35 лет (3 вратаря, 10 защитников, 8

полузащитников и 5 нападающих). Длительность исследования составила 28 дней.

Основная часть

При подготовке футболистов к предстоящему сезону мы использовали блоковую модель подготовки, каждый блок включал специфическую направленность, которая была акцентирована на развитие физических возможностей футболистов. Тренировочный блок состоял из 5 подводящих занятий и 10 основных тренировок прыжкового характера. Подводящие тренировки были направлены на постановку техники прыжковых и силовых упражнений, исправление ошибок и их устранение. Перед каждой тренировкой проходило объяснение данных упражнений, особенности техники и показ правильного выполнения [1, 2, 4, 7].

В начале восстановительной недели проведено тестирование (таблица 1), которое показало исходное состояние игроков. Первые пять занятий в тренировочном процессе были ориентированы на постановку техники, оптимизацию движений, правильное выполнение упражнений. Выявлено, что часто игроки при выпрыгивании не используют в полной мере свою силу для отталкивания, не могут осуществить более активное отталкивание. Чтобы выполнить более мощный и высокий прыжок нами были использованы следующие упражнения (специальные подводящие упражнения прыгунов и спринтеров):

- а) «длинные прыжковые упражнения»;
- б) «короткие прыжковые упражнения»;
- в) прыжки в глубину с последующим отталкиванием вперед или вверх;
- г) различные скачки;
- д) комбинированные упражнения;

Таблица 1– Результаты тестирования игроков до выполнения специальной работы

Амплуа футболистов	Бег на 30 м, с	Челночный бег 7х50 м, с	Прыжок в длину с места, см
Вратари	4,58±0,26	64,12±2,43	253±4,96
Защитники	4,31±0,22	62,09±1,56	231±11,43
Полузащитники	4,23±0,19	63,0±0,81	244±3,22
Нападающие	4,12±0,1	61,96±0,55	237±7,73
Средний результат	4,31±0,28	62,79±1,34	241,3±6,4

«Длинные» прыжки с ноги на ногу, скачки, прыжки через шаг, выполнялись различной дальности, наименьшая дистанция данных прыжковых упражнений составила 30 м, а наибольшая 100 м. Во всех случаях отталкивание выполнялось вперед с акцентирующим «загребающим» движением ногой, без подчеркнутой паузы в фазе полета.

«Короткие» прыжковые упражнения (прыжки с места, тройной и пятикратный прыжок в длину с места на одной ноге или с ноги на ногу на результат, повторные прыжки через барьеры различной высоты) выполнялись с высокой интенсивностью, сериями, по 3-5 повторений. Резкое ухудшение результатов в прыжках указывало на целесообразность прекращения выполнения этих упражнений.

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием были выбраны по следующим соображениям. Поскольку максимум нагрузки на опорно-двигательный аппарат при выполнении этих прыжков развивается в конце фазы амортизации, в условиях интенсивного растягивания мышц, то это в определенной мере соответствует условиям работы опорно-двигательного аппарата футболиста в момент постановки ноги при приземлении. Данный вид прыжков выполнялся по 30 раз с высоты 0,4-0,7 м.

Проводились различные скачки на правой/левой ноге, а также разные сочетания скачка и шага, скачки через низкие барьеры, перепрыгива-

ние низких барьеров, после пробежки и т.д. Данные упражнения способствуют развитию мышц разгибателей ноги [1, 3, 9].

Хочется отметить влияние комбинированных упражнений, они состоят из прыжкового упражнения и последующего гладкого бега. Так, например, использовалось выполнение прыжков с ноги на ногу (40 м с сопротивлением резины) и с дальнейшим пробеганием 40 метров (без сопротивления). Так же данные упражнения выполнялись с последующими ударами по воротам.

Результаты тестирования футболистов после выполнения специальной прыжковой работы приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования футболистов после выполнения специальной прыжковой работы

Амплуа футболистов	Бег на 30 м, с	Челночный бег 7х50 м, с	Прыжок в длину с места, см
Вратари	4,43±0,21	62,82±2,43	267±4,96
Защитники	4,17±0,17	61,27±1,56	239±11,43
Полузащитники	4,09±0,15	61,99±0,81	251±3,22
Нападающие	4,0±0,1	60,89±0,55	250±7,73
Средний результат	4,17±0,15	61,7±1,34	251,8±6,8

Из полученных данных мы видим, что игроки нападения в беге на 30 метров смогли улучшить свой результат на 0,12 с, а в челночном беге 7х50м они показали 60,89 сек, что на 1,07 секунды меньше, чем до целенаправленного применения легкоатлетических упражнений. Игроки защиты смогли пробежать 30м за 4,17 секунды, а в челночном беге их результат составил 61,27 с, что лучше на 0,82 с. Вратари улучшили свой показатель на 0,15 сек в беге на 30 метров, а что касается челночного бега, то они смогли преодолеть данное испытание за 62,82 сек. А вот полузащитники пробегают в конце эксперимента 30 метровый отрезок за 4,09 секунды, что на 0,14 с лучше, чем в первом тестировании. В челночном беге 7х50 метров напа-

дающие смогли преодолеть это контрольное упражнение лучше всех - за 60,89 с.

Если говорить о результативности прыжка с места, то у вратарей средний результат в этом тесте лучший - 267 см. Защитники смогли преодолеть отметку 239 см. Полузащитники показали в среднем 251 см., а нападающие 250 см.

Выводы

Из полученных результатов видно, что проделанная работа, с использованием прыжковых упражнений, положительно сказалась на развитии скоростно-силовых способностей спортсменов. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента скоростно-силовых способностей определенных мышечных групп футболистов.

Выявлено, что использование специально подобранных прыжковых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов всех игровых амплуа, что позитивно сказывается на игре футболистов в целом.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие. М.: Спорт, 2016. – 240 с.
2. Врублевский Е.П., Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футбол: монография. М.: Спорт, 2020. – 168 с.
3. Врублевский Е.П., Врублевский Д.Е. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 6 – С. 46.
4. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. – 209 с.

5. Губа В.П., Скрипко А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт, 2016. – 167 с.

6. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.

7. Мирзоев О.М., Маслаков В.В., Врублевский Е.П. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2005. – 200 с.

8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. М.: Спутник, 2005. – 309 с.

9. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

УДК: 378.145

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Лешкевич Сергей Анатольевич, старший преподаватель, Потёмкина Елена Ивановна, старший преподаватель, Липовая Наталия Николаевна, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
coach_basket@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «двигательная активность» и ее значение в повседневной жизни. Приведены примеры последствий в виде гипокинезии и гиподинамии. Предложены пути решения борьбы с малоподвижным образом жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура и спорт, восстановление организма.

MOTOR ACTIVITY AS THE MOST IMPORTANT COMPONENT OF HEALTH

Leshkevich Sergey Anatolyevich, senior teacher, Potemkina Elena Ivanovna, senior teacher, Lipovaya Natalia Nikolaevna, senior teacher, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article deals with the concept of "motor activity" and its importance in everyday life. Examples of consequences in the form of hypokinesia and hypodynamia are given. The ways of the decision of fight against a sedentary way of life are offered.

Keywords: motor activity, healthy lifestyle, health, physical culture and sport, the recovery of the body.

Введение

Двигательная активность – это ежедневная потребность человека в определенном объеме количества движений. Она крайне важна в повседневной жизни для каждого из нас и просто необходима для гармоничного развития человека, предотвращения различных заболеваний, укрепления здоровья. А ведь это самое ценное достояние не только для каждого человека, но для целого общества [1].

Ученые подтвердили, что при ведении активного образа жизни и соблюдении режима питания, человек достигает ста и более лет жизни.

В современном мире, к сожалению, далеко не все придерживаются простых, обоснованных наукой норм и условий здорового образа жизни. В силу высокой загруженности дома, на работе или университете и прочих причин у многих отмечаются: гиподинамия, апатия, вялость, что влечет за собой ряд последствий.

По мнению Солодкова А.С., людям приходится длительное время находиться в неудобном для них статистическом положении, сидя, что отражается на функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем организма. В связи с этим дыхание становится менее глубоким, происходит застой крови в нижних конечностях, обмен веществ замедляется и перечисленные процессы ведут к снижению работоспособности организма [2].

Основная часть

Вследствие недостаточной физической активности происходит дефицит кислорода, что ведет к возникновению последствий гиподинамии и гипокинезии в виде сопротивляемости организма «острым простудным и инфекционным заболеваниям», появляются предпосылки развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с переизбытком жиров и углеводов в дневном рационе вполне может привести к ожирению.

Единственный путь решения данной проблемы – чередовать напряженный умственный труд с физической деятельностью.

Для исследования этого вопроса был произведен опрос студентов в возрасте 18-20 лет. В анкетировании приняли участие студенты 1-3 курса, в составе 60 человек (30 юношей и 30 девушек).

В анкете были сформулированы следующие вопросы:

- 1) Сколько времени вы уделяете спорту?
- 2) Следите ли вы за рационом питания?
- 3) Как часто вы ощущаете усталость и апатию?

Наиболее распространенный ответ респондентов был таков, что времени на спорт нет из-за высокой загруженности в университете. Более 80% ответили, что за рационом питания не следят, принимают пищу в разное время. В связи с результатами ответов на первые два вопроса, буквально

каждый студент ответил, что испытывает усталость после учебы ежедневно.

Для устранения подобных проблем со здоровьем, предлагаем вести дневник здоровья, где можно будет фиксировать свой рацион, расписывая его по калориям, а также посещать вечерние тренировки в секциях и конечно, здоровый, полноценный сон не помешает ни одному человеку.

При регулярных занятиях физической культурой и спортом происходит повышение выносливости, улучшение физического и психического состояния, улучшение кровоснабжения и многое другое. В этом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья человека.

Занятие физическими упражнениями также приподнимает настроение, бодрость, улучшается качество сна и в целом вызывает только положительные эмоции. Поэтому не удивительно, отчего человек, ощутивший «вкус» физических упражнений и развивающего спорта, старается стремиться к регулярным занятиям [3].

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [4].

Выводы

1. Двигательная активность – это любые регулярные нагрузки, которые улучшают самочувствие человека, при этом организм ощущает бодрость, становится защищенным от болезней.

2. Для здорового образа жизни мало вести активный образ жизни, немаловажно так же следить за питанием.

3. Важно чередовать физическую и умственную деятельность для гармоничного развития человека.

Литература

1. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М.: Медгиз, 1952. — 136 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная: учебник, 7-е издание. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 840 с.
3. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
4. Михно, Л.В. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов / Л.В. Михно. — М.: Спорт, 2016. — 954 с.

УДК: 796.015.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КАРДИОФИТНЕСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ

*Лукьяненко Виктор Павлович, доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия;
Муханова Наталья Владимировна, кандидат педагогических наук, учитель физической культуры, МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 24», г. Михайловск, Россия
uspehnatalja@mail.ru*

Аннотация. Исследование посвящено проблеме выявления эффективных способов для повышения результативности учебно-тренировочного процесса и укрепления здоровья юных спортсменов-футболистов. В сложившихся к настоящему времени условиях, предъявляющих высокие требования к росту технического мастерства и уровня физической подготовленности юных спортсменов, возникает необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, в том числе и на основе более глубокого изучения влияния средств кардиофитнеса, в качестве комплексного, разностороннего воздействия, способствующего и

повышению спортивного мастерства и укреплению здоровья юных спортсменов. В работе представлены материалы, свидетельствующие о позитивном влиянии фитнес-тренировок в занятиях с юными футболистами на основе реализации комплексного подхода к решению этой проблемы.

Ключевые слова: фитнес, кардио-упражнения, кардио-фитнес, учебно-тренировочный процесс, футбол, фартлек.

USE OF CARDIOFITNESS FUNDS IN THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS

Lukyanenko Victor Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, professor, North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia; Mukhanova Natalya Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, physical education teacher, MBOU "Primary School No. 24", Mikhailovsk, Russia

Abstract. The research is devoted to the problem of identifying effective ways to improve the effectiveness of the training process and improve the health of young athletes-football players. In the current conditions, which place high demands on the growth of technical skills and physical fitness of young athletes, there is a need to improve the training process, including through a deeper study of the impact of cardiofitness, as a comprehensive, versatile impact that contributes to the improvement of sports skills and health of young athletes. The paper presents materials that demonstrate the positive impact of fitness training in classes with young football players based on the implementation of a comprehensive approach to solving this problem.

Keywords: fitness, cardio-exercises, cardio-fitness, training process, football, fartlek.

Введение

Большой популярностью в настоящее время пользуются фитнес-тренировок для решения различных задач физического воспитания и

спортивной тренировки. Особое внимание в фитнес тренировках уделяется физическим упражнениям аэробной направленности, оказывающим комплексное положительное влияние на функциональное состояние занимающихся, повышение уровня их физической подготовленности.

В широком смысле понятие фитнес определяется, чаще всего, как «...совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В общепринятом смысле – это общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме...» [7, с. 38].

Анализ специальной литературы показывает, что фитнес рассматривается как совокупность видов, форм занятий физическими упражнениями, направленных на удовлетворение рекреационных, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных потребностей человека, что во многом ассоциируется с утвердившимся в нашей стране понятием «массовая физическая культура». На этом фоне, под кардиофитнесом мы понимаем использование физических упражнений аэробной направленности с целью воздействия на функциональные системы организма.

Благодаря своей эффективности наиболее распространенным в фитнесе является направление кардиофитнеса.

Первые упоминания о кардиофитнесе стали появляться в 1968 году, после выхода публикации Кеннета Купера, в которой автор употребил понятие «аэробика» при описании упражнений умеренной интенсивности, направленных на улучшение кардио-респираторной выносливости [1, с. 3].

Т.Д. Вондимтека (2016) рассматривает кардиореспираторный фитнес как особую форму мышечной выносливости. Понимая под этим эффективность работы сердца, легких и сосудистой системы по доставке кислорода рабочей мышечной ткани. Важным условием этого процесса

является сохранение физической работоспособности на протяжении длительного времени. Автор представляет данные американского института медицины и спорта 2000 г. о том, что регулярные физические нагрузки низкой интенсивности способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличению функциональных возможностей занимающихся, в частности за счет увеличения максимального потребления кислорода [1].

Целый ряд элементов кардиофитнеса может быть использован в подготовке футболистов. Учебно-тренировочный процесс футболистов предполагает широкое использование интервального метода при выполнении упражнений с высокой интенсивностью. Кардиофитнес также включает в себя выполнение таких упражнений. На этом основании в рамках нашего исследования осуществлена попытка разработки экспериментальной методики организации учебно-тренировочного процесса по футболу с применением средств кардиофитнеса.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса юных футболистов, применения современных, усовершенствованных средств подготовки с целью повышения спортивного мастерства занимающихся [4, 6, 8, 9].

Цель исследования: разработка и обоснование методики организации учебно-тренировочного процесса по футболу с применением средств кардиофитнеса.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по использованию средств кардиофитнеса в процессе спортивной подготовки.
2. Выявить особенности применения средств кардиофитнеса в учебно-тренировочном процессе по футболу.

3. Разработать методику организации учебно-тренировочного процесса по футболу с использованием средств кардиофитнеса.

4. Экспериментально обосновать эффективность влияния средств кардиофитнеса на повышение функциональной и физической подготовки юных футболистов.

В исследовании использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, оценка уровня физического состояния (физического здоровья) по методике Г.А. Апанасенко, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для проведения исследования были сформированы две группы из состава занимающихся 11-13 лет, занимающихся футболом – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной методике, а в экспериментальной группе по специально разработанной – с использованием средств кардиофитнеса.

Основная часть

Содержание. Для разработки экспериментальной методики средства кардиофитнеса подбирались в соответствии с уровнем спортивного мастерства, физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов, а также с учетом их психолого-физиологических и возрастных особенностей.

Анализ различных программ тренировочных занятий по кардиофитнесу позволил обобщить основные положения по их разработке. Одним из определяющих факторов является то, что каждая программа тренировки предполагает проведение тщательной разминки с упражнениями на гибкость (стрейчинг) и использованием тренажеров.

Занятия кардиофитнесом с новичками следует планировать с уменьшением интенсивности занятия до 50% от показателя максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). В дальнейшем необходимо постепенно

увеличивать нагрузку до показателей пульса 60-70% и т.д. При этом занятия следует планировать таким образом, чтобы их длительность не превышала одного часа.

Первоначальная дозировка физической нагрузки в рамках экспериментальной методики составляла 65% от максимального числа повторений. В последующем она постепенно увеличивалась и достигала 80% от максимального числа повторений.

Достаточно широко в фитнесе, в том числе и кардиофитнесе используются тренажеры. В рамках экспериментальной методики два раза в месяц футболисты посещали тренажёрный зал и выполняли упражнения с гантелями и штангой.

На восстановительном этапе учебно-тренировочных занятий с юными футболистами применялись следующие кардио-упражнения (Таблица 1).

Таблица 1 – Физические упражнения кардиофитнеса для юных футболистов

Название	Средства	Кол-во повторений
Кроссфит ¹	Бурпи ²	не менее 6 подходов по 3 минуты с 1 минутой активного отдыха
	Сгибание рук в висе на перекладине	не менее 15 раз
	Приседания с выпрыгиваниями («взрывные приседания»)	не менее 15 раз
	Сгибание рук в упоре лежа («взрывные отжимания»)	не менее 25 раз
	«Челнок» – челночный бег 80-120 м	не менее 3-4 раз
	Упражнения с гирями, штангой	не менее 2 минут
	Упражнения со скакалкой	не менее 2 минут
Бег	Бег с изменением скорости ³ (интервальная тренировка)	2-3 подхода
	Бег с чередованием ходьбы по пересеченной местности	не менее 30 минут
	Бег с изменением направления по сигналу	не менее 15 минут
	Бег в одном (заданном тренером индивидуально для каждого спортсмена) темпом	не менее 40 минут
Фартлек ⁴	Ходьба и бег	не менее 2 подходов

¹*Кроссфит – комплекс высокоинтенсивных физических упражнений с высокой мощностью, заимствованных из тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта.*

²*Бурпи – (упражнение из дисциплины кроссфит) комплексное «усложненное», многосуставное физическое упражнение, включающие в работу множество групп мышц (1 – из упора присев, принять упор лежа; 2 – сгибание рук в упоре лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх).*

³*Бег с изменением скорости (например, 10 минут в среднем темпе, 1 минуту в максимальном темпе или 2 минуты с одной заданной скоростью, затем в течение 3 минут с другой и т.п.).*

⁴*Фартлек (швед. fartlek – «скоростная игра») - разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой. Тренировочный цикл: легкий бег в течение 12 минут; равномерный, быстрый бег на 1,5 км; быстрая ходьба 5 минут; легкий бег в чередовании со спринтами на 60 метров (не менее 4 раз); легкий бег, с тремя периодами бега наперегонки с партнером; скоростной бег вверх по склону до 150 метров, после чего выполняется быстрая ходьба в течение 2 минуты. Повторение цикла.*

В процессе исследования выявлено, что в 11-13 летнем возрасте юные спортсмены с трудом переносят продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому такие упражнения как интенсивный бег, рекомендуется чередовать с ходьбой. В учебно-тренировочном процессе с юными футболистами эффективными являются средства кардиофитнеса, позаимствованные из фартлека (разновидность интервальной циклической тренировки, когда интенсивность нагрузки варьирует: от анаэробного спринта, до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой). Благодаря этому свойству средства кардиофитнеса могут выступать в качестве эффективного средства учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования. В условиях систематического использования, специально подобранные для учебно-тренировочного процесса по футболу кардиоупражнения, могут служить эффективным средством повышения функциональной и физической подготовленности юных спортсменов. Об этом свидетельствуют результаты, полученные в ходе проведенного педагогического исследования. В процессе эксперимента достоверными оказались изменения следующих показателей функционального состояния юных футболистов:

– 8% занимающихся КГ и 17% ЭГ выше среднего имеют показатели весоростовых данных;

– в ЭГ увеличилось количество футболистов, показавших выше среднего (на 5%) и высокий (на 16%) уровни развития ЖЕЛ. При этом в КГ произошел лишь незначительный рост показателей (ниже среднего – на 4%; и высокого – на 3%);

– в КГ не выявлено спортсменов с высоким уровнем развития силового индекса, в то время как в ЭГ он выявлен в 3% случаев. В ЭГ произошло увеличение числа футболистов, показавших выше среднего уровень силового индекса на 4%, в КГ эти показатели снизились на 2%;

– 89% участников эксперимента из ЭГ имеют средний, выше среднего и высокий уровни восстановления после физической нагрузки (индекс Руфье), в то время, как в КГ такие показатели продемонстрировали только 68%.

Выводы

При изучении особенностей организации учебно-тренировочного процесса с юными футболистами выявлена необходимость комплексного развития у них основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, скорость). В 11-13 летнем возрасте юные спортсмены с трудом переносят продолжительные интенсивные нагрузки. В этом отношении эффективными являются средства кардиофитнеса, позаимствованные из фартлека.

При анализе специальной литературы выявлено, что под фитнесом принято понимать совокупность видов, форм занятий физическими упражнениями, направленных на удовлетворение рекреационных, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных потребностей человека, что во многом ассоциируется с утвердившимся в нашей стране понятием «массовая физическая культура». В этой связи под кардиофитнесом мы

понимаем использование аэробных физических упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей организма.

В результате исследования выявлено, что использование средств кардиофитнеса в учебно-тренировочном процессе по футболу может способствовать повышению функциональной и физической подготовленности юных спортсменов, если соблюдать следующие организационно-методические условия:

- применять средства кардиофитнеса на восстановительном этапе учебно-тренировочного процесса;
- в качестве основных средств кардиофитнеса использовать физические упражнения аэробной направленности из кроссфита, бурпи, фартлека;
- осуществлять систематический контроль за выполнением физических упражнений аэробной направленности, нормированием физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- опираться на принципы: наглядности, систематичности и последовательности, непрерывности, доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Результаты исследования показали, что экспериментальная методика, основанная на широком применении средств кардиофитнеса на восстановительном этапе учебно-тренировочного процесса с юными футболистами, позволяет существенно повысить у них уровень физического развития и функциональной подготовленности (достоверность – $P < 0,05$). В целом, полученные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности и высокой эффективности использования средств кардиофитнеса в учебно-тренировочном процессе по футболу с юными спортсменами.

Литература

1. Вондимтека, Т.Д. Влияние физических упражнений на физиологические организма в условиях горной гипоксии и субтропического климата

эфиопии: автореф. дис. ... канд. биол. наук. 03.03.01 / Тесфайе Дессалегн Вондимтека. – Астрахань, 2016. – 24 с.

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: СКФУ, 2013. – 193 с

3. Губа, В.П., Лексаков, А.В. Теория и методика футбола: учебник для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подготовки 034500.68 «Спорт» и специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» /В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Изд-во «Спорт». – 2015. –594 с.

4. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

5. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография. /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.

6. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки /В.Н. Селуянов. – М.: «Интеллект», 2012. – 157 с.

7. Чапкович, Ж.А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения /Ж.А. Чапкович. – Вестник ТГПУ. – 2016. – № 8 (173). – С. 112-115.

8. Чирва, Б.Г., Голомазов, С.В. Футбол. Становление технического мастерства /Б.Г. Чирва, С.В. Голомазов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 88 с.

9. Шамадрин, А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография /А.А. Шамадрин. – Волгоград: Волгоградское научное изд-во. – 2009. – 264 с.

УДК: 796.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС
СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

*Маринич Виталий Владимирович, кандидат медицинских наук, доцент,
Яковлев Анатолий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет, г.Пинск, Беларусь*
Yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. В статье отражены основные аспекты формирования здоровьесберегающей среды, где обеспечивается успешность жизнедеятельности личности и модель поведения в обществе на основе сформированного амплуа средствами спортивных игр и понимании новых тенденций в физическом воспитании как основных тенденций развития биологических систем.

Ключевые слова: игровое амплуа, генетика, психологическое тестирование, телесно-двигательные характеристики.

**INFLUENCE OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES ON THE
PEDAGOGICAL PROCESS BY MEANS OF SPORTS GAMES**

Marinich Vitaly Vladimirovich, candidate of medical sciences, associate professor, Yakovlev Anatoly Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Polessky State University, Pinsk, Belarus

Abstract. The article deals with the concept of "motor activity" and its importance in everyday life. Examples of consequences in the form of hypokinesia and hypodynamia are given. The ways of the decision of fight against a sedentary way of life are offered.

Keywords: motor activity, healthy lifestyle, health, physical culture and sport, the recovery of the body.

Введение

Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) средствами спортивных игр отражает эффективность процесса воспитания физических качеств, которые проявляются в техническом арсенале игроков и формировании телесно-двигательных характеристик [2, 4, 7, 10]. Механизмы учебно-тренировочного процесса в спортивных играх отражают сложную, многокомпонентную функциональную систему.

В 2004г. начались исследования физкультурно-спортивной деятельности в аспекте понимания существующей научной рефлексии, изучение факторов, влияющих на уровень социального, психического, физического здоровья различных групп населения. В 2010г. исследования продолжены в Полесском государственном университете (ПолесГУ), вузах Беларуси и России (Смоленск, Владивосток), которые были посвящены вопросам модернизации педагогической системы (общеобразовательная школа – средние специальные учебные заведения – высшие учебные заведения).

Внедрение результатов исследования в деятельность образовательных учреждений Беларуси и России позволило пополнить теоретико-методологическую базу работников сферы физической культуры и спорта, характер которой отражал уровень развития физических качеств в условиях спортизации, где построение урочной формы занятий и секционной работы обеспечивается, главным образом, за счет игровых видов спорта [3, 4, 7].

Основная часть

Проведенные исследования по данной проблеме с волейболистками 15-16 лет (г. Барановичи, ДЮСШ) позволили провести анализ результатов молекулярно-генетического обследования (генетических систем, опосредующих активность нейромедиаторов головного мозга - 5НТТ (L/S), 5НТ2А (Т102С), COMТ (Val158Met)), показателей психофизиологического обследования (простой и сложных зрительно - моторных реакций), резуль-

таты психодиагностики в предсоревновательном и соревновательном периодах у спортсменов различных видов спорта позволяет создать индивидуальный психогенетический профиль каждой из обследованных [1, 4, 6].

Это позволило эффективно реализовать педагогический (тренерский) контроль подготовки спортсменов, использование психогенетического профиля выделило группу риска раннего утомления ЦНС, перенапряжения вегетативной нервной системы [5, 6, 8]. Оценены адаптационные способности по психофизиологической и психологической регуляции в условиях предсоревновательной подготовки спортсменов, психофизиологическое состояние в период нарастающих психических и физических нагрузок в волейболе [4, 10, 11].

Оценено соотношение особенностей психофизиологического профиля у носителей различных аллелей гена 5НТТ (таблицы 1, 2).

Таблица 1 - Показатели динамики зрительно-моторных реакций в группе спортивных игр (волейбол) у носителей различных аллелей гена 5НТТ

Методики	Показатель средней скорости зрительно-моторной реакции			
	полиморфизм L/S гена 5НТТ, аллель S		полиморфизм L/S гена 5НТТ, аллель L	
	$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\bar{X}$	$\pm \sigma$
ПЗМР	231,257	28,84	233,382	16,18
Реакция выбора	344,431	52,53	372,798	80,71
Реакция различения	293,672	63,88	304,513	83,99
Помехоустойчивость	336,447	31,78	353,086	27,13
Время принятия решения	62,415	35,04	71,131	67,81

Таблица 2 - Показатели работоспособности по простой зрительно-моторной реакции в группе спортивных игр (волейбол) у носителей различных аллелей гена 5НТТ

Методика «ПЗМР»	Показатели			
	полиморфизм L/S гена 5НТТ, аллель S		полиморфизм L/S гена 5НТТ, аллель L	
	$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\bar{X}$	$\pm \sigma$
Оценка работоспособности по ФУС*	4,265	0,34	4,212	0,35
Оценка работоспособности по УР*	1,614	0,43	1,586	0,51
Оценка работоспособности по УФВ*	3,242	0,45	3,204	0,59

* ФУС - функциональный уровень системы; УР - устойчивость реакций; УФВ - уровень функциональный возможностей.

Полученные данные свидетельствуют о возможности прогноза степени реакций адаптации к переносимым нагрузкам в предсоревновательном периоде у обследованных спортсменов. На основании полученных материалов исследования психофизиологического профиля представителей различных видов спорта предложены фрагменты модельных характеристик психофизиологических показателей (таблица 3).

Таблица 3 - Модельные характеристики основных показателей по методике "Реакция выбора" (зрительно-моторный анализатор)

Цвет сигнала	Число световых сигналов	М (среднее значение), мс	SD (стандартное отклонение), мс	Коэффициент точности
Красный – Зеленый	30	582 – 716	128 – 196	0.15 – 0.31
		408 – 604	102 – 160	0.07 – 0.23
		363 – 493	87 – 129	0.06 – 0.22
	70	332 – 434	69 – 113	0.04 – 0.18

У волейболистов различной квалификации, согласно письменных информированных согласий, проводились исследования образцов ДНК, полученных из клеток букального эпителия [1, 9].

Проведен молекулярно-генетический анализ 3-х генетических систем, опосредующих активность нейромедиаторов головного мозга: 5НТТ

(L/S), 5HT2A (T102C), COMT (Val158Met). Для определения каждого полиморфизма использовали 2-х праймерную систему. Последовательность праймеров и метод детекции полиморфных локусов представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Полиморфные локусы и последовательность праймеров

Ген	Поли-морфный локус	Последовательность праймеров	Метод детекции
5HTT	rs 25531	☐ F 5'-CAATGTCTGGCGCTTCCCCTACATAT-3' ☐ R 5'-GACATAATCTGTCTTCTGGCCTCTCAA-3'	ПЦР
5HT2A	rs 6313	☐ F 5'-CAAGGTGAATGGTGAGCAGAAA-3' ☐ R 5'-TGGCAAGTGACATCAGGAAATAGT-3'	ПЦР/ПДРФ
COMT	rs 4680	☐ F 5'-TCACCATCGAGATCAACCCC-3' ☐ R 5'-ACAACGGGTCAGGCATGCA-3'	ПЦР/ПДРФ

Праймеры и условия ПЦР подбирались экспериментально. ПЦР проводили на автоматических термоциклерах Biometra (Germany).

В таблице 5 приведены индивидуально подобранные конкретные показатели температуры отжига для каждого из исследованных локусов.

Таблица 5 - Условия амплификации анализируемых ДНК – локусов

Полиморфный локус	Температура	Время	Количество циклов
5HTT (rs 25531)	94 °C	5 мин	1
	94 °C	30 сек	35
	58 °C	60 сек	
	72 °C	60 сек	
5HT2A (rs 6313)	72 °C	5 мин	1
	94 °C	5 мин	1
	94 °C	30 сек	30
	58 °C	30 сек	
COMT (rs 4680)	72 °C	40 сек	
	72 °C	4 мин	1
	95 °C	3 мин	1
	95 °C	30 сек	35
	62 °C	30 сек	
	72 °C	30 сек	
	72 °C	4 мин	1

Продукты амплификации генов 5HT2A (T102C), COMT (Val158Met) обрабатывали рестриктазами. Комбинация длин рестрикционных фрагментов после обработки рестриктазами представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Варианты генотипа и соответствующие длины фрагментов ДНК

Ген	Рестриктаза	Длина фрагментов, п.о.	Генотип
5HTT	-	311	LL
		311+267	LS
		267	SS
5HT2A	Msp I	427	TT
		427+252+175	CT
		252+175	CC
COMT	Nla III	65+18+13	AA
		83+65+18+13	AG
		83+13	GG

Выводы

Полученные модельные характеристики показателей психофизиологической диагностики и генетического тестирования использованы для спортивного отбора, прогноза состояний, связанных с перенапряжением вегетативной нервной системы у представителей игровых видов спорта, включенных в проект в период предсоревновательной подготовки. Для создания благоприятного психологического климата в спортивных командах необходимо разрабатывать многокомпонентную структуру, которая будет учитывать межличностные и внутрикомандные отношения.

Литература

1. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта: монография. М.: Советский спорт, 2009. — 268 с.
2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годового цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. № 3. — С. 67-74.

3. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2005. № 7. — С. 6-8.

4. Врублевский Е.П., Врублевский Д.Е. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. — С. 46.

5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: Независимая фирма "Класс". 1998. — 398 с.

6. Маринич В.В., Губа В.П. Состояние вегетативной нервной системы при адаптации к тренировочной нагрузке у юных спортсменов на основании психофизиологического анализа зрительно-моторных реакций // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений / сборник научных трудов IV Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, СГУОР, 2013. — С. 141-143.

7. Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Саскевич А.П. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования // Известия Сочинского гос. университета: научный журнал. 2013. № 4-2 (28). — С. 155-159.

8. Семенов В.Г., Врублевский Е.П. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. — С. 22-24.

9. Сологуб Е., Таймазов В. Спортивная генетика: учеб. пос. М.: Терра-Спорт, 2000. — 127 с.

10. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. — 223с.

11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург: Питер. 1997. — 206 с.

УДК: 796.093

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ
ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ
СО ШКОЛЬНИКАМИ**

*Митусова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Шахбазян Карен Хачикович, студент, Государственный социально-
гуманитарный университет, Коломна, Московская область, Россия*
emitusova@bk.ru

Аннотация. Проведено сравнительное обследование школьников в возрасте 12-14 лет, занимающихся спортивной борьбой во внеурочное время и их сверстников, которые занимались физической подготовкой на уроках физкультуры. Выявлено, что у юных борцов в большей степени увеличились показатели различных двигательных качеств.

Ключевые слова: школьники, спортивная борьба, греко-римская борьба, общеобразовательная школа, внеурочные занятия.

**EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES TIME FOR
WRESTLING CLASSES WITH SCHOOLCHILDREN**

Mitusova Elena Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Shakhbazyan Karen Khachikovich, student, State social and humanitarian University, Moscow region, Kolomna, Russia

Abstract. A comparative survey of schoolchildren aged 12-14 years who are engaged in wrestling out-side of school hours and their peers who were engaged in physical training at physical education lessons was conducted. It was revealed that the indicators of various motor qualities increased in young wrestlers to a greater extent.

Keywords: schoolchildren, wrestling, Greco-Roman wrestling, secondary school, extracurricular activities.

Введение

В нашей стране система физического воспитания школьников практически не меняется, особенно в сельской местности. Это вовсе не значит, что реформы не проводились. Изменения касались чаще всего содержания программ физического воспитания общеобразовательных школ [5]. Но, как показывает многолетний опыт работы учителей школ, а также научные исследования [6], эти реформы пока не могут оказать существенного влияния на ситуацию, когда для многих детей и подростков все еще остается нерешенной проблема хронического дефицита регламентированной двигательной активности. В связи с этим становится очевидной актуальность исследования, направленного на повышение эффективности физической подготовки школьников, на основе использования внеурочного времени для занятий спортивной борьбой в спортивном зале общеобразовательной школы [2-4]. Причем, важное значение имеет учет индивидуальных особенностей юных спортсменов [7, 8], а также диверсификация спортивных технологий [1, 9].

Организация и методы исследования

Проведено обследование 14 школьников в возрасте 12-14 лет, занимающихся спортивной (греко-римской) борьбой три раза в неделю во внеурочное время, и 14 их сверстников из контрольной группы, которые три раза в неделю занимались физической подготовкой только на уроках физкультуры. Исследование физического состояния включало в себя изучение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) и общей физической подготовленности (ОФП).

Для характеристики СССР была применена функциональная проба со статическим напряжением, заключающаяся в удержании пальцами рук рукоятки динамометрического стенда с усилием в $\frac{1}{3}$ от максимального результата до отказа. До начала эксперимента определялся максимальный

результат силы кисти и предплечья. Из двух полученных результатов брался наибольший. Длительность напряжения мышц в $\frac{1}{3}$ от максимальной силы в большинстве случаев достаточна для того, чтобы зарегистрировать во время выполнения статического напряжения следующие физиологические показатели: $t_{сн}$, с – время статического напряжения; $X_{чп, уд/мин}$ – средняя частота пульса за весь период статического напряжения; $t_{мпчп}$, с – время достижения максимального прироста частоты пульса; $M_{прчп}$, уд/мин – максимальный прирост частоты пульса; $M_{чп}$, уд/мин – максимальная частота пульса; $MПрЧП$ в процентах к ИФ – максимальный прирост частоты пульса в процентах к исходному фону.

Основная часть

Первое педагогическое тестирование было проведено в сентябре 2018 в начале учебного года. Результаты показали, что во всех четырех тестах мы не обнаружили достоверных различий между скомплектованными для эксперимента двумя группами ($p > 0,05$). Через год школьники экспериментальной группы во всех случаях достоверно превзошли своих сверстников из контрольной группы при $p < 0,05$ (таблица 1).

Наиболее выраженный относительный прирост итоговых результатов тестирования был зафиксирован в конце учебного года в экспериментальной группе (ЭГ) школьников при выполнении виса на согнутых руках, касаясь подбородком перекладины, до отказа (+ 80,0%), на втором месте – выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 10 с (+42,1%), на третьем месте – выполнение наклона вперед из положения седа (+41,7%). Наиболее низкий уровень относительного прироста итоговых результатов у школьников экспериментальной группы был в беге на 30 м (+21,2%). В контрольной группе (КГ) школьников 12-14 лет итоговые результаты тестирования ОФП достоверно уступили тому, что мы наблюдали в экспериментальной группе их сверстников (см. табл. 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования школьников по ОФП

Тесты	ЭГ (n=14)		p	КГ (n=14)		p
	исх.	через год		исх.	через год	
Вис на согнутых руках, с	12,5 ±0,8	22,5* ±0,6	<0,001	13,7 ±0,7	16,2 ±0,8	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 с, кол-во раз	12,1 ±0,6	17,2* ±0,6	<0,01	11,9 ±0,5	12,9 ±0,6	>0,05
Бег на 30 м, с	5,7 ±0,11	4,7* ±0,12	<0,05	5,8 ±0,1	5,4 ±0,1	>0,05
Наклоны вперед из положения седа, см	13,9 ±0,14	19,7* ±0,18	<0,01	14,1 ±0,16	16,5 ±0,15	>0,05

Так, в этой группе на первое месте по величине прироста результатов итогового тестирования вышел вис на согнутых руках, касаясь подбородком перекладины, до отказа (+18,2%), на втором – наклон вперед из положения седа (+17,0%), на третьем – сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (+8,4%) и на последнем месте, как и у школьников экспериментальной группы, оказался тест в беге на 30 м (+3,9%).

Важным аспектом наших исследований была оценка влияния различных занятий на функциональное состояние ССС. Результаты данных исследований отражены в табл. 2 и 3, а именно шести показателей функционального состояния ССС во время выполнения функциональной пробы со статическим напряжением в $\frac{1}{2}$ усилия до отказа.

Таблица 2 - Возрастные особенности изменений функционального состояния ССС школьников

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)			
	M ₁ ±m (исходные данные)	M ₂ ±m (через год)	Δ, %	p
t _{CH} , с	282,7±8,4	344,5±7,5	+21,8	<0,01
X _{чп} уд/мин	82,2±3,7	72,5±2,2	-13,4	<0,05
t _{мпрчп} , с	116,4±4,8	107,2±3,7	-8,5	>0,05
M _{ПрЧП} , уд/мин	16,3±1,2	12,1±1,1	-26,4	<0,05
M _{чп} , уд/мин	112,6±5,7	89,7±4,2	-25,5	<0,05
ПрЧПв % к ИФ	46,8±3,5	27,9±2,1	-67,7	<0,001

Примечание. Здесь и в таблицах 3 и 4: t_{CH} , с – время статического напряжения, с; $X_{чп}$ уд/мин – средняя частота пульса за весь период статического напряжения, уд/мин; $t_{мпрчп}$, с – время достижения максимального прироста частоты пульса, с; $МПрЧП$, уд/мин – максимальный прирост частоты пульса, уд/мин; $Мчп$, уд/мин – максимальная частота пульса, уд/мин; $ПрЧП(в \%)$ к ИФ – прирост частоты пульса (в %) к исходному фону.

В начале учебного года о всех случаях различия были недостоверны (при $p > 0,05$), что позволяет нам говорить об однородности двух сравниваемых групп школьников перед началом педагогического эксперимента.

В конце учебного года были проведены итоговые испытания, которые показали следующие их результаты. В первой экспериментальной группе из шести показателей функционального состояния ССС в пяти были получены достоверные положительные изменения (кроме времени достижения максимального прироста частоты пульса), а во второй – контрольной группе (см. таблицу 3) достоверные изменения были отмечены только в одном случае, а именно – во время регистрации прироста частоты пульса (в %) к исходному фону (при $p > 0,05$).

Таблица 3 - Возрастные особенности изменений функционального состояния сердечно сосудистой системы

Показатели	Контрольная группа (n=14)			
	$M_1 \pm m$ (исходные данные)	$M_2 \pm m$ (через год)	$\Delta, \%$	P
t_{CH}, c	271,3 $\pm$ 8,3	310,6 $\pm$ 5,4	+14,5	>0,05
$X_{чп}$ уд./мин	84,7 $\pm$ 3,1	81,2 $\pm$ 2,5	-4,3	>0,05
$t_{мпрчп}, c$	115,2 $\pm$ 3,6	107,8 $\pm$ 5,4	-6,9	>0,05
$МПрЧП$, уд./мин	15,9 $\pm$ 1,3	14,4 $\pm$ 1,4	-10,4	>0,05
$Мчп$, уд./мин	109,7 $\pm$ 5,7	100,3 $\pm$ 4,3	-9,4	>0,05
$ПрЧП$ в % к ИФ	43,2 $\pm$ 3,1	33,7 $\pm$ 2,4	-28,2	<0,05

В то же время по итогам педагогического эксперимента важно было определить, какие же показатели различий стали при сравнении двух групп между собой, имея в виду тот факт, что на первом испытании в отношении их достоверности по всем шести тестам функционального состояния ССС

школьники двух групп были однородными.

Данные такого анализа представлены в таблице 4, из которой видно, что относительный показатель различий между результатами исходного тестирования функционального состояния ССС экспериментальной и контрольной группы школьников 12-14 лет варьировался от -3 до +8,3%, но во всех случаях он был недостоверным (при $p > 0,05$). Через год по результатам итоговых испытаний была получена совершенно иная картина.

Таблица 4 - Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами школьников

Показатели	Исходные данные		Через год	
	$\Delta, \%$	p	$\Delta, \%$	p
t_{CH}, c	+4,2	$>0,05$	+10,9	$<0,01$
$X_{ЧП}$ уд/мин	-3,0	$>0,05$	-12,0	$<0,05$
$t_{МПрЧП}, c$	+1,0	$>0,05$	-0,5	$>0,05$
МПрЧП, уд/мин	+2,5	$>0,05$	-16,5	$>0,05$
Мчп, уд/мин	+2,6	$>0,05$	-11,8	$>0,05$
ПрЧП в % к ИФ	+8,3	$>0,05$	-20,1	$>0,05$

Выводы

Занятия спортивной (греко-римской) борьбой во внеурочное время школьников 12-14-летнего возраста в течение учебного года приводят к более выраженному развитию быстроты, гибкости, силовой и статической выносливости по сравнению с контрольной группой сверстников, которые занимались физической подготовкой только на уроках физической культуры. В экспериментальной группе школьников 12-14 лет во всех шести тестах было зафиксировано достоверное улучшение функционального состояния ССС, а у их сверстников из контрольной группы – только в одном тесте, что позволяет высоко оценить использование внеурочной формы занятий спортивной борьбой.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и

ответах): учеб. пособие. М.: Спорт, 2016. — 240 с.

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2017. — 200с.

3. Митусова Е.Д., Веселкин М.С., Андрианов М.В. Построение муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. — № 6. — С. 25.

4. Митусова Е.Д., Митусов В.В. Внедрение школьного спортивного клуба в общеобразовательные школы Московской области // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. — № 5. — С. 52.

5. Митусова Е.Д., Андрианов М.В. Спортивная борьба: перспективы и реалии олимпийского вида спорта // Теория и практика физической культуры. 2019. — №6. — С. 82-84.

6. Митусова Е.Д., Андрианов М.В. Совершенствование физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. — №5. — С. 40.

7. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. — 100 с.

8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. — 223с.

УДК: [796.015.86:615.2]:159.923.33

ПРЕВЕНТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Мусиенко Павел Валерьевич, старший преподаватель, Меженская Марина Ивановна, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
sev-power@yandex.ru

Аннотация. Целью данной работы была проверка гипотезы о смещении внимания у атлетов, принимающих разрешенные препараты, на стимулы, относящиеся к допингу. В работе применялся адаптированный авторами эмоциональный тест Струпа. Результаты исследований подтвердили выдвинутую гипотезу.

Ключевые слова: фармакология, допинг, эрогенные препараты, спортсмены.

PREVENTIVE TECHNOLOGIES BASED ON COGNITIVE PSYCHOLOGY TO PREVENT THE OF DOPING IN SPORTS

Musienko Pavel Valerievich, senior teacher, Mezhenkaya Marina Ivanovna, senior teacher, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The theme of the article was to test hypothesis that athletes may show shift in the attention to doping related stimuli. Stroop's emotional test was used in this work. Results confirmed our hypothesis.

Keywords: pharmacology, doping, supplements, athletes.

Введение

В профессиональном спорте одной из важнейших задач на сегодняшний день является обеспечение достижения максимального результата спортсменами, как за счет рационального использования собственных ресурсов организма, так и за счет внешних факторов [1]. Известно, что для стимуляции внутренних ресурсов организма часть спортсменов употреб-

ляют биологически активные вещества и их комплексы некоторые из которых являются запрещенными фармакологическими препаратами.

Проблема разрешенных или запрещенных пищевых добавок, а точнее, проблема допинга в последнее время вызывает пристальное внимание [2, 3, 6]. Теоретические знания в этой области необходимы хотя бы потому, что существует необходимость проводить антидопинговые мероприятия с различными контингентами населения. Например, данные эпидемиологического опроса в США и Европейских странах показали, что от 5% до 7% подростков, которые не вовлечены в соревновательный спорт, уже принимают препараты для повышения работоспособности, часть из которых внесено в список запрещенных препаратов Всемирного антидопингового агентства [4]. Все это может негативно отражаться на возможностях спорта как средства воспитания гармоничной личности и подрывает его авторитет среди родителей и занимающихся [1, 2].

Основная часть

В настоящее время существует два наиболее распространённых подхода борьбы с допингом. Первый – это, так называемый, метод дисквалификации в отношении провинившегося атлета. Второй – это превентивные программы по образованию атлетов. Для того чтобы разработать программу по антидопинговому образованию, необходимо знать те конструкты, которые формируют допинговое поведение (мотивы, намерения, убеждения или отношение) и затем вырабатывать комплекс мероприятий, которые воздействуют на тот или иной конструкт поведения [6]. До сих пор эти конструкты выяснялись с помощью анкетного опроса среди атлетов. Как правило, атлетам в анонимной процедуре предлагалось дать характеристику их отношению к допингу, их убеждениям либо их намерению. Например, задавался вопрос: намерены ли вы употреблять допинг для повышения своего мастерства? Либо же, требовалось указать степень отношения к применению допинга по шкале в баллах [4]. Естественно, такие оценки

подвержены систематическому искажению. Не каждый атлет сможет указать свое реальное отношение к допингу. Сказывается стереотипное убеждение, желание соответствовать большинству либо же подсознательное стремление соответствовать цели опроса. Кроме того, допинговая тема — это довольно щекотливая тема для многих атлетов, и люди могут скрывать реальную информацию даже в анонимном опросе.

Для разработки антидопинговых образовательных программ широкое распространение получила теория запланированного поведения Айзенха. Согласно этой теории допинговое поведение можно рассматривать как запланированное действие. Критицизм такого подхода заключается в том, что решение принимать допинг либо не принимать может быть спонтанным и основываться на слабо выраженных когнитивных процессах. Люди не всегда отдают себе отчет, когда принимают такое решение (например, под давлением тренера или обстоятельств), и поэтому простой опросник (анкета) может давать искаженную информацию в такой области как допинг.

В связи с этим все большую популярность получают новые методики тестирования отношения к тематикам, в которых респонденты могут скрывать нужную информацию. К таким методам можно отнести, например, тесты, в которых учитывается время реакции на стимульный материал, подобранный с учетом задач исследования [4, 6]. К ним можно отнести, например, тест на скрытое (имплицитное) отношение, эмоциональный тест Струпа и т.д. Эти тесты основаны на оценке переработки эмоциональной информации человеком, которая понимается как когнитивная деятельность по категоризации объектов, имеющих эмоциональный смысл. В основе таких методик лежит идея, что люди перерабатывают значимые для них в эмоциональном плане стимулы не так, как нейтральные. В зависимости от выбранного стимульного материала люди могут быстрее либо медленнее реагировать на появление значимого для них стимула. Сравнивая резуль-

таты времени реакции на эмоциональные стимулы и на нейтральные стимулы, исследователь может пытаться объяснить что может стоять за такими различиями. Например, в когнитивной психологии известно, что если человека попросить дать оценку эмоционально нейтральному изображению (например, скамейка), которое одновременно представлено вместе с положительно эмоциональным изображением (например, улыбающаяся красивая девушка), то человек оценивает нейтральное изображение более позитивно. И наоборот, если нейтральное изображение сгруппировать с негативным эмоциональным изображением (монстр), то тот же самый нейтральный стимул (скамейка) получит более негативную оценку.

В некоторых исследованиях было показано, что задержка в реакции на такие стимулы связана с процессами внимания или эмоциональной восприимчивости стимулов [4]. Например, лица, принимающие наркотики, демонстрировали задержку реакции, когда надо было назвать цвет слова, обозначающего наркотик по сравнению с нейтральным словом и т.д.

Целью данной работы было выяснить насколько спортсмены, которые могут принимать разрешенные препараты для повышения работоспособности склонны к принятию запрещенных допинговых препаратов.

Методы исследования. В нашем исследовании мы использовали модификацию Струп-теста, используя три группы слов: допинговые слова, нейтральные слова и слова, обозначающие разрешенные эргогенные добавки. Испытуемые имели по 80 попыток, чтобы категоризовать как можно быстрее стимулы, представляемые в случайном порядке и разбитые на два блока.

Кроме этого, испытуемые заполняли опросники для оценки отношения к допингу отношению к допингу. В исследовании приняло участие 49 человек.

Результаты исследования

В таблице 1 представлены характеристики выборки испытуемых.

Таблица 1 – Демографические параметры испытуемых

Вид спорта/количество человек	Бодибилдинг – 25 Пауэрлифтинг – 7 Тяжелая атлетика – 12 Другие – 5
Возраст	18±4
Пол	Мужской – 44 Женский – 5
Уровень физической активности	Частота тренировок в неделю, раз – 3,2 Продолжительность тренировки, мин – 85,5 Стаж занятий спортом, мес – 16,6
Принимают ли разрешенные препараты	Да – 24 Нет – 25

Большинство испытуемых занимались бодибилдингом и тяжелой атлетикой, а также были лицами мужского пола.

Таблица 2 – Результаты эмоционального теста Струпа, (млс) среди тех, кто принимает разрешенные препараты и тех, кто не принимает

Тип стимулов	Атлеты, принимающие эргогенные препараты	Атлеты, не принимающие эргогенные препараты	ANOVA
Допинговые	1037 ± 246,5	930±176	$F(1,84)=5,58$; $P=0.02^*$
Разрешенные эргогенные препараты	1036±219	949±167	$F(1,84)=4,29$; $P=0.04^*$
Нейтральные	952±171	930±158	$F(1,84)=0,35$; $P=0.51$

Как видно из таблицы 2 атлеты, не принимающие эргогенные препараты не показывали существенной разницы между допинговыми стимулами и нейтральными стимулами. В то же время можно видеть, что атлеты, которые принимают разрешенные эргогенные препараты имеют существенную разницу во времени реакции на такие стимулы.

Об этом свидетельствуют данные анализа дисперсии (ANOVA), где * обозначена статистически значимая разница между временем реакции. То есть, можно сказать, что на подсознательном уровне, те атлеты, которые принимают разрешенные эргогенные препараты также селективно смеща-

ют свое внимание во время обработки допинговых стимулов и имеют увеличенное время реакции на стимулы. Возможно, что тема допинга в их подсознании уже представлена и привлекает их внимание. Таким образом, можно сказать, что применение разрешенных препаратов ассоциируется на подсознательном уровне с приемом допинга, и мы имеем уже потенциальных потребителей запрещенных, вредных для здоровья фармакологических препаратов.

Выводы

1. Атлеты, принимающие разрешенные препараты имеют большее время реакции при обработке допинговых стимулов и стимулов эргогенных средств по сравнению с теми атлетами, которые не принимают препараты для повышения работоспособности. Это свидетельствует о выборочном и более акцентированном внимании на подсознательном уровне к теме допинга.

2. Также, атлеты, принимающие разрешенные препараты имеют более позитивное отношение к допингу на подсознательном уровне чем, те атлеты, которые не пользуются средствами для повышения работоспособности.

3. Разрешенные эргогенные препараты служат «шлюзом» для допингового поведения, а не являются средством способствующему замещению допинга, как считалось в некоторых исследованиях.

4. Эти данные свидетельствуют, что существующие антидопинговые компании, базирующиеся на передаче знаний о том, что «допинг это вредно для здоровья» могут не иметь эффективности, так как атлеты на подсознательном уровне могут интерпретировать информацию в соответствии со своими убеждениями. Более того, антидопинговые сообщения могут иметь обратный эффект (иронии), когда атлет после обработки такого сообщения акцентирует внимание на теме допинг и может принять решение его «попробовать».

Литература

1. Бондарев Д.В. Определение структуры физической подготовленности студентов морских специальностей / Д.В. Бондарев, Г.И. Анохин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2005. — № 8. — С. 96-101.
2. Бондарев Д.В. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми / Д.В. Бондарев, В.А. Гальчинский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2008. — № 1. — С. 59-64
3. Бондарев Д.В. Тренировочные игры в футбол на уменьшенном поле: влияние размера поля и количества игроков на ЧСС / Д.В. Бондарев, В.А. Гальчинский // Вестник спортивной науки. — 2011. — № 2. — С. 7-11.
4. Irving L.M. Steroid use among adolescents: findings from project EAT / Irving L.M., Wall M., Neumark-Sztainer D. // J Adolesc Health. — 2002. — №30. — P.243–252.
5. Bondarev D. Doping prevalence among university students in Ukraine: A study of knowledge, attitudes and behavior: Final Report for the World Anti-Doping Agency / D. Bondarev, V. Galchinskiy, K. Ajitskiy. – WADA: Montreal, 2011, p.60
6. Bondarev D.V. Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes / D.V. Bondarev // Физическое воспитание студентов. — ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. — № 2. — С.115 – 118

УДК: 796.015.686-055.2:796.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ

Примаченко Прасковья Викторовна, студент, Шеренда Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, зав. кафедрой спортивных дисциплин, Гомель, Беларусь
primacenkop@gmail.com

Аннотация. В статье представлено примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемая программа для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки.

Ключевые слова: тренировка, прыжки, метания, скоростно-силовая подготовка, силовая подготовка, микроцикл.

THE PROGRAM OF THE TRAINING PROCESS YOUNG SHOT PUTTERS IN THE BASIC MICROCYCLE

Primachenko Praskovya Viktorovna, student, Serenda Sergey Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, F. Skorina Gomel State University, head. the Department of sports disciplines

Abstract. The article presents an approximate content of the basic microcycle in the training of shot put-ers aged 15-17 years, tested in practical activities with young athletes. The proposed program for young shot putters can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics and training periods.

Keywords: training, jumping, throwing, speed and strength training, strength training, microcycle.

Введение

В настоящее время важное значение приобретает совершенствование существующей методики тренировки юных легкоатлетов разного возраста и уровня подготовленности [3, 6, 8]. Хорошо известно, что один из важнейших факторов в методике тренировки принадлежит физической подготовке, как важнейшего компонента, определяющего рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [1].

На данный момент назрела необходимость уметь правильно определять эффективные средства, которые должны использоваться для развития физических качеств спортсменов в различных макроциклах многолетней подготовки [2, 4, 5, 7]. Мы решили привести примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами.

Основная часть

Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, рассмотрим недельный микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:

2. Бег – 5мин.
3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 8мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7-8 мин.
5. Прыжки:
 - 5.1. с места на 2-х ногах: 1серия×6 прыжков
 - 5.2. с места на правой ноге 1серия×6 прыжков
 - 5.3. с места на левой ноге 1серия×6 прыжков
6. Упражнения со штангой:
 - 6.1. взятие штанги на грудь (в "стойку"): 3×40/2; 2×60/1; 2×80/1; 3×90/3.
7. Прыжки через плint – 15 раз.
8. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
9. Приседания со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 3×100/3.
10. Броски набивного мяча:
 - 10.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10 раз.
 - 10.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10 раз.
11. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
12. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
13. Игра с набивным мячом – 10 мин.

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкость и общей выносливости. Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20-25 мин, с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега.
2. ОРУ на гибкость – 10-15мин.
3. СБУ(80-100м) – 8-10мин.

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей. Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» - 10 мин.

2. ОРУ с набивными мячами - 10 мин.
3. Ускорения: 5×30м.
4. Толкание ядра:
 - 4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.
 - 4.2. стоя боком направлению метания – 15 раз.
 - 4.3. стоя спиной направлению метания – 15 раз.
5. Бег с низкого старта: 2×10м; 2×15м; 2×20м; 2×30м.
6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.
7. Рывок штанги: 3×50/2; 2×75/2; 2×70/3.
8. Упражнения на гибкость - 5 мин.
9. Присед со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 2×100/1.
10. Медленный бег – 3 мин.

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2×10 мин.
2. Броски ядра:
 - 2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению к метанию – 15 раз.
 - 2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению к метанию – 15 раз.
3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5×30 м.
4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз.
5. Прыжки:
 - 5.1. с места – 15 отталкиваний;
 - 5.2. тройной с места – 10 отталкиваний;
 - 5.3. пятикратный – 5 отталкиваний.
6. Подвижная игра - 5 мин.

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25-30 мин., с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки.

День 6. Отдых (баня).

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин.

Выводы.

Предлагаемое содержание базового микроцикла может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также следует, на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой направленности, вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Всё это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие. М.: Спорт, 2016. – 240 с.
2. Врублевский Е., Селезнев А., Свирин А. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота // Легкая атлетика. 2002. – N 6. – С. 19.

3. Гогунев Е.Н., Гогунев Е.П., Мартыанов Б.И. Мотивация спортивной деятельности // Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2000. – С. 221–223.
4. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
5. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
6. Находкин В.В. Нравственно-волевое развитие подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: монография. М.: Изд-во МГОУ, 2007. – 110 с.
7. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
8. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). К.: Олимпийская литература, 2011. –360 с.
9. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2019. – N 4. – P. 3-5.

УДК: 796.093.6

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРОК МИРОВОГО УРОВНЯ

*Севдалев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
декан факультета физической культуры, Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь*
sevdalev@mail.ru

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. Полученные данные позволили выделить фехтование и комбинированную эстафету как основополагающие вида современного пятиборья, позволяющие при максимальных показателях добивается высоких результатов.

Ключевые слова: современное пятиборье, соревновательная деятельность, квалифицированные спортсменки, фехтование, комбинированная эстафета.

STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY WORLD-CLASS PENTATHLETE ATHLETES

Sevdalev Sergey Vladimirovich, Dean of the faculty of physical culture, candidate of pedagogical sciences, associate professor, F. Skarina Gomel state University, Gomel, Belarus

Abstract. The paper presents the results of an analysis of the competitive activity of qualified athletes specializing in modern pentathlon. The obtained data made it possible to distinguish fencing and the combined relay race as the fundamental types of the modern pentathlon, which allows achieving high results at maximum rates.

Keywords: modern pentathlon, competitive activity, skilled athletes, fencing, combined relay.

Введение

В программу первых Олимпийских игр современности, был включен красивейший вид спорта – современное пятиборье. Барон Пьер де Кубертен был убежден, что людям необходим вид спорта, сочетающий в себе гармонию интеллекта, души и тела. Пьер де Кубертен адаптировал его под требования своего времени, включив в пятиборье виды, владение которыми необходимо было офицеру кавалерии. Он должен был уметь ездить на незнакомой лошади, участвовать в бою с пистолетом или шпагой, быстро плавать и бегать.

В настоящее время современное пятиборье – комплексный вид спорта, включающий в себя: фехтование, плавание, верховую езду (конкуру) и комбинированный вид (бег, стрельба). С 1996 года все дисциплины комплекса проводятся в течение одного соревновательного дня. Это формирует чрезвычайно сложные условия для морфофункциональных систем организма спортсменов [6], как предпосылки реализации его максимальных возможностей.

Такие разные по направленности и характеру соревнования требуют от современных пятиборцев проявления значительного количества различных по направленности физических качеств и двигательных навыков, обусловленных структурой и содержанием соревновательной деятельности вида спорта [3, 7].

Для достижения высокого конечного результата в видах спортивного многоборья необходимо целесообразно сочетать объемы тренировочных средств, направленных на повышение результативности в отдельных видах, входящих в его состав [4-6]. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [1, 2, 6].

Современное пятиборье не является исключением, входящие в его состав виды состязаний имеют различный вклад в общий соревновательный результат. При этом важное значение, в оценке соревновательной деятельности, в том или ином виде спорта имеют диморфические особенности [1, 3, 5, 7].

Основная часть

Для решения поставленной цели нами был проведен анализ спортивных результатов, показанных квалифицированными спортсменками на топ турнирах, в частности, чемпионате мира 2018 года в городе Мехико (Мексика) и чемпионате мира 2019 года в городе Будапешт (Венгрия).

Средние, максимальные и минимальные результаты сильнейших спортсменок мира ($n=20$) в видах современного пятиборья приведены в таблице 1, что позволяет проанализировать особенности их соревновательной деятельности и выявить доминирующую направленность подготовки.

Наибольшая разница между усредненными данными, максимальными и минимальными величинами выявлена в фехтовании – более 23%. В комбинированном виде – свыше 9 %, в плавании и верховой езде – более 8 % и 7% соответственно.

Таблица 1 – Результаты соревновательной деятельности ведущих спортсменок мира в видах современного пятиборья

Вид современного пятиборья	Минимальный результат		Средний результат, 100%	Максимальный результат	
	очки	% среднего		очки	% среднего
Фехтование	166	76.15	218.0	270	123.85
Плавание	248	91.51	271.0	294	108.49
Верховая езда	257	92.28	278,5	300	107.72
Комбинированный вид	478	90.44	528.5	579	109.56

Анализируя результаты выступления сильнейших спортсменок мира последних лет, прослеживается диспропорция в отдельных видах многоборья (таблица 2). Так, у чемпионки мира 2019 года О. Силкиной (Беларусь)

наивысший результат, в сравнении с другими высококвалифицированными спортсменками, был показан в фехтовании и составил 270 очков.

Наименьший результат был показан А. Шлеу – 208. Чемпионка мира 2018 года А. Прокопенко имеет абсолютно лучший результат в комбинированной эстафете – 572 очка, наименьший показатель зафиксирован у О. Олейза - 495.

Наиболее равномерные результаты спортсменки показывают в верховой езде - от 286 до максимально возможных 300 очков. Результаты в плавании так же не имеют высокой диспропорции от 258 до 283 баллов. Таким образом, можно выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов – фехтование и комбинированный вид.

Таблица 2 - Результаты высококвалифицированных спортсменок в видах современного пятиборья

Вид современ- ного пятиборья	Силкина О.		Мишели Е.		Френч К.		Прокопенко А.		Шлеу А.		Отейза М.	
	Результаты											
	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%
Фехтова- ние	270	19	244	18	246	18	230	17	208	15	252	19
Плавание	283	20	289	21	281	20	258	19	279	20	282	21
Верховая езда	297	21	286	21	283	20	286	21	293	21	300	22
Комбини- рованный вид	518	37	538	39	547	40	572	42	560	41	495	37

Однако, у ведущих пятиборок результат в комбинированном виде находится в пределах 40,5-41%, в сравнении с суммой баллов, полученных в фехтовании, плавании, верховой езде. Нередко спортсменки, находящиеся далеко от лидеров перед последним видом, показав высокие результаты в комбинированном виде, становились призерами или победителями соревнований (Прокопенко А., Шлеу А., 2018) (таблица 2).

Выводы

Проведенные исследования позволили выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов – фехтование и комбинированный вид («комбайне»).

Исследования, определяющие вклад результатов в фехтовании, плавании, конкуре и «комбайне» в итоговый результат в современном пятиборье, показали, что у ведущих пятиборок результат в комбинированной эстафете составляет наибольшую часть соревновательного результата и в средних значениях находится на уровне 40 и более процентов. Тренерам, работающим со спортсменками, специализирующихся в современном пятиборье, особое внимание следует уделить повышению эффективности беговой подготовки. Последняя, в настоящее время, в связи с изменением правил проведения соревнований, является основным резервом роста их спортивных результатов в данном виде спорта.

Литература

1. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 7. – С. 60–63.

2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. – № 3. – С. 67-74.

3. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. – С. 257-261.

4. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.

5. Мирзоев О.М., Маслаков В.В., Врублевский Е.П. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2005. – 200 с.

6. Севдалев С.В., Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 378-381.

7. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

УДК: 797.215.2

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВО ФРИДАЙВИНГЕ

Севастьянова Анна Анатольевна, магистрант, **Строшков Валерий
Пантелеймонович**, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
anna080880@yandex.ru

Аннотация. Представлены промежуточные результаты исследования влияния объединения техники спортивной подготовки фридайверов (гипоксических, гиперкапнических тренировок) с элементами йоги, включающей в себя техники дыхания, а также технику деконцентрации внимания, на уровень спортивных результатов. Для оценки состояния фридайве-

ров контрольной и экспериментальной групп использовались различные тесты оценки физического, психического состояния и уровня спортивной подготовки. В результате эксперимента установлено достоверное улучшение показателей спортивных результатов фридайверов экспериментальной группы по сравнению с показателями у фридайверов контрольной группы.

Ключевые слова: фридайвинг, техника деконцентрации внимания, гипоксия, апное, программа спортивной подготовки фридайверов, спортивные результаты фридайверов, физическая активность.

INFLUENCE OF DECONCENTRATION TECHNIQUES ON THE LEVEL OF SPORTS RESULTS IN FREEDIVING

Sevastyanova Anna Anatolievna, Master student, Stroshkov Valery Pantileymonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The paper presents intermediate results of research on the influence of deconcentration techniques included in the complex of sports training on the level of sports results in freediving. Various tests for rapid assessment of well-being, activity, mood, and anxiety levels were used to assess the state of freedivers in the control and experimental groups. Because of the experiment, a significant improvement in the indicators of sports results of freedivers of the experimental group was found in comparison with the indicators of freedivers of the control group.

Keywords: freediving, deconcentration technique, hypoxia, apnea, freediver sports training program, freediver sports results, physical activity.

Введение

Физическая подготовленность спортсмена фридайвера связана с его спортивными результатами. Однако, несмотря на существование большого количества информации по технике погружения, к сожалению, имеют ме-

сто спортсмены-фридайверы, у которых погружения на глубину протекают с разного рода сложностями и определенной степенью дискомфорта. Согласно исследованиям, к числу ключевых факторов, непосредственно влияющих на возникновение разного рода проблем при погружениях на глубину относятся недостаточная физическая подготовленность и общая психологическая неподготовленность к погружению, излишняя эмоциональность, а так же отсутствие достаточного опыта специальных тренировок, которые включают режим адаптации организма к накоплению углекислого газа, снижению уровня кислорода в тканях, к понижению температуры тела за счёт охлаждения водной средой, а также к значительному увеличению гидростатического давления.

На сегодняшний день известно, что спортсмены, которые находились перед стартом в состоянии более расслабленном, производили минимальное количество физических движений, не использовали речь, показывали более высокие спортивные результаты нежели спортсмены, находящиеся в более активном состоянии. Необходимо отметить, что мозг потребляет большое количество кислорода. В случае если спортсмен-фридайвер начинает активно двигаться, нервничать, отвлекаться на холодную воду и другие раздражители, то это поспособствует большему потреблению кислорода, и время пребывания под водой значительно сокращается. Существует факт того что подготовительное дыхание за счет снижения симпатического тонуса, активизации нервно-мышечной системы и стимуляции лимбической системы даёт значительный прирост спортивных показателей [3]. Однако для достижения более высокого уровня спортивных результатов данный метод не является единственным.

Собранные статистические данные указывают на то, что занятия, физическими практиками, направленными на укрепление и растяжение мышц, сухожилий, диафрагмы, дыхательные упражнения, очень полезны для здоровья и вообще необходимы для спортсменов [1-4 и др.]. Физиче-

ская культура и деконцентрация внимания позитивно воздействует на физическое и психическое состояние спортсмена-фридайвера, снижая риск появления потери мышечного контроля и кратковременной потери сознания вследствие недостатка кислорода при совершении длительных погружений под воду на задержке дыхания. В итоге, у спортсменов-фридайверов, которые занимались физической культурой, применяли подготовительное дыхание и техники деконцентрации внимания во время спортивной подготовки, погружения протекают более стабильно, средняя продолжительность погружения под воду увеличивается, осложнения выявляются реже [4].

Поэтому использование нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры, и техник деконцентрации внимания, развития физических качеств и повышения психоэмоционального состояния фридайверов является актуальной задачей. К сожалению, в отечественной научной практике мало внимания уделяется исследованиям, посвященным непосредственно изучению влияния средств и методов деконцентрации внимания на уровень психофизического состояния фридайверов во время погружения.

Основная часть

Предмет исследования: влияние занятий по смешанной технике спортивной подготовки фридайверов с элементами занятий йогой, включающие в себя техники дыхания и деконцентрации внимания, на уровень спортивных результатов фридайверов во время погружения.

Цель работы: разработка эффективной методики спортивной подготовки по фридайвингу с использованием средств и методов деконцентрации внимания, дыхательных техник с элементами йоги для повышения уровня спортивных результатов фридайверов.

Были сформулированы следующие задачи:

1) Изучить особенности физиологии спортсменов-фридайверов, современные средства и методы дыхательных техник, техник деконцентрации внимания, как процесса равномерного распределения внимания по всему полю восприятия, влекущему за собой снижение эмоциональной, мозговой активности и как следствие снижение потребления кислорода.

2) Разработать методику спортивных тренировок с включением в комплекс дыхательных упражнений, йоги и деконцентрации внимания для фридайверов.

3) Апробировать разработанную методику и исследовать ее влияние на уровень спортивных результатов фридайверов.

Педагогический эксперимент проводился в период с января 2016 по декабрь 2019 года, на базе организации АПДКС в городе Севастополе. В эксперименте приняли участие 16 фридайверов, разделенных на 2 группы, экспериментальную и контрольную. Для участников контрольной группы занятия проводились три раза в неделю с использованием комплекса общеразвивающих упражнений для фридайверов. Участники экспериментальной группы также занимались три раза в неделю, но занятия проводились по разработанной методике, причем в комплекс спортивных упражнений были включены средства и методы йоги и техники деконцентрации внимания.

При формировании комплекса упражнений в разработанной методике в подготовительную часть занятия были включены дыхательные практики и расслабляющие упражнения из хатха-йоги [1, 3]. В основной части занятия также использовались средства йоги: упражнения для развития брюшного и грудного типов дыхания, для мышц брюшного пресса. Применялись общеукрепляющие, упражнения с напряжением и расслаблением мышц брюшного пресса в исходном положении стоя, лежа на спине, на животе и на боку. В заключительной части занятия – общеразвивающие упражнения, выполняемые без нагрузки на большие мышечные группы,

чередовались с дыхательными упражнениями из хатха-йоги, также использовались упражнения на расслабление.

Цель занятий: стимуляция дыхания, кровообращения, борьба с застойными явлениями, увеличение эластичности диафрагмы, сохранение тонуса мышц брюшной стенки, увеличение подвижности плечевого пояса, позвоночника, доведение до автоматизма выполнения физических упражнений при сохранении тех или иных темпов и глубины дыхания, закрепление навыка распределения усилий [6].

В процессе эксперимента проводился входной и итоговый контроль уровней физической подготовленности, психоэмоционального состояния и контрольных замеров спортивных результатов исследуемых фридайверов из контрольной и экспериментальной групп с использованием различных методов и методик:

- анализ литературных источников;
- статическая задержка дыхания;
- адаптационный потенциал по Боевскому;
- проба Штанге;
- проба Генчи;
- жизненная емкость легких;
- пульсоксиметрия;
- опрос по методике САН;

Входной контроль не показал значительных отличий в показателях фридайверов контрольной и экспериментальной групп.

В конце эксперимента был проведен итоговый контроль, зафиксированы изменения в физическом, психоэмоциональном состоянии спортсменов – фридайверов, а также спортивных результатов. Было отмечено достоверное отличие уровня психоэмоционального состояния фридайверов экспериментальной группы по сравнению с участницами контрольной группы.

Через четыре года занятий в обеих исследуемых группах не была выявлена категория фридайверов, имеющих высокий уровень личностной тревожности. По сравнению с фоновым уровнем в контрольной и, особенно, в экспериментальной группе фридайверов, имеющих средний и низкий уровни личностной тревожности, средние показатели достоверно уменьшились, что является следствием положительного влияния занятий с применением техник позаимствованных в йоге, подготовительного дыхания и техник направленных на погружение в состояние внутренней деконцентрации на физическое, психоэмоциональное состояние организма и его спортивные результаты фридайверов.

Можно констатировать, что одним из важных преимуществ занятий по смешанной технике спортивной подготовки фридайверов с элементами занятий йогой, включающей в себя техники дыхания и деконцентрации внимания во время спортивных тренировок, является то, что они учат правильно дышать и расслабляться, экономно расходовать энергию и кислород организмом.

При выполнении элементов деконцентрации внимания возникает специфическое переживание, похожее на медитативные состояния сознания, но без выключения из действительности. Именно такое состояние перед нырянием позволяет минимизировать расход энергетических ресурсов и сохранять контроль за происходящими событиями, которые воспринимаются без каких-либо эмоциональных реакций или оценок, что особенно важно, так как эмоциональные реакции проходят с поглощением большого количества кислорода. Следует учитывать, что эмоциональная оценка критической ситуации на глубине может затормозить принятие решений, привести к паническим действиям и плачевному результату. Данные обстоятельства являются важными аргументами для включения в систему тренировок освоения техники деконцентрации внимания.

Комплекс физических упражнений и техник дыхания, которые вхо-

дят в систему йоги направлены на обеспечение достаточной физической подготовленности, успокоения ума и тела, обеспечивая физическое и эмоциональное снятие стресса, который накапливается на протяжении всего периода спортивных тренировок.

Выводы

Исходя из проведенного эксперимента, можно сделать вывод о том, что включение в комплекс тренировок фридайверов средств и методов внутренней деконцентрации, а также техник йоги и подготовительного дыхания положительно влияет на спортивные результаты фридайверов.

Литература

1. Васильев Т.Э. Начала Хатха Йоги. — М.: Прометей, 2016. — 232 с.
2. Воронин В.И. Хатха-Йога. — М.: Эксмо, 2015. — 54 с.
3. Иванова О.В. Современная цивилизация и физическая культура / О.В. Иванова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. — СПб.: «Олимп-СПб», 2013. — С 136-138.
4. Кулешова К.В. Психологическая помощь фридайверам: поддержание общего здоровья / К.В. Кулешова // Ежегодник Российского Психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28.06.2013 г. — СПб.: СПб ГУ, 2013. — Т. 4. — С. 548-550.

УДК: 378.14.015.62

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Сизова Наталья Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
sizova.natal@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы актуализации и совершенствования подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. В ходе исследования осуществлен анализ ключевых факторов, обуславливающих готовность обучающихся к освоению их будущей профессии. Сформулированы подходы к оценке сформированности профессиональных педагогических компетенций студентов на различных этапах обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, подготовка студентов, успешность профессиональной деятельности.

ACTUALIZATION OF PREPARATION OF STUDENTS FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Sizova Natalya Valerievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article discusses the issues of updating and improving the preparation of students for future professional activities in the field of physical education and sports. During the study, an analysis of the key factors determining the willingness of students to master their future profession was carried out. The approaches to assessing the formation of professional pedagogical competencies of students at various stages of education in a higher educational institution are formulated.

Keywords: professional competencies, student training, professional success.

Введение

В процессе перехода системы высшего образования Российской Федерации на новый качественный уровень осуществляется активный поиск результативных методов и средств обучения студентов. Детерминантами выступают социально-экологические и общественно-политические условия, требующие привлечения в профессиональную сферу целеустремленных, инициативных, способных принимать самостоятельные решения специалистов. В этой связи выпускники высших учебных заведений должны быть адаптированы к новым запросам общества и способны актуализировать в полном объеме свой творческий потенциал в выбранной ими профессиональной деятельности [2]. Одной из основных задач, решаемых современным вузом, является формирование эффективной педагогической системы, способной в полной мере осуществлять качественную подготовку студентов [3]. Обучающийся должен осознавать социальную значимость будущей профессии, обладать чувством ответственности за результаты своего труда, уметь компетентно решать поставленные перед ним задачи, быть готовым самостоятельно овладевать дополнительными знаниями в области профессии [5]. Сегодня эти качества являются ведущими критериями компетентности специалистов, отражающими базовые требования работодателей. Необходимо заметить, что при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта предъявляются высокие запросы не только к системе знаний, навыкам и умениям студента, но и к его личностным качествам, обеспечивающим в дальнейшем его высокий профессионализм [3].

Успешная реализация социального заказа в высшей педагогической школе во многом зависит от интереса студентов к освоению выбранной

сферы деятельности. Отсутствие выраженных интересов влечет за собой затягивание и откладывание профессионального самоопределения. Это ведет к неудовлетворенности избранной профессией и в дальнейшем, как правило, к смене профессиональной деятельности [1, 5]. Значимость исследуемой проблемы обусловлена необходимостью выявления определенной взаимосвязи между мотивационными, психологическими и иными представлениями студентов на разных этапах обучения и их предполагаемой готовностью к освоению требуемых компетенций [3]. Анализ справочной и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования указывает на необходимость рассмотрения готовности студентов к будущей профессиональной деятельности по целому ряду критериев. Наряду с необходимым объемом знаний, умений, навыков и способов деятельности важное значение приобретает система профессионально значимых качеств личности обучающегося, его стремление самосовершенствоваться. Не последнее место в становлении будущего профессионала занимает совокупность мотивационных, организаторских и коммуникационных характеристик личности.

Учитывая актуальность обозначенной проблемы, целью работы явилось выявление и анализ факторов, влияющих на готовность к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в процессе обучения студента в вузе.

Основная часть

На этапе подготовки к проведению исследования мы руководствовались квинтэссенцией, признанной в академической среде. Предполагалось, что готовность студентов к будущей профессии будет оптимально сформирована, если образовательное пространство высшего учебного заведения создаст целостное единство взаимосвязанных процессов, методов и средств, необходимых для реализации этой цели.

В исследовании принимали участие 50 обучающихся 2–4 курсов направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Севастопольского экономико-гуманитарного института, филиала ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского».

В работе задействовались следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос (устный и письменный), контент-анализ. Для выявления значимых факторов готовности, обучающихся к их будущей профессиональной деятельности, была разработана анкета, содержащая вопросы социального и психологического статуса, оценки качества профессиональной подготовки студентов, их предпочтений, установок и мотиваций.

В ходе опроса было выявлено, что 39,0% респондентов выражают высокую заинтересованность к профессии (в сфере физической культуры и спорта), 21,0% обучающихся выявил желание работать в данной сфере после завершения обучения, тогда как 40,0% студентов так и не смогли определиться с ответом по данному вопросу. Как видим, достаточно большое количество неопределившихся студентов потенциально обречены на утрату интереса к выбранной профессии и могут быть окончательно разочарованными к завершению обучения в университете. Если же говорить о причинах, повлиявших на выбор профессии, то лидирующую позицию занимали: интерес к профессии учителя физической культуры в школе (15,0%), заинтересованность в физкультурно-спортивной работе при спортивных клубах, ДЮСШ (63,0%), советы друзей и родителей, (22,0%). На вопрос «Если бы вам пришлось заново выбирать профессию, поступили бы вы на кафедру, выпускающую специалистов в сфере физической культуры и спорта?» большинство респондентов дало положительный ответ (72,0%), соответственно (28,0%) сомневались в правильном выборе профессии. В вопросе «От чего, на ваш взгляд, зависит эффективность педагогической

деятельности учителя физической культуры?» подавляющее большинство опрошенных студентов (87,0%) указывали на оптимальность соотношения склонностей и способностей к данной профессии, и только 12,0% обращали внимание на важность материально-технической базы.

Необходимо заметить, что опросник включал в себя также ряд вопросов, касающихся непосредственно учебной деятельности студентов. Один из вопросов анкеты касался интереса обучающихся к профильным учебным дисциплинам, предусмотренных учебным планом. Необходимо обозначить, что для студентов с устойчивым профессиональным интересом ведущими мотивами являлись интерес к учебной дисциплине, стремление лучше подготовиться к учебным занятиям (45,0%). Напротив, для обучающихся с неустойчивым профессиональным интересом эта мотивация не занимала первостепенное место, хотя опрос выявил все же достаточно высокие позиции. В приоритете же для этой категории студентов были получение стипендии (15,0%) и необходимость сдачи зачетов и экзаменов (40,0%).

В ходе исследования осуществлялся поиск наиболее оптимальных путей подготовки студентов к будущей профессии. Для этого были исследованы внешние и внутренние факторы, непосредственно влияющие на изучаемый процесс. К группе внутренних факторов относили психогенные факторы, зависящие от индивидуально-типологических свойств личности, мотивационный и познавательный компоненты, операционно-деятельностную и рефлексивную составляющие поведения индивида. Была изучена динамика ведущих факторов, таких как «представление о профессии», «психологическая готовность к будущей профессии», «мотивация обучения», изучалась динамика учебно-профессиональных установок. В ходе исследования было выявлено, что влияние внутренних факторов на изучаемый процесс достоверно увеличивается от курса к курсу. Так, фактор «интерес к профессии» на 2-м курсе значим был для 54% респондентов.

тов, 44% студентов не смогли дать однозначного ответа, ссылаясь на недостаточную компетентность в вопросах педагогической деятельности. Напротив, анкетирование студентов 4-го курса наглядно продемонстрировало высокую готовность (76%) обучающихся работать в сфере выбранной ими профессии, обуславливая, тем самым приоритет операционно-деятельностного компонента. При этом ярко просматривается рефлексивное мышление старшекурсников, поэтапно осуществляющих постепенный переход от рефлексивной позиции к отображению ситуации с последующим обоснованием своей деятельности. В ходе анализа полученных данных выделилась группа внешних факторов, включающих в себя: «спрос на специалистов в сфере физической культуры и спорта» (52,0%), «конкурентоспособность на рынке труда» (18,0%), «возможность трудоустройства и продвижения по службе» (30,0%).

При выявлении ключевых факторов, влияющих на подготовку студентов к будущей профессии, пришли к выводу, что доминантную факторную нагрузку несет категория организационно-педагогических мер. При этом основными детерминантами изучаемого процесса выступают профессиональная познавательная мотивация, стремление студентов совершенствовать профессионально значимые качества в соответствии с требованиями их будущей профессии, оценка собственной конкурентоспособности на рынке труда. Одним из путей формирования у студентов повышенного профессионального интереса к будущей деятельности является воспитание у них положительного эмоционального отношения к выбранной профессии. Таким образом, мониторинг готовности выпускников к профессиональной деятельности показал, что подготовка конкурентоспособного специалиста возможна в условиях конструктивного взаимодействия студенчества и высшего учебного заведения, способного реализовать основные принципы образовательной среды: целостное единство, системность, непрерывность и преемственность.

Выводы

В ходе проведения исследования выявлен ряд наиболее значимых факторов, влияющих на готовность обучающейся молодежи осуществлять профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта. Изучены мотивационный, познавательный, операционно-деятельностный, рефлексивный компоненты готовности студентов к своей будущей профессии. Определено, что динамика изученных факторов меняется от курса к курсу, определяя приоритеты мотивационного и познавательного компонентов на младших курсах и операционно-деятельностного и рефлексивного компонентов на старших курсах. Результаты исследования могут быть внедрены в учебно-педагогический и воспитательный процесс по подготовке специалистов различных специализаций в сфере физической культуры и спорта. Полученные данные могут быть использованы при усовершенствовании программно-методической базы направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Омский гос.Ин-т физ.культуры, 1991. – 185 с.
2. Григоров, А.В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки молодежи //А.В.Григоров. Здоровье студенческой молодежи достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе. – 2015. – Выпуск 2. – С.76-78.
3. Дубовик, М.В. Динамика различных факторов готовности студентов к освоению будущей профессии (на примере учебной дисциплины «Менеджмент туризма») // М.В Дубовик. Здоровье студенческой молодежи

достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе. – 2015. – Выпуск 2. – С. 101-103.

4. Каптюг, Ю.Ф., Кузьмина Л.И., Сизова Н.В. Пути повышения профессионального интереса студентов факультета физического воспитания БГПУ им.М.Танка // Ю.Ф. Каптюг, Л.И. Кузьмина, Н.В. Сизова. Здоровье студенческой молодежи достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе. – 2015. – Выпуск 2. – С.123-125.

5. Русанова, А.А. Социокультурная функция спорта в социальном самоопределении студенческой молодежи в условиях образовательного пространства вуза // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2011. – №17. – С. 241-247.

УДК: 796.015.4

ОПТИМИЗАЦИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КОНТРАКТНОЙ СЛУЖБЫ

Собянина Галина Николаевна, кандидат биологических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
galsob@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих контрактной службы на этапе реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации. Апробированный комплекс военно-спортивных мероприятий позволил более рационально использовать время, отведенное для занятий по физической подготовке, способствовал оптимальной адаптации военнослужащих к условиям их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: военнослужащие, контрактная служба, физкультурно-спортивный комплекс.

OPTIMIZATION AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVICE CONTRACT SERVICE

Sobyagina Galina Nikolaevna, candidate of biological sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article discusses the issues of improving the physical training of contract servicemen at the stage of reforming the Armed Forces of the Russian Federation. The tested complex of military-sporting events made it possible to more rationally use the time allotted for physical training, and contributed to the optimal adaptation of military personnel to the conditions of their professional activity.

Keywords: military personnel, contract service, military sports complex.

Введение

Напряженная обстановка в мире диктует необходимость повышения обороноспособности страны, проведения неотложных мер по защите национальных интересов Российской Федерации от внутренних и внешних угроз [2]. В свою очередь, к военнослужащим Вооруженных Сил предъявляются высокие требования не только к морально-духовным, но и к их физическим качествам. В этой связи, физическая подготовка выступает ключевым элементом готовности военнослужащих к эффективному выполнению поставленных перед ними учебно-боевых задач.

Как известно, подавляющее число призывников составляют недавние выпускники учебных заведений, профессиональная деятельность которых не связана с физической культурой и спортом, военной службой или службой в органах внутренних дел. Необходимо отметить, что далеко не все молодые люди призывного возраста готовы к службе в армии. Объективными причинами возникшей ситуации выступают хронические заболевания, стойкие функциональные отклонения со стороны различных органов и систем организма призывников, недостаточно высокий уровень фи-

зического развития, нарушение иммунитета и резистентности на воздействие неблагоприятных факторов внешней среды, высокие показатели реактивной и личностной тревожности [2]. Эти и другие факторы обуславливают низкую физическую подготовленность новобранцев, тогда как воинская служба предполагает применение мощных средств и методов физического воздействия на организм. Тем самым, функциональные возможности призывников выступают лимитирующими факторами физического совершенствования, успешной адаптации к армейским реалиям и освоению военных специальностей. В свою очередь, социально-экономические условия страны, сокращение численности армии и флота, негативная динамика в состоянии здоровья подрастающего поколения диктуют постепенный переход воинских комплектований на контрактную основу [2].

Реформирование армии сопровождается поиском оптимальной системы планирования и организации процесса физической подготовки военнослужащих-контрактников. Необходимо отметить также, что процесс адаптации военнослужащих – контрактников к условиям военно-профессиональной деятельности на службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации изучен недостаточно и нуждается в детальной проработке.

Учитывая актуальность обозначенной проблемы, целью работы явилось исследование эффективности сформированного комплекса физкультурно–спортивных мероприятий в оптимизации физической подготовленности военнослужащих контрактной службы.

Основная часть

Исследование проводилось на базе войсковой части г. Севастополя. В исследовании приняли участие 60 военнослужащих, проходивших воинскую службу на должностях, замещаемых рядовыми и сержантами. Методом случайной выборки военнослужащие были разделены на две группы (контрольную и основную). Все участники относились к 1-ой возрастной

группе (военнослужащие по контракту до 25 лет) и к 3-ей категории, исходя из особенностей их военно-профессиональной деятельности.

При организации спортивных занятий военнослужащих руководствовались нормативными документами, принятыми в ВС РФ [1]. Спортивные занятия для военнослужащих контрольной группы предполагали традиционную физическую подготовку для развития двигательных качеств, необходимых при решении узко специализированных задач. Военнослужащие основной группы занимались по сформированному физкультурно-спортивному комплексу. Варианты комплектования физических упражнений определялись руководителем занятий по физической подготовке в соответствии с периодами и специальными учебно-боевыми задачами, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материально-техническим обеспечением тренировочных занятий. Комплекс физкультурно – спортивных мероприятий был направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. На занятиях применялись: подтягивание на перекладине, темповый кросс (рекомендуемая дистанция от 5 до 7 км), длительный кросс (рекомендуемая дистанция от 8 до 12 км), интервальный бег (рекомендуемая дистанция интервала 400 м, количество интервалов не менее 8), восстановительный кросс (рекомендуемая дистанция от 6 до 8 км) и силовая подготовка [1]. Необходимо отметить, что суммарное время, отведенное для занятий физической подготовкой военнослужащих основной группы, было идентично контрольной.

Методами оценки физической работоспособности военнослужащих основной и контрольной групп выступали Гарвардский степ-тест (ИГСТ) и 12-минутный тест Купера [3, 4]. Тестирование физической подготовленности осуществляли в соответствии с «Наставлениями по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [1].

Статистическую обработку результатов исследования проводили с помощью компьютерной программы STATISTICA v.6.0. Гипотезу о равенстве средних оценивали по t – критерию Стьюдента, вероятность того, что статистические выборки отличались друг от друга, существовала при $p < 0,05$.

На начальном этапе исследования сравнение результатов физической работоспособности и двигательной подготовленности военнослужащих основной и контрольной групп не выявило статистически значимых различий ($p > 0,05$). Скорость восстановительных реакций организма после выполнения напряженной мышечной работы оценивали при помощи Гарвардского степ - теста. Так, при выполнении интенсивной работы параметры динамики ЧСС военнослужащих основной и контрольной групп укладывались в тестовые нормативы. Однако степень тренированности функциональных систем организма военнослужащих к выполнению стандартной работы была явно недостаточной. Результаты основных показателей физической подготовленности военнослужащих основной и контрольной групп были зарегистрированы в референтных значениях нормы.

Скоростная реакция двигательных действий военнослужащих была зафиксирована на уровне $14,32 \pm 0,13$ сек в основной и $14,33 \pm 0,18$ сек в контрольной группе. Оценка силовых возможностей организма выявила низкую способность в проявлении мышечного усилия требуемой величины. При этом измеряемые параметры основной и контрольной групп практически не отличались друг от друга: результаты силовых способностей военнослужащих были зарегистрированы со значениями $10,73 \pm 0,25$ раз и $10,93 \pm 0,35$ раз ($p > 0,05$). Тем самым, можно предположить, что мышечная система военнослужащих исследуемых групп обладала невысокой способностью к быстрым сокращениям по преодолению предельных усилий в условиях нарастающей гипоксии (при развивающемся утомлении).

По прошествию десяти месяцев, с целью оценки эффективности применения физкультурно – спортивных мероприятий, осуществляли тестирование функциональных возможностей организма военнослужащих, аналогичные начальному этапу исследований. Все военнослужащие-контрактники, участвующие в эксперименте, выполнили Гарвардский степ-тест по полному протоколу. Статистически значимый прирост ИГСТ с $64,67 \pm 0,27$ у.е. до $69,25 \pm 1,43$ у.е у военнослужащих основной группы указывает на повышение степени тренированности кардиореспираторной системы к выполнению стандартной физической нагрузки. Оценка аэробных способностей (с использованием теста Купера) выявила также позитивную динамику. В процессе тренировочных занятий с использованием больших объемов беговой подготовки (восстановительный, длительный и темповый кроссы) у военнослужащих основной группы статистически значимо возросли результаты с $2142,40 \pm 13,45$ м до $2259,47 \pm 36,12$ м ($p < 0,01$). Зарегистрированные в ходе исследования эмпирические данные свидетельствуют не только о качественном улучшении работы связочно-мышечного аппарата обследуемых, но и о прогрессивном изменении функционального состояния кардиореспираторной системы военнослужащих.

Стоит отметить, что изменения показателей физической работоспособности военнослужащих контрольной группы свидетельствовали лишь о наметившейся позитивной тенденции. За весь период наблюдений установлено, что быстрота, выносливость и сила у военнослужащих основной группы превосходили результаты контрольной группы ($p < 0,05$). Предложенный и реализованный комплекс физкультурно – спортивных мероприятий оказался эффективным средством в совершенствовании силовой подготовленности военнослужащих основной группы. Рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки сформировали у военнослужащих оптимальное соотношение

силы, быстроты и ловкости в соответствии с особенностями их военной специализации.

Регулярное выполнение физических упражнений в больших объемах способствовало статистически значимому приросту показателя «взрывной» силы у военнослужащих основной группы с $7,33 \pm 0,13$ раз до $8,80 \pm 0,44$ раз за 15 сек ($p < 0,01$). Варитивное комплектование физических упражнений обеспечили укрепление мышц рук и спины (широчайших мышц спины, мышц предплечья, дельтовидных мышц, двухглавых мышц и др.) военнослужащих основной группы. Тем самым, выполнение упражнений на высокой перекладине в одном подходе на максимальное количество подтягиваний у военнослужащих основной группы возросло с $10,73 \pm 0,25$ раз до $12,53 \pm 0,45$ раз ($p < 0,01$).

Таким образом, полученные в ходе исследования данные указывают на совершенствование фундаментальных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) военнослужащих с учетом специфических особенностей их военной специализации. Объективными показателями эффективности реализации сформированного комплекса физкультурно–спортивных мероприятий явились результаты успешного выполнения военнослужащими сложных профессиональных задач в различных условиях учебно-боевой обстановки.

Выводы

Сформированный и реализованный комплекс физической подготовки позволил более рационально использовать время, отведенное для спортивных занятий, помог адаптировать военнослужащих к условиям профессиональной деятельности с учетом специфических особенностей их военных специальностей. Полученные в ходе исследования результаты указывают на перспективность использования системы примененных средств и методов в системе физической подготовки военнослужащих контрактной службы.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009): прил. к приказу Министра обороны РФ 2009 г. №200 с изм. в соответствии с прил. к приказу Министра обороны РФ 2013 г. № 560 / [М-во обороны РФ]. – М., 2013. – 199 с.: ил
2. Ключков, В.В. Стратегические и прогнозные исследования и разработки: проблемы методологии и организации // В.В. Ключков, И.Е. Селезнева Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2017. – Т.13. – №3 (348). – С.449-463.
3. Пухов, В.А. Оценка функционального состояния организма военных специалистов: научно-практическое руководство /В.А. Пухов, И.В. Иванов, С.В. Чепур; под ред. акад. И.Б. Ушакова – СПб: СпецЛит, 2016. – 312 с.
4. Рагузин, Е.В. Оценка прямых показателей физической работоспособности военнослужащих при моделировании типовых элементов военно-профессиональной деятельности /Е.В. Рагузин, С.М. Логаткин, С.Г. Григорьев, Я.Н. Трунов // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2017. – № 1. – С. 95-100. <https://doi.org/10.25016/2541-7487-2017-0-1-95-100>

УДК: 797.2:796.035

ПЛАВАНИЕ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Созинова Ольга Владимировна, старший преподаватель, Имамутдинова Оксана Валериевна, старший преподаватель, Русинова Алла Валериевна, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
mastersporta1965@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена информация о применении плавания, как одного из оздоровительных видов физических упражне-

ний. Перечислены виды аквааэробики, изложена информация об оздоровительном значении плавания для студентов.

Ключевые слова: плавание, аквааэробика, физическая культура, студенты, оздоровление.

SWIMMING – PHYSICAL CULTURE HEALTHCARE FOR STUDENTS

Sozinova, Olga Vladimirovna, senior teacher, Imamutdinova Oksana Valerievna, senior teacher, Rusinova Alla Valerievna, senior teacher, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. This article presents information about the use of swimming as one of the health-improving types of physical exercises, means of rehabilitation after diseases. Types of water aerobics are listed, information on application of swimming during pregnancy, improving value for students is stated.

Keywords: swimming, water aerobics, physical culture, students, health improvement.

Введение

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее отдельная и особая самостоятельная область. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Основная часть

Физкультурная деятельность, в которую включаются студенты, является одним из эффективных механизмов, позволяющих поддержать и

улучшить, как функциональное состояние молодого организма, так и физическую подготовленность. Повышение оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями состоит в том, чтобы сочетать их с воздействием водной средой. Плавание относится к оздоровительным технологиям аэробной направленности, вместе с такими упражнениями, как ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. В этой статье речь пойдет непосредственно о применении упражнений в воде. Эффект от таких занятий – своеобразные изменения функционального состояния организма, наступающие при переходе в другую среду и при сочетании мышечной деятельности с воздействием воды на данный организм, характеризующиеся повышением резервных возможностей. Гидростатическое давление улучшает циркуляцию крови, венозный отток, повышает аэробные возможности организма, оказывает стимулирующий эффект на кардиореспираторную систему, положительно влияет на мышечный тонус и опорно-двигательный аппарат, что также очень важно для студентов, у которых нередко встречаются деформации и различные нарушения осанки. Кроме того, гидростатическое давление создает эффект массажа, снижая мышечное напряжение и выполняя массирующее воздействие на органы брюшной полости, а также способствует повышению устойчивости вестибулярного аппарата [2].

Плавание также является одним из важнейших звеньев в системе закаливания любого человека. Тем более для студентов, так как способствует не только тренировке терморегуляторных процессов организма, но также способствует восстановлению нервной системы, особенно после умственного утомления. Постоянный контакт с водой способствует профилактике простудных заболеваний, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы, в значительной степени укрепляя весь организм. Здоровый человек улучшает свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, получают прекрасное дозированное лечебное

средство. Необходимо отметить, что занятия любыми оздоровительными видами в воде дают самые положительные результаты при таких заболеваниях опорно-двигательного аппарата как: полиартрит, спондилоартрит, остеохондроз, нарушение осанки, деформация позвоночника, сутулость, сколиоз, плоскостопие, заболевание периапартулярных тканей, сухожильно-связочного аппарата, недостаточное развитие мускулатуры. Студенческая молодежь как никто другой нуждается в хорошем здоровье, и в знаниях, которые позволяют это здоровье поддерживать и укреплять. Такие знания студенты получают при обучении в ВУЗе.

В Севастопольском государственном университете на кафедре «Физвоспитание и спорт» преподаватели, кроме проведения практических занятий, уделяют большое внимание теоретическому разделу программы, в котором наряду с другими предусматривается и следующая образовательная задача: освоение и формирование специальных знаний в области основ плавания и умения держаться на воде. Уделяется внимание таким теоретическим знаниям, как ознакомление с оздоровительным влиянием плавания на различные функциональные системы организма. Ведь если говорить о студенчестве, то труд студента – это прежде всего интеллектуальный труд [2]. Для поддержания высокой работоспособности, концентрации внимания, для общего здоровья опорно-двигательный аппарат, и в том числе позвоночник, должны быть правильно расположены, поддерживаться сильными мышцами. Так как большинство современных студентов проводит много времени сидя, работая за компьютером, находясь в большинстве случаев в неправильных позах, то работа преподавателя и состоит в том, чтобы напомнить и разъяснить молодым людям об оздоровительном значении плавания. О том, что в воде происходит разгрузка позвоночника, создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков, воспитание правильной осанки, а может и возможное исправление деформации осанки, что очень важно при малоподвижном обра-

же жизни студента. Важно донести до студентов информацию, что занятия плаванием улучшают координацию движений, увеличивают силу и тонус мышц, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Регулярные занятия плаванием повышают защитные функции организма и являются профилактикой психологической перегрузки, а также решают и воспитательные задачи: развитие волевых, нравственных и эстетических качеств, создание психологического стимула для дальнейших занятий, представление о здоровом образе жизни, расширение форм активного досуга. Студенческий возраст – один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. Возрастающие интенсивность и напряженность современной жизни, связанные с кардинальными изменениями жизнедеятельности, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывают особый отпечаток на репродуктивное здоровье студентов. И чтобы сохранить общее здоровье необходимо поддерживать двигательную активность, которая как раз может и быть плаванием или другими физическими упражнениями в воде. Ведь не редки случаи, когда студентки решают стать мамами в период студенчества. И для молодой беременной женщины важны физические упражнения, как в спортивных залах, так и в бассейнах. Физические упражнения, выполняемые в воде, имеют ряд преимуществ. Водная среда позволяет уменьшить вес тела, разгрузить суставы и позвоночник. Поэтому упражнения для расслабления в воде делать эффективнее, чем в зале. Хорошая нагрузка на весь организм, развитие мышц и повышение выносливости, помогут легче перенести роды.

Также можно рассмотреть полезную для студентов разновидность аэробики, как аквааэробика или гидроаэробика. Для улучшения двигательной активности во время занятий в бассейне или на открытой воде, используются современные виды аквааэробики. К комплексам аэробной направленности относится акваданс, акваджогинг, аквастеп. Они отмечаются зна-

чительным темпом выполнения движений, включающих одновременную работу крупных мышечных групп ног, туловища и плечевого пояса, отсутствием пауз отдыха между сериями упражнений, что предопределяет более высокую среднюю частоту сердечных сокращений на протяжении занятий. Величина нагрузки в занятиях аквааэробикой регулируется за счёт изменения частоты и амплитуды движений, площади опоры гребущей поверхности, использования различных позиций, варьируя силу, прилагаемую для преодоления сопротивления воды. Различная физическая подготовка свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к формированию групп. Вода, имея большую плотность, оказывает естественное сопротивление движениям в любых направлениях, увеличивая нагрузку на мышцы. Температура воды должна быть ниже температуры тела на 6-10 градусов, что заставляет организм расходовать дополнительные калории на нагревание тела. Эти показатели дают ряд преимуществ аквааэробики перед другими видами оздоровления: уменьшение общей нагрузки на позвоночник (в отличие от занятий в спортивном зале); укрепление мышц всего тела; нормализация работы нервной системы; улучшение психоэмоционального состояния, что также немаловажно для всех студентов.

Предлагая студентам посещение занятий, проводимых в бассейне (по плаванию, аквааэробике) необходимо ознакомить их с соблюдением ряда условий: перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом, так как хронические заболевания, прошлые травмы, прием некоторых лекарственных препаратов, могут сказаться на способности выполнить те или иные упражнения; никогда нельзя заниматься в одиночестве (всегда необходимо присутствие инструктора или тренера); также необходимо соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования. Существуют и общие противопоказания для занятий в бассейне: повышенная температура, гнойные процессы, обострения хронических заболеваний, токсикоз у беременных, повышенное или пониженное давления.

Информируя студентов о применении занятий в воде, преподаватели кафедры «Физвоспитание и спорт» всегда обращают внимание на благоприятное географическое расположение Севастопольского государственного университета, благодаря которому имеется возможность применять плавание в открытом водоеме (побережье Черного моря), тем самым решая задачи закаливания, оздоровления. Занятия плаванием, аквааэробикой, современными комплексами упражнений в бассейне или на открытой воде – это путь к здоровью, красивой фигуре, хорошему настроению.

Выводы

1. Дополнены данные об оздоровительном значении плавания.
2. Оздоровительный эффект плавания проявляется если заниматься круглый год, при 4–5 занятиях в неделю по 30-60 минут, с доступной интенсивностью. Регулярные занятия плаванием повышают защитные функции организма и физическую работоспособность.

Литература

1. Бараненко, В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студентов/ Под ред. В.А. Бараненко: Учеб. пособие. М.: Альфа – М, 2003. – 352 с.
2. Богатко, Н.О. Организация активного отдыха и психогигиена умственного труда студентов: Методические указания к учебным занятиям для студентов/ Составители: ст. преподаватель Н.О. Богатко, А.В. Русинова, О.В. Созинова – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 42 с.
3. Горбунов, В.В. Вода дарит здоровье/ В.В. Горбунов – М.: Сов.Спорт, 1990. – 30 с.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озеров. М.: Гранд – фаир, 2000. – 255 с.
5. Олейник, Г.Н. Физическая реабилитация нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов: Методические указания к теоретиче-

ским и практическим занятиям для студентов/ Составитель ст. преподаватель Г.Н. Олейник. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 36 с.

6. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов–на–Дону: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

УДК: 796; 004; 37

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕВРЕМЕННОГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВДАЛИ ОТ МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Будагьянц Георгий Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
9028713207@mail.ru

Аннотация. Целью всех реализуемых на кафедре «Физвоспитание и спорт» Севастопольского университета в 2020 году поисковых НИР, проводимых совместно с нашими партнерами, являлся выбор направления дальнейших исследований и инновационной деятельности. По результатам этих НИР разработана Программа реализации инновационного проекта «Многоуровневая комплексная система организации контроля и коррекции физической и психофункциональной готовности спортсменов к экстремальным нагрузкам в 4х-летнем цикле спортивной подготовки» на период с 2021 по 2024 гг. и План реализации 1 этапа этого проекта на 2021 г. В настоящее время инновационная деятельность осуществляется с использованием внутренних резервов кафедры «Физвоспитание и спорт» и при безвозмездной поддержке наших партнеров.

Ключевые слова: организация контроля, контроль и коррекция состояния спортсменов вдали от медицинских центров, инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта.

TECHNOLOGY OF THE ORGANIZATION OF TIMELY CONTROL AND CORRECTION OF THE CONDITION OF ATHLETES FAR FROM THE MEDICAL CENTERS

Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Budagyants Georgy Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The purpose of R&D realized in 2020 at the Department of Physical Education and Sport of Sevastopol State University carried out jointly with our partners was to choose a direction for further research and innovation. By results of these R&D we have developed the Program of implementation of the innovative project "Multilevel Complex System of the Organization of Control and Correction of Physical and Psycho-functional Readiness of Athletes for Extreme Loadings in a 4-year Cycle of Sports Preparation" for the period from 2021 to 2024 and the Plan of realization of 1 stage of this project for 2021. Now innovative activity is carried out with use of internal reserves of our College and with gratuitous support of our partners.

Keywords: the organization of control, control and correction of a condition of athletes far from the medical centers, innovative activity in physical culture and sport.

Реализацию научно-методического обеспечения спортивной подготовки, соответствующего требованиям сегодняшнего дня (модернизации системы спортивной подготовки), мы начали с установления взаимодействия с предприятиями и организациями России, имеющими инновационные решения в сфере физической культуры и спорта. Параллельно выстра-

ивалась методология проведения научно-исследовательских работ (НИР) с привлечением научного потенциала Российской академии наук и ряда университетов. Был проведен ряд поисковых НИР [1-4].

На 2021 год запланировано нескольких совместных инновационных проектов, направленных на повышение качества подготовки во всех видах спорта, культивируемых в Севастопольском государственном университете.

- Проведение совместных НИР с ООО «Инферум» по двум темам:

1) «Изучение и доработка методики исследования функционального состояния систем организма спортсмена с помощью аппаратно-программного комплекса (АПК) «ROFES E01C».

Цель НИР: адаптировать неинвазивную методику оперативного контроля и АПК «ROFES E01C» в комплексное обследование различных систем организма спортсмена в многолетнем цикле спортивной подготовки (рисунок 1).

По результатам предварительных исследований опубликованы статьи в журналах, входящих в наукометрическую базу Scopus [3, 4].

2) «Изучение технологии диагностики и коррекции состояния регуляторных систем организма спортсмена на основе метода анализа параметров variability сердечного ритма в реальном времени».

Цель НИР: адаптировать технологию и приборы для диагностики и коррекции состояния регуляторных систем организма на основе метода анализа параметров variability сердечного ритма в реальном времени для снижения последствий стресса, фобий в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований вдали от медицинских учреждений и лабораторий (рисунки 2, 3).



а)



б)

Рисунок 1 – Системный контроль функционального (левые колонки на фото а) и ресурсного состояния (правые колонки на фото а) 17 органов и систем организма спортсмена с помощью АПК «ROFES E01C». Зеленый цвет – хорошо и отлично; желтый удовлетворительно; красный – плохо.
На фото б) – процесс тестирования.



Рисунок 2 – Измерение variability сердечного ритма с помощью экспериментального образца «Кардиригитмоанализатор ВСР»



Рисунок 3 – Электронейростимулятор – корректор артериального давления «ABP-051» для оказания общерегулирующего влияния на физиологические системы организма

- Проведение совместных НИР с ООО «Производственные системы» по теме «Изучение эффективности восстановления спортсменов с помощью Магнитно-Массажного Комплекса (ММК) ТИЛАЙН» и физиотерапевтических аппаратов «ТИЛАЙН-ЭМ».

Цель НИР: изучить особенности восстановления организма спортсмена в многолетнем цикле спортивной подготовки при использовании ММК ТИЛАЙН и ТИЛАЙН-ЭМ. Оценить общее физическое состояние, спортивные результаты, изменение статистики по спортивному травматизму при использовании этих аппаратов (рисунок 4). Основная рекомендация применения магнитного поля (МП) Тилайн – не превышать дозировку, время 15 мин, начинать воздействие с начального уровня мощности. После однократного применения магнитного поля, вызванные им изменения сохраняются от нескольких часов до 4–6 суток, а после курса ежедневных процедур магнитотерапии эти реакции могут сохраняться 4–6 недель. Магнитные поля небольшой интенсивности стимулируют тормозные процессы в центральной нервной системе, оказывают седативное действие, благоприятно влияют на сон и эмоциональное напряжение, а мощные импульсные поля, наоборот, оказывают на ЦНС чаще возбуждающее действие. Действие МП на нервно-мышечный аппарат человека проявляется в увеличении мышечной работоспособности, в том числе и после локального или общего утомления. МП ускоряют кровоток в легочных капиллярах, улучшают их проницаемость и стимулируют процессы транспорта кислорода в легких, усиливают конвекционные процессы в альвеоло-капиллярной мембране, улучшают кровоснабжение тканей дыхательного тракта и легких. Магнитные поля, не вызывают резких изменений в организме. Но при определенных условиях (высокая интенсивность, длительное воздействие, повышенная индивидуальная чувствительность, ослабленный организм и др.) – вызываемые ими сдвиги могут превышать ком-

пенсаторные возможности организма, и тогда происходит угнетение основных функций.



а)



б)

Рисунок 4 – Применение оборудования ТИЛАЙН: а) для восстановления после больших нагрузок – магнито-массажный комплекс ММК ТИЛАЙН; б) для реабилитации после травм – аппарат ТИЛАЙН-ЭМ с одновременным воздействием магнитным и электрическим полями

- Проведение совместной научно-исследовательской работы по изучению вопроса использования физиотерапевтического комплекса Чернышева в многолетнем цикле спортивной подготовки. НИР планируется осуществлять с 2021 года по следующим направлениям:

1) Исследование и разработка технологии применения физиотерапевтического комплекса Чернышева (ФКЧ) на здоровых спортсменах различных видов спорта;

2) Исследование и разработка технологии применения ФКЧ на спортсменах, получивших травму, различных видов спорта (рисунок 5).

Терапевтический эффект достигается одновременным и комплексным воздействием: электрических и вакуумных импульсов; светодиодного излучения красного, зеленого, желтого и синего цвета; магнитного поля; биорезонанса частотами Райфа, Людвиг и Шмидта и др. на локальный очаг заболевания и весь организм в целом.

Контролируемые параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС); коэффициент насыщения кислородом гемоглобина (SpO2); температура участков тела и организма в целом.



Рисунок 5 – Аппаратно-программный физиотерапевтический комплекс Чернышева

Целью всех реализуемых на кафедре «Физвоспитание и спорт» в 2020 году поисковых НИР, проводимых совместно с нашими партнерами, являлся выбор направления исследований и инновационной деятельности. По результатам этих НИР разработаны Программа реализации экспериментального (инновационного проекта) «Многоуровневая комплексная система организации контроля и коррекции физической и психофункциональной готовности спортсменов к экстремальным нагрузкам в 4х-летнем цикле спортивной подготовки» на период с 2021 по 2024 гг. и План реализации 1 этапа этого проекта на 2021 г. В настоящее время инновационная деятельность в соответствии с Планом осуществляется с использованием внутренних резервов кафедры «Физвоспитание и спорт» и при безвозмездной поддержке наших партнеров. Однако проводятся пока только поисковые НИР, совместное выполнение прикладных практико-ориентированных исследований (обеспечение необходимым оборудованием и методиками) должно осуществляться в рамках хозяйственных договоров. В Программе реализации экспериментального (инновационного проекта) запланировано

бюджетное финансирование, которое будет израсходовано на разработку технологий оперативного контроля и коррекции состояния органов и систем организма спортсменов, разработку и приобретение необходимого диагностического и медицинского оборудования, проектирование, разработку конструкторской документации и изготовление опытной партии дыхательных тренажеров для гипоксической тренировки, разработку и апробацию методики гипоксической и гиперкапнической тренировок, приобретение системы водоподготовки и структурирования воды, на патентование, в том числе зарубежного (по РСТ), командировки, организацию и проведение семинаров и конференций.

Литература

1. Строшков В.П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. - С. 24-27.

2. Строшков В.П., Строшкова Н.Т. Проблемы реформирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. / Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. — 2016. — Вып. 52. — Ч.1. С. 221–229.

3. Stroshkov, V.P. Non-invasive approach for assessing the functional condition of high-level sportsmen / N.V. Zotova, V.P. Stroshkov // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – vol.18. – pp. 445-451. DOI:10.7752/jpes.2018.s162.

4. Stroshkov, V.P. Methods of Evaluating the Adaptation of the Body of Agricultural Workers to Changing Conditions of Social and Industrial Environment / V.P. Stroshkov, N.V. Zotova, N.V. Novikov, M.B. Nosyrev, A.N. Semin, H. Kitonsa // Springer Proceedings in Mathematics and Statistics. – 2020. – vol. 318 – pp. 319-324. DOI: 10.1007/978-3-030-42176-2_31.

УДК 796; 004

**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ**

Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия

9028713207@mail.ru

Аннотация. Разработана информационно-аналитическая система (ИАС) мониторинга физического здоровья человека и его подготовленности к экстремальной нагрузке. ИАС состоит из подсистем педагогического, психологического и медико-биологического контроля, автоматизированной обработки результатов измерений. База данных ИАС содержит батареи тестов по нагрузочным воздействиям на обследуемого с оценочными нормативами. Платформа программного комплекса ИАС имеет модульную структуру и состоит из программных продуктов, располагаемых на планшетных компьютерах для сбора необходимых данных, и веб-сервера, на котором происходит систематизация собираемой информации, ее обработка, анализ и оценка. Использование «облачных технологий» дает возможность увеличивать базу данных ИАС и количество необходимых для мониторинга функциональных модулей программного комплекса без потери производительности.

Ключевые слова: программно-аппаратный комплекс, мониторинг здоровья, контроль спортивной подготовленности.

**INFORMATION AND ANALYTICAL SYSTEM MONITORING
PHYSICAL HEALTH OF THE PERSON AND HIS
READINESS TO EXTREME LOADING**

Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The information and analytical system (IAS) of monitoring of physical health of the person and his readiness to extreme loading is developed. IAS consists of subsystems of pedagogical, psychological and medicobiological control, the automated processing of results of measurements. The IAS database contains batteries of tests on load influences on surveyed with estimated standards. The platform of the IAS program complex has modular structure and consists of the software products located on tablet computers for collecting necessary data and the web server on which there is a systematization of the collected information, its processing, the analysis and an assessment. Use of "cloud computing" gives the chance to increase the IAS database and the number of functional modules of a program complex, necessary for monitoring, without loss of productivity.

Keywords: hardware and software system, monitoring of health, control of sports readiness.

Краткое изложение содержания работы. Разработана информационно-аналитическая система (ИАС) мониторинга физического здоровья человека и его подготовленности к экстремальной нагрузке. ИАС состоит из подсистем педагогического, психологического и медико-биологического контроля, автоматизированной обработки результатов измерений. Архитектура ИАС построена на основе единой базы данных и экспертной системы, с возможностью подключения современного медицинского оборудования, в том числе средств скрининг-диагностики. В основу содержания ИАС заложены принципы развития и критерии оценки здорового образа жизни, формирования физических, психологических и нравственных качеств, необходимых для воспитания патриотизма и любви к Родине. Подсистема педагогического контроля является основной для получения комплекса информации о деятельности и подготовленности человека. С ее помощью оценивается эффек-

тивность применяемых средств и методов подготовки, нагрузок, изменение физического состояния человека во время образовательной, спортивной или профессиональной деятельности. Подсистема медико-биологического контроля – система параметров, средств, методов и мероприятий по скринингу здоровья, оценке функциональных возможностей и адаптации организма к экстремальным нагрузкам. Подсистема психологического контроля оценивает индивидуально-типологические особенности личности человека, его психомоторные способности, психоэмоциональное состояние в экстремальных (стрессовых) условиях образовательной, спортивной и профессиональной деятельности. Подсистема автоматизированного сбора и обработки результатов измерений включает комплекс алгоритмов и программ определения комплексных критериев подготовленности обследуемых по результатам измерений. При этом все элементы этой подсистемы объединены в измерительно-вычислительный комплекс, расположенный на веб-сервере и мобильных планшетных компьютерах, с соответствующим пакетом программ. Мобильные приложения и сервер обмениваются данными по протоколу HTTP(S).

Основная научно-практическая идея. Платформа программного комплекса ИАС имеет модульную структуру (таблица 1) и состоит из программных продуктов, располагаемых на планшетных компьютерах для сбора необходимых данных, и веб-сервера, на котором происходит систематизация собираемой информации, ее обработка, анализ и оценка. Помимо этого, модульная архитектура программного комплекса позволяет создавать, дополнять и расширять базу данных, методическое и дидактическое содержание, наполняя его необходимым педагогическим материалом без снижения производительности информационно-аналитической системы.

Таблица 1 – Краткое описание функционала модулей ПК

Название модуля	Назначение модуля
ИС «Журнал тренера» [1]	Мобильное приложение устанавливается на смартфон или планшет специалиста. Служит для сбора, оценки и первичного анализа результатов тестирования во время проведения этапного, текущего или оперативного контроля физического здоровья обследуемого, его физической и психологической подготовленности, функциональной готовности.
ИС «Анализатор здоровья» [2]	Программное обеспечение устанавливается на веб-сервере, обеспечивает сбор, анализ, обработку и хранение информации, получаемой от ИС «Журнал тренера» при обмене данными. Рассчитывает рейтинги обследуемых, руководителей (тренеров), подразделений и организаций. Предназначено для мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности, функциональной готовности, отслеживания динамики изменения результатов тестирования в виде таблиц и графиков.
ИС «Анализатор подготовленности» [3]	Модуль «Анализатор подготовленности» предназначен для учета, анализа и оценки психологической подготовленности, отслеживания динамики изменения результатов психодиагностики в виде таблиц и графиков.
ИС «Дневник спортсмена» [4]	Мобильный программный модуль сбора, анализа и оценки данных контроля физического здоровья и психофункциональной готовности, устанавливаемый на смартфон или планшет. Предназначен для индивидуального использования.

Алгоритмы и программное обеспечение, входящие в программный комплекс ИАС, предусматривают комплексную оценку и контроль адаптационных ресурсов организма человека с применением современных технологий полисистемного мониторинга функциональных состояний организма. Новизна разработки заключается в создании ИАС, которая включает в себя: 1) информационную систему, расположенную на облачном сервере и представляющую собой специально разработанную базу данных (включающую батареи тестов с методиками их проведения и оценочными нормативами, анкеты, протоколы, методический и дидактический материал, создание рейтингов обследуемых, специалистов/руководителей, подразделений, организаций); 2) программный комплекс, состоящий из мобильных приложений, расположенных на планшетных компьютерах, для оперативного сбора, обработки и передачи на облачный сервер для последующего анализа информации о системах организма человека; 3) интегрированные с

программным комплексом датчики удаленного доступа (измеряющие ЧСС, уровень лактата в крови и мышцах, максимальное потребление кислорода и т.п.) и медицинские измерительные устройства.

Преимущества ИАС перед аналогами заключаются в следующем:

Модульная архитектура разработанной ИАС мониторинга состояния человека и его готовности к нагрузкам, основанная на общем ядре программ, имеет один интерфейс и позволяет за минимальное время провести необходимое обследование. Наполнение каждого модуля основано на валидных, общепринятых, проверенных методиках доказательной медицины, педагогики и психологии. Причем на веб-сервере в он-лайн режиме происходит обработка и комплексный анализ собранной с помощью мобильных приложений (на планшетных компьютерах, смартфонах) информации. Ввод данных либо автоматический (при использовании беспроводных датчиков или путем интеграции ПО медицинских устройств в наш ПК), либо ручной. Использование «облачных технологий» дает возможность увеличивать базу данных ИАС и количество необходимых для мониторинга функциональных модулей программного комплекса без потери производительности. Причем добавление функционала не влечет за собой дополнительных расходов на изменение архитектуры программного комплекса и структуры информационно-аналитической системы.

Значение результатов для практики. Системный подход наших исследований заключался в разработке технологии организации комплексного контроля и анализа реакций систем организма на стрессовые воздействия; визуализации динамики изменения результатов непрерывного мониторинга физического здоровья, физической и психологической подготовленности. Помимо этого, был разработан комплекс показателей, отличающийся наибольшей степенью информативности в оценке состояния систем организма, и алгоритм их оценки. В результате созданная ИАС позволяет осуществлять оперативный и этапный контроль состояния систем организма

человека перед, после и во время экстремальных нагрузок, возникающих в образовательной, спортивно-соревновательной и профессиональной деятельности. ИАС внедрена в систему мониторинга физического здоровья школьника и его спортивной подготовленности, проводимого департаментом по физической культуре и спорту администрации г. Тюмени [5, 6]. Обследуется около 11000 учащихся спортивных школ. В основу содержания ИАС заложены принципы развития и критерии оценки здорового образа жизни, формирования физических, психологических и нравственных качеств, необходимых для воспитания патриотизма и любви к Родине. Идеологическая компонента содержания ИАС обусловлена развитием государственности России в 21 веке и является востребованной при профессиональной подготовке будущих специалистов.

Литература

1. Информационная система «Журнал тренера» // Сыропятов А.С., Строшков В.П., Строшкова Н.Т. // Свидетельство РФ о гос. регистрации программы для ЭВМ № 2012611686 от 15 февраля 2012 года.
2. Информационная система «Анализатор здоровья» // Сыропятов А.С., Строшков В.П., Строшкова Н.Т. // Свидетельство РФ о гос. регистрации программы для ЭВМ № 2012611685 от 15 февраля 2012 года.
3. Информационная система «Анализатор подготовленности» // Сыропятов А.С., Строшков В.П., Строшкова Н.Т. // Свидетельство РФ о гос. регистрации программы для ЭВМ №2014611793 от 11 февраля 2014 года.
4. Информационная система «Дневник спортсмена» // Сыропятов А.С., Строшков В.П., Строшкова Н.Т. // Свидетельство РФ о гос. регистрации программы для ЭВМ №2014611752 от 10 февраля 2014 года
5. Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Падерин И.М. Технологии будущего: от воспитания ребенка до спорта высших достижений. Инновации. — 2014. — № 3 (185). — С. 12–17.

6. Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Падерин И.М. Инновационные технологии организации контроля спортивной деятельности. Saarbrücken: LAP, 2015. — 385 с. : ил., табл.

УДК 796.431

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

*Строшкова Нина Тадзушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, до-
цент, Севастопольский государственный университет,
г. Севастополь, Россия
n-968@mail.ru*

Аннотация. Современные требования видов спорта к уровню интегральной подготовленности спортсменов на разных этапах спортивной подготовки свидетельствуют о том, что спорт динамично развивается и эти требования с каждым годом повышаются. По этой причине методы контроля за уровнем интегральной подготовленности спортсменов должны соответствовать темпам развития видов спорта на современном этапе. Только в этом случае можно говорить о качестве процесса подготовки спортсмена для полной реализации его потенциала.

Ключевые слова: тренировочный процесс, методы контроля и коррекции состояния здоровья и уровня интегральной подготовленности, этапы подготовки.

PROBLEMS OF CONTROL OF INTEGRATED READINESS IN YOUTHFUL SPORT

Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. Modern requirements of sports to the level of integrated readiness of athletes at different stages of sports preparation demonstrates that the sport dynamically develops and these requirements raise every year. For this reason control methods of the level of integrated readiness of athletes have to correspond to rates of development of sports at the present stage. Only in this case it is possible to speak about quality of process of training of the athlete for full realization his potential.

Keywords: training process, control methods and corrections of the state of health and level of integrated readiness, preparation stages.

Современные достижения в спорте свидетельствуют о том, что спорт развивается достаточно динамично, в одних видах спорта это не так очевидно, в других – результаты, показанные на соревнованиях, впечатляют. Скорости выполнения технических элементов в спортивной акробатике, в прыжках в воду, фигурном катании и других сложно координационных видах спорта колоссальны. Практически каждый год меняются правила соревнований, что также свидетельствует о том, что спортсмены должны иметь отличную интегральную подготовку, для того чтобы соответствовать тем требованиям, которые избранный вид спорта предъявляет к умениям спортсменов.

В командных игровых видах спорта изменения в правилах позволили увеличить зрелищность за счет увеличения темпа игры. Ежесекундная смена ситуаций на площадке заставляет спортсмена, практически мгновенно принять решение и выполнить технический элемент, не снижая скорости его выполнения и, несмотря на то, что выполняет эти действия спортсмен, имеющий высокий рост, как например, в волейболе.

Требования, которые предъявляет волейбол к спортсменам – это не только высокий рост (что является обязательным условием), но и отличная координация, универсализм, способность выполнить функции любого

спортивного амплуа на площадке. Темп игры очень высокий, от спортсмена требуется выполнить около 300-400 прыжков и перемещений в течение игрового времени матча (за 1,5 – 2 часа). По этой и многим другим объективным причинам контроль состояния здоровья и уровнем интегральной подготовленности должен быть не периодическим, как это зачастую происходит, а систематическим.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», в разделе «Система контроля и зачетные требования» включает в себя: критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки; требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки; виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки, а также методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Таким образом, Федеральный стандарт – это нормативно-правовой документ, который в своем содержании предлагает наиболее рациональные методы контроля, как за состоянием здоровья спортсмена, так и уровнем интегральной подготовленности.

К большому сожалению, на практике требования Федерального стандарта зачастую не выполняются. Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется один раз в год, так как мощности медицинских учреждений не позволяют справляться с потоком юных спортсменов, который насчитывает порядка 30-40 тысяч человек (к примеру, в городе Екатеринбурге). Радует только то, что начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, юные спортсмены регулярно посещают медицин-

ское учреждение, в которых осмотр осуществляют спортивные врачи. Но проблемы контроля состояния здоровья эти посещения в полной мере не решает.

У тренера во время тренировочного занятия есть секундомер, с помощью которого можно узнать состояние работы сердечно-сосудистой системы в текущий момент, по результатам измерения ЧСС. Вопрос в том, какое количество тренеров использует этот элементарный способ контроля в своей работе. При проведенном опросе тренеров было выявлено, что не более 10% применяют данный метод на практике. Почти 100% респондентов знают о существовании этого метода, но считают его малоэффективным и поэтому не используют. В то же время, когда нами была проведена пульсометрия двух спортсменов и построена кривая пульса по окончании занятия, то тренер был удивлен результатами, так как при одном и том же режиме работы сердечно-сосудистая система спортсменов работала абсолютно по-разному, то есть реакция на получаемую нагрузку была различной. Таких примеров можно привести огромное множество и сейчас в СМИ появляются сообщения о гибели во время тренировки или соревнования совсем юных спортсменов. Что это? Халатность медиков, которые допустили больного спортсмена до тренировочного процесса или чрезмерные физические нагрузки? Скорее всего, эти причины взаимосвязаны между собой. Хотя современные технологии контроля состояния спортсмена позволяют осуществлять оперативный контроль на протяжении всего тренировочного процесса и тем самым позволяют индивидуализировать нагрузку [1-4].

В детско-юношеском спорте возможности использования современных средств и методы контроля ограничены, но, тем не менее, контролировать состояние здоровья, пусть даже визуально крайне необходимо.

Уровень интегральной подготовленности юных спортсменов традиционно осуществляется с помощью метода тестирования. Оценка уровня

подготовленности на разных этапах спортивной подготовки позволяет тренеру не только рассматривать динамичные изменения в уровне подготовленности юного спортсмена, но и получать необходимые сведения для своевременной корректировки тренировочного процесса. Современный тренер, желающий достичь высоких спортивных результатов, при планировании тренировочного процесса обязательно будет использовать определенные критерии оценки эффективности применяемых в тренировке средств и методов, таким образом, стремясь достичь значимого результата. И после каждого микроцикла или серии микроциклов постарается определить, насколько эффективны используемые средства и методы тренировки для конкретного спортсмена.

Но только примерно 25-30% специалистов использует тестирование, как показатель эффективности своей работы со спортсменом, и на основании показанных результатов стараются скорректировать применяемые тренировочные средства и методы для достижения значимого спортивного результата. 40% респондентов считают, что тестирование – это пустая трата тренировочного времени и, по их мнению, результат выступления на соревнованиях является критерием их работы.

Проведенный анализ уровня физической подготовленности юных спортсменов на тренировочном этапе показал, что только 25% спортсменов имеют показатель выше среднего, у 55% - средний уровень развития физических качеств, 25% имеют низкий уровень, особенно это проявляется в результатах теста «Метание набивного мяча». Уровень специальной физической подготовленности, оценивался в тесте «Прыжок вверх с места», только у 20% этот уровень соответствовал требованиям программы, 40% спортсменов имели средние показатели и 40% показали низкий результат.

Контроль технико-тактической подготовленности юных волейболистов показал, что высоким уровнем обладают менее 30% спортсменов, 50% имеют средний уровень и 20% - низкий.

Таким образом, можно сделать несколько выводов: во-первых, недостаточный уровень развития физических качеств обязательно сказывается на процессе обучаемости основным техническим элементам игры; во-вторых, как показал проведенный опрос, большинство тренеров используют тестирование своих спортсменов только в период переводных мероприятий с одного этапа подготовки на другой, т.е. процесс тестирования происходит крайне редко, эпизодически; в третьих, процесс тестирования и обработки полученных данных процесс времязатратный (на само тестирование, как правило, уходит целая тренировка, и еще минимум 3 часа на обработку и анализ данных).

Современные информационные технологии, которые можно использовать тренеру существуют, но либо, тренер не желает идти в ногу со временем, либо его финансовые возможности не позволяют ему в полной мере использовать эти современные технологии, которые облегчат ему его же труд.

В заключении хотелось бы констатировать тот факт, что достигнуть результата человек может только в том случае, если он этого хочет, тогда для реализации своей цели он будет использовать все доступные ему методы и средства. Поэтому очень хочется верить в то, что в детско-юношеском спорте современные технологии контроля станут более доступными, и наши маленькие звездочки появятся на спортивном небосклоне и будут ярко светить на протяжении долгих лет!

Литература

1. Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Падерин И.М. Технологии будущего: от воспитания ребенка до спорта высших достижений. Инновации. — 2014. — № 3 (185). — С. 12–17.

2. Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Падерин И.М. Инновационные технологии организации контроля спортивной деятельности. Saarbrücken: LAP, 2015. — 385 с. : ил., табл.

3. Stroshkov, V.P. Non-invasive approach for assessing the functional condition of high-level sportsmen / N.V. Zotova, V.P. Stroshkov // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – vol.18. – pp. 445-451. DOI:10.7752/jpes.2018.s162.

4. Stroshkov, V.P. Methods of Evaluating the Adaptation of the Body of Agricultural Workers to Changing Conditions of Social and Industrial Environment / V.P. Stroshkov, N.V. Zotova, N.V. Novikov, M.B. Nosyrev, A.N. Semin, H. Kitonsa // Springer Proceedings in Mathematics and Statistics. – 2020. – vol. 318 – pp. 319-324. DOI: 10.1007/978-3-030-42176-2_31.

УДК 796.062.4(476):796.015.82:796.07:796.42

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Трофимович Иван Иванович, аспирант, Нарский Алексей Геннадьевич, кандидат педагогических наук, доцент, Геркусов Антон Станиславович, преподаватель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
trofimovi4@gmail.com

Аннотация. В статье представлены наиболее значимые спортивно-массовые мероприятия, направленные на выявление и отбор талантливых в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия; лёгкая атлетика; специализированные учебно-спортивные учреждения; тренировочные занятия; спортивный отбор.

MASS SPORT EVENTS IN THE REPUBLIC OF BELARUS AS A MEANS OF IDENTIFYING PROMISING ATHLETES

Trafimovich Ivan Ivanovich, postgraduate student, ***Narskin Aleksei Gennadzevich***, candidate of pedagogical sciences, associate professor, ***Gerkysau Anton Stanislavavich***, teacher, *F. Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus*

Abstract. The article presents the most important mass sport events aimed at identifying and selecting children talented in sports for athletics in specialized educational and sports institutions of the Republic of Belarus.

Keywords: sports and mass events; track and field athletics; specialized sports schools; training sessions; sports selection.

Введение

Спортивно-массовые мероприятия в Республике Беларусь являются одним из направлений деятельности государства. В рамках реализации данной деятельности создаются разнообразные программы, проекты по развитию спорта, по календарным планам разрабатываются различные виды и формы спортивно-оздоровительных, культурно-спортивных и культурно-массовых мероприятий, праздников, фестивалей. Все они доступны для населения и бесплатны для участия в любом возрасте.

Одними из основных задач спортивно-массовых мероприятий являются воспитание у граждан основ здорового образа жизни, формирования физически развитого человека, а также приобщение всех слоёв населения к занятию спортом [1]. Важно отметить, что некоторые из форм спортивно-массовых мероприятий содержат в себе конкретные функции по популяризации определённого вида спорта, выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших учебно-тренировочных занятий, что, несомненно, дополняет и расширяет действующую систему спортивного отбора будущих спортсменов в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Цель исследования – анализ основных спортивно-массовых мероприятий, направленных на выявление и отбор талантливых в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь.

Основная часть

Проведённый анализ литературы [2-4] позволил определить наиболее масштабные спортивно-массовые мероприятия, которые проводятся на территории Республики Беларусь с целью популяризации лёгкой атлетики и отбора детей, способных достичь высоких результатов в данном виде спорта.

К данным мероприятиям относятся: городской фестиваль «Ярмарка детских талантов»; республиканское спортивно-массовое мероприятие среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада»; республиканское легкоатлетическое спортивно-массовое мероприятия по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой «300 талантов для Королевы».

Одним из перспективных направлений по популяризации и отбору детей для дальнейших занятий лёгкой атлетики среди учащихся 3-5 классов средних общеобразовательных школ является фестиваль «Ярмарка детских талантов», который впервые был проведён в г. Гомеле в 2108 году [5]. Данное спортивно-массовое мероприятие проводилась в целях организации занятости школьников в каникулярный период, приобщении их к здоровому образу жизни, поиска талантливых девочек и мальчиков для дальнейших занятий лёгкой атлетикой. В программу данного фестиваля включены стандартные легкоатлетические виды: бег на 30 и 60 м; метание мяча на дальность; прыжки в длину с разбега (данные упражнения позволяют определять физические качества, необходимые легкоатлетам). Данный формат мероприятия ежегодно проводится в г. Гомеле, однако не исключено, что в скором времени данному примеру последуют и остальные

специализированные учебно-спортивные учреждения, находящиеся в областных городах Беларуси (Могилёв; Минск; Витебск; Брест; Гродно).

Спортивно-массовое мероприятие среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада» – относится уже к более масштабным мероприятиям, которые проводятся на республиканском уровне. Данное мероприятие впервые было проведено в 2015 году в целях повышения эффективности работы органов управления и учреждений образования, органов управления физической культурой и спортом по привлечению детей и подростков к физкультурным и спортивным занятиям, созданию условий для формирования здорового образа жизни обучающихся средствами легкой атлетики [6].

К основным задачам данного мероприятия относятся: популяризация лёгкой атлетики как вида спорта среди детей и подростков, обучающихся в средних общеобразовательных школах; формирование из числа детей и подростков групп начальной подготовки и пополнение учебно-тренировочных групп в объединениях по интересам, спортивных секциях; пропаганда среди данной категории населения занятий спортом как одного из важных средств здорового образа жизни и профилактики правонарушений; отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Данный формат спортивно-массовых мероприятий проводится в четыре этапа среди учащихся 5-6 классов учреждений общего и среднего образования. На первом этапе проводятся массовые соревнования в учреждениях общего и среднего образования; на втором этапе – районные и городские спортивно-массовые мероприятия; на третьем этапе – спортивно-массовые мероприятия в областных городах и в г. Минске, четвёртый этап – финальные республиканские спортивно-массовые соревнования среди сборных команд областей и г. Минска.

На всех этапах учащиеся соревнуются в беге на 60 м, прыжках в длину с разбега, метании теннисного мяча с места на дальность, в беге на 800 м (для мальчиков) и 500 м (для девочек). Необходимо отметить, что данное мероприятие проводится в форме многоборья и каждый участник принимает участие в каждом виде программы.

Для привлечения детей младшего школьного возраста к занятиям лёгкой атлетикой в нашей стране проводится спортивно-массовое мероприятие «300 талантов для королевы». Впервые мероприятие было проведено в 2015 году. Основные задачи данного спортивно-массового мероприятия – определение уровня развития двигательных способностей детей в регионах Республики Беларусь; популяризация лёгкой атлетики среди младших школьников; отбор 300 наиболее перспективных в данном виде спорта детей для дальнейших занятий в специализированных учебно-спортивных учреждениях; пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся в учреждениях общего среднего образования [7].

Данный формат мероприятия весьма обширный и длительный, включает в себя четыре этапа, которые реализуются на протяжении 7-8 месяцев.

Первый этап – предварительное тестирование учащихся 1-3 классов, которое проводится в конце 4 четверти (не позднее 14 мая) в учреждениях общего и среднего образования. Второй этап – повторное тестирование обучающихся 2-4 классов (начало первой четверти, не позднее 21 сентября), которое проводится на спортивных базах областных центров Беларуси. Результатом данных тестирований является отбор 43 лучших детей для дальнейшего участия в 3 этапе. На данных этапах тестирования проводятся учителями по физической культуре в следующих видах: бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9м, метание мяча, бег 800м (500м).

Третий этап представляет собой учебно-тренировочный процесс по лёгкой атлетике для отобранных 43 учащихся 2-4 классов учреждений об-

щего и среднего образования. Руководство на данном этапе осуществляют специалисты Белорусской федерации лёгкой атлетики (тренеры-преподаватели и тренеры по данному виду спорта, инструкторы-методисты, старшие тренеры национальных команд Республики Беларусь по областям). Третий этап проводится в рамках учебно-тренировочного сбора на базах спортивно-оздоровительных лагерей во время осеннего каникулярного периода.

Четвертый этап – этап финальных соревнований, который проводится на базе легкоатлетического манежа УО «Белорусский государственный университет физической культуры». В программу финального этапа входят: эстафетный бег 8 по 50 метров, метание набивного мяча из-за головы из положения стоя на коленях, прыжках на скакалке, барьерный бег на 30 метров.

Выводы

Анализ основных спортивно-массовых мероприятий, проводимых в Республике Беларусь и направленных на выявление и отбор талантливых в спорте детей, позволяет сделать вывод о том, что данные мероприятия, проводимые ежегодно, охватывают большое количество детей с разным возрастным диапазоном (возраст детей от 7 до 12 лет), оптимальным для начала занятий лёгкой атлетикой. Имеющееся разнообразие легкоатлетических упражнений, входящих в программу представленных спортивно-массовых мероприятий, позволяет определять и оценивать ведущие физические качества (быстрота, скоростно-силовые качества, сила, общая выносливость) и дальнейшую спортивную ориентацию будущих юных легкоатлетов.

В результате проведения данных спортивно-массовых мероприятий, ежегодно в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь формируется большое количество групп начальной подго-

товки, а из числа наиболее талантливых детей, проявивших себя на данных мероприятиях, пополняются учебно-тренировочные группы.

Литература

1. О физической культуре и спорте: закон Респ. Беларусь от 4. янв. 2014, ст. 35. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий [Электронный ресурс] : Национальный правовой Интернет-портал Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=H11400125> (дата обращения 19.04.2020).

2. Календарь массовых мероприятий с учащимися учреждений образования Гомельской области на 2019/2020 учебный год [Электронный ресурс] URL: <https://oositgomelrik.gomel.by> (дата обращения 19.04.2020).

3. Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения : постановление совета министров Респ. Беларусь 19 сен. 2014 г. № 903.

4. Беларусь олимпийская / сост. В.В. Андриевич [и др.] ; Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. – Минск : Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўку, 2016. – 232 с.

5. Гомельские ведомости. Городской фестиваль "Ярмарка детских талантов" прошёл в Гомеле [Электронный ресурс] URL: https://www.newsgomel.by/news/sport/15392-gorodskoy-festival-yarmarka-detskih-talantov-proshel-v-gomele_29991.html (дата обращения 19.04.2020).

6. Положение о проведении республиканского спортивно-массового мероприятия среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада» [Электронный ресурс] : утв. министром образования, министром спорта и туризма, председателем ОО «БФЛА» URL: http://www.sporteducation.by/normativnye_dokumenty (дата обращения 19.04.2020).

7. Положение о республиканском легкоатлетическом спортивно-массовом мероприятии «300 талантов для Королевы» по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой [Электронный ресурс] : утв. министром образования, министром спорта и туризма, председателем ОО «БФЛА» URL: http://www.sporteducation.by/normativnye_dokumenty (дата обращения 19.04.2020).

УДК 796.8

ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ» КАК ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Цандыков Василий Эдяшевич, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ, Федерация спортивной борьбы России, г. Москва, Россия
tsanvas@yandex.ru

Аннотация. С принятием решения UWW о проведении первенств континентов по спортивной борьбе с 14 лет актуализировало проблему переноса возраста для начала занятий данным видом спорта с 7 лет. В статье рассматриваются вопросы использования программы «Спортивная борьба в школу» как этапа начальной подготовки в избранном виде спорта и предлагается новая программа для спортивно-оздоровительного этапа.

Ключевые слова: учебные программы, спортивная борьба в школе, этап начальной подготовки, спортивно-оздоровительный этап, избранный вид спорта.

PROGRAM “SPORTS FIGHT IN SCHOOL” AS A STAGE OF INITIAL TRAINING IN THE SELECTED SPORT

Tsandykov Vasily Edyashevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, leading specialist in the development of wrestling in educational institutions of the Russian Federation, Russian Wrestling Federation, Moscow, Russia

Abstract. With the decision by UWW to hold continental championships in wrestling from the age of 14, the problem of age transfer to start practicing this sport from 7 years old was updated. The article discusses the use of the program "Wrestling to school" as a stage of initial training in the chosen sport and proposes a new program for the sports and recreation phase.

Keywords: curriculum, wrestling at school, initial training stage, sports and fitness stage, chosen sport.

Введение

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей всего профессионального сообщества в области физической культуры и спорта. Соревновательная деятельность с реализацией личных способностей и качеств неизменно пользуется повышенным интересом у детей школьного возраста. Дух здорового соперничества, возможность физического совершенствования и личностной самореализации выгодно выделяют спортивную борьбу из многочисленных видов спорта, реализуемых в школьной системе физического воспитания. Спортивная борьба относится к сложно-координационным видам спорта и представляет собой симбиоз развития всех физических качеств, использования различных режимов работы для всех функциональных систем организма спортсмена, а также владение большим двигательным объемом двигательных действий.

Однако следует отметить, что минимальный возраст зачисления в спортивные организации детей для прохождения начального этапа спортивной подготовки в секции борьбы составляет 10 лет, хотя многие виды, такие как акробатика, гимнастика, фигурное катание, плавание, каратэ и дзюдо имеют возраст набора детей 6-7 лет.

Спортивная борьба является базовым видом спорта во многих странах мира и включена в их системы физического воспитания всех уровней

образования [6, 7, 8, 9].

Вследствие этого международная организации UWW (Объединенный мир борьбы) стала проводить первенства континентов с 14 лет. Это поспособствовало тому, что с целью формирования сборных команд страны Федерация спортивной борьбы России (ФСБР) приняла решение о проведении Первенств России с 12 лет с тем, чтобы иметь возможность выстроить систему подготовки кандидатов, осуществлять контроль за степенью их готовности, а также приобретение опыта выступления на крупных международных соревнованиях.

Сложившиеся ситуация, дисбаланс начала занятий спортивной борьбой и крупные международные соревнования, оказывает негативное влияние на все стороны работы различных организаций по развитию данного вида спорта и профессиональное сообщество, занимающееся спортивным резервом.

Ранняя специализация, интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводится в ущерб фундаментальной общефизической подготовке. Спортсмены за 2-4 года не успевают в должной мере освоить основы избранного вида спорта, необходимые объемы базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам. Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму, психологическому выхолащиванию и неоправданно высокому отсеvu.

Актуальность разработки этапа начальной подготовки с учетом сложившейся ситуации очевидна и не вызывает сомнения.

Основная часть

Для решения вышеуказанных проблем Федерацией спортивной борьбы России были предприняты ряд конструктивных шагов по использованию накопленного профессионального потенциала и практического опыта по повышению качества педагогического процесса в образователь-

ных организациях, как в урочной, так и в неурочной формах обучения, а также создания благоприятных и комфортных условий для развития школьного спорта – школьной спортивной борьбы. Специалисты федерации ясно представляют, что сегодняшний школьник, завтра – спортивный резерв сборных команд различного уровня.

Одним из первых шагов, предпринятых федерацией в этом направлении, является написание авторским коллективом специалистов учебных программ:

- «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методическое обеспечение для учителей физической культуры» [3];
- «Спортивная борьба» для школьников 5-11 классов [4];
- Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. 1-4 классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) [5].

21 марта 2014 года данная учебная программа была рассмотрена на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована им для апробации в образовательном процессе (письмо Минобрнауки России в адрес органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих управление в сфере образования от 12 мая 2014 г. № 09-889) [1].

Для продвижения спортивной борьбы в школьную систему физического воспитания ФСБР заключила соглашение с Министерством образования и науки Российской Федерации (10 апреля 2014 года № СОГ-4/09) об организации совместной работы с регионами и образовательными организациями, участвующих в апробации учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» [2].

На данный момент с введением новых ФГОС федерацией разработана «Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду

спорта «Спортивная борьба» для детей от 7 лет и старше.

Целью типовой программы для спортивно-оздоровительного этапа является ознакомление детей с основами спортивной борьбы, отбор и подготовка спортивно одаренных детей к более эффективному освоению программ спортивной подготовки на тренировочных этапах.

Программа решает следующие задачи:

- осуществление отбора и селекции детей на ранних этапах занятий спортом;
- развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов биологического развития детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;
- профилактика асоциального поведения.

Тренировочный план учитывает подготовку в группах начальной подготовки в течение 3 лет из расчета 42 недель в году и предусматривает:

- групповые теоретические и практические занятия по разделам подготовки;
- сдачу контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях по специально разработанным правилам, исключающим сложные и травмоопасные действия;
- медицинский контроль;

- проведение тренировочных занятий в каникулярный период в условиях физкультурно-спортивного или спортивно-оздоровительного лагеря (не менее 1 раза в год).

В программе отражены анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на этапах начальной подготовки в общеобразовательной школе должна решать задачи укрепления здоровья детей, всестороннее развитие физических качеств, ознакомление с техническим арсеналом спортивной борьбы, привития любви и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Основой отбора материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим позволяет решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не проти-

вопоказаны занятия спортом.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе рабочего планирования учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Выводы

Рациональное использование элементов спортивной борьбы, согласно разработанной программы, на уроках физической культуры, в дополнительном образовании и в учебно-тренировочном процессе школьных спортивных секций с учетом возрастных особенностей начальной школы поможет сформировать представление о виде спорта и его специфике, получить большое количество двигательных умений и навыков и, тем самым, полноценно пройти этап начальной подготовки в избранном виде спорта.

Литература

1. Карелин А.А. Спортивная борьба в школе // Культура физическая и здоровье № 1 (52), 2015. – С.13-15.
2. Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ) №10 май, 2014 г.
3. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03-_Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (Дата обращения 27.04.2020 г).
4. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/borba_v_shkolah/ Элементы спортивной борьбы 5-11 классы. (Дата обращения 27.04.2020 г).

5. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/borba_v_shkolah/ Элементы спортивной борьбы 1-4 классы. (Дата обращения 27.04.2020 г).
6. Электронный ресурс: <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/the-rise-of-girls-wrestling-in-high-school/> (Дата обращения 27.04.2020).
7. Электронный ресурс: <https://biggerbetterbeards.org/should-i-do-wrestling-in-high-school/> (Дата обращения 27.04.2020)
8. Электронный ресурс: <https://americasroads.us/2016/08/17/детский-и-юношеский-спорт-в-америке/> (Дата обращения 27.04.2020)
9. Электронный ресурс: https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu (Дата обращения 27.04.2020)

УДК 796.082

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Цандыков Василий Эдяшевич, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ, Федерация спортивной борьбы России, г. Москва, Россия
tsanvas@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования игр с элементами единоборств различных классификационных групп в домашних условиях в период самоизоляции.

Ключевые слова: игры с элементами единоборств, игры в касания, игры в перетягивании, игры за овладение предметами, игры за сохранение равновесия, домашние условия.

USE OF GAMES WITH ELEMENTS OF COMBAT IN HOME CONDITIONS DURING SELF-INSULATION

Tsandykov Vasily Edyashevich, candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor, leading specialist in the development of wrestling in educational in-

stitutions of the Russian Federation, Russian Wrestling Federation, Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the use of games with martial arts elements of various classification groups at home during the period of self-isolation.

Keywords: games with martial arts elements, touch games, tug games, games for mastering objects, games for maintaining balance, home conditions.

Введение

Согласно приказов №103 и №104 Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 года «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [7, 8] образовательным организациям необходимо предусмотреть и обеспечить:

- прилагаемый временный порядок сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- возможность предоставления каникул для обучающихся, в том числе путем перевода их на обучение по индивидуальному учебному плану, организацию контактной работы обучающихся и педагогических работников исключительно в электронной информационно-образовательной среде;

- использование различных образовательных технологий, позволяющих обеспечивать взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- обеспечить реализацию образовательных программ в полном объеме.

В связи с вышеизложенным, в период пандемии, перед педагогическим сообществом страны остро встали целый ряд вопросов требующих оперативного решения:

- организации дистанционного обучения;

- наполнение информационно-образовательной среды по учебному предмету;

- отбор и использование образовательных технологий;

- освоение новых компьютерных программ для ведения и обеспечения образовательного процесса;

- разработка домашних заданий и форм контроля их выполнения.

С данной проблемой столкнулись и преподаватели кафедр физического воспитания, учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования, тренеры, работающие в общеобразовательных организациях страны.

Одной из задач данного профессионального сообщества является обеспечение двигательного режима обучающихся в процессе самоизоляции, его наполнение в зависимости от уровня физической подготовленности, поддержание общего тонуса мышц и т.д.

Исходя из вышеизложенного, актуальность данной темы очевидна и не вызывает никаких сомнений.

Основная часть

В связи с этим, нами в экстренном порядке были разработаны и предложены домашние задания для обучающихся и студентов по использованию игр с элементами борьбы в домашних условиях. Данные средства физического воспитания описаны в целом ряде литературных источников [1, 2, 3, 4, 5, 6], но, однако, требуют методического обеспечения - рекомендаций и знакомства занимающихся с техникой безопасности при их проведении.

Для проведения игр в домашних условиях знакомим участников с методическими указаниями и техникой безопасности:

- при организации игры определить свободную площадь без посторонних предметов и выступающих конструкций (стол, тумбочки, стулья, отопительные батареи и т.д.) и предусмотрите, дополнительно, зону безопасности;
- обозначите границы игрового поля при пересечении, которого игра останавливается и возобновляется вновь в центре обозначенной площадки;
- при осуществлении движения играющих судья и зрители (члены семьи) должны быть готовы в любой момент осуществить страховку играющих;
- старайтесь исключить различные падения при проведении игры;
- для регулирования получаемой нагрузки следите за временем проведения игры согласно возрасту играющих и уровня их физической подготовленности.

Далее представляем ряд классификационных групп игр с элементами единоборств.

Классификационная группа – «Игры за овладение обусловленным предметом».

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, небольшой палкой, кеглей, теннисным мячом, шапкой и т.п.) используются для фор-

мирования навыков ведения единоборств, маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры за овладение предметом представлены на рисунках 1, 2 и 3.



Рис. 1 – Борьба за мяч одной рукой



Рис. 2 – Борьба за мяч двумя руками



Рис. 3 – Борьба за палку

Классификационная группа – «Игры за сохранение равновесия». Игры в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; толчками – ладони в ладони; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге и т.д.

Игры за сохранение равновесия представлены на рисунках 4, 5 и 6.

Классификационная группа – «Игры в касания».



Рис. 4 – Сохрани равновесие стоя на одной ноге



Рис. 5 – Сохрани равновесие сидя на корточках



Рис. 6 – Заставь соперника потерять равновесие

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: умение видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно по коврику или площадке, творчески решать поставленные двигательные задачи.

Игры в касания представлены на рисунках 7 и 8.



Рис. 7 – Коснись коленного сустава



Рис. 8 – Коснись кисти и удержи равновесие из положения лежа руки в упор

Классификационная группа – «Игры в теснения».

Борьба за участок обозначенной площади (ковёр, площадка и т.д.) является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в теснения представлены на рисунках 9 и 10.



Рис. 9 – Вытолкни соперника в крестовом захвате



Рис. 10 – Вытолкни соперника сидя спина к спине

Классификационная группа – «Игры в перетягивания».

Игры-единоборства с захватами одной рукой, двумя руками за руки, за палку; перетягивание различными хватами за предметы – канат, шест, обруч; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя и т.д.

Примеры игр в перетягивания представлены на рисунках 11 и 12.



Рис. 11 – Перетягивание в стойке одной рукой захватом в крючок



Рис. 12 – Перетягивание сидя

Выводы

Использование описанных выше игр с элементами единоборств в домашних условиях позволят занимающимся поддерживать уровень своей физической подготовленности и активного мышечный тонуса, повысят двигательную активность в условиях самоизоляции и обеспечат положительный эмоциональный фон. Данные слагаемые, несомненно, скажутся на общем психологическом состоянии и обеспечат комфорт в условиях самоизоляции.

Литература

1. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: Дис. ... канд. пед. наук., – М.,1987. – 155 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.

3. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных спортсменов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985. – С.25-27.

4. Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов: Дис. ... канд. пед. наук., – Москва, 1998. – 201 с.

5. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие /Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с. : ил.

6. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т. 2015. – 45 с.

7. Сайт Министерства просвещения РФ, Приказ 103 от 17.03.2020 <https://docs.edu.gov.ru/document/d8273e59ca68baf01b8a30ad3fe33ee8/> (Дата обращения 22.04.2020).

8. Сайт Министерства просвещения РФ, Приказ 104 от 17.03.2020 <https://docs.edu.gov.ru/document/a79161d60aa728c4770d4beed3e810bc/> (Дата обращения 22.04.2020).

УДК 371. 711

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ: СОСТОЯНИЕ, КАЧЕСТВО, МОНИТОРИНГ

***Яковлев Анатолий Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь; **Яковлева Марина Анатольевна**, педагог-психолог, Смоленск, Россия*
Yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. В новом столетии на здоровье человека стали влиять факторы, которые позволили бороться с рядом болезней, ранее считавши-

мися неизлечимыми, но изменился образ жизни человека, появились новые угрозы для его здоровья. Правильно организованное питание и весь комплекс здоровые берегающих технологий является залогом здоровья нации.

В данной статье приведены ключевые аспекты здоровые берегающих технологий, в том числе, состояние организации питания детей различных возрастных групп в общеобразовательных школах г. Смоленска. Авторами раскрывается понятие мониторинга качества школьного питания, уделяется внимание практике реализации экспериментальных проектов в области питания школьников.

Ключевые слова: здоровые берегающие технологии, питание школьников; качество и рацион питания; культура питания; здоровые детей и подростков; мониторинг школьного питания.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR SCHOOLCHILDREN: CONDITION, QUALITY, MONITORING

***Yakovlev Anatoly Nikolaevich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Polessky State University, Pinsk, Belarus; **Yakovleva Marina Anatolievna**, teacher-psychologist, Smolensk, Russia*

Abstract. In the new century, factors that made it possible to combat a number of diseases that were previously considered incurable, began to influence human health, but the person's lifestyle changed and new threats to his health appeared.

Properly organized nutrition and the whole range of health-saving technologies is the key to the health of the nation. This article presents key aspects of the health of conservation technologies, including the state of nutrition of children of various age groups in secondary schools in Smolensk. The authors disclose the concept of monitoring the quality of school meals, pay attention to the practice of implementing pilot projects in the field of schoolchildren nutrition.

Keywords: health-saving technologies, nutrition of schoolchildren; quality and diet; food culture; the health of children and adolescents; monitoring school meals.

Введение

Здоровьесберегающие программы должны быть основаны на формировании интегративных личностных образований: способность к самопознанию, уровень притязаний, коммуникативные способности. Подходов к решению этого вопроса много, эффективным является комплексная оценка состояния здоровья учащихся [1, 245 с; 2, С. 27-28].

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий предполагает, как правило, воздействие на все сферы развития личности, именно, поэтому оценка их эффективности должна носить комплексный характер, что позволит оценить вклад в развитие составляющей их здоровья.

В ключе изучаемой проблемы огромную роль играет физическое воспитание.

Так, «...развивающие кинезиологические физические упражнения направлены на: синхронизацию работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей и памяти, внимания, речи; мышления, что позволяет сформировать атмосферу доверия и сотрудничества, является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности ...» [3, С. 88-94].

Цель мониторинга: комплексное системное изучение состояния здоровья школьников, учебной, внеучебной нагрузки и анализ организации здоровьесберегающих технологий (анализ инфраструктуры школ, обеспечивающий возможность рациональной организации учебного процесса и здоровьесберегающей деятельности; анализ учебной и внеучебной нагрузки школьников, их режима дня).

Основная часть

Многочисленными исследованиями установлено, что одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей, а в итоге - здоровья нации, ее будущего, является рациональное питание, оно закладывает основу основ в культуре питания, пропагандирует здоровый, полноценный образ жизни, формирует устойчивый, правильный вкус и прививает хорошие манеры.

От организации питания, обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания зависит уровень здоровья [1, 245 с; 2, С. 27-28].

Материалы и методы. Основными источниками для написания данной статьи явились нормативные документы Федерального и муниципального значения, регламентирующие организацию социального питания, результаты исследований РАМН, результаты Всероссийского мониторинга школьного питания, результаты анкетирования школьников г. Смоленска.

Проблема сохранения здоровья школьников становится все более актуальной в современном мире. Заболеваемость среди школьников за последние 15 - 20 лет (по данным медицинских осмотров) возросла на 10%, количество здоровых детей уменьшилось, а школьников, имеющих 2 – 5 заболеваний увеличилось. Данные проблемы напрямую связаны с питанием.

С целью исследования качества питания школьников, учитывая и соблюдая все необходимые условия для проведения наиболее оптимального исследования, была составлена анкета. В рамках поставленной цели была выбрана категория населения – учащиеся, которые опрашивались с целью экспертной оценки качества питания и обслуживания. Период проведения анкетирования: октябрь 2019 – март 2020 года. В анкетировании участвовали дети 7 – 17 лет, учащиеся 1 – 11 классов.

Важный аспект качества и структуры питания – его регулярность. От того, насколько правильно будет организовано питание в школах, зависит не только здоровье, но и качество обучения детей. В первую очередь, важно соблюдать режим питания учащихся. В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5- 4-х часов.

Так, большинство школьников принимает пищу 3 раза в день (в среднем 55% опрошенных). Следует отметить, что двухразовый режим питания не допустим для нормального развития детского и подросткового организма. Были также ответы: 5 и более раз в день, постоянно и когда придется.

Что касается режима питания, то 50% респондентов соблюдают режим питания по мере возможности – это самый популярный ответ. Но, вместе с тем, 21% респондентов отвечали, что не соблюдают режим, так как не считают это важным, это может быть вызвано отсутствием воспитательной работы относительно здорового питания, как в стенах школы, так и дома. Школьники при опросе отвечали, что завтракают дома, преимущественно питаются бутербродами, кашами, йогуртами и блюдами из яиц. Из напитков самый популярный чай. Кроме предложенных вариантов ответов, дети отмечали, что на завтрак они едят: печенье, супы, пельмени, горячий шоколад, молоко или сок, булочки, шоколад, чипсы (результаты в четырех городах схожи).

Обедать и завтракать, предпочитают дома, из экономических соображений. Около 48% респондентов отметили, что получают полдник и иногда и предпочитают съедать: фрукты, йогурты или выпечку.

По данным исследования 88% ужинают исключительно дома, однако 5% учеников ответили, что не ужинают вообще.

Ужинать и обедать, дети предпочитают салатом и вторым горячим блюдом, следующий по популярности, с большим отрывом следуют кисломолочные продукты.

Большинство респондентов стараются следить за своим рационом в течение дня, по мере возможности (около 39% респондентов). Но, к сожалению, около 12% признались, что их не волнует то, что и как они едят, они об этом даже не задумываются.

По данным опроса у многих школьников отсутствует время, чтобы обеспечить правильное питание в школе и дома (сильная загруженность на уроках, огромное количество внеклассных занятий, выполнение домашнего задания, помощь по дому). Однако есть группа школьников, которые отметили, что им не хватает информации о здоровом и качественном питании (5%).

При выборе блюд питания основополагающими критериями явились свежесть, запах, вкус и цена. Удивительно, что полезные свойства для детей ставятся на последнее место. Но всего 1% детей ответили, что для них важны все вышеперечисленные критерии оценки.

Среди продуктов и блюд, которые дети не съедают школьники на завтрак или обед на первом месте запеканки, каши и омлеты. Многие дети указали причину – блюда подаются холодными и не вкусными.

Школьники преимущественно питаются 3 раза в день, стараясь соблюдать режим питания, многие соблюдают его всегда, однако некоторые не имеют возможности. По структуре питания: на завтрак большинство школьников предпочитают бутерброд и чай; на обед - второе горячее блюдо, суп, чай, а также салат, на ужин – салат и второе горячее блюдо. В среднем на один прием пищи ежедневно у школьников уходит 10-20 минут. Многие школьники не задумываются над разнообразием рациона в течение дня, но в то же время почти равное количество детей пытаются соблюдать его по мере возможности. Выяснилось, что питаться правильно

и разнообразно ребятам мешает отсутствие желания и времени практически в равных количествах.

Случаи отравления не были зафиксированы ни в одной из школ.

Многие из преподавателей не смогли привести даже примерные цифры на вопрос о состоянии здоровья школьников, ответить на данный вопрос, говорит о том, что в школах не ведется мониторинг здоровья детей. Этим объясняется довольно большой процент заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта среди детей, что указывает на неправильное питание, заболевания имеют больший процент, наверняка это связано с загрязнением окружающей среды и плохой экологией данного города.

Выводы

Мониторинг качества питания школьников проводится не на должном уровне, у специалистов отсутствует полная информация о состоянии здоровья учащихся, в школах не проводится комплексный систематический анализ питания школьников по многим параметрам. Многие ученики не владеют информацией касательно правильного питания, режима приема пищи, полезных свойствах многих продуктов.

Наличие систематизированного сбора данных и результатов мониторинговых исследований могут служить базой для исследования проблем формирования культуры питания как базовой составляющей формирования здоровья школьников в образовательных учреждениях, анализа существующих подходов к сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни детей и подростков.

Основные направления современного высокотехнологичного комбината школьного питания – это гармонизация нормативно-правовой базы в сфере организации и управления питанием школьников, формирование системы подготовки и повышения квалификации специалистов в области школьного питания, проведение систематизированного мониторинга орга-

низации и качества школьного питания, внедрение в образовательный процесс программ по культуре питания.

Наибольшее влияние образовательный процесс оказывает на уровень и характер изменений работоспособности учащихся, а также их эмоциональных состояний, среди которых крайне важно выявление наличия эмоционального стресса. При определенных стрессовых психоэмоциональных ситуациях используют оценочные критерии здоровья (анкеты, опросники).

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д, 2000. – 245 с.
2. Тутельян В.А. Гигиена питания: современные приоритеты, проблемы и пути их решения / В.А. Тутельян // Гигиена и санитария, 2010. – № 6. – С. 27-28.
3. Масловский Е.А. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба / Е. А. Масловский, С. В. Власова, А. Н. Яковлев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал, 2013. – № 4. – С. 88-94.

УДК 796.078

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

***Яковлев Анатолий Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет, **Яковлев Алексей Анатольевич**, Пинск, Беларусь
Yak-33-c1957@mail.ru*

Аннотация. Новые виды спортивных практик отвечают запросам общества, так как за счет интеграции видов спорта реализуются интересы молодежи, отражающие современные тенденции субкультуры. В данной

статье авторы отразили положения физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), которые базируются на основе научных исследований ученых и реализуется в условиях функционирования учреждений образования, где их деятельность характеризуется эффективностью здоровьесберегающих и телесно формирующих технологий.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, здоровьесберегающие технологии, телесно-духовный статус человека.

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES: PROBLEMS, PROSPECTS

Yakovlev Anatoly Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Polessky State University, Yakovlev Alexey Anatolyevich, Pinsk, Belarus

Abstract. New types of sports practices meet the needs of society, as through the integration of sports, the interests of young people are reflected, reflecting current trends in the subculture. In this article, the authors reflected the provisions of physical culture and sports (FSD), which are based on the scientific research of scientists and implemented in the conditions of the functioning of educational institutions, where their activities are characterized by the effectiveness of health-saving and bodily forming technologies.

Keywords: physical culture and sports activities, health saving technologies, bodily and spiritual status of a person.

Введение

Без учета динамических процессов, происходящих в образовании, как индикатора общества, невозможно добиться выполнения двойной функции: не только обеспечивать профессиональный уровень населения, но и активно утвердить среди широких слоев населения: рациональность в формировании интеллектуальных, физических способностей, чтобы успешно действовать в условиях современного общества. В последнее

время возникла необходимость в научно-исследовательской деятельности, направленной на системное изучение технологий физкультурно-спортивной деятельности как проблемы человеческой телесности в спортивных науках, новых представлений о «теле» и «телесности» человека в контексте социокультурных трансформаций общества [1, 3, 4, 7].

В этой связи реализация педагогической модели зависит от инновационных решений, ориентированных комплексную оценку соматического здоровья школьников и студентов. В процессе изучения состояния здоровья школьников и студентов необходим мониторинг их деятельности [3]. Успешность таких преобразований личности и ее индивидуальных возможностей подтверждается рациональностью действий для общества и самой личности [2, 3, 5, 6].

Основная часть

Нами разработана авторская схема специально-методологического теоретического исследования телесности (рисунок 1). Следует отметить, что численность населения Республики Беларусь и состояние здоровья школьников и студентов – это своего рода индикатор медико-демографического благополучия нашей страны на ближайшие годы.

Данный контингент лиц является источником пополнения численности населения в трудоспособном возрасте и оказывает решающее влияние на процессы воспроизводства населения в последующем десятилетии.

Педагогическая система реализуется при учете следующих ориентиров: планирование, миссия образовательного учреждения непосредственно реализуется через управленческий компонент, создание условий формирования нравственно-ценностных ориентаций контингента, укрепление здоровья всех участников учебно-образовательного процесса независимо от ведомственной принадлежности; концептуальные положения раскрывают основные характеристики процесса формирования физической культуры личности в структурных подразделениях.



Рисунок 1 – Физкультурно-спортивная деятельность (духовно-телесный статус человека)

Структурно-содержательный компонент синтезирует в единое целое культурологические, социально-психологические и педагогические основания культуры.

Современные научные обоснования оздоровительной работы и гендерный подход в педагогике сопряжен с комплексными исследованиями здоровья (А.Н. Дахин, И.Е. Калабихина, Р.М. Масагитов, Н.А. Шведова).

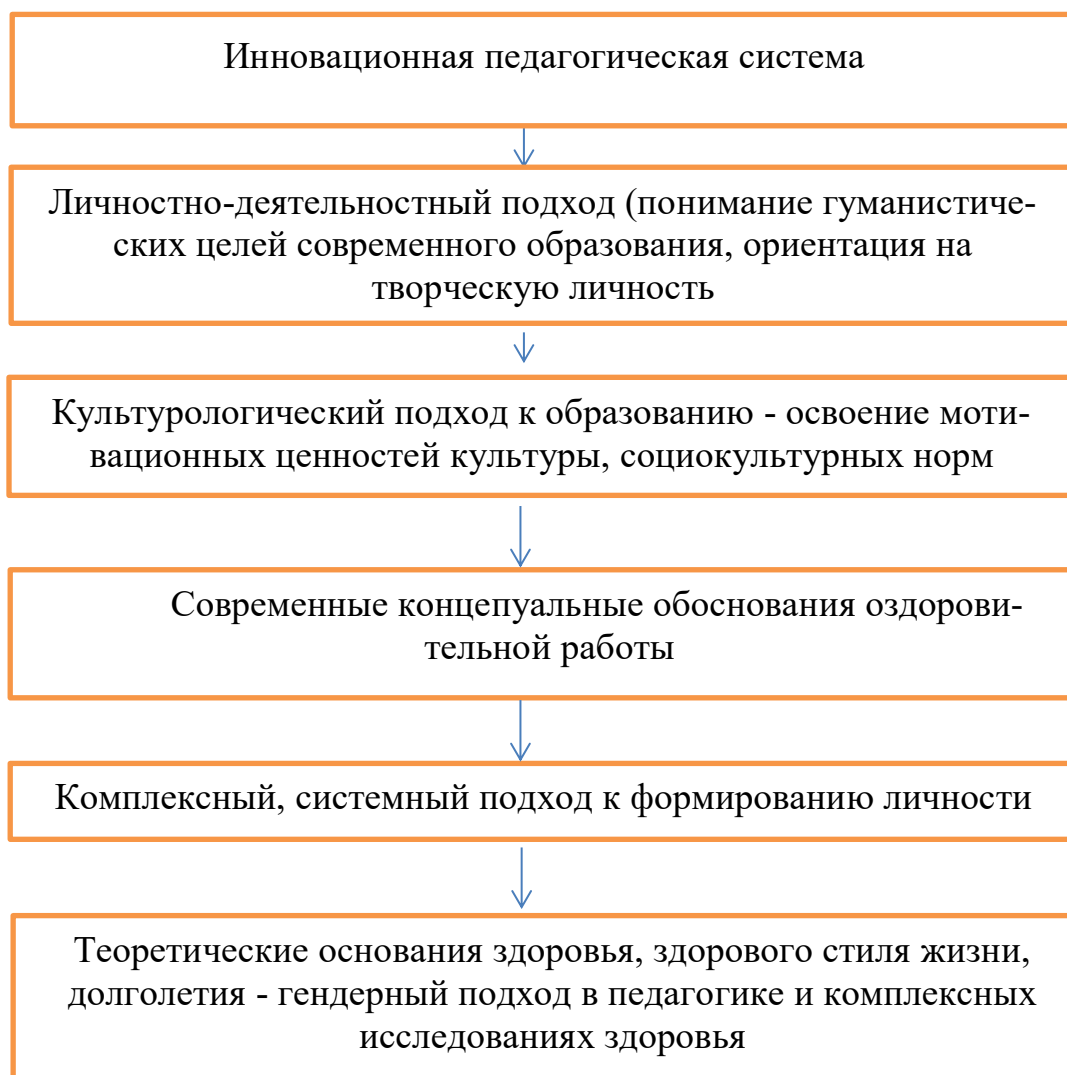


Рисунок 2 – Иновационная педагогическая модель в системе образования

Выводы

Деятельность в заданном направлении эффективна при системном применении оценочно-результативного компонента, который представлен

комплексным пакетом информативных и диагностических методик, позволяющих исследовать показатели здоровья школьников, студентов:

Структурно-содержательный компонент реализуется через аксиологический уровень педагогического процесса, где формирование культуры здорового стиля жизни школьников, студентов и определяется принятием позиций в познании ценности жизни и здоровья, как абсолютной истины.

Содержательный уровень включает теоретические, практические аспекты здоровья, сбережения и формирования культуры здорового стиля жизни, которые наполнены новым содержанием и реализуются в основных направлениях деятельности КФК, других формах, независимо от ведомственной принадлежности, осуществляющих функционирование в образовательном пространстве социальных институтов, с учетом стремительного развития частных методик.

Это интегративная совокупность педагогических, психологических, медико-биологических знаний, ориентирована на реализацию принципов целостности, комплексности и адаптивности.

Литература

1. Врублевский Е.П., Врублевский Д.Е. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 6. – С. 46.

2. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // В сб.: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. – С. 257-261.

3. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. – № 3. – С. 40-43.

4. Масловский Е.А., Яковлев А.Н. Базовые телесно-ориентированные упражнения как инструментальная основа оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Иркутск, 13-14 декабря 2012 г.: в 2-х т. / Мин-во по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области [и др.]. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012. – Т. 1. – С. 41-47.

5. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2015. – № 6. – С. 56-62.

6. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

7. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Стадник В.И., Кравченко А.А., Яковлева М.А., Глушенко Н.А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2020. – № 1. – С. 98-100.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Альбаркайи Д.А., Хоршидахмед А.Х., Врублевский Е.П.	КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ	4
Артамонов С.Е.	ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ТИПОЛОГИИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ФИТНЕС – ТРЕНЕРОВ	10
Астапова О.М., Строшков В.П., Будагьянц Г.Н.	ИНТЕГРАТИВНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ	17
Беляев Н.Г., Левочкина Э.Д., Юшкова Л.Н., Плюйко В.В., Белоглазова А.С.	МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА САМОК КРЫС В УСЛОВИЯХ ВЫРАЖЕННОЙ ГИПОКСИИ	22
Боброва Г.В.	ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ	28
Бояркина А.А.	ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНАХ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)	36
Бутыч Н.С.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТОВ ВОРЛДСКИЛЛС ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	42
Быкасова Е.К., Зайцев А.А.	КОМПОНЕНТЫ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	48
Зверева С.Н.	ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУ- ЗОК НА БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И ПОКАЗА- ТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ- ВETERANОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК)	55
Зверева С.Н., Коротких С.В., Грабовская К.С	ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РЕГИОНАЛЬ- НЫХ КЛУБАХ (НА ПРИМЕРЕ ДИВИЗИОНА «СЕВАСТОПОЛЬ»)	61

Котов Е.А., Котова Н.В.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮ- ЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	69
Лашкевич С.В., Трофимович И.И., Шеренда С.В.	ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРО- ВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	77
Лешкевич С.А., Потёмкина Е.И., Липовая Н.Н.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙ- ШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	83
Лукьяненко В.П. Муханова Н.В.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КАРДИОФИТНЕСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБО- ЛИСТОВ	87
Маринич В.В., Яковлев А.Н.	ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	97
Митусова Е.Д., Шахбазян К.Х.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВО ВНЕУРОЧ- НОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ	104
Мусяенко П.В., Меженская М.И.	ПРЕВЕНТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ПРЕДОТ- ВРАЩЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ	111
Примаченко П.В., Шеренда С.В.	ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРО- ЦИКЛЕ	118
Севдалев С.В.	СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦОВ МИРОВОГО УРОВНЯ	124
Севастьянова А.А., Строшков В.П.	ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ДЕКОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕ- ЗУЛЬТАТОВ ВО ФРИДАЙВИНГЕ	129
Сизова Н.В.	АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	137
Собянина Г.Н.	ОПТИМИЗАЦИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖА- ЩИХ КОНТРАКТНОЙ СЛУЖБЫ	144

Созинова О.В., Имамутдинова О.В. Русинова А.В.	ПЛАВАНИЕ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	151
Строшков В.П., Строшкова Н.Т., Будагьянц Г.Н.	ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕВРЕМЕННО- ГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВДАЛИ ОТ МЕДИКО- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ	158
Строшков В.П., Строшкова Н.Т.,	ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ	166
Строшкова Н.Т., Строшков В.П.	ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ИНТЕ- ГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЮНОШЕ- СКОМ СПОРТЕ	172
Трофимович И.И., Нарский А.Г., Геркусов А.С.	СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВ- ЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	178
Цандыков В.Э.	ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ» КАК ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА	185
Цандыков В.Э.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНО- БОРСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	192
Яковлев А.Н., Яковлева М.А.	ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ: СОСТОЯНИЕ, КАЧЕСТВО, МОНИ- ТОРИНГ	199
Яковлев А.Н., Яковлев А.А.	ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ	206

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Материалы IV Всероссийской научно-практической
конференции
(25 сентября 2020 г.)**

Ответственный редактор
СТРОШКОВ Валерий Пантелеймонович

Материалы сборника представлены в авторской редакции

Издательство и типография
ООО «Интерактивные технологии»
299009, г. Севастополь, ул. Портовая, 1а
тел. 7(978) 778 92 02
Подписано в печать 22.09.2020 г.
Формат 60х84/16. Усл. печ.л. 216 а4
Бумага офсетная. Тираж 250 экз. Зак. № 21.