

Харьковская государственная академия физической культуры  
Белгородский государственный технологический  
университет имени В.Г. Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М.Ф. Решетнева  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина  
Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В  
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**  
IV международная научная конференция  
(22 апреля 2008 года)

Харьков-Белгород-Красноярск 2008

**Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях** // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная научная конференция, 22 апреля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – 140 с.

(Укр., рус., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail:

[sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)

[sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №5 от 11.01.2008г.].

Редакционная коллегия:

Ашанин В.С. к.ф.-м.н., проф. (г.Харьков, Украина);

Ермаков С.С., д.пед.н., проф. (г.Харьков, Украина);

Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (г.Белгород, Россия);

Крамской С.И., проф. (г.Белгород, Россия);

Кузьмин В.А., доц. (г.Красноярск, Россия);

Толстопятов И.А., проф. (г.Красноярск, Россия).

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Амельченко И.А., кандидат биологических наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании. На государственном уровне признано, что инвестиции в человеческий капитал являются одними из самых эффективных. Свободный, образованный, здоровый человек - это главное, что определяет развитие страны. Декларируется, что сохранение здоровья человека должно быть критерием эффективности и целесообразности социальных и экономических проектов.

Здоровье - непреходящая ценность личности и общества в целом, его сохранение и приумножение рассматривается как один из системообразующих факторов национальной безопасности страны. В условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры.

Вместе с тем, характерной чертой российской действительности является потребительское отношение к своему здоровью членов общества, отсутствие стереотипа самосохранительного поведения. Является актуальным внедрение в повседневную жизнь моделей здорового образа жизни.

Насколько ответственно и бережно человек будет относиться к собственному здоровью, в существенной мере зависит от социального научения в период первичной социализации и от динамических процессов в молодежном микросоциуме. Воспитание и формирование будущего специалиста с широким кругозором и подлинной внутренней культурой во многом происходит в вузовской среде.

Студенческий возраст является благоприятным для формирования ценностных ориентаций как устойчивого свойства личности. Для этого периода характерно расширение круга интересов молодого человека, разнообразие социальных ориентиров. В период социализации в вузе студенческая молодежь не только постигает основы профессионального мастерства, но и вырабатывает для себя жизненную философию. От того, сможет ли молодой человек выделить среди интересов и ориентиров приоритетные,

выстроить своеобразную иерархию ценностей с акцентом на самосохранительное поведение, будет зависеть успешность его дальнейшего жизненного пути.

Представляет интерес изучение особенностей здоровьесберегающего поведения в тесной взаимосвязи с объективными условиями и социальной практикой, в процессе которой реализуются или не реализуются социальные цели, установки и интересы людей.

Среди факторов, определяющих здоровье студенческой молодежи, ключевое значение имеет отношение конкретного человека к своему здоровью. Здравоцентрический подход к организации жизнедеятельности характеризуется прогностическими подходами, позволяющими активно и своевременно формировать самосохраняющее поведение человека со всеми социальными, психологическими и соматическими привходящими. Переход от технократической стратегии к личностно-ориентированному подходу в определении вектора социально-профессионального воспитания позволяет обрести личностью систему профессиональных ценностей, расширить ее духовные потребности и интересы, социально-ценные мотивы, обогатить эмоциональную сферу, нравственные и эстетические чувства.

Путем анализа своих мыслей и действий, сравнения их с принятыми эталонами, человек не просто наращивает новое знание и корректирует накопленное, но и строит свою линию поведения в соответствии с жизненными ориентирами. Физическая культура должна побуждать молодого человека к развитию своей индивидуальности, к полноценному восприятию мира как разноликой реальности, развивать вкус к жизни, оптимизм. Совершенно очевидно, что поведенческие и мировоззренческие компоненты личности выстраиваются под влиянием философских идей, формирующих человеческую уникальность и универсальность. Каждый человек имеет свою собственную сущностную природу. Мы можем говорить о нормальном здоровом развитии человека в том случае, если он движется к актуализации заложенных в его природе возможностей, к реализации индивидуальных потенциалов.

Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придется и значительные перегрузки. Вопросы сохранения здоровья молодежи необходимо рассматривать в контексте общих социокультурных проблем. Конечно, культурный, образованный, разумно занимающийся спортом студент имеет определенные преимущества в сохранении собственного здоровья. Он способен критически мыслить, оценивать свои поступки, рассчитывать последствия действий и обладает достаточно высокой степенью ответственности за состояние соб-

ственного здоровья. И главное, он осознанно понимает, что здоровье - один из главных факторов, позволяющих ему полноценно учиться, работать, получать радость от жизни. Поэтому, на наш взгляд, осознание молодым человеком необходимости физического совершенствования может быть противопоставлено девиантным побуждениям только при условии личностной его значимости в системе собственной философии жизнедеятельности.

Вместе с тем многочисленные исследования показывают, что физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а физическая подготовленность не входит в число ведущих ценностей значительной части молодежи. Несмотря на принятие целого ряда программ с оздоровительной направленностью, тенденции к активным занятиям физической культурой и спортом в лучшую сторону пока не меняются. Не очень заметно, чтобы на стадионах и в парках стало значительно больше активных сторонников здорового образа жизни. А вот число студентов с хроническими заболеваниями не снижается. Одной из ведущих причин сложившейся ситуации является низкий уровень культуры населения и недооценка роли самостоятельных оздоровительных занятий.

Таким образом, оздоровительные программы, прежде всего, должны побуждать молодых людей созидать собственное здоровье, формировать вокруг себя «здоровое пространство», активно задействовать физические, психические и духовные возможности самого человека. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании.

#### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая культура - вид культуры личности и общества (Опыт историко методологического анализа проблем): Монография. - 2-е изд., испр. и доп./СпбГАФК П.Ф. Лесгафта, 2004. - 153 с.
2. Коноплева Е.Н. Обоснование целесообразности занятий физическими упражнениями и спортом на протяжении жизни//Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях//Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С./IV Междунар. научная конф., 5 февраля 2008 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - С. 94 - 96.
3. 3 Панфилов О.П., Артамонова Л.Л., Белых Е.В. Теория и практика валеологических аспектов адаптации к учебной деятельности//Материалы 2-й Межрегиональной научно-практической конференции. - Воронеж, 2001. - С. 49 - 52.
4. Собянин, Ф.И. Культурологический подход в физкультурном образо-

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Архипова Е.В., ст. преподаватель, врач  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещены проблемы борьбы с различными видами травматизма и вопросы организации травматолого – ортопедической помощи и профилактики травматизма в спорте.

**Повреждением, или травмой**, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают *кожные* (ушибы, раны), *подкожные* (разрывы связок, переломы костей и пр.) и *полостные* (ушибы, кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Повреждения делятся на *прямые* и *непрямые*, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть *одиночными* (например, поперечный перелом бедренной кости), *множественными* (множественный перелом ребер), *сочетанными* (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и *комбинированными* (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.). Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают *открытые*, с нарушением целостности, и *закрытые*, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке. По тяжести травмы делятся на *тяжелые*, *средней степени тяжести* и *легкие*.

**Тяжелые травмы** – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

**Травмы средней степени** – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. **Легкие травмы** – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др. Кроме того, выделяют *острые* и *хронические травмы*.

**Острые травмы** возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора. **Хронические травмы** являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела. Существует еще один вид травм – **микротравмы**. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм подростков). Иногда выделяют *очень легкие* травмы (без потери спортивной трудоспособности) и *очень тяжелые* травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

По локализации повреждений у студентов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Травмы – это для студента тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

Подробнейший анализ большого количества травм у студентов при занятиях физкультурой и спортом в течение 6 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжелые.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безо-

пасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

Способствуют развитию спортивного травматизма:

- неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы – состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перемены в занятиях. Благодаря целенаправленной многолетней работе руководства кафедры, врача кафедры, руководства университета, работа по предупреждению травматизма дала свои результаты: исчезли случаи тяжелых травм в 2007-08 гг., уменьшилось количество травм средней и легкой степени на 50%, встречаются лишь единичные случаи. Все это стало возможным благодаря профилактической работе, а это и смена покрытия в залах и более возросшие требования к студентам и преподавателям. В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Анализируя приведенные данные, а также очередные обзоры и научные статьи о неблагополучном состоянии здоровья наших спортсменов и факторах, способствующих этому, невольно задаешь себе вопрос: неужели травмы - это неизлечимая патология, наличие которой можно только констатировать. Если мы согласимся с этим, то постоянно говорить о наличии у подавляющего большинства спортсменов заболеваний, которые успешно поддаются лечению, - это, на наш взгляд, не оценка состояния их здоровья, а оценка состояния здоровья нашей врачебно-физкультурной службы. Профилактика травматизма является лучшим средством в борьбе с травмами.

#### Литература

1. Булай П.И. «Первая помощь» / Булай П.И.: Сборник – Мн.: Парадокс, 2000. – 192 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. –

М.: Физкультура и спорт, 2001. – С.7-42.

3. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.О. Гримблат. – М.: Изд-во Ассоциации строительных вузов; Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. С. 5-31.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ В БАСКЕТБОЛЕ**

Берко Елена Евгеньевна

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

**Аннотация:** в данной работе рассматриваются основные баскетбольные приемы игры в баскетбол, необходимые для эффективного овладения навыками игры и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** передача, ловля, быстрота, финт.

Кто видел баскетбольные матчи мастеров, наверняка обратил внимание, как виртуозно обращаются с мячом игроки: легко и непринужденно ловят его на месте и при ускорениях, в прыжке и в борьбе с соперником, одной и двумя руками. Часто результат зависит от точной быстрой передачи, от молниеносного решения баскетболиста, каким способом и куда ее направить. Ловля, передачи, ведение – очень важные и красивые приемы.

Передачи являются сложным навыком. Периферическое зрение, быстрота рук, хороший расчет и острый ум – вот те качества, которые характеризуют игроков, владеющими красивыми и эффективными передачами мяча. И еще одно простое качество является, вероятно, самым главным атрибутом, которым должен обладать такой игрок: он должен быть прирожденным любителем командной игры.

Ловля мяча – технический прием, которым пользуются баскетболисты для остановки, приема и фиксации мяча руками.

Различают несколько видов ловли мяча (ловля мяча одной и двумя руками, ловля летящего и катящегося мяча). Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагаемых последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча. Перед обучением ловле мяча изучается стойка баскетболиста и правильное держание мяча.

Чтобы эффективно передавать, бросать и вести мяч, необходимо делать это из особого положения. Его называют *позицией тройной угрозы*. Принятие этой позиции каждый раз, когда у вас оказывается мяч, должно

войти в привычку.

При обучении ловли мяча необходим навык наблюдения за полетом мяча, контролируя весь его путь зрением. Наиболее трудными сторонами техники ловли являются: амортизирующие движения при ловле; правильное расположение рук на мяче при встрече его.

Передача мяча – это один из наиболее быстрых и эффективных путей движения мяча по площадке от одного игрока к другому, позволяющий партнерам взаимодействовать в нападении.

Хороший пас может быть сделан, когда в его исполнении присутствуют следующие факторы:

- *Быстрота* – мяч должен передаваться быстро.
- *Цель* – пас должен выбрасываться точно в определенную цель.
- *Своевременность* – мяч должен быть доставлен, когда игрок, получающий передачу, открыт, но не перед этим и не после.
- *Финт* – пасующий мяч игрок должен использовать ложные движения, чтобы дезориентировать защитника.

Пасующий игрок должен видеть положение всех партнеров на площадке, так же как и положение защитников. Это может быть сделано наилучшим образом при обзоре всей площадки в позиции тройной угрозы с мячом в руках. В баскетболе существует много видов передач. Самые быстрые передачи – это передачи по воздуху.

*Передача двумя руками от груди* – наиболее эффективный способ быстро передать мяч партнеру, пока между вами нет соперника.

*Передача одной рукой от плеча (бейсбольная)* применяется для посылы мяча на большое расстояние при вбрасывании его из-под корзины для быстрого прорыва или для передачи вдоль боковой линии.

*Передача с отскоком от пола* – удобный способ передать мяч мимо защитника. Красота передачи с отскоком в баскетболе заключается в ее естественности – хорошо закрученный мяч всегда отскочит правильно. При выполнении передачи целесообразно применить финт на бросок или на передачу от груди.

*Передача двумя руками из положения над головой* – передача, которая используется, когда на пути нападающего находятся соперники и используется для снабжения мячом центрального.

*Боковая передача (передача одной рукой сбоку)* применяется тогда, когда соперник стремится перехватить мяч и смещается в одну сторону.

*Передача из-за спины.* В определенных ситуациях передача из-за спины может быть эффективной.

*Передачи крюком.* При выполнении передачи крюком мяч посылается кистью по дуге через голову, сопровождая полет мяча.

Итак, передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически.

#### Литература

1. Ник Сортэл, Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков, 2002г.
2. Л.В.Костикова, Баскетбол ФиС, 2002г.
3. Г.Пинхолстер, Энциклопедия баскетбольных упражнений. 1973г.
4. Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол. АСТ. Астрель. Москва. 2006г.

### **ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП С НАЧАЛЬНЫМИ СТЕПЕНЯМИ ОЖИРЕНИЯ**

Бисмак Елена Васильевна

Харьковская государственная академия физической культуры

Здоровье студентов является предметом широкого научного обсуждения и, по мнению многих специалистов, имеет стойкую тенденцию к ухудшению, о чем свидетельствует увеличение количества студентов специальных учебных отделений, которое колеблется в пределах от 15 до 35% [3, 4]. Одним из распространенных заболеваний у студентов специальных медицинских групп (СМГ) является ожирение, которое является не только медицинской, но и социальной проблемой, создавая у юношей и девушек много психологических проблем, формируя у студентов сознание глубокой неудовлетворенности или собственной неполноценности.

Ожирение – это группа болезней и патологических состояний, характеризующиеся избыточным отложением жира в подкожной жировой клетчатке и других тканях и органах, обусловленное метаболическими нарушениями, и сопровождающиеся изменениями функционального состояния различных органов и систем. По данным ВОЗ, в мире страдают ожирением 25-30% взрослых и 12-20% детей [3].

У студентов чаще всего встречается алиментарное ожирение, связанное с неправильным питанием, перееданием, снижением двигательной активности. Сниженная двигательная активность естественно ведет к снижению энерготрат и неокислившимся жиры в большинстве случаев откладываются в жировых депо, что ведет к тучности.

В лечении и реабилитации студентов СМГ с ожирением применяется комплекс реабилитационных мероприятий, важнейшими среди которых яв-

ляются физические упражнения и диета.

В последнее время широкое распространение получили тренажеры, которые применяются в оздоровительных и лечебных целях. Их применение позволяет существенным образом расширить вариативность средств и форм ЛФК и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность. Тренажеры способствуют формированию положительной психоэмоциональной мотивации привлечения к лечебной физической культуре и массовому спорту, что особенно важно для студентов с ожирением [3, 4].

Цель работы – на основании анализа современной научно-методической литературы обосновать роль тренажеров в реабилитации студентов, страдающих начальными степенями ожирения. Методы исследования: анализ литературных источников.

Тренажеры назначаются для избирательного влияния на различные функции двигательной активности человека. Упражнения на тренажерах способствуют улучшению крово- и лимфообращения, обмена веществ. Упражнения на тренажерах приводят к увеличению ударного и минутного объема крови, улучшению коронарного кровоснабжения и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

В комплексной реабилитации студентов с ожирением занятия на тренажерах занимают существенное место. При этом следует учитывать, что систематические физические упражнения, выполняемые на тренажерах (с чередованием каждые 3-5 мин. работы и отдыха) в течение 60-90 мин. занятий, благоприятно влияют на клинические показатели и наиболее эффективно воздействуют на липидный обмен. При этом ЧСС под нагрузкой не должна превышать 65-75% от индивидуального максимального пульса.

Для получения стойких результатов физические упражнения на тренажерах должны применяться систематически и продолжительное время. Кроме этого, следует проводить мероприятия, направленные на организацию режима работы и активного отдыха студентов [1].

Применяя упражнения на тренажерах на занятиях ЛФК, достигают выраженного общеукрепляющего влияния на организм студентов, повышение физической трудоспособности, а также увеличение специальной тренированности студентов. На практике студенты с ожирением чаще всего используют велотренажеры, гребные тренажеры, беговую дорожку, эспандеры, роллеры (гимнастические катки), мини-батут и др. [2].

Например, систематические упражнения на велотренажере, на беговой дорожке, гребном тренажере развивают не только общую, но специальную выносливость. Развития силы и гибкости помогают упражнения с эспандерами, роллерами, а упражнения на мини-батуте улучшают

координацию движений. Различные по направленности влияния тренажерные устройства, называются универсальными, например, гимнастический комплекс «Здоровье», что также применяется в гимнастических залах [4].

В процессе занятий обязательна система контроля за состоянием здоровья студентов и самоконтроль. С этой целью измеряют частоту сердечных сокращений и артериальное давление, оцениваются показатели самочувствия и проводят функциональные пробы (проба Мартине-Кушелевского, велоэргометрический тест, гипоксические пробы) [1].

Выводы. Применение тренажеров на занятиях лечебной гимнастикой со студентами, страдающих начальными степенями ожирения, позволяет облегчить процесс овладения техникой движений, более четко дозировать нагрузку, повысить значимость индивидуального подхода, выборочно влиять на развитие физических качеств этих студентов.

Литература.

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986 – 256 с.
2. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей. – К.: Здоровье, 1991. – С. 28-31.
3. Дедов И.И. Алиментарно-конституциональное ожирение и его лечение // Клиническая медицина. – 1998. - №3. – С. 74-78.
4. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1991.

## **ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ЭКОЛОГИЯ» (РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ).**

Бондаренко Ирина Григорьевна

Шмалько Надежда Михайловна

Николаевский государственный гуманитарный

университет им. Петра Могилы

Днепродзержинский государственный технический университет

Внимание ученых (Ю.И. Евсеев, 2005; Т.Ю. Круцевич, А.И. Подлесный, 2006, 2007; С.В. Халайджи, 2006 и др.) обращено к решению проблем модернизации системы физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью в высших учебных заведениях. Преподаватели профилирующих дисциплин, специалисты в области экологии отмечают недостаточный уровень психофизической подготовленности студентов к работе в полевых условиях, выполнению заданий во время практических

занятий по профилирующим дисциплинам.

По мнению В.Г. Шилько (2003) в системе физического воспитания студентов, до сих пор не получили широкого распространения технологические инновации, связанные с разработкой и реализацией персонализированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития. С целью изучения интересов, предложений, мнения студентов по усовершенствованию системы физического воспитания в подготовке современного специалиста-эколога проводились социологические исследования. Анкета состояла из 23-х вопросов. В анкетировании приняли участие студенты, обучающиеся по направлению подготовки «Экология»: 6 юношей и 36 девушек – студентов Днепродзержинского государственного технического университета, 19 юношей и 47 девушек, обучающихся в Николаевском государственном гуманитарном университете. Респондентам были разъяснены цель и практическое значение опроса.

Главными причинами, которые препятствуют систематическим занятиям спортом, студенты называют: отсутствие свободного времени (30%), состояние здоровья (46,7%), отсутствие условий для занятий (6%). Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что занятия физической культурой и спортом могут способствовать адаптации выпускников вузов к выполнению профессиональных обязанностей, повышению уровня профессиональной подготовки экологов (рис. 1).

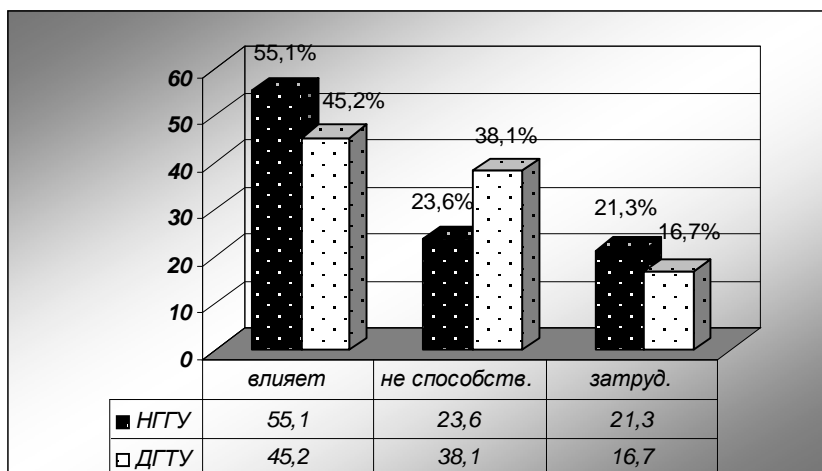


Рис. 1. Результаты опроса студентов о влиянии физического воспитания на будущую профессиональную деятельность (%).

Студенты НГГУ (10,2%) и ДГТУ (14,3%) отмечают низкую эффективность действующей системы физического воспитания в вузах в подготовке специалистов в области «Экология». По мнению 46% (г. Николаев) и 45,2% (г. Днепродзержинск) студентов занятия в вузе обеспечивают достаточный уровень психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Ответ на вопрос о роли физического воспитания в вузе в подготовке современного эколога вызвал затруднение у 43,8% (НГГУ) и 40,5% (ДГТУ) студентов.

С целью усовершенствования системы физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью в вузах, студенты предлагают организовывать туристические походы в заповедные зоны, проводить занятия на открытом воздухе.

В результате анкетирования студентов НГГУ и ДГТУ выявлены виды спорта, наиболее способствующие профессиональной подготовке студентов-экологов: плавание, гребля, туризм, легкая атлетика (табл.1).

Таблица 1.

*Виды спорта, влияющие на уровень профессиональной подготовки эколога (результаты анкетирования)*

Виды спорта	Студенты (%)	
	НГГУ (n=66)	ДГТУ (n=42)
плавание	55,1	64,3
туризм	56,2	52,4
гребля	57,3	50
легкая атлетика	11,2	52,4

В результате социологических исследований определено, что для профессиональной деятельности эколога характерны умственные, физические, эмоциональные нагрузки, высокая концентрация внимания. Результаты деятельности эколога зависят от уровня специальной физической подготовленности, владения прикладными двигательными умениями и навыками. Физическое воспитание с прикладной направленностью значительно расширяет возможности трудоустройства, в частности адаптирует выпускника к работам в заповедных зонах, в которых исключены передвижения на моторных лодках, машинах, мотоциклах и других транспортных средствах, влияющих на изменение экосистем. Физическое воспитание в вузах должно, по мнению студентов, способствовать повышению уровня физической подготов-

ленности, функционального состояния, адаптации организма к специфическим воздействиям окружающей среды, формированию прикладных двигательных навыков. Результаты анкетирования студентов, требования, обозначенные в отраслевом стандарте высшего образования Украины (ОКХ, ОПП, 2002) позволили разработать и внедрить в учебный процесс НГГУ технологию профилированного физического воспитания студентов, обучающихся по специальности «Экология и охрана окружающей среды».

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ВНЗ**

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання – одне з важливих завдань викладацького складу вищого закладу освіти. Діяльність в даному напрямку дає можливість підвищити якість практичних занять, і як наслідок підвищити інтерес студентів до фізичного виховання.

В цьому аспекті певну цінність має аеробіка (А). Заняття аеробікою надають чудові можливості, особливо жінкам, для гармонійного розвитку фізичних якостей, покращення форми тіла і постави, зміцнення здоров'я. Застосування аеробіки в процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити емоційність і моторну щільність заняття.

В багатьох вищих закладах освіти аеробіка активно використовується в навчальному процесі з фізичного виховання. Однак, при вивченні фізіологічного навантаження, яке отримують студенти, виявлені високі параметри пульсової кривої. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час занять аеробікою знаходиться зазвичай в параметрах 120-190 уд/хв.

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання ряд авторів поділяють на малу (ЧСС 100-130 уд/хв), середню (130-160 уд/хв) і велику (160-190 уд/хв). Оптимальний за впливом на розумову працездатність студентів, вважаються малі і середні навантаження, тому виникає необхідність вивчити вплив занять аеробікою на показники розумової працездатності студенток ВНЗ.

Дослідження проводилось серед студенток Дрогобицького державного педагогічного університету. В експерименті брало участь 35 студенток. Впродовж тижня визначались показники розумової працездатності і стійкості уваги двічі на день - перед першого і після четвертої пари.

Для визначення розумової працездатності і стійкості уваги проводи-

лась коректурна проба за таблицями Анфімова. При обробці даних по кількості літер, які продивились студентки оцінювалась робоча працездатність (РП) і вираховувалась стійкість уваги (СУ) за формулою:

$$СУ = \frac{K}{O + 1}$$

де: K- загальна кількість літер, яких продивились студентки,  
O— кількість помилок.

Дані, наведені в таблиці 1, дають можливість оцінити вивчені нами показники за трьома параметрами: перший – в дні, коли навчальні заняття з фізичного виховання не проводились; другий – в дні, коли студентки займались А на першій парі; третій – у дні, коли заняття А проводились на четвертій парі.

Таблиця 1.

*Динаміка показників психофункціонального стану студенток впродовж навчального тижня.*

Дні досліджень	Коректурна проба			
	РП, кількість літер		СУ	
	До навчання	Після навчання	До навчання	Після навчання
Навчальний день без занять з фізичного виховання	407.8	432.2	88.7	88.6
Навчальний день з початком занять з А о 9.00 (на першій парі)	420.5	426.0	154.6	167.9
Навчальний день з початком занять з А о 14.35(на останній парі)	513.0	580.0	132.3	300.6

За результатами аналізу динаміки РП встановлено, що після проведення занять з аеробіки останньою парою, показник коректурної проби не зменшився, а помітно зріс.

Коли заняття проводились о 9.00 год (на першій парі), цей показник також зріс. Найкращий показник РП зафіксований в тих випадках, коли заняття з А проводилось на останній парі.

При аналізі динаміки стійкості уваги встановлено, що показник СУ в кінці навчального дня без занять А в середньому не змінювався. Однак помітне зростання цього показника спостерігалось при виконанні А. Якщо А проводилась на першій парі, то стійкість уваги зросла на 8,6%, а якщо на останній парі – то зазначений показник зростав у 2,2 рази.

Таким чином, заняття студенток аеробікою незважаючи на велике фізичне навантаження, не тільки не справляють негативного впливу на вивчені по-

казники розумової працездатності, а навпаки помітно покращують їх.

Результати дослідження доводять доцільність широкого застосування та впровадження занять з аеробіки в навчальному процесі з фізичного виховання.

#### Література

1. Акулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.
2. Галкина И.Э. В сб. тез: «Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи». – Могилев, 1985, с 22-23. – 6.
3. Зеленова Н.М. В сб. «Вопросы физического воспитания студентов». Ташкент, 1979, с. 17-20. – 9.
4. Иванов В. “Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фіз. виховання”. – 2000 - №3 – с.18– 21

## САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

### Вступ.

Вплив самостійної роботи на процес професійного становлення студентів визначається багатофункціональністю цієї складової фахової підготовки і обумовлює стратегію педагогічного процесу, що передбачає індивідуалізацію процесу освіти, розвиток творчого потенціалу особистості, психологічне й методичне забезпечення нової педагогічної парадигми і забезпечення сходження до професійної компетенції та майстерності, співпрацю викладачів і студентів.

*Мета статті* - проаналізувати і уточнити сутність самостійної роботи студентів факультетів фізичного виховання.

### Результати дослідження.

Інтерес до проблеми самостійної роботи студентів зберігається вже упродовж десятиліть і не зменшується у наш час, цим питанням займаються вчені-педагоги, фахівці вищої школи: Е.В.Гапон, Л.В.Жарова, Л.М.Журавська, В.А.Козаков, А.В.Петровський. Т.Г.Овчаренко та ін. Однак варто зазначити, що якщо вивченню проблеми самостійної роботи, як категорії, в психолого-педагогічній науці присвячена значна кількість досліджень, то цього не можна сказати про місце самостійної роботи в підготовці фахівця фізичної культури та спорту.

Аналізуючи дослідження педагогів і психологів, можна зробити вис-

новок, що сутність поняття „самостійна робота студентів” (СРС). специфіка її організації, стимули, що спонукають студентів до самостійної роботи, ще мало вивчені.

Сутність самостійної роботи залежить перш за все від того, який зміст вкладається в слово “самостійний”. Найчастіше зустрічається три значення цього поняття: студент повинен виконати певну роботу сам, без будь-якої допомоги викладача; від студента вимагаються самостійні мислительні операції; виконання навчального завдання не регламентується, студент вільний у виборі змісту і способів досягнення мети.

Ефект від самостійної роботи студентів досягається тільки тоді, коли вона організується та реалізується у навчально-виховному процесі як цілісна система, що пронизує практично всі етапи і форми навчання студентів у вищому закладі освіти.

Самостійна робота є основою майбутньої самоосвіти спеціаліста, формує відповідну мотивацію та навички самоосвіти. Ми приєднуємось до думки науковців про те, що самостійна робота не тільки допомагає студенту успішно засвоювати зміст навчального матеріалу, набувати навичок та вмінь професійної діяльності, вона формує потребу до постійного самовдосконалення, самоосвіти. В умовах сьогодення це дуже важливо, адже після закінчення вищого навчального закладу процес самоосвіти і самовиховання особистості стають визначальними для її професійного вдосконалення та зростання.

В основі самостійної роботи студента лежить його пізнавальна активність. Активність у навчанні характеризується стійким інтересом до навчального матеріалу, його розумінням, спрямованістю на подолання труднощів у його засвоєнні, спрямованістю уваги і логічних операцій (аналізу і синтезу, порівняння тощо). Мета самостійної роботи студента - це розвиток такої риси особистості, як самостійність, тобто здібність організувати і реалізувати свою діяльність без стороннього керівництва і допомоги.

Найчастіше виділяють такі чотири типи самостійної діяльності. Це - робота відтворюючого типу, під час якої студент оперує наявними у нього знаннями; самостійна робота пізнавально-пошукового характеру, під час якої студент набуває нових знань; робота творчого характеру, коли студент створює нове, оригінальне; самостійна робота пізнавально-критичного типу, пов'язана з розширенням зв'язків навчання з практичними потребами.

Розвиток самостійності студентів найчастіше розглядають як зовнішню мету навчання і для діяльності викладача, і для діяльності студента.

Якісний опис самостійності як результату (мети) навчання може бути інтерпретовано уміннями студента систематизувати, планувати, контролювати і регулювати свою діяльність, свої дії без безпосередньої допомоги і

керівництва з боку викладача. За таких умов наслідками навчання самостійності стануть уміння студента: визначати, встановлювати і систематизувати послідовність виконання завдання; визначати і планувати послідовність дій, необхідних для виконання завдання; самостійно контролювати свої дії, узгоджуючи їх з метою як моделлю результату, вносячи корективи, уточнюючи, регулюючи свої дії.

Особливості самостійної роботи передбачають, що суб'єкт навчання (студент) через мету, мотив і умови, створені викладачем, сам забезпечує процес перетворення предмета в продукт-мету, збагачуючи свої наявні засоби (набутий досвід) новим результатом (знаннями, уміннями і навичками), новим досвідом.

### **Висновки.**

Самостійна робота як засіб вдосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури повинна забезпечити послідовний перехід від навчальних форм оволодіння професією до самостійного виконання майбутньої професійної діяльності, від виконання навчально-дослідницької роботи до самостійного наукового дослідження.

### **Література**

1. Алексюк А.М., Аюрзанайн А.А., Підкасистий П.І., Козаков В.А. та ін. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: Навч. посібник. - К.: ІСДО, 1993. - 336 с.
2. Овчаренко Т.Г., Белов Р.А., Роттерс Т.Т. Организация самостоятельной работы студентов при изучении курса теории и методики физического воспитания: Метод, рекомендации. - К: РУМК, 1990.-56 с.
3. Підкасистый П.И. Сущность самостоятельной работы студентов и психолого-дидактические основы ее классификации // Проблемы активизации самостоятельной работы студентов. -Пермь: Изд-во Пермского университета, 1979. - С. 23-34.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Гринь Л.В., Стешенко П.А.

Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко

Физическое воспитание является неотъемлемой частью формирования всесторонне развитой и гармоничной личности студента. Имеет свое преломление в профессиональной деятельности, является важным фактором укрепления здоровья.

## Задачи физического воспитания студентов

### 1. Сохранение и укрепление здоровья студентов.

- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- поддержка высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

2. Воспитание у студентов моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду и обороне Родины.

3. Формирование практических двигательных умений и навыков, а также основ знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности специалистов.

5. Формирование у студентов привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также в целом к ведению здорового образа жизни.

### Организация физического воспитания студентов

Физическое воспитание является обязательным предметом для студентов всех вузов и специальностей. Процесс обучения студентов по курсу «физическое воспитание» организовывается в зависимости от:

- состояния здоровья;
- уровня физического развития (связанного с природой человека, его наследственностью и индивидуальным естественным физическим развитием)
- уровня физической подготовленности (связанной с индивидуальными способностями и достижениями человека в области физической культуры и спорта посредством тренировок).

Кроме того, обязательно учитывается характер труда будущего специалиста и условия его предстоящей профессиональной деятельности.

Для проведения занятий по физическому воспитанию и спорту в вузе всех студентов распределяют по медицинским отделениям:

1. Основное отделение.
2. Подготовительное отделение
3. Специальное отделение.
4. Отделение спортивного совершенствования
5. Освобожденные, которые занимаются по назначению врачей или лечебно-физической культурой (ЛФК) со специалистами и инструкторами ЛФК. Каждое отделение имеет особенности комплектования и спе-

циальные задачи.

Распределение студентов по отделениям осуществляется на основании:

- результатов обязательного медицинского обследования (которые проводятся на каждом курсе в начале учебного года). Исходя из результатов врач определяет состояние здоровья, физическое состояние каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп (основную, подготовительную, специальную), которые соответствуют аналогичным отделениям.

- уровня физической подготовки и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях по контрольным упражнениям и нормативам программ по физическому воспитанию (контрольные тесты).

Основное и подготовительное отделения схожи по организации и по целям и задачам планирования. Единственным отличием является то, что у студентов подготовительного отделения наблюдается некоторое отставание в физической подготовленности и физическом развитии, в отличие от студентов основного отделения, либо некоторые отклонения в состоянии здоровья (не являющиеся существенными). Распределение по учебным группам этих двух отделений проводится с учетом пола и уровня здоровья и физической подготовленности. В каждой группе этого отделения должно заниматься приблизительно 12-15 человек. Учебный процесс по физическому воспитанию преимущественно направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов, и на формирование у них интереса к занятиям спортом. На занятиях со студентами этих отделений должен четко соблюдаться принцип постепенного овладения двигательными умениями и навыками, развития физических качеств и дозирования физических нагрузок.

В содержание практических занятий входит:

- программный материал обязательный для всех учебных отделений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- разные средства, направленные на освоение спортивных навыков и приобретение привычки заниматься физическими упражнениями.

Теоретический раздел направлен на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, а также знаний о здоровом образе жизни.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. Учебные группы этого отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность группы составляет до 8-15 человек на

одного преподавателя.

Учебный процесс направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, приобретение необходимых профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа вуза этого отделения включает теоретический раздел, практический программный материал обязательный для всех отделений, профессионально-прикладная физическая подготовка и специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования формируются по видам спорта с учетом пола и спортивной классификации. В них зачисляются студенты, отнесенные к основной медицинской группе (исключение составляют студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии прямым или косвенным образом не связанные с данным видом спорта). Имеющие хорошую физическую подготовленность, спортивный разряд, а также желающие заниматься каким-либо видом спорта.

Количество учебных часов в неделю и наполняемость групп зависит от вида спорта, спортивной квалификации занимающихся и спортивной базы.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования могут создаваться по всем видам спорта, обеспечивающим физическую подготовку студентов в соответствии с учебной программой, в зависимости от наличия базы и необходимого инвентаря, тренеров и самих спортсменов.

Процесс физического воспитания в этом отделении направлен на повышение спортивного мастерства в данном виде спорта и приобретение необходимых профессионально-прикладных навыков.

Теоретический раздел в этом отделении подробно освещает вопросы системы спортивной тренировки. Содержание практических занятий состоит из учебного материала для всех отделений, профессионально-прикладной физической подготовки и материалу по избранному виду спорта. Содержание курса физического воспитания и спорта в вузе.

Содержание курса физического воспитания и спорта регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание».

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания у студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел предполагает овладение студентами знаний по

основам теории физической культуры и спорта. Теоретические сведения сообщаются в форме лекций, систематических бесед, разъяснений и консультаций, на практических занятиях и во внеучебное время, а также путем самостоятельного изучения учебной и специальной литературы.

Практический раздел содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включены следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- элементы строевой подготовки;
- развитие физических качеств и как основной (базовый) практический раздел в вузах:

- материал из различных видов спорта:

а) лёгкая атлетика (л/а);

б) гимнастика;

в) спортивные игры (си) – волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и др.;

г) лыжный спорт;

д) плавание;

е) туризм

и различные другие виды спорта, которые в соответствии со спортивной базой вуза могут проводиться и студентами.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для отделения спортивного совершенствования.

Программой предусматривается сдача студентами зачетов по физическому воспитанию (в каждом семестре). Зачет проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. К зачету допускаются студенты, выполнившие все запланированные контрольные нормативы. Сроки и порядок выполнения зачетных требований и нормативов определяется учебной частью вуза вместе с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводится до сведения студентов. К выполнению зачетных требований и норм допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие нужную физическую подготовку.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБЩЕМ КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ**

Гринь Л.В., Стешенко П.А.

Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специальный воспитательно-педагогический процесс с использованием таких средств, методов и форм физического воспитания, которые обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека в конкретных видах трудовой деятельности.

В связи с этим задачами ППФП являются:

1. Формирование двигательных умений и навыков, помогающих успешно овладеть профессией.
2. Воспитание физических качеств важных для данной профессиональной деятельности.
3. Воспитание волевых качеств при овладении профессией.
4. Формирование навыков выполнять нужные для специальности движения самостоятельно.

Профессионально-прикладные упражнения подчиняются принципу избирательной направленности на органы и функциональные системы, которые в большей степени участвуют в производственном (трудовом) процессе и нуждаются в отдыхе.

Чтобы подобрать эти упражнения нужно знать специфику видов труда:

а) Характер рабочих движений (быстрые - медленные, с напряжением – без напряжения, амплитуда движений, симметрия – асимметрия, однообразные или разнообразные и т.д.)

б) характер трудовой активности (точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряжение и концентрация, и т.д.)

в) степень и характер утомления (рассеяние внимания, боль в мышцах, внутренних органах, раздражительность и т.д.)

г) санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загрязненность, вибрации и т.д.)

д) рабочая поза

е) характерные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии у людей данной профессии.

Как правило, 15% времени всех учебных занятий должны отводиться на ППФП. При этом есть теоретический курс, а также внедрение соответ-

ствующих упражнений и других средств физического воспитания для разного рода специальностей.

В качестве средств ППФП в широком понимании могут быть использованы:

- физические упражнения разного характера, формы и содержания;
- спортивные и подвижные игры и соревнования (как личные, так и командные);
- упражнения на расслабление и релаксацию (восстановление);
- идеомоторные упражнения (воображаемые упражнения или действия);
- самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- воздействие внешних условий или сил природы (закаливание водой, воздухом, солнечные ванны, сауна, баня, условия высокогорья, курортные и санаторные зоны и базы отдыха и оздоровления, различные гидро- и аэро- условия природного и технического происхождения, грязевые ванны, музыкальное сопровождение).

Формы физического воспитания в ВУЗе.

В вузах занятия по физическому воспитанию и спорту осуществляются в следующих формах:

1. В режиме дня:
  - обязательные занятия;
  - факультативные занятия;
  - самостоятельные;
  - индивидуальные.
2. Во внеучебное время (после занятий):
  - секционные занятия;
  - соревнования;
  - туристические походы;
  - занятия в спортивных и оздоровительных лагерях, базах отдыха, санаторно-курортных зонах;
  - физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различных уровней и масштабов.
3. В быту:
  - утренняя гигиеническая гимнастика;
  - спортивные развлечения;
  - занятия оздоровительными системами и самостоятельные спортивные тренировки;
  - аматорский спорт;

- народные традиции, связанные с физкультурной активностью;
- неофициальные и организованные туристические походы, соревнования, спорт и физкультурные мероприятия.

Самодетельную физическую культуру и спорт в вузе осуществляет спортивный клуб. В вузе существует собственная система студенческих спортивных соревнований, которые могут быть внутривузовские и межвузовские.

#### Внутривузовские соревнования:

- внутри академической группы;
- между группами;
- внутри курсов;
- между курсами;
- между факультетами;
- личное первенство вуза;
- между преподавателями;
- между студентами и преподавателями;
- по инваспорту и т.д.

#### Межвузовские соревнования:

- районные;
- областные;
- городские;
- командные встречи;
- республиканские;
- первенства, кубки;
- международные;
- универсиады и т.д.

#### Руководство физическим воспитанием и спортом в ВУЗе

В вузе общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдения за состоянием здоровья возложена на ректора. Конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложено на кафедру Физического воспитания ВУЗа. Массово-оздоровительная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями ВУЗа. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов осуществляется в течение учебного года студенческой поликлиникой и медицинским пунктом в ВУЗа.

Кафедра физического воспитания и спорта – это объединение профессорско-преподавательского состава для осуществления учебной и спортивно-массовой работы среди студентов.

Штат кафедры зависит от:

- 1) количества студентов;
- 2) качества и профиля вуза;
- 3) спортивной ориентации и базы вуза (спортивные приоритеты; количество видов спорта и качественный к ним подход);
- 4) научно-методической основы и перспективы ее развития.

Возглавляет кафедру физического воспитания и спорта, как и любую другую кафедру вуза, заведующий кафедрой, который отвечает за все участки работы. Участки работы кафедры определены в плане работы кафедры на учебный год совместно с преподавателями.

План работы составляется заведующим кафедрой и состоит из таких разделов:

- 1) Организационная работа;
- 2) Учебная работа;
- 3) Методическая работа;
- 4) Воспитательная работа;
- 5) Научно-исследовательская работа;
- 6) Повышение профессионального мастерства (квалификации);
- 7) Хозяйственная работа;
- 8) Спортивно-массовая работа;
- 9) Медицинский контроль.

Таким образом рациональное планирование и организация физического воспитания в высшем учебном заведении способствует эффективности процесса обучения студентов.

## **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Довбыш Виктор Иванович, доцент кафедры физического воспитания и спорта,

Алмакаев Руслан Тагирович, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина.

Анализ литературных источников подтвердил, что в условиях современной общеобразовательной школы природная потребность детей в движениях не удовлетворяется, соответственно необходимым образом не раз-

виваются такие двигательные качества, как сила, выносливость, быстрота, необходимые для укрепления здоровья и формирования систем организма [1].

В студенческом возрасте заканчивается физическое созревание организма. В это время завершается формирование такого соотношения тонографии силы разных мышечных групп, которое является характерным для взрослых людей. Одновременно наблюдается увеличение максимальных показаний силы (на 1 кг веса тела), быстроты движений и других показателей, свидетельствующих о развитии двигательного аппарата [2].

Одной из задач кафедры физического воспитания и спорта ХНУ имени В. Н. Каразина является реализация статьи № 2 Закона Украины «О физической культуре и спорте» и Целевой комплексной программы «Физическое воспитание — здоровье нации» — постоянное укрепление здоровья, повышение уровня физического и духовного развития студентов университета.

Наблюдения показывают, что в течение трех десятилетий физическая подготовленность пришедшей на первый курс молодежи остается на одном уровне. Более того, результаты проведенных тестирований основных физических качеств студентов 1-х курсов за последние годы показали заметное ухудшение их физического состояния. Заметен спад силовой подготовки студентов, в то время как сила является одной из самой доступной для развития.

Атлетическая гимнастика входит в один из трех основных направлений двигательной активности при организации занятий по видам спорта в Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина.

Основная функция занятий атлетической гимнастикой на начальном уровне заключена в создании общего фундамента подготовки, предпосылок для установления хорошей физической формы. Главное — это вовлечение организма студента в активную работу, повышение уровня его функционального состояния, улучшение здоровья.

При составлении комплексов упражнений в это время особое внимание уделяется общеобразовательному моменту, который позволяет студентам обогащать свой двигательный опыт, приобретать умение управлять своими движениями в любом ритме, с различной скоростью и степенью напряжения, формировать и совершенствовать навыки выполнения отдельных компонентов или законченных двигательных действий, развивать координацию. Студенты должны хорошо освоить технику движений при выполнении упражнений, повысить уровень гибкости, укрепить мышечную систему, создать базовый уровень выносливости и т. п. Необходимо ориентироваться на относительно простые упражнения, не использовать предельного темпа их выполнения, паузы между упражнениями должны обеспечи-

вать полноценное восстановление. Не следует применять больших отягощений, так как работа даже с 40-50 % отягощениями для этого контингента оказывается очень эффективной для развития силовых качеств, в том числе и максимальной силы. Количество повторений в каждом подходе не должно быть более 50-60 % предельно возможного. Общий объем силовой работы в отдельном занятии также не должен превышать 50-60 % доступного конкретному студенту при частоте занятий от двух до четырех в неделю. Не следует добиваться преимущественного развития определенных мышечных групп — силовая тренировка должна быть разносторонней, обеспечивать воздействие на всю мышечную систему. В упражнениях предусматривается выполнение движений с большой амплитудой и равномерным вовлечением мышц-синергистов и мышц-антагонистов.

### **Примерный комплекс базовых упражнений для всех групп мышц**

№	Название упражнения	Количество подходов (раз)	Количество повторений (раз)	Время Отдыха (мин)
<b>ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА</b>				
1	Подъем штанги перед собой	2-4	10-6	3
<b>МЫШЦЫ ГРУДИ</b>				
2	Жим штанги, лежа на наклон-ной скамье углом вверх	2-4	10-5	1-2
<b>ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ</b>				
3	Фронтальная тяга	2-4	12-8	1-2
<b>ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА</b>				
4	Попеременное сгибание рук с гантелями сидя	2-4	12-6	1-2
<b>ТРИЦЕПС</b>				
5	Разгибание рук на верхнем блоке (жим книзу).	2-4	8-12	1-2
<b>МЫШЦЫ РАЗГИБАТЕЛИ СПИНЫ, ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА</b>				
6	Гиперэкстензия с отягощением	2-3	15-20	1-2
<b>МЫШЦЫ БЕДРА</b>				
7	Становая тяга со штангой	2-4	10-6	1-2
<b>МЫШЦЫ ГОЛЕНИ</b>				
8	Подъем на носки в станке сидя	2-4	15-20	1-2
<b>ПРЕСС</b>				
9	Подъем туловища на наклон-ной скамье	2-4	20-30	1-2
10	Подъем ног в висе на перекладине	2-4	10-20	1-2

В этот период закладывается основа развития — т. е. повышение уровня функциональной подготовленности. В нем используются преимущественно базовые упражнения широкого спектра, вовлекающие в работу сразу несколько крупных мышечных групп. К примеру, ноги надо прорабатывать не теми упражнениями, которые нацелены на квадрицепсы и бицепсы бедра отдельно — например, сгибаниями и разгибаниями в тренажере — а приседаниями. Дельты — не подъемами гантелей в стороны, вперед и в накло-

не, а жимами штанги с груди стоя. Иначе говоря, начинающие должны позабыть о существовании изолирующих движений в первые 6-8 месяцев тренировок.

Результатом силового тренинга является улучшение проводимости нейромышечных импульсов. По некоторым данным нервный сигнал мозга у спортсменов ослабевает по пути в мышцу на 40-45 %. Так, что поначалу перед студентом-первокурсником стоит одна задача — научить свой мозг командовать мышцами. Совершенствование нейромышечных связей происходит гораздо эффективней за счет базовых движений, где необходимо обеспечить согласованную работу нескольких мышц, а то и мышечных групп.

#### Литература

1. Борейко М. М. Шляхи оптимізації фізичного виховання засобами легкої атлетики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХДАДМ, № 4, - Харків 2006. С. 17.
2. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.:Книга, -1996.

### **ФАКТОРИ УПРАВЛІННЯ В СИСТЕМІ ОЦІНЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

Дорошенко Е.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)

Головне місце в системі наукових знань про спорт припадає на теорію та методику спортивного тренування, яка в більш широкому розумінні висвітлює питання спортивної підготовки. Ця галузь знань покликана визначати закономірності становлення спортивної майстерності, обґрунтовувати і встановлювати способи їх використання у спортивній практиці, розробляти і впроваджувати нові методичні принципи підготовки спортсменів різного віку, статі, кваліфікації та ін.

В загальнотеоретичному аспекті ця проблематика глибоко вивчена науковими школами Л.П. Матвєєва (система періодизації спортивного тренування), В.М. Платонова (загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському й професійному спорті), М.Я. Набатникової (проблеми юнацького спорту й методика розвитку витривалості), Н.Ж. Булгакової (спортивна орієнтація та відбір у системі багаторічної підготовки), В.П. Філіна, Л.В. Волкова (підготовка юних спортсменів), А.М. Лапутіна, С.С. Єрмакова (дослідження спортивних рухів з використанням перспективних технічних засобів), І.В. Вржесневського, В.В. Петровського (режими роботи й відпочинку в спортивному тренуванні), а також відомими закордонними фахівцями (Harre D., 1994; Viru A., 1995; Sozanski H., 2003, Wilmore G.H., Costill D.L., 2004).

Вищенаведене дозволяє констатувати, що у переважній більшості наукові дослідження в галузі олімпійського і професійного спорту спрямовані на розв'язування питань спортивної підготовки. Внаслідок цього наявний певний дисбаланс у проблематиці змагальної діяльності, яка разом з підготовкою спортсменів є головним і невід'ємним чинником, що детермінує досягнення спортивного результату. Рівень спортивної майстерності в командних спортивних іграх розглядається як фактор змагальної (показники ігрової діяльності в умовах офіційних змагань) і навчально-тренувальної діяльності (показники ігрової діяльності в умовах товариських, контрольних і навчальних ігор).

Це викликає нагальну потребу проведення досліджень з проблеми оптимального оцінювання рівня спортивної майстерності в командних спортивних іграх для досягнення максимального навчально-тренувального ефекту і результативності змагальної діяльності. Такий підхід забезпечує органічну єдність процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, управління змагальною діяльністю і оцінювання рівня спортивної майстерності, характеризується раціоналізацією при підборі навантажень, обсягів та інтенсивності тренувальної роботи, засобів і методів тренування, створює умови для ефективної корекції навчально-тренувального процесу і оптимальної варіативності системи управління змагальною діяльністю.

Необхідність подібного дослідження обумовлена ще і тим, що на сучасному етапі розвитку командних спортивних ігор значно збільшилася кількість змагань у макроциклі, що є наслідком комерціалізації спорту вищих досягнень, а це, у свою чергу, ускладнило раціональне планування тренувального процесу, знизило рівень спеціальної працездатності за найважливішими параметрами змагальної діяльності та вимагає оптимізації системи оцінювання рівня спортивної майстерності.

Аналізуючи стан цієї проблеми і ґрунтуючись на загальнотеоретичних знаннях у галузі олімпійського і професійного спорту можна сформулювати основні напрями подальшого розвитку теорії та методики управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх, а саме:

- раціоналізації, оптимізації та досягнення органічної єдності процесів підготовки кваліфікованих спортсменів і змагальної діяльності;

- подальшого удосконалення системи управління техніко-тактичною діяльністю як провідного чинника, що детермінує досягнення спортивного результату – оцінки, аналізу та інтерпретації результатів змагальної діяльності, планування, моделювання, прогнозування, контролю і корекції цих показників у процесі підготовки спортсменів та змагальній діяльності.

Викладене вище свідчить про актуальність даного напрямку досліджень, оскільки вони спрямовані на пошук оптимізації та органічної єдності трену-

вального процесу і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з метою досягнення максимального спортивного результату.

На малюнку 1 наведено загальні основи і функціональні взаємозв'язки базових понять чинників управління, які значною мірою детермінують оптимальність системи управління техніко-тактичною діяльністю.



*Рис. 1. – Функціональні взаємозв'язки чинників управління змагальної діяльності в командних спортивних іграх.*

Оснoву методики якісного оцінювання, аналізу та інтерпретації показників рівня спортивної майстерності в командних спортивних іграх складають наступні чинники:

1. Оцінювання, аналіз та інтерпретація кількісних і якісних характеристик техніко-тактичної діяльності.

2. Оцінювання, аналіз та інтерпретація показників ефективності та “надійності” ігрових дій спортсменів.

3. Контроль і корекція рівня індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних взаємодій кваліфікованих спортсменів у процесі змагальної діяльності.

4. Контроль і корекція фізіолого-біохімічних констант і реакцій організму спортсменів до офіційної гри, в умовах змагальної діяльності та безпосередньо після її завершення.

5. Контроль і корекція психічних станів організму спортсменів до офіційної гри, в умовах змагальної діяльності та безпосередньо після її завершення.

Вищенаведене дозволяє сформулювати наступні принципи, які значною мірою детермінують оптимальне оцінювання рівня спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у командних спортивних іграх:

- оцінювання, аналіз та інтерпретація показників є одними з провідних чинників оцінювання рівня спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів, які значною мірою детермінують її ефективність і результативність;

- при оцінюванні, аналізі та інтерпретації показників рівня спортивної майстерності необхідно враховувати настанову на гру – модель гри команди, індивідуальні завдання окремим гравцям або ланкам гравців та ін.

- Питому вагу в процесах оцінювання, аналізу та інтерпретації показників рівня спортивної майстерності відіграють такі чинники як ігрова спеціалізація (захисник, півзахисник, нападник, розігруючий), ігрова зона (правий або лівий фланг, центральна зона) ігрового майданчика.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ СТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

Дурыхин Е.В., Дейкун А.В., Гончаров Б.Я.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Социальная потребность в адекватном формировании гармонически развитой личности, всесторонне подготовленной к выполнению задач в определенной сфере труда на современном этапе актуально отражается в исторически значительном количестве научных исследований по теме профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), в частности в вузах строительного профиля.

Начиная с 1889 года, когда П.Ф.Лесгафт впервые теоретически обосновал представления о структуре, формах, целях и функциях ППФП в техническом образовании [1], многие авторы, в том числе отечественные: Белинович В.В., Беляев Р.В., Бесстрашная Н.А., Виленский М.Я., Гаралис А.И., Даманкас И.В., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Резцов С.Л., Решетников Н.В., Стрелец В.Г. и другие внесли свой вклад, однако, тема остается откры-

той для исследований. Последним аргументом можно привести тот факт, что в 2005-06 г.г. более ста кандидатских работ были посвящены различным аспектам данной проблемы.

Общим для всех работ является убежденность в основополагающей значимости разносторонней физической подготовки, достигаемой студентами при выполнении требований базисной и учебной программы по физическому воспитанию для вузов. Таким образом, если общая физическая подготовка характеризует готовность человека к трудовой деятельности вообще, то ППФП, являясь специализированным видом, должна обеспечить психофизическую готовность к выполнению определенных видов работ, характерных для представителей отдельных профессиональных групп, специальностей и даже специализаций. Таково место ППФП в системе физического воспитания.

Конкретное содержание ППФП студентов вузов строительного профиля зависит от следующих факторов [2]:

- форма труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда (особенности производственного утомления).

Данное утверждение не противоречит научным исследованиям профессора Белиновича В.В. [3], который утверждал, что в содержание ППФП должны входить обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с поставленными задачами.

В работе Гука Е.П. [4] пролонгируется механизм подтверждения влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности, так называемое явление переноса навыков и умений, которые были сформированы ранее в одной области человеческой деятельности на результаты овладения навыками и умениями в новых сферах. Этот перенос возможен при обучении – имеющиеся навыки и умения способствуют более успешному овладению новыми, а также при функционировании – влияние вновь приобретенных навыков на результаты выполнения ранее освоенной деятельности. Перенос может быть как положительный, так и отрицательный, в зависимости от улучшения или ухудшения результатов в итоге. В любом случае, ранее приобретенные организмом координации, согласно учению представителей школы Павлова И.И. и Сеченова И.М., являются базовыми.

Между тем, существуют и иные подходы к решению проблемы ППФП. Так, в методической литературе можно найти комплексы подводящих упражнений, имитирующих производственные действия по характеру, темпу,

ритму и тому подобное. Наряду с этим, в процессе ППФП рекомендуется включать выполнение основных рабочих приемов, характерных для производственной деятельности.

В любом случае, неоспорим тот факт, что поколениями многих ученых, была создана практика, включающая многообразные формы организации и проведения физического воспитания, позволяющая более широко и целенаправленно решать проблему ППФП.

В тоже время, следует отметить тот факт, что ППФП студентов, в том числе и студентов строительного профиля, крайне медленно внедряется в практику работы вузов. Основная доля знаний по данному вопросу приходится на теоретическую форму занятий. Несомненно, личная подготовка студента, как будущего руководителя производством важна. Однако теоретический материал может быть дополнительно изложен во время практических занятий по ППФП. Все основные задачи должны находить свое место во время конкретного физического действия, обеспечивая воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков.

Конкретные программы, зачетные нормативы, а также выбор форм ППФП на сегодняшний день являются частными разработками кафедр физического воспитания для каждого вуза или факультета, безусловно основанными на тщательном изучении характера будущей трудовой деятельности студентов.

#### Список литературы

1. Лесгафт П.Ф. Труды комиссии по техническому образованию 1889-1890 г.г. – М.: ПБ, 1891.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высш. Шк., 1985.
3. Белинович В.В. Авто. реф. дис. канд. пед. наук. – М., 1959.
4. Гук Е.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача хирурга., дис. канд. пед. наук. – М., 1981.
5. Физическая культура и спорт: Учебник. / Под ред. В.А Никишкина, С.И Филимоновой, - М.: Изд-во АСВ, 2005. – С. 219-236.

## **ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Евсеева В.К., ст. преподаватель

Колесниченко М.С., преподаватель

Клокова Е.А., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям,

построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена[2].

Подготовка спортсмена представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка волейболиста включает в себя шесть видов:

### 1. Физическая подготовка

Современный волейбол – это атлетическая игра, которая предъявляет к игрокам высокие требования к двигательным способностям и их функциональным возможностям. В игре множество технических приемов, внезапных перемещений, прыжков, падений, ударов. Это требует от волейболиста всестороннего развития физических качеств. Совершенное овладение техникой игры возможно при соответствующем уровне развития общих и специальных физических качеств [3].

Поэтому физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков и умений, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Задача специальной подготовки – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол.

Расширение круга средств общей и специальной физической подготовки, их рациональное сочетание повышают приспособляемость игрока к нагрузкам различного характера, существенно увеличивая диапазон функциональных возможностей организма. Таким образом, создаются предпосылки для развития наилучшей приспособляемости организма волейболиста к специальным нагрузкам во время игры.

### 2. Техническая подготовка.

*Задачи технической подготовки:* овладение основой техники игры; прочное овладение техническими приемами; совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и функций волейболистов; обеспечение надежности технических приемов в тренировке и условиях соревнований.

*Средствами* технической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на развитие способностей согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения, облегчающие усвоение новых приемов; упражнения по технике игры; двухсторонние контрольные игры и соревнования [4].

### 3. Тактическая подготовка.

Развитие тактики игры определяется ростом технического мастерства игроков. Жизнеспособность тактики в ее гибкости и творческом использовании, в умении приспособиться к особенностям конкретного противника и навязать ему «свою» игру.

*Задачи тактической подготовки:* создание предпосылок для успешного обучения тактике игры; формирование тактического умения в процессе обучения техническим приемам; совершенствование умений эффективно использовать технические приемы и тактические действия с учетом игровой функции игрока в зависимости от условий; развитие способностей к быстрым переключениям [1].

*Средствами* тактической подготовки являются: подготовительные упражнения для быстроты реакции, скорости переключения с одних действий на другие; подвижные игры, специальные эстафеты; упражнения по тактике; двухсторонние и контрольные игры.

*Тактические комбинации* – это согласованные действия игроков, направленные на создание одному из них благоприятных условий для атаки [5].

### 4. Теоретическая подготовка.

В процессе занятий приобретаются знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии, анатомии, теории и методике волейбола, усваиваются знания по правилам соревнований.

*Задачи теоретической подготовки:* изучение основ техники и тактики игры, закономерностей развития физических способностей и формирования двигательных навыков, взаимосвязи технической и тактической подготовки, основ методики обучения технике и тактике игры, методов развития двигательных качеств, правил игры и методики судейства в волейболе [4].

### 5. Психологическая подготовка.

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и

волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

#### 6. Интегральная подготовка.

*Задачи интегральной подготовки:* совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта [6].

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

#### Литература

1. Макарычев В.А. Особенности управления деятельности и оптимизации системы подготовки волейболистов высокого класса в коллективе физической культуры вуза//Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 12. – 4 стр.
2. Матвеев Л.П. Учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов выс.пед.учеб.заведений М. /Под ред. Ю.Д. Железняка. – Академия, 2002. – 384 стр.
4. Учение о тренировке /Под общ. ред. Д.Харре. – М.: Ф и С, 1971. – 360 стр.
5. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов./Под ред. Запорожанова В.А. – Киев: Здоровье. 1985. – 192 стр.
6. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровье, 1990. – 128 стр.

## **ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАУЧНЫХ ИЗДАНИЙ**

Ермаков С.С., мастер спорта, доктор педагогических наук, профессор  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Оценка деятельности научных изданий, в конечном итоге, предполагает определить их позиции в информационном пространстве по заранее выбранным критериям. Показателей деятельности изданий может быть несколько. Наиболее распространенными в отечественной практике являются показатели, которые характеризуют количественные составляющие деятельности научных изданий. К ним относятся объем и периодичность издания, тираж, количество статей и другие. В последнее время предлагается использовать другие критерии, которые исходят из оценки материалов издания научными работниками. Поэтому имеет смысл рассмотреть отдельно каждый используемый критерий и степень его влияния на качество публикаций и издания в целом.

По количеству опубликованных в научном издании статей лидерами в национальном информационном пространстве являются издания Львовского государственного университета физической культуры (ЛГУФК) «Молодая спортивная наука Украины», Винницкого государственного педагогического университета «Физическая культура, спорт и здоровье нации» и Вестник Черниговского государственного педагогического университета. Каждый номер изданий имеет примерно по 500–600 страниц.

По общему объему опубликованных в издании статей в год следует выделить издание Харьковской государственной академии дизайна и искусств (ХГАДИ) «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» (примерно 450), ЛГУФК (примерно 300) и Национального университета физического воспитания и спорта Украины (НУФВСУ) «Теория и методика физического воспитания и спорта» (примерно 100-120).

По такому показателю как количество статей докторов наук и ведущих ученых из других стран необходимо выделить три журнала НУФВСУ - «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Наука в олимпийском спорте» и «Спортивная медицина».

По общему количеству номеров или выпусков (томов) в год наибольший показатель в издании «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» - 12. Далее следует журнал «Теория и методика физического воспитания» Харьковский национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды – 12 и «Молодая спортивная наука Украины» - 5.

Отношение авторов к изданиям можно оценить по авторефератам

диссертаций, в которых имеется раздел «Список опубликованных работ». Анализ авторефератов 2007 года показывает, что соискатели ученых степеней опубликовали 92 статьи в издании «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта», 62 статьи в издании «Молодая спортивная наука Украины», 28 – «Слобожанский научно-спортивный вестник» Харьковской государственной академии физической культуры.

Вместе с тем, следует отметить, что такой показатель как качество статей во многом зависит от отношения редакций к отбору и рецензированию статей, привлечению ведущих ученых к сотрудничеству с изданием. Качество опубликованных в изданиях статей можно оценить по показателю, который характеризует отношение к ним авторов других публикаций. Так называемый импакт-фактор на примере 2007 года определяется как соотношение количества ссылок в статьях всех изданий 2007 года к общему количеству статей, которые напечатаны в отдельном издании в 2005-2006гг. Первую позицию в рейтинге научных изданий Украины по импакт-фактору занимает журнал НУФВСУ «Наука в олимпийском спорте». Далее следует издание «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта», журналы НУФВСУ «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Спортивная медицина».

Еще одним показателем деятельности научных изданий является индекс оперативности. Индекс оперативности 2007 года определяется как отношение числа полученных изданием в 2007 году ссылок на статьи, опубликованные в нем в 2007 году, к суммарному числу статей, которые вышли в издании в 2007 году. По этому критерию следует выделить три издания: «Наука в олимпийском спорте» (НУФВСУ), «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» (ХГАДИ), «Теория и методика физического воспитания и спорта» (НУФВСУ).

Анализ деятельности 20 научных изданий, которые утверждены ВАК Украины, показывает, что небольшая часть изданий по показателям импакт-фактор и индекс оперативности имеет нулевые значения. В отношении изданий с нулевыми показателями можно с большой долей вероятности утверждать, что их никто не читает и качество статей оставляет желать лучшего. Кроме того, редакциям изданий необходимо пересмотреть технологию всей своей работы с тем, чтобы поднять качество статей и издания в целом на надлежащий уровень.

Таким образом, разнообразие оценок деятельности отечественных научных изданий по физическому воспитанию и спорту требует разработки единых подходов и методики определения рейтинговых позиций каждого из них в соответствии с тенденциями развития образования и науки Украины.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА ТЕМУ: «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ»**

Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Дармофал Э.А.  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

Инфаркт миокарда и в настоящее время продолжает привлекать внимание ученых и педагогов как в Украине, России, так и в других странах. Следует отметить, если раньше инфаркт миокарда возникал у лиц старше 50-60 лет, то сейчас он все чаще и чаще наблюдается у молодых людей. Учитывая изложенное, естественно, данная проблема не могла не войти в рабочую программу по дисциплине «Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов» высших учебных заведений физкультурного профиля.

Развитие знаний по физической реабилитации в высшем учебном заведении невозможно без осознания важной роли научных исследований, проводимых преподавателями и студентами. С целью разрешения этой проблемы, необходима подготовка преподавателей и студентов не только в изучаемой области, но и по социокультурным, общепедагогическим и личностно-творческим направлениям. Все это будет способствовать совершенствованию уровня их подготовки в области физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, особенно в алгоритме инновационной деятельности педагогической направленности.

Объектом нашего исследования был сам процесс физической реабилитации на санаторном этапе больных, перенесших инфаркт миокарда, а предметом исследования – программа физической реабилитации данной категории больных.

Согласно учебной программы на кафедре рекреации и физической реабилитации иностранные студенты защищают свои научно-исследовательские разработки в виде: курсовых (3-й курс), квалификационных (4-й курс), а в магистратуре – магистерских работ.

Содержание студенческих научно-исследовательских работ (НИРС) по физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, включает разделы, отражающие проблемные аспекты данного заболевания.

Например, тема: «Комплексная физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда, на санаторном этапе» включает следующие разделы.

Раздел 1. Актуальность проблемы, цель и задачи исследования.

Анатомо-физиологические особенности сердца в контексте обоснования к проведению физической реабилитации.

Понятие об инфаркте миокарда, его распространенность и краткая историческая справка. Этиология, факторы риска, патогенез и патологические изменения.

Классификация, клиническая картина, течение инфаркта миокарда на разных этапах реабилитации, осложнения, диагностика.

Общие принципы лечения и реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.

Раздел 2. Методы исследования больных, перенесших инфаркт миокарда на санаторном этапе реабилитации: клинические, инструментальные, биохимические, лабораторные, функциональные пробы, тесты и другие, а также характеристика клинической базы.

Раздел 3. Комплексная физическая реабилитация больных инфарктом миокарда на санаторном этапе.

Определение реабилитации, ее виды и этапы.

Основной метод физической реабилитации при данном заболевании - лечебная физическая культура. Показания и противопоказания к назначению физической реабилитации в санаторных условиях.

Цель и задачи физической реабилитации в санаторных условиях, средства, формы занятий, методы и методические подходы при проведении физической реабилитации, а также методика занятий больных с данной патологией.

Комплексность проведения физической реабилитации: медикаментозное лечение, психотерапия, физиотерапия, лечебный массаж, диетотерапия, фитотерапия, ландшафттерапия.

Раздел 4. Оценка эффективности физической реабилитации при инфаркте миокарда.

Она проводится с применением клинических, инструментальных, лабораторных, биохимических методов, функциональных проб, тестов и других.

Заключение в виде анализа рассматриваемых проблемных аспектов.

Выводы, практические рекомендации, литература.

Таким образом, представленный нами примерный план содержания научно-исследовательской работы студентов можно рекомендовать к использованию при выполнении исследований по проблеме больных, перенесших инфаркт миокарда на этапе санаторной реабилитации.

Список использованной литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1998. – С. 12 - 222.

2. Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда. – Харьков: ХГИФК, 1995. – 149 с.
3. Зайцев В.П. Лечебная физическая культура на этапе санаторной реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда. – Харьков: ХСФ КГИФК, 1985. – 25 с.
4. Зайцев В.П., Крамской С.И. Теория и практика в алгоритме научных исследований по физической культуре и спорту: Монография. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2008. – 202 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 2005. – 472 с.
6. Пешкова О.В. Вступ до спеціальності (Фізична реабілітація). - Харків: ХДАФК, 2007. – 147 с.
7. Физическая реабилитация /Под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: 2005. – 608 с.

## **ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Земба Елена Адамовна, ст. преподаватель, «Мастер спорта СССР» по плаванию

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Вода – сама жизнь. Философы античности относили воду, наряду с огнём, воздухом и землей, к категории начала всех начал в природе. Нет другого такого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. О некультурном человеке в Греции говорили: «Он не умеет ни плавать, ни читать».

Во время плавания тело человека находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое свойство воды имеет закаливающий фактор, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, но в какой-то мере затрудняет вдох (преодоление сопротивления воды), развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде положительно влияют на организм. Поэтому плавание является одним из доступных средств физического воспитания людей различного возраста и подготовленности.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменениях условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает пере-

стройка терморегуляции тела, так как вода имеет более низкую, чем воздух, температуру; обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Поэтому человек при температуре воздуха +18°C чувствует себя нормально, а в воде такой же температуры ощущает холод.

Во время плавания многие физиологические процессы в организме человека протекают иначе, чем на суше, из-за того, что его тело попадает в необычные условия. Эти условия определяются тем, что в воде тело человека находится в состоянии полувесомости: в зависимости от полноты вдоха его удельный вес изменяется от 0,96 до 1,060, а удельный вес пресной воды равен 1 (морской - чуть больше). Таким образом, при задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе - тонет. В состоянии полувесомости на кору головного мозга со стороны опорно-двигательного аппарата, сердца, легких и других органов действуют раздражители, образовавшиеся в новых условиях. Видоизменяются и ответные реакции головного мозга. В результате увеличивается глубина дыхания, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется обмен веществ и т. д.

Регулярные занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха человеку приходится прикладывать несколько больше усилий (преодолевать сопротивление воды), чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы возрастает. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. При погружении тела в воду на грудную клетку начинает действовать дополнительная нагрузка, равная в среднем 12,5кг. При движении она возрастает до 20кг. Преодоление этого сопротивления стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких.

Плавание отличается от других физических упражнений двумя особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие. Во время плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. Во

время чередования гребковых движений последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях просто бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов. Целый поток необычных и приятных раздражителей устремляется в центры нашего мозга, способствуя снятию нервного и физического напряжения, ликвидации застойных нервных явлений, восстановлению сил. Добавим также, что пловец выполняет в воде активные движения: с усилием прогребает руками и ногами плотную толщу воды, поддерживает равновесие тела, выполняет старт, повороты, движения головой во время вдоха и выдоха. Все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп, что приводит к гармонично развитой мускулатуре и к хорошей подвижности суставов. Систематическое выполнение упражнений в воде также развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление вначале небольших отрезков в ускоренном темпе, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Известный советский физиолог спорта В. С. Фарфель, много лет посвятивший изучению физиологических основ плавания, так характеризует функциональное состояние организма при плавании: «В группе мышц отсутствует статическое напряжение, и мышечная система, как правило, расслаблена. Сосуды мышц также расслаблены, их просвет расширяется, и вследствие этого уменьшается сопротивление кровотоку. По расширенным сосудам кровь продвигается под меньшим, чем по норме, давлением. Этому способствует также горизонтальное положение тела. Сердце выталкивает кровь по артериальной системе к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как это бывает при ходьбе на суше. Сокращения мышц действуют подобно насосу, помогая «выжимать» кровь по венозной системе к сердцу». Все это оказывает благоприятное воздействие на деятельность органов. В воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений также облегчает работу сердца.

Ни один из видов спорта не имеет такого большого гигиенического и оздоровительного значения, как плавание. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека, и оказывает закаливающее действие

на организм человека, помогает бороться с простудными заболеваниями, регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы, улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию. Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через кожу. Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя периферические нервные окончания и сосуды кожи. Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных - успокаивает.

Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении работоспособности людей. Человек, регулярно занимающийся плаванием, становится бодрее, энергичнее, меньше болеет и меньше пропускает занятия, труд его делается более продуктивным. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20-30мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень.

Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: нормализуется вес тела, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается жизненная емкость легких, улучшается сердечная деятельность, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться. Регулярное занятие плаванием развивает у людей физическую выносливость, силу, ловкость, смелость.

На страницах одного из древнейших литературных памятников Индии - книги Ригведы (конец второго тысячелетия до н. э.) - записано: «Десять преимуществ дает купание - ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу,

красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». Возможности плавания чрезвычайно велики. Радость общения с водой испытывают и взрослые и дети, если они умеют плавать.

Плавание - прекрасное средство активного отдыха. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи.

Плавайте на здоровье!..

#### Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: пособие для инструктора-общественника, М, ФиС, 1984, с. 5-6.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию, М, ФиС, 1989, с. 3-82.
3. Гончар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания, Минск, 1998, с. 37-38.
4. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье, М, Сов. спорт, 1990, с. 3-4.
5. Кислов А.А., Панаев В.Г. «Нептун» собирает друзей, М, ФиС, 1983, с.3-56.
6. Короп Ю.А., 6. Кононенко Ю.А. Женское плавание: особенности и перспективы, Киев, «Здоровье», 1983, с. 3-9.
7. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье, М, ФиС, 1988, с. 17-18.
8. Фирсов З.П. Плавание для всех, М, ФиС, 1983, с.4-8.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ**

Иванов М.В., ст. преподаватель,

Манин О.Ю., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

Занятие по физическому воспитанию в ВУЗе для студентов, которые хотят быть, футбольными арбитрами начинается с общей физической подготовки, она включает в себя широкий выбор средств и методов. Дозировка физических упражнений дается с учётом физиологических особенностей, а так же уровня подготовки. Общая разминка арбитров должна носить индивидуальный характер. Для оптимальной подготовки каждый студент-арбитр разучивает индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений, в сочетании с упражнением типа «стретчинг».

Стретчинг – это дополнение к известным формам кондиционной гимнастики, препятствует усталости мышц, наблюдаемой при скоростно – силовой работе и в результате высоких нагрузок. Эластичность мышечных

и соединительных тканей является важной предпосылкой качества специфичных для футбола движений. Высокая гибкость обеспечивает большую частоту и диапазон движения, лучше выдерживает нагрузки разогретая мускулатура. Регулярные целенаправленные тренировки позволяют дольше сохранить их эластичность и гибкость увеличивают работоспособность мышечных тканей, что выражается в более высокой переносимости нагрузок. Результаты подтверждают, что недостаточная эластичность способствует появлению болевых ощущений и может привести к травме. В свою очередь, с помощью «стретчинга» мышцы и соединительные ткани становятся более эластичными и упругими, увеличивается мобильность суставов. Повышение гибкости способствует лучшей координации, что проявляется при выполнении сложных заданий. Упражнение на растягивание доступны любому студенту и их следует выполнять по следующей схеме: сокращение – расслабление – растягивание. Одним из самых универсальных упражнений для подготовки является – бег. Бег является составной частью любого занятия в любом виде спорта и широко используется во время подготовительной части учебного процесса. Тестовый бег гармонично вписывается в занятия и даёт ценную информацию о работоспособности конкретного студента. Ниже приводятся тесты, которые на наш взгляд, необходимы для студентов, занимающихся в школе футбольных арбитров.

#### **ТЕСТ 1.** Спринт 6 x 40 м.

С перерывом в 1 мин после каждого забега идёт возврат обратно на стартовую позицию. Далее студенты выполняют динамический старт, при котором одна нога находится на линии на расстоянии 1,5 м от «электронных ворот» на стартовой позиции. Методические уточнения: если невозможно определять время электронным способом, тогда один наблюдатель даёт четкий сигнал флагом, когда судья пробегает через первые ворота. Второй наблюдатель находится на одной линии с другими воротами и останавливает секундомер, когда судья пробегает сквозь них. Для сохранения единообразия тестирование проводится на атлетической дорожке.

Рекомендуемое время: 6.4" для главных судей, 6.2" для помощников в каждом из 6 скоростных забегов. Если судья упадет или допустит ошибку, ему дается еще одна попытка (1 попытка = 1 x 40 м).

#### **ТЕСТ 2.** Переменный бег по сигналу свистка.

Каждый судья перед свистком должен находиться в «зоне ходьбы», которая обозначена 4-мя конусами (3 м до и 3 м за отметкой 150 м). Если судья не успеет вовремя коснуться одной ногой «зоны ходьбы», инструктор дает сигнал и судья должен остановиться. Судьи не должны выходить за пределы «зоны ходьбы» до следующего свистка. Поэтому ассистенты инструктора при проведении теста располагаются на стартовых позициях с флагом в руках. До следующего свистка они блокируют дорожку, держа флаг в горизонтальном положении. По свистку они быстро опускают флаг, чтобы судьи могли начать пробег. Ассистенты инструктора производят обратный отсчет (например 15 с, 10 с, 5 с), чтобы проинформировать судей о точном времени. Однако флаг опускается вниз только по свистку. Судьи выполняют пробег небольшими группами, состоящими максимум из 6 человек (по предпочтению). Если это применимо, можно использовать 4 стартовые позиции, и каждая подгруппа будет контролироваться персональным наблюдателем на протяжении всего теста. Для данного теста необходимы только 1 секундомер и 1 свисток, а также четко обозначенные зоны бега и ходьбы. Рекомендуемое время: по первому свистку инструктора, главные судьи должны пробежать 150 м за 30 с от стартовой позиции. Затем у них есть 40 с на то, чтобы пройти 50 м. По следующему свистку судьи студенты снова должны пробежать 150 м за 30 с с последующей ходьбой 50 м за 40 с. Это составит один круг. Минимальное количество кругов - 10. По первому свистку инструктора, помощники должны пробежать 150 м за 30 с от стартовой позиции. Затем у них есть 45 с на то, чтобы пройти 50 м. По следующему свистку судьи снова должны пробежать 150 м за 30 с с последующей ходьбой 50 м за 45 с. Это составит один круг. Минимальное количество кругов - 10.

#### **Вывод:**

Существует множество различных тестов, благодаря которым можно повысить контроль работоспособности. Эти тесты решают задачи развития скоростных качеств и общей выносливости. Тестовый бег гармонично вписывается в разминочный период занятий и даёт информацию о работоспособности студента в данный момент.

#### **Список литературы**

1. Варюшин В.В. Разминка в тренировке футболиста. - М.: РФФК, 2004. - 32 с.
2. Киршина Е.Д., Завьялов А.И. Научно – методическое обеспечение физического воспитания в высшем учебном заведении (беговой тест А.И. Завьялова) // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С. 84 – 86.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ПРИНЦИПОВ КУЛЬТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СИБГАУ**

Ивашко Н.В., старший преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Возникновение культуризма приписывают Европе. Однако наиболее сильные позиции он занимает в Америке, где его называют «бодибилдинг», что в свободном переводе означает «строительство тела». После распространения в Европе он получил французское название «культуризм».

Культуризм – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений.

На основании опыта, проведенных исследований и экспериментов эти упражнения были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все мышечные группы и системы внутренних органов организма. При этом строго определены объем нагрузки, количество повторяемых упражнений и вес поднимаемых тяжестей. Упражнения могут выполняться в положении стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, в виси, что оказывает целенаправленное воздействие на формирование пропорций тела и укрепление мускулатуры, а также помогает избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок.

Культуризм, атлетизм, атлетическая гимнастика, бодибилдинг — все это синонимы. Название ничуть не меняет смысла. Оздоровительный культуризм — это один из наилучших видов спорта, способствующих укреплению здоровья. Применяя различные приспособления, тренажеры, выбирая правильные методы и принципы тренировок, рационально и сбалансировано питаясь, человек с собой может творить чудеса. Сегодня это поняли многие. Во многих цивилизованных странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического воспитания молодежи, он обязателен в физической подготовке военнослужащих различных армий мира. Для исправления и лечения многих врожденных и приобретенных дефектов тела нет лучшего средства, чем культуризм. Причем отдельно надо отметить, что результаты здесь очень и очень ощутимы. Сегодня уже и у нас начинают действовать оздоровительные центры культуризма с более узкой специализацией, например, центры для инвалидов, молодежи, женщин. Главное, что в культуризме нет возрастной границы. Существуют оздоровительные группы «кому за 50 лет», проводятся соревнования довольно высокого уровня

«кому за 40 лет» и т.д.

### Влияние культуризма на здоровье человека

#### **Сердечно-сосудистая система.**

Бодибилдинг тренирует сердечную мышцу. Сила сердца и его объем резко возрастают. Сердце приобретает способность выбрасывать в минуту до 42 литров крови! Стенки сосудов становятся эластичными. Оживают мелкие периферийные капилляры, постепенно угасающие с возрастом.

#### **Давление**

Бодибилдинг нормализует кровяное давление и может быть хорошим лекарством для тех, у кого давление время от времени повышается без видимых причин. Культуристам, несмотря на высокие нагрузки, практически не угрожают скачки артериального давления, поскольку тренировки “вымывают” излишки холестерина в сосудах. Низкий пульс и стабильное кровяное давление - это норма, которую культурист несет в себе до преклонного возраста.

#### **Здоровая психика**

Упражнения с отягощениями, как и бег на длинные дистанции, помогают избавиться от депрессии - болезни, которая, похоже, становится бичом современной цивилизации. Как показали исследования, в процессе тренировки мозг выделяет особые химические вещества, называемые антидепрессантами. К тому же занятия бодибилдингом сами по себе являются источником сильных положительных эмоций, ведь они с каждым днем приближают вас к желанному идеалу. Психологи подчеркивают, что эффективная внешность куда более важна для нас, чем принято думать. Обретение сильного тренированного тела излечивает от комплексов, отравляющих существование, поселяет в душе спокойствие и уверенность, которые со временем становятся устойчивыми доминантами характера.

#### **Мышечно-жировой коэффициент тела**

Бодибилдинг - это прекрасное средство для борьбы с полнотой. Занятия с тяжестями позволяют опрокинуть любую генетическую предрасположенность. Они не только дают возможность похудеть, но и обрести незаурядные физические формы.

#### **Кости**

С возрастом кости становятся ломкими. Это аксиома геронтологии. Она не так уж бесспорна для бодибилдинга. Культуристы среднего и пожилого возраста сохраняют одинаковую прочность, толщину и здоровье костей. Бодибилдинг предотвращает такое мучительное заболевание старости, как артрит - отложение солей в суставах. Во время тренировки суставы активно омываются кровью и, главное, напряженно работают. Артрит, как пра-

вило, следствие малоподвижного образа жизни.

### **Бодибилдинг и болезни**

Недавние исследования медиков показали, что упражнения с тяжестями в сочетании с рациональным питанием могут помочь больным диабетом. Тренировки способствуют освобождению кровяного русла от сахара, поскольку он используется организмом как источник энергии. Врачи также обнаружили, что бодибилдинг лечит больных с пониженной легочной функцией. Тренировка мышц живота и межреберных мышц облегчает дыхание пациентам с травмами позвоночника, которым трудно управлять диафрагмой. Появились данные даже в отношении рака. Занимающиеся культуризмом меньше болеют этим страшным заболеванием. Феномен можно объяснить низким уровнем жиров в организме у культуристов, поскольку наука связывает некоторые формы рака с повышенным потреблением жиров с повседневными продуктами питания.

С одинаковым увлечением культуризмом занимаются как юноши, так и девушки. На занятиях проводится работа, направленная не только на укрепление здоровья и приобретение физической силы, но и на гармоничное развитие в правильных пропорциях отдельных частей тела. Индивидуальный подход, учитывающий специфику телосложения, состояние здоровья, адаптивных возможностей организма занимающегося помогает раскрепоститься и поверить в свои силы каждому студенту, а в последствии достичь высоких результатов в погоне за сохранением достоинства души и тела.

Вполне реально уже сейчас говорить о положительных результатах введения средств и принципов культуризма в учебный процесс. Это выражается, прежде всего, в живом интересе студентов СибГАУ к занятиям по бодибилдингу. Постоянные консультации по методическим нюансам построения тренировочного процесса, по вопросам питания и восстановления – также являются тому подтверждением. Кроме того, студенты отмечают улучшение самочувствия в целом, повышения работоспособности, уверенности в себе, заметные положительные изменения во внешнем виде, что особо радует занимающихся.

Таким образом, введение в систему физического воспитания принципов и средств культуризма, во всех отношениях благоприятно сказывается на качестве учебного процесса в СибГАУ, что дает основания продолжать и совершенствовать начатую работу.

## **РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Клепцова Т.Н., доцент,

Гринько А.Л., доцент,

Гниденко Е.К. ст. преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Человеческий организм в ходе эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность необходима не в какой-то период жизни, а на всем ее протяжении с раннего детства до глубокой старости.

Сам человек, все его органы и системы тысячелетиями формировались в результате движения. Однако за последние сто лет условия жизни человека кардинально изменились. Если еще в прошлом веке 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин. В 20 раз уменьшилась физическая работа в быту. Ныне утрачивает свои позиции столь естественный способ передвижения человека, как ходьба. Сейчас на каждого горожанина приходится около 700 поездок на транспорте в год.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Двигательная деятельность в форме физических упражнений позволяет эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать тренировочный процесс, улучшать состояние здоровья, повышать работоспособность.

Действительно, чтобы человек мог выстоять в современных условиях, он должен быть тренированным и закаленным. Если существует какая-то панацея от болезней, то она в значительной мере заключается в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и уровень физической подготовленности, показатели физического здоровья.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья правомерно рассматривать как стремление личности к гармоничному развитию посред-

ством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивая при этом выбор средств в соответствии с морфофункциональными особенностями организма и его психофизиологической индивидуальностью.

Двигательная активность – одно из эффективных средств формирования индивидуальных потребностей в социальной активности личности. Двигательная активность проявляется в использовании в повседневной жизни различных средств физической культуры и спорта. В связи с тем, что спорт высших достижений носит профессиональный характер, основное внимание в учебных заведениях должно уделяться оздоровительной физической культуре личности студента.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявлением его творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. направленность «на других». Чем шире круг связей личности в физкультурно-оздоровительной деятельности, тем богаче проявляется социализация личности.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Главная задача – расширить знания студентов в области физической культуры, помочь найти оптимальное для себя направление для удовлетворения потребности в физических нагрузках.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучше-

нии качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятно-го и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Следовательно, физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, и оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений из различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому оздоровительная физическая культура широко используется для укрепления здоровья, физического развития, повышения энергетического потенциала человека, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Отсюда возрастает значимость физической культуры в структуре образовательной и профессиональной подготовки студентов, которая выступает не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития целостности личности, способной выработать пути сохранения и укрепления здоровья.

## **МЕТОДИКА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Коваль В.И., Панарин А.И.

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спорта МГОУ

По нашему мнению, одной из причин низкой физической культуры студентов ВУЗа является отсутствие у сотрудников кафедр физической культуры эффективного и информативного инструментария для систематического и динамического контроля за формированием физической культуры студентов.

Мы выделили следующие компоненты физической культуры: ценностно-мотивационный, деятельностно-практический и когнитивный. Это обеспечивает комплексность изучения и оценки феномена «Физическая культура личности студента».

Для изучения основных показателей физической культуры студентов нами разработана следующая анкета:

1. Посещаете ли Вы обязательные занятия по физкультуре в своем учебном заведении (Здесь и далее подчеркните варианты выбранных

ответов): да; нет, по состоянию здоровья; нет, по другим причинам.

2. Посещаете ли Вы, кроме учебных занятий по физкультуре, спортивные секции, оздоровительные секции в своем учебном заведении: да; сейчас нет, а раньше посещал(а); нет, и не посещал(а).

3. Посещаете ли Вы спортивные или оздоровительные секции, кружки вне своего учебного заведения, в другом месте: да; сейчас нет, а раньше посещал(а); нет, и не посещал(а).

4. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физкультурой и спортом, в том числе с родителями и с друзьями: да, регулярно; да, иногда; нет, не занимаюсь.

5. Можете ли Вы сказать о себе, что стараетесь вести здоровый образ жизни: да; нет; затрудняюсь ответить.

6. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику: да, регулярно; да, иногда; нет, не делаю.

7. Ради какой цели Вы посещаете или стали бы посещать внеучебные (не обязательные) занятия по физкультуре и спорту (Укажите главные для Вас цели): поддержать, улучшить здоровье; сохранить, улучшить телосложение; развить силу, ловкость и другие физические качества; улучшить настроение, самочувствие; общаться с друзьями; испытать свои силы, проверить себя; быть привлекательным; воспитать волевые качества; снять усталость, поддержать работоспособность; улучшить осанку, походку, культуру движений; обучиться технике выполнения упражнений; получить лучшую оценку по физкультуре; уметь постоять за себя; достигнуть высоких спортивных показателей; сделать здоровым свой образ жизни; испытать удовольствие от занятий, достигнутого физического состояния.

8. Независимо от того, как проводятся занятия по физкультуре и спорту в учебном заведении, скажите, а считаете ли Вы вообще эти занятия полезными для обучения: да; нет; трудно сказать.

9. Скажите, что Вас удерживает от активных занятий физкультурой и спортом: ничто не удерживает; отсутствие свободного времени; нет доступных занятий по любимому виду спорта, системе упражнений; хочу заниматься не для спортивных показателей, но таких занятий нет; неудобное расписание занятий; неудобное расположение спортивной базы; для желаемых занятий требуется слишком много денег; просто не знаю, с чего начать; большая нагрузка на учебных занятиях, дома, плохое состояние здоровья; считаю, что эти занятия не способствуют общему развитию; мне не нравится общая атмосфера на этих занятиях; не могу перебороть себя, хотя и понимаю, эти занятия нужны; нет способностей, физических данных.

10. Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний для того, чтобы самостоятельно заниматься физическими упражнениями: да, достаточно;

нет, недостаточно; трудно сказать.

11. Как Вы объясните понятие «физическая культура»: физическое и духовное совершенство; вид спорта; теоретическое занятие.

12. Для чего нужна физическая разминка и растяжка (подчеркните основное): для подготовки организма к рабочему состоянию; избежания травм; чтобы добиться высокого спортивного результата; для развития силы.

13. Что Вы понимаете под физическими упражнениями: двигательные действия; спортивная тренировка; утренняя зарядка.

14. Относите ли Вы физкультуру и спорт к занятиям, которые Вас радуют: да; нет; трудно сказать.

15. Будете ли Вы, по своему желанию, заниматься физкультурой и спортом после окончания своего учебного заведения: уверен(а), что да; скорее да; скорее нет; уверен(а), что нет; трудно сказать.

16. Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься в дальнейшем: легкая атлетика; плавание; восточные системы; гимнастика; аэробика; шейпинг; ритмика; спортивные танцы; различные многоборья; туризм; экстремальные виды спорта; единоборства (борьба, бокс и др.); спортивные игры (футбол, теннис и др.); зимние виды спорта; национальные виды; игры; технические виды спорта; бодибилдинг; атлетическая гимнастика; никаким спортом заниматься не хочу.

## **ВІДЕОФІЛЬМ «ДЖЕРЕЛА ЗДОРОВ'Я» - НОВІТНЯ РОЗРОБКА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Козіна Ж.Л., Мурашко М.В., Почерніна М.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди  
Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Студенти – це також майбутні творці матеріальних і духовних придбань країни, а в теперішній час – це лице нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Але в теперішній час здоров'я студентів перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів – погіршенням екологічного середовища, збільшенням різних залежностей (паління,

алкоголю, наркоманії, ігроманії, ІНТЕРНЕТ-залежності), підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань (СПД), зменшенням вольового контролю поведінки.

Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. І велику роль в цій справі належить саме інформаційним технологіям, які комплексно впливають на різні сторони сприйняття і сприяють швидкому формуванню поглядів, способу мислення і навіть потреб.

Саме тому створення відеофільмів, сайтів, відеокліпів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності.

В нашому дослідженні було створено відеофільм, який розкриває негативні фактори здоров'я та наголошує на позитивних.

При розробці відеофільмів ми спиралися на положення, що здоров'я – це не тільки фізичний стан людини, але й її психічний стан, відчуття глибокого сенсу життя, духовна задоволеність, тощо. Тому відеофільм ілюструє, насамперед красу, неповторність, чарівність життя, яке довго розвивається, але легко ламається із-за безглуздої поведінки людини.

Наприклад, в якості альтернативи паління вагітною жінкою у відеосюжеті представлено щастя кохати і бути коханою, біти матір'ю здорової дитини.

Іншою частиною відеосюжетів були картини природи, як зруйнованої людьми, так і незруйнованої, представленої у всій своїй красі (рис.1).



*Рис. 1. Ілюстрація засобами відео-технологій необхідності зберегання природи та екологічно чистого середовища: позитивний (ліворуч) та негативний (праворуч) сюжети*

Сюжети екологічної гибелі природи супроводжується картинами загибелі живих істот, забрудненням повітря та води, що глибоко вражає та активізує свідомість людей. Поряд із негативними екологічними картинами показані відеосюжети, які відображують красу та життєву силу природи, спонукають до збереження природних багатств.

Під впливом серії проведених виховних заходів студенти стали більше уваги приділяти своєму здоров'ю, багато хто з них відмовились від шкідливих звичок, у них підвищився також рівень здоров'я, що було зафіксовано за результатами анкетування, виконання тестів з фізичної культури та за показниками функціональної діагностики.

В результаті проведення експерименту в експериментальній групі юнаків кількість тих, хто не палить, збільшилася з 45% до 76%, кількість тих, хто випалює пачку сигарет на день, зменшилася від 13% до 7%. Подібні закономірності спостерігаються і з вживанням алкоголю. Аналогічні зміни відбулися і в групі дівчат.

У юнаків експериментальної групи спостерігалось достовірне підвищення ударного об'єму кровообігу – від 59,9 мл до 64,3 мл ( $p=0,002$ ), у контрольній групі юнаків і дівчат подібні зміни недостовірні. У стані спокою у юнаків експериментальної групи знизилась також показники ЧСС від 74,8 уд/хв до 64,8 уд/хв ( $p<0,001$ ), у контрольній групі ці зміни недостовірні ( $p=0,518$ ). ЧССпано достовірно підвищилась в експериментальній групі. Аналогічні зміни відбулися в експериментальній і контрольній групах дівчат.

У юнаків експериментальної групи ємність креатинфосфатної системи енергозабезпечення підвищилась від 28,5 ум.од. до 30,9 ум.од. ( $p<0,001$ ), ємність лактацидної системи енергозабезпечення підвищилась від 28,7 ум.од. до 30,5 ум.од. ( $p<0,001$ ). В контрольній групі юнаків подібного поліпшення не спостерігалось. Подібні зміни характерні для груп дівчат.

Відбулося зниження симпатикотонії у дівчин експериментальної групи, за рахунок зниження ЧСС спокою з 86 уд/хв. до 68 уд/хв. ( $p<0,05$ ), а у юнаків підвищилась варіативність серцевого ритму (від 323,08 мс до 356,15 мс), знизилася амплітуда моди RR-інтервалів (від 43,08% до 30,62%) ( $p<0,001$ ), знизилася до нормальних величин показники АТ.

У результаті застосування розробленої методики поліпшилися показники фізичної підготовленості (біг на витривалість у юнаків ( $p<0,05$ ) і дівчат ( $p<0,001$ ), стрибок у довжину у дівчат ( $p<0,05$ ), покращилася самооцінка стану здоров'я, збільшилася кількість часу, що виділяється на рухову активність.

## **ДЕЯКІ ПИТАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

Колесніков В.В., Филипенко П.І., Проскурнін А.В., Сергієнко В.В.  
Харківський національний університет внутрішніх справ

Слово «витривалість» можна застосовувати в будь-яких областях діяльності людини. Із його допомогою намагаються окреслити особливості, які є характерними для роботи, що виконується у довгий термін.

В узагальненому значенні витривалість розглядається як «подовження часу збереження людиною працездатності та підвищеного опору організму втомленню під час роботи або дії негативних факторів зовнішнього середовища». Це доволі широке змістовне формулювання підкреслює головне, а саме – можливість довготермінового збереження працездатності, не зважаючи на ряд негативних факторів.

Фізіологічні механізми проявлення витривалості неоднозначні для різних видів роботи. Тому проявлення його в рамках визначеної спеціалізації, в тому числі й у спорті, має власні особливості. Багатьма дослідниками відмічалось, що витривалість є загальною якістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв у різноманітних видах діяльності, в тому числі й спортивній. Одночасно багатьма даними обґрунтовується теза, що витривалість може бути як загальною, так і спеціальною.

Якщо у понятті загальної витривалості спостерігається збіг точок зору більшості спеціалістів, то погляди щодо поняття змісту спеціальної (швидкісної, силової, статичної) витривалості суттєво відрізняються.

М.Я. Набатнікова надає такі визначення спеціальної витривалості: «Спеціальна витривалість – здібність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, визначеного вимогами його спеціалізації. . .». Із визначення видно, що в усіх випадках зберігається постійним сам принцип виміру продуктивного виконання спеціальної роботи.

Наряду із загальною та спеціальною витривалістю розрізняють, як різновид спеціальної витривалості, швидкісну, швидкісно-силову, силову, локальну, регіональну, глобальну, а в деяких випадках різносторонню: довготермінову, короткотермінову та витривалість до статичних умов.

В методиці розвитку спеціальної витривалості в єдиноборствах (на прикладі боксу) спостерігається декілька напрямків. В першу чергу вправи із партнером в умовному та вільному бої, при беззаперечній умові постановки правильного дихання та вміння раціонального витрачання сили та енергії в бою. При цьому звертається увага на те, що боксерський спаринг є основним засобом розвитку спеціальної витривалості.

Серед факторів розвитку спеціальної витривалості виділяють метод інтервального скорочення та утримання ударів у тренувальних та вільних боях. В цей час рекомендується проводити навчально-тренувальні заняття повторно-перемінним методом, скорочуючи у часі раунди, підвищуючи їх інтенсивність. При цьому різноманітні види витривалості не корелюють один з одним, особливо витривалість у локальних та глобальних роботах під час статичних зусиль.

Також пропонується апробований на практиці інтервальний метод тренування боксерів. Суть інтервального тренування полягає у постійній зміні навантаження та відпочинку, одночасно підвищуючи інтенсивність роботи боксера. Інтервальне тренування будується при обліку таких факторів: інтенсивності навантаження, його терміну дії, повторюваності навантаження, терміну відпочинку, форми відпочинку. Постійною зміною цих п'яти факторів досягається головне завдання – підвищення тренуваності боксерів.

Одночасно із зазначеним, методика виховання спеціальної витривалості боксерів можна підрозділяти на методику виховання аеробних та анаеробних можливостей, що були апробовані у циклічних видах спорту. Але, виходячи із специфіки боксу, рекомендується постійно змінювати темп та швидкість вправ як під час розвитку аеробної, так і під час розвитку анаеробної витривалості.

Таким чином, відмічається наявність багато чисельних варіантів та підходів до розвитку спеціальної витривалості. Частіше – це пошуки ведучих факторів стосовно конкретного етапу підготовки або виду спортивної діяльності, котрі мають найбільше значення для розвитку спеціальної витривалості.

#### Література

1. Богуславский В.Г. Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров. – К.: Олімпійська література, 1996. – 26 с.
2. Данько Г. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации// IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації», 2000.- с. 32-40.
3. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972, - С.19.
4. Щербаков С.И. Анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации в связи с изменением формулы ведения боя: Автореф. дис... канд. пед. наук.- Москва, 2003. – 23 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ И МУЛЬТИСПОРТЕ**

Коломиец Н. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Спортивное ориентирование и мультиспорт принадлежит к числу бурно развивающихся видов спорта, в которых система подготовки спортсменов пока еще находится в процессе формирования. Поэтому в этих видах спорта исключительно важное значение имеет развитие не только условий и правил проведения соревнований, но и совершенствование средств и методов спортивной тренировки, постоянный поиск путей оптимального построения учебно-тренировочного процесса. Особую актуальность это приобретает в настоящее время – в период бурного развития мультиспорта и спортивного ориентирования. В связи в этом необходимо развитие путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, использования технических средств обучения и тренажерных устройств.

Следует отметить, что в настоящее время в спортивном ориентировании и мультиспорте еще не разработана научно-теоретическая база, которая позволила бы точно определять для каждого спортсмена оптимальный путь достижения максимально высоких спортивных результатов. Поэтому разработка научных и практических основ спортивного ориентирования и мультиспорта является важной задачей теории и практики этих видов спорта. В этой связи остановимся на основных положениях теории и методики спортивной подготовки в мультиспорте и спортивном ориентировании.

По сравнению с другими видами спорта спортивное ориентирование и мультиспорт имеют ряд особенностей. Для соревнований по спортивному ориентированию и мультиспорту характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов. Более того, в мультиспорте общая и специальная выносливость должна достигать таких величин, которые делают этот спорт экстремальным, приближая его к работе на грани человеческих возможностей. Для мультиспорта характерно длительное (до нескольких часов и даже суток) выполнение работы практически без отдыха, при которой необходим высокий уровень интеллектуальной активности. При этом очень часто работа сопровождается нарушением естественных биоритмов сна и бодрствования при постоянном недовосстановлении, что, возможно, приводит к активации психофизиологических резервов организма. В любом случае,

данный вопрос является практически не изученным в теории и практике спортивной тренировки и поэтому требует скрупулезных исследований. С другой стороны, изучение возможностей адаптации организма в данных видах спорта открывает новые возможности в изучении психофизиологических способностей человека и имеет исключительно важное значение не только для спорта, но и для человечества в целом.

Современные специалисты в области мультиспорта и спортивного ориентирования отмечают, что для достижения правильного развития в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем абсолютно необходима ежедневная программа продолжительного бега в *аэробном режиме*. И чем длительнее такие ежедневные пробежки, тем лучшие результаты в этом направлении будут достигнуты.

*Анаэробную работу* надо включать в тренировки только тогда, когда наиболее полно развиты аэробные способности и максимальное устойчивое состояние доведено до возможно более высоких величин; затем в течение определенного периода надо развивать адекватно высокие анаэробные способности. На этом этапе тренировки основной целью является создание высокой кислородной задолженности и понижение уровня рН крови для того, чтобы стимулировать обменные процессы организма и обеспечить необходимые физиологические сдвиги в организме, характерные для состояния утомления.

Период интенсивных тренировок *аэробно-анаэробного характера* обычно длится четыре-пять недель, а в некоторых случаях даже меньше. После этого, как правило, в течение трех дней, проводится очень напряженная тренировка анаэробно-гликолитического характера для снижения содержания гликогена в мышцах и печени, затем один день — легкая тренировка, чтобы дать возможность этому показателю подняться почти до нормы, и на следующий же день - анаэробная нагрузка, приводящая к новому снижению показателя. Затем - опять аэробная нагрузка, позволяющая гликогену подняться почти до нормы, и - вновь снижение интенсивности нагрузки.

*Анаэробная работа гликолитического характера* необходима, если ставится цель — добиться заметных результатов в соревнованиях. В то же время следует всегда помнить, что перетренировка в этой фазе оказывает отрицательный эффект на состояние общей тренированности, которое является решающим фактором, определяющим соревновательные возможности. Итак, выполняя анаэробную работу, необходимо внимательно следить за тем, чтобы общее состояние постоянно было хорошим, иначе не удастся добиться основной цели тренировки.

Для видов спорта на выносливость, таких как триатлон, дуатлон, бег, велоспорт, маунтинбайк, гребля, плавание, лыжные гонки, роликосбежный

спорт, мультиспорт и спортивное ориентирование, требуются эффективная работа аэробной и анаэробных систем, сила, мощность и нервно-мышечная координация для выполнения сложных технических движений.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ АРБИТРА**

Коровянский А.Г., старший преподаватель, председатель судейской коллегии Белгородской областной шахматной федерации.

Белогуров В.А., старший преподаватель.

Иванов М.В., старший преподаватель.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В шахматной борьбе, кроме формально обязательных правил игры, действуют и неписанные законы спортивного поведения. Эти моральные (нравственные) нормы представляют собой выработанные практикой принципы и обычаи, регулирующие обязанности шахматиста по отношению к шахматам и к его товарищам «по оружию».

Основным в поведении шахматиста является его отношение к турниру. Мы уверены: никогда нельзя становится на такую точку зрения, что то, как играет шахматист, - это его личное дело. Участник любого соревнования несет моральное обязательство – от начала до конца следует стремиться к наиболее высоким спортивным и творческим достижениям. Игра «спустя рукава» даже одного участника турнира может спутать шансы лидеров, незаслуженно повысить кому либо квалификацию, одним словом, исказить спортивные итоги. Ничуть не лучше, хотя откровеннее, если, потеряв интерес к турниру, участник пользуется какой-либо подвернувшейся «уважительной причиной» или даже сам создает ее, чтобы выйти из соревнования.

Думается, также должны быть осуждены распространенные случаи отказа от борьбы путем преждевременного соглашения на ничью. Ведь смысл шахматной партии – в стремлении к победе, и ничья правомерна лишь тогда, когда обе стороны пытались, но не смогли решить основную задачу.

Шахматная жизнь самым активным образом лепит характер каждого спортсмена. И главным действующим лицом этого благородного процесса во время соревнований является арбитр. Его воспитательная роль заключается не только во внедрении шахматной законности, но и в формировании высоких моральных качеств спортсменов. Для этого очень важно, чтобы всегда и во всем на высоте положения был сам судья, как главный и наиболее объективный наблюдатель, как человек, искушенный во всех тонкостях

специфики шахматных баталий. Чтобы успешно справиться с этой важнейшей воспитательной задачей, арбитр должен прежде всего действовать личным примером. В частности, ему следует не только знать в совершенстве Правила, но и привить себе все нравственные нормы спортивного поведения, понимать и чувствовать их. Главное здесь, думается, принципиальность судьи в сочетании с тактом.

Основной текст новых Правил шахмат ФИДЕ содержит 14 статей, а 13-я, предпоследняя, посвящена роли арбитра на соревнованиях. Хотя и в предисловии уже говорится о том, какие качества должен иметь арбитр: это прежде всего компетентность и наличие здравого смысла, другими словами – профессионализм. Между тем бытует мнение, что шахматным судьей может быть чуть ли не каждый – мол, достаточно прочесть правила и хоть немного играть.... Ну, а уж разряднику и Правила изучать не обязательно.

К сожалению, это заблуждение настолько укоренилось, что судейский корпус изрядно заполнен обремененными высокими званиями людьми, довольно слабо разбирающимися в этом очень ответственном деле. Однако обязанности арбитра, тем более главного или его заместителя, главного секретаря, достаточно многообразны и сложны. От него требуются знания не только самих правил, но и немало другого, о чем в официальном их тексте не сказано.

В Правилах отражены лишь основные обязанности и права судьи, дан перечень наказаний, которые он вправе применять к участнику, но нет методики использования этих функций. Поэтому так же, как есть игроки разной силы, так и среди арбитров есть сильные и слабые. Но силу игроков характеризуют занимаемые ими места в турнирах, их рейтинги, а квалификация судей достаточно условна из-за низкой требовательности при получении определенной категории.

При этом нужно иметь в виду то, что уровень судейства может существенно повлиять как на результат отдельной партии, так и на исход всего турнира. Вывод: степень ответственности арбитра носит общественный характер.

Иллюстрацией этого могут служить немало инцидентов, случившихся в турнирном зале. Причем, верное решение должно быть принято судьей быстро, а резюме понятным и участникам, и тренерам, и болельщикам.

Второй пункт Правил гласит: «Арбитр должен наблюдать за партиями, особенно когда игроки испытывают недостаток времени, обеспечивать соблюдение решений, которые он принимает, и при необходимости налагать на игроков предусмотренные наказания». При этом, объявить партию проигранной судья может вне зависимости от положения на доске, только за

грубейшее нарушение правил или дисциплиной конкретным игроком, а не каким-либо участником команды или даже капитаном.

Очень важен пункт Правил о том, что арбитру не следует вмешиваться в процесс игры: указывать количество сделанных ходов или обращать внимание на то, что игрок, сделав ход, забыл переключить часы, либо на то, что соперник игрока, отсутствующего за доской, сделал ход. За этим должны следить сами игроки, кроме случаев записи партии и просрочки времени, которые, как правило, фиксирует судья.

Перефразируя известное правило медицины «болезнь легче предотвратить, чем лечить», можно отметить: «конфликт лучше предотвратить, чем его разрешить»! Поэтому мы уверены: даже самое точное решение уже возникшего инцидента не всегда верно говорит о квалификации данного судьи – гораздо лучше, если ему удастся предотвратить его.

«Роль арбитра на соревновании весьма значительна, - писал Михаил Ботвинник. – Когда он объективен, строг и решителен, в зале порядок: ни участник, ни зритель не решается на неэтичное поведение. Но бывает и более трудное положение, когда арбитру нужно принять решение в оригинальной ситуации, не предусмотренной Правилами. Здесь знание правил и буквы закона не поможет – нужно понимать его дух. Необходим опыт и даже талант.»

Для компетентного судьи, кроме определенной шахматной квалификации, необходимо знание истории шахмат и турниров, системы спортивной квалификации, умение работать на компьютере и многое другое.... Но этими качествами владеют арбитры – профессионалы в отличие от большинства дилетантов, то есть любителей, которые занимаются какой-либо деятельностью без достаточной подготовки. Поэтому можно сделать вывод: арбитр-дилетант может принести немало вреда участникам соревнований.

Подводя итог, мы снова приведем слова Михаила Ботвинника: «Шахматные шедевры появляются не в безвоздушном пространстве, а в огне турнирных боев. Соревнование – общее дело и участников, и организаторов, и арбитров. Вот почему арбитры являются соучастниками создания произведений шахматного искусства.» Мудрые, верные слова.

#### Литература

1. Абрамов Л.Я., Зражевский Ю.М., Карахан Ю.И. Организация и судейство шахматных соревнований. – М.,1977.-С.24-37
2. Ботвинник ММ. Методы подготовки шахматиста. М,1988 –С. 74-82
3. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практич. пособие. М., 1984 –С. 185-189

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ**

Костенко В.П., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

Исправление различных нарушений осанки – процесс достаточно длительный. Даже незначительные дефекты осанки требуют для исправления, как показывает опыт, не менее года целенаправленных занятий лечебной физической культурой. При этом необходимо строго соблюдать принципы систематичности и регулярности (не реже трех раз в неделю). Такие специальные занятия следует подкреплять самостоятельными занятиями в домашних условиях по заданию преподавателя (в остальные дни).

Длительность занятий зависит от возраста, пола, уровня физической подготовленности студентов от 45 и до 60 мин. Весь цикл обычно делится на два периода – подготовительный и основной. В подготовительном периоде ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке (работа перед зеркалом), зрительному самоконтролю, взаимоконтролю и упражнениям «на осанку», а также созданию физиологических предпосылок для его закрепления. В основном периоде завершается работа по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

Нарушение осанки не является заболеванием, это обратимый процесс. Дефекты осанки могут быть связаны с нерациональными и плохими гигиеническими условиями (мебель, одежда, освещение и т.д.) И связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки частично или полностью утрачивается.

Пока человек растет, осанка имеет неустойчивый характер. По окончании роста осанка человека стабилизируется, поэтому следует соблюдать определенные требования к рабочей позе студентов. Она должна обеспечивать симметричное расположение частей тела относительно его оси.

Проводя наблюдения за студентами 1-4 курсов, мы пришли к выводу, что студенты носят сумки через плечо на одной стороне и вследствие чего у 15% студентов одно плечо выше другого на 1-3 см. При работе за компьютером на низком столе у студентов формируется круглая спина (сутулость).

Активные занятия некоторыми видами спорта также приводят к нарушению осанки. Студенты 1-2 курсов легко утрачивают навык нормальной осанки, занимаясь такими видами спорта, как гребля, бокс, каноэ, теннис, фехтование. В этих видах спорта длительно действует ассиметричная нагрузка

ка на мышцы туловища, а усиление позвоночного столба создает предпосылки для возникновения дефектов осанки.

Более рациональными с точки зрения формирования правильной осанки являются такие виды спорта, как плавание на спине и брасом, лыжный спорт, легкая атлетика и вид физической подготовки - шейпинг. Занятия этими видами спорта способствуют укреплению организма и симметричному развитию мышц туловища.

Поэтому в занятия любыми видами спорта необходимо включать физические упражнения, улучшающие общее физическое развитие, а также специальные упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Правильная осанка является одной из черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Применение их дает возможность нормализовать угол наклона таза, нарушенные физиологические кривизны позвоночного столба, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей.

Чтобы постоянно сохранять правильное положение частей тела, необходимо укреплять естественный мышечный корсет.

Эффективность применяемых с этой целью специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее выгодным исходным положением является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза. К таким исходным положениям относятся положение лежа на спине, лежа на животе, упор стоя на коленях.

Из этих положений выполняются упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. В упоре стоя на коленях позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Это дает возможность целенаправленно корригировать нарушение осанки.

Литература:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: М. – Медицина, 1987. – С.20-55.
2. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении/ В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Издательство БГТУ, 2003. – 232 с.
3. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник/ И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова/ под общей ред. проф. Т.А.Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Крамской С.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат соц. наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, член-корр. АПК

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова (Россия)

Физическая культура и спорт в нашем вузе рассматривается не только как путь к здоровью нации, но и как важная составляющая в подготовке современного квалифицированного специалиста. Ведь только выпускники с высоким уровнем подготовленности, работоспособности, умением концентрироваться, не отступать перед трудностями смогут конкурировать на рынке труда в новых социально-экономических реалиях современного мира. Этому способствует систематическая работа по строительству новых и реконструкции уже имеющихся спортивных объектов. В 2004 году открыта первая очередь стадиона – единственного вузовского стадиона в стране, построенного после распада Советского Союза. Наш стадион один из лучших стадионов высших учебных заведений страны, с трибуной на 2000 посадочных мест, естественным футбольным газоном, беговыми дорожками, соответствующими всем международным параметрам. Главное, что он не только построен, но и постоянно совершенствуется. Открыт модуль с современными раздевалками на 150 человек. Функционируют в полном объеме четыре теннисных корта, две спортивные площадки для гандбола и мини-футбола с современным спортивным покрытием. Реконструированы два игровых зала и раздевалки, которые уже сейчас позволяют принимать крупнейшие всероссийские соревнования. И этому подтверждение, прошедшая летом 2007 года Спартакиада Газпрома. В университете также имеется крытый стрелковый тир, теннисный корт, зал атлетической подготовки. Сейчас ведутся подготовительные работы по строительству бассейна.

Результатами этой активной деятельности стали спортивные успехи студентов-шуховцев. Несомненно, кадровый потенциал и учебно-спортивная база позволяют нашим студентам-спортсменам добиваться больших успехов не только на городских, областных, региональных соревнованиях, но и на чемпионатах России, Европы и мира.

Университет, подчёркиваем, технический, - имеет в своём спортивном активе такие победы, которые украсили бы любой вуз физической культуры. Коротко хочется представить наших спортивных лидеров:

1) **Роман Бескишков** (кикбоксинг) – поистине мужественный русский

богатырь, «Мастер спорта России международного класса», победитель многих юношеских и студенческих первенств страны, победитель первенства мира среди юниоров в Италии 2004 г., чемпион России и чемпион Европы 2006 г. среди взрослых. А в 2007 году в Португалии Роман завоевал золото чемпионата мира!

2) **Людмила Нужных** - (гиревой спорт) – чемпионка России 2004 г., чемпионка мира 2005 г. в Москве, двукратная обладательница Кубка Европы 2006 г., чемпионка Европы 2007 г. в упражнении с гирей 16 кг. Но ведь Люда с успехом выступает и с более тяжелым спортивным снарядом - гирей 24 кг, где она неоднократный призёр чемпионатов и Кубков страны.

3) **Юрий Носуленко** - (легкая атлетика - спортсмены с повреждением опорно-двигательного аппарата) - «Мастер спорта России международного класса» – чемпион мира 2006 г. (Швеция), многократный чемпион России в беге на 60, 100, 200 и 400 метров, серебряный призёр чемпионата мира среди юниоров в беге на 400 м. (Исландия), победитель крупнейших международных турниров в Голландии и Дании в 2007 г. Обладатель нескольких спортивных лицензий для участия в Паралимпийских играх 2008 г. в Пекине.

4) **Сергей Русинов** - (гандбол) - «Мастер спорта России», вице-чемпион Европы 2005 г. среди юниоров, чемпион России 2005 г. и серебряный призёр чемпионата России 2006 г. среди команд высшей лиги.

5) **Виталий Евдошенко** - (волейбол)- «Мастер спорта России» обладатель Кубка России 2005 г., чемпион России 2005 г., серебряный призёр чемпионата России 2006 г., бронзовый призёр Европейской Лиги чемпионов 2006 г. в составе команды «Локомотив-Белогорье».

6) **Кристина Херимян** - (тхэквондо)- «Мастер спорта России» – член сборной студенческой команды России, участница Всемирной Универсиады 2005 г. в Турции, участница чемпионата мира среди студентов 2006 г. в Испании, серебряный призёр I летней Спартакиады молодёжи России 2006 г.

7) **Ольга Головина** - (пулевая стрельба)- «Мастер спорта России», бронзовый призёр I летней Спартакиады молодёжи России 2006 г.

8) **Юрий Гусев** - (пляжный футбол)- чемпион России 2005 г. в составе сборной команды региона «Черноземье».

9) **Евгения Брынцева** – (плавание) – «Мастер спорта России», серебряный призёр чемпионата России 2007 г.

10) **Дмитрий Полукаров** (полюатлон) – «Мастер спорта России», чемпион России среди молодёжи 2007 г.

11) **Сергей Поливода** - (кикбоксинг) – «Мастер спорта России» - обладатель Кубка страны 2007 г.

Успехи наших студентов-спортсменов «Мастеров спорта России» - достойный вклад в спортивную копилку Белгородчины – среди них Николай

Безрукавенко, Евгения Чевтаева, Олег Щелоков (пулевая стрельба), Елена Харченко, Ольга Хворостова, Анастасия Алипова (тхэквондо), Александр Кривошеев, Андрей Шевченко, Оксана Парасоцкая (дзюдо), Денис Бакушев (плавание), Сергей Игнатенко (пауэрлифтинг), Андрей Ткаченко (лёгкая атлетика), Андрей Потапов, Владимир Подчасов (бокс), Анастасия Коржова (спортивное ориентирование), Олеся Спивак, Виолетта Зоря, Оксана Растовцева (художественная гимнастика), Иван Алимов (прыжки на батуте) и др.

Неоднократно отмечалось, что команды по игровым видам спорта всегда были успешны в нашем университете. Коротко расскажем и о них:

**Баскетбол (мужчины)** Многие годы с успехом выступает во всероссийских студенческих соревнованиях, неоднократный чемпион Ассоциации строительных вузов России, а теперь уже второй год подряд представляет Белгород в чемпионате России среди команд высшей лиги. Среди лучших игроков команды назовем Алексея Чернышева, Антона Иванова, Валерия Кибальника.

#### **Волейбол (мужчины)**

Мужская волейбольная команда на протяжении пяти сезонов являлась призером финалов чемпионатов Студенческой волейбольной лиги России (высший дивизион), многократный победитель областных и городских соревнований, чемпион физкультурно-спортивного общества «Россия» среди команд коллективов физкультуры, победитель студенческого первенства среди команд ЦФО, международных соревнований – IV Студенческие игры Университета Братьев Карич (Сербия) 2006г., семикратный чемпион Ассоциации строительных вузов России. В настоящее время ведущие игроки сборной университета – Артём Ерёмченко, Игорь Сомов, Максим Березуцкий, Дмитрий Мудров, Владимир Ястреб.

#### **Гандбол (мужчины)**

Сборная команда «Технолога» по гандболу уже более 7 лет бессменный чемпион Белгородской области, является базовой командой сборной области, выступающей в чемпионате страны среди команд высшей лиги, и выступающей успешно - в 2005 году гандболисты завоевали золотые медали, в 2006 году серебряные медали чемпионата России среди команд высшей лиги. Кроме того, у гандбола есть успехи в смежной дисциплине – пляжном гандболе: золотые и серебряные медали Кубка России, серебряные медали чемпионата России. Наши студенты и выпускники-гандболисты выступают в составах команд суперлиги чемпионата страны - «Мастер спорта России» - Сергей Скибин, Александр Найда, Никита Самарский, Владимир Кирикиас, Игорь Олейник. Ведущие игроки студенческой команды: Александр Гайно, братья Сергей и Анатолий Бондаренко, Александр Анисимов, Владимир Сучков, Алексей Гринёв, Максим Железняков, Михаил Рогожни-

ков, Алексей Шмелев.

Бесспорно самый популярный и массовый вид спорта у студентов **мини-футбол (футзал)** и могу уверенно отметить, что наш вуз является центром развития мини-футбола в Белгородской области. Сборная команда «Технолога» - победитель и призёр не только престижных областных соревнований, но и призёры студенческих первенств Черноземья России, двукратные чемпионы Ассоциации строительных вузов России. «Технолог» представляет Белгород в чемпионате страны среди любительских коллективов I дивизиона (регион Черноземье). Ведущие игроки сборной команды университета по мини-футболу - Николай Покидов, Сергей Сотников, Юрий Гусев, Денис Дёгтев. Также наши студенты и выпускники достойно выступают в составах команд I и II дивизиона и по классическому футболу - Иван Жирный, Павел Зозулев и др.

**Лёгкая атлетика** - сборная команда университета стала второй в первенстве Ассоциации строительных вузов России. Ведущие легкоатлеты: Юрий Носуленко, Игорь Панфилов, Александра Фиронова, Елена Юрьева, Акпабио Найджел, Артур Катаржнов, Елизавета Гришина, Яна Пономарёва, Анжела Несмеянова, Людмила Алейникова, Денис Винокуров и др.

Должное внимание уделяется и развитию национальных видов спорта. Сборные команды по **лапте**, как женская, так и мужская с успехом освоили все разновидности этой игры - как русскую, мини-лапту, так и пляжную лапту. Стабильно становятся победителями и призёрами различных всероссийских первенств. Мужской состав завоевал серебряные награды, женский – бронзовые награды Кубка России. Лидеры женской команды: Ольга Татару, Марина Масленникова, Юлия Курганская. В мужской команде грамотную игру показывают Олег Зайцев, Евгений Лисицкий, Александр Смагин, Андрей Быков.

Наша сборная команда по **гиревому спорту** – многократный чемпион областных соревнований и стабильно выступает во всероссийских соревнованиях. Наши гиревики сильнейшие в Белгородской области и одни из лучших среди спортсменов Ассоциации строительных вузов России. Успешно осваивают премудрости «железной игры» и девушки – Оксана Стародубцева – призёр Кубка России в упражнении с гирей 24 кг.

Студенты с желанием тренируются в спортивных секциях по пулевой стрельбе, шахматах, женскому волейболу и баскетболу, настольному теннису, кикбоксингу, теннису, аэробике, шейпингу, армрестлингу и других. Открыты секции по баскетболу и мини-футболу для студентов-иностранцев из стран дальнего зарубежья. Сборные команды университета с успехом выступают в Универсиаде вузов области, первенствах Ассоциации строительных вузов России и других престижных студенческих соревнованиях стра-

ны. На всё это, а также на спортивную экипировку Ректорат выделяет значительные средства. Кроме этого ведущие спортсмены университета получают спортивную стипендию и дополнительное питание на протяжении всего учебного года. Большое внимание уделяем проведению своей Спартакиады университета по различным спортивным направлениям. В этих соревнованиях в составах сборных команд институтов и факультетов наряду с членами сборных команд России, области соревнуются и рядовые спортсмены. А поддерживают свои команды не только студенты-болельщики, но и руководители институтов и факультетов. Поэтому в этих соревнованиях, которые проходят под девизом «Спорт для всех», идёт бескомпромиссная и интересная борьба. А лучшие сборные команды по итогам Спартакиады награждаются на Ученом Совете университета. У нашего вуза хорошие, крепкие спортивные связи не только с российскими вузами, но и вузами Украины и Сербии.

Вот такая заинтересованная, грамотная социальная политика нашего ректората в области развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, несомненно, подчёркивает, что физическая культура и спорт помогают самоутвердиться и самореализоваться студентам. Ценности физической культуры, спорта и общества совпадают. А это значит, что развитие физической культуры и студенческого спорта является общественно значимым и государственно важным.

## **РУКОВОДСТВО ИГРОЙ КОМАНДЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Крамской С.И., заведующий кафедрой физ. воспитания и спорта, канд. социол. наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, член-корр. АПК

Рудов В.М., «Заслуженный тренер России»

Кравцов В.В., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Проблемой руководства игрой команд в соревновательном процессе занимаются в различных игровых видах спорта. Эта проблема будет стоять всегда, пока будет присутствовать состязательный элемент. Руководство игрой команды в мини-футболе имеет много общего с другими видами игровых дисциплин (баскетбол, волейбол, гандбол и т.д.). Поэтому для выработки подходов к данной проблематике необходимо изучать опыт ведущих специалистов в различных видах спорта.

Большое значение для победы имеет искусство руководить командой

и игроками в ходе игры. Несмотря на то, что план игры составлен заранее и даны коллективные и индивидуальные тактические задания, тренер должен внимательно следить за общим ходом игры, за тем, как она развивается. Он не должен обращать внимания на мелкие неудачи команды или отдельных игроков, а проверять, правильно ли выполняются тактические задания. Тренер должен оперативно реагировать на все изменения в игровой обстановке и смело менять формы ведения игры, избирая более соответствующие создавшимся условиям. Ни в коем случае не нужно упрямо придерживаться плана, намеченного перед игрой.

Тренер должен помнить, что управление командой в соревновании – одно из важнейших слагаемых ее подготовки. При этом нужно исходить из того, что изменение тактических действий коллектива по ходу игры осуществляется не только ради необходимого изменения тактического рисунка, но прежде всего в психологических целях: повышение активности действий игроков, концентрация их сознания, направленность внимания на ключевые моменты игры, оказания постоянного давления на соперника. В то же время команда, достигшая в вопросах управления высокого уровня, имеет бесспорное преимущество над противником [2].

Тренеру не следует также вести полный технический отчет (запись игры), так как это лишает его возможности наблюдать за главным в игре, правильно оценивать обстановку и оперативно руководить командой. Тренер должен влиять на игру всей команды и игру отдельных игроков, но не сбивать ее чрезмерно частыми мелкими замечаниями. Применяя условные сигналы, он может вовремя подсказать те или иные действия, заменить игрока, взять минутный перерыв и т. п. Особенно важно правильно пользоваться минутными перерывами. Если раньше они использовались в основном для отдыха команды, то теперь они применяются для руководства игрой.

Когда игра идет по намеченному плану, минутный перерыв брать не надо. Если необходим отдых для команды или отдельных игроков, лучше делать замены, число которых не ограничено правилами, чем использовать минутный перерыв. Минутный перерыв особенно ценен на последних минутах игры. Минутный перерыв или замену нужно использовать на обсуждение дальнейшей тактики игры, а не на поиски виновников ошибок.

Тренер никогда не должен во время минутных перерывов делать замечания в грубой форме – это унижает игроков и не способствует повышению авторитета тренера. Во время минутных перерывов тренер свои указания должен делать спокойным голосом, по возможности воздерживаясь от жестикуляции. Тренер должен сделать конкретные замечания по недостаткам, выявленным в ходе игры и дать четкие краткие указания, как команде играть дальше [1, 3, 4].

В играх равных команд, когда перевес в счете очень незначителен (1-2 гола), результат определяется игрой на последних минутах. Малый отрезок времени остающийся до конца игры, усугубляет значение любой допущенной как технической, так и тактической ошибки. Эти условия сильно влияют на тактику команд в последние минуты игры.

Тактика обеих команд в это время подчинена основной цели — владеть мячом. Выигрывающая команда, владея мячом, может сохранить свое преимущество до конца игры, проигрывающая команда, овладев мячом, имеет возможность, даже на последних секундах изменить счет игры в свою пользу. Здесь необходима особая точность и осторожность, так как любая ошибка, ведущая к потере мяча, ставит команду под угрозу поражения.

Для того чтобы иметь возможность вести игру точными и короткими передачами, исключаями всякую возможность потерять мяч, необходимо, чтобы все игроки действовали особенно активно, на основе широкой взаимопомощи, обеспечивающей «чистый» выход для получения мяча. Ведение и держание мяча в единоборстве должно быть совершенно исключено. Игрок с мячом ложными движениями должен держать противника на расстоянии, но если противник идет на сближение, нужно, не допуская его к себе ближе одного метра, передавать мяч партнеру.

Осторожность в игре не исключает необходимости постоянно угрожать воротам противника. Бить по воротам следует только в том случае, если есть полнейшая уверенность в успехе — терять мяч в это время нельзя. Команда, владеющая мячом, атакая, не должна делать нарушений.

В игре на последних минутах особое значение получает минутный перерыв. Своевременно взятый минутный перерыв может успокоить команду, организовать ее действия. Успех как проигрывающей, так и выигрывающей команды на последних минутах зависит от ее волевых качеств, собранности и хладнокровия.

В практике бывают случаи, когда приходится играть против неизвестного противника. В этом случае следует выставлять самый сильный по личным качествам состав игроков. Тренер должен отдать предпочтение морально стойким и разбирающимся в тактике игрокам, которые быстрее могут понять тактику противника и устоять против него.

На первые 2—3 минуты игры команде и игрокам должно быть дано задание — уделяя особое внимание игре в защите, разведать противника. От личного опыта тренера зависит быстрота оценки противника, определение состава своей команды и выбор тактики. Чем скорее будет избрана тактика и определен состав команды, тем большее время игра будет идти по более целесообразному плану.

Игроки команды должны чувствовать руководящую роль тренера и

**беспрекословно** выполнять его указания. Руководя игрой, тренер должен уважать любого противника и ответственно настраивать себя и своих игроков. Даже имея некоторое преимущество, нельзя зазнаваться и давать место самоуспокоенности, из-за которой можно упустить верную победу. Первые успехи — это еще не победа.

От проигрывающего противника всегда нужно ожидать последнего напряжения сил, последней попытки избежать поражения. В таком моральном состоянии даже небольшой достигнутый противником успех окрыляет, воодушевляет его.

Выигрывая, команда должна еще более активно вести игру, чтобы добиться подавляющего преимущества окончательно сломить сопротивление противника. При этом необходимо постоянно контролировать мяч в атаке, в защите более плотно опекать нападающих.

Таким образом, умелое руководство игрой команды может иметь решающее значение для победы.

#### Литература

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
2. Евтушенко А.Н. и др. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
3. Крамской С.И. Некоторые аспекты управления в гандбольной команде в игре. - Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2006. - № 4. – С. 26-30.
4. Мацудайра Я. Так побеждать! / Я. Мацудайра, А.Н. Эйнгорн. – Санкт-Петербург, МП РИЦ Культ-информ-пресс, 1994. – 208 с.

## **ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ВОЗРОЖДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕИ ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Крамской С.И., канд. соц. наук, профессор

Мусиков Г.В., ст. преподаватель

Захаров П.А., доцент

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

О необходимости развития национальных видов спорта говорят уже не одно десятилетие, но, пожалуй, только после распада СССР этому аспекту физического воспитания в стране стали уделять внимание не только специалисты физической культуры и спорта, но и политики. Ибо они увидели именно в развитии национальных видов спорта один из путей возрождения наци-

ональной идеи, здоровьесформирующих технологий.

И как следствие появился лозунг «Здоровье нации - основа процветания России», а лапта как наиболее распространенный и любимый в народе вид физических упражнений, а далее переросший в национальный вид спорта может выступить «локомотивом» национального возрождения страны.

Одна из самых распространенных и любимых игр русского народа – лапта. Эта игра была верным другом уходящих в глубь веков поколений наших предков, ведь в лапту на Руси играли ещё во времена Ивана Грозного, а может быть и раньше. Долгие века лапта жила на нашей земле, принося радостный, увлекательный отдых и детям и взрослым. И не только отдых. Лапта, как никакая другая игра, воспитывала отчаянную смелость, презрение к опасности, способность к самопожертвованию во имя победы и всегда – бесшабашную удаль! Именно лапта в высшей степени соответствовала характеру россиян, самой русской душе и сама вместе с тем формирует с малолетства этот характер.

Считаем так же важным аспектом в физической культуре и спорте, не только воспитание физических, морально-волевых качеств, но и прежде всего воспитание в спортсмене общечеловеческих ценностей. На соревнованиях на это обращается серьёзное внимание. Должна присутствовать этика спортивной борьбы как на площадке так и вне её. В России XXI века происходит возрождение многих утраченных было традиций, активно возрождается и распространяется лапта, которая приобрела официальный статус. Одним из более чем 40 центров развития лапты в стране является Белгород, в первую очередь БГТУ им. В.Г. Шухова.

Именно исходя из выше написанного в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова (БГТУ) активно пропагандируется и развивается лапта. Сборные команды и девушек и юношей в последние годы добились значительных успехов: 2006 год - II место у мужской, III место у женской команды во Всероссийском турнире по мини-лапте в г. Чехове Московской области, 2007 год - II места у обеих команд во всероссийском студенческом турнире по мини-лапте, посвященном 50-летию БГТУ им. В.Г. Шухова в г. Белгороде, III место у мужской команды в Кубке Федерации лапты России и I место во Всероссийском турнире г. Чехов, II место у женской и III место у мужской команды в открытом турнире «Кубка Черного моря» в г. Анапа, 2008 год - II место у мужской, III место у женской команды в Кубке России по мини-лапте в г. Белгороде, в г. Ульяновске зона (Запад) Чемпионата России – II место и путевка на финал Чемпионата России в г. Нижний Тагил Свердловской области и у мужской и женской команд.

Мужская и женская команды университета постоянно и стабильно

успешно участвуют в соревнованиях по лапте в разных регионах и разных рангов. Но не только ездят по России, но и принимают другие команды у себя.

И вот, в начале 2008 года, в Белгороде на спортивной базе нашего университета проходило одно из самых значимых соревнований в стране. Девять мужских и шесть женских команд встретились на белгородской земле в спортивном комплексе БГТУ им. В.Г. Шухова, чтобы разыграть медали Кубка России по мини-лапте. В Кубке участвовали команды десяти субъектов Российской Федерации: Московской, Свердловской, Воронежской, Тульской, Омской, Липецкой, Томской, Ивановской, Белгородской областей, республики Марий-Эл. Выбор нашего вуза не случаен: это признание опыта университета в организации масштабных соревнований, это дань уважения к спортивным успехам университетских команд и это, и наличие соответствующей материальной базы, созданной при постоянном внимании и поддержке со стороны ректората. Игры проводились одновременно в двух игровых залах одного спорткомплекса, что позволило организованно, и не затрачивая много времени, соревноваться.

Началу соревнований предшествовало торжественное открытие Кубка в культурно-воспитательном центре университета, сопровождавшееся большой концертной программой. В ходе торжественной церемонии генеральный секретарь комитета национальных и неолимпийских видов спорта (КННВС) России, Президент Федерации лапты России В. П. Шеянов вручил ряду представителей БГТУ им. В.Г. Шухова грамоты и дипломы Олимпийского Комитета России. За большой вклад в развитие народных и национальных видов спорта в России, активную пропаганду здорового образа жизни студенческой молодёжи и международного Олимпийского движения – ректору, доктору технических наук, профессору А.М. Гридчину. За большой творческий вклад в развитие инновационных досуговых культурно-спортивных молодежных программ в рамках национального и международного Олимпийского движения «Спорт для всех!» - проректору по культурно-воспитательной работе, кандидату социологических наук, профессору В.Ш. Гузаирову. За большой вклад и всестороннюю поддержку развития народных и национальных видов спорта в России, активную пропаганду современного молодежного физкультурно-спортивного и Олимпийского движения XXI века – заведующего кафедрой физического воспитания и спорта, кандидату социологических наук, профессору С.И. Крамскому. За большой личный вклад в развитие исконно российской игры в лапту детей и студенческой молодёжи Белгородской области, качественную организацию и проведение комплексных культурно-спортивных мероприятий Федерации лапты России – старшему преподавателю указанной кафедры Г.В. Мусикову (старшему

тренеру сборных команд).

По рейтинговому итогу прошлого года мужские команды были разбиты на две подгруппы: в группу «А» вошли команды СК «Русская лапта» г. Чехов Московской области, г. Нижний Тагил Свердловской области, г. Нововоронеж Воронежской области, г. Тулы Тульской области, в группу «Б» Омская область, сборная Воронежской области, г. Усмань Липецкой области и команда нашего университета «Технолог». В группе «А», обыграв своих соперников, первое место заняла команда СК «Русская лапта» г. Чехов, второе г. Нижний Тагил, третье г. Нововоронеж и четвертое г. Тулы. В группе «Б» обойдя всех, лидером стала команда «Технолог» Белгород, вторыми - Воронежская область, третьими - спортсмены из Омской области, на четвертом месте лаптисты республики Марий-Эл и на пятом - Липецкая область.

И вот стыковые игры Группы «А» и «Б». За I место- СК «Русская лапта» г. Чехов Московской области и наши мальчишки. Трибуны наполнены зрителями, ведь встречаются две сильнейшие команды России: пришли все спортсмены соревнования, родители спортсменов, болельщики. Сразу несколько телекомпаний производили съемки соревнований. Болельщики сопереживали событиям, происходящим на площадке, где в интереснейшей, спортивной борьбе победила более опытная команда г. Чехова.

Итак, поведем итог финала Кубка России среди мужских команд: I место - СК «Русская лапта» г. Чехов Московская область, II - БГТУ им. В.Г. Шухова, III - Воронежская область, IV - г. Нижний Тагил, V - Омская область, VI г.Нововоронеж, VII - г. Тула, VIII - р. Марий-Эл, IX - г. Усмань Липецкая область.

Женские команды разыгрывали Кубок страны по круговой системе. В соревнованиях принимали участие - сборная Томской области, команды СК «Русская лапта» г. Чехова Московской области и БГТУ им. В.Г. Шухова, сборные Свердловской, Воронежской и Ивановской областей. И в состязаниях среди женских команд так же завязалась интрига - встреча лидера турнира - СК «Русская лапта» г. Чехов Московской области и Белгорода. Белгородские спортсменки долго лидировали, но тактически и физически более подготовленная команда из Подмоскovie взяла верх. В турнирную борьбу лидеров уверенно вклинилась не признающая авторитетов команда Томской области. Она смогла завоевать серебряные медали.

Итог финала Кубка России среди женских команд: I место - СК «Русская лапта» г. Чехов Московская область, II - Томская область, III - БГТУ им. В.Г. Шухова, IV - г. Нижний Тагил, V - Ивановская область, VI - Воронежская область. Лучшие игроки Кубка России: Зайцев Олег – БГТУ, Нарышкин Александр – СК «Русская лапта» г. Чехов Московская область, Гуслина Юлия - СК «Русская лапта» г. Чехов Московская область, Бобкова Анастасия - Томская

область.

Соревнования завершились торжественным закрытием, где не только вручались награды командам победителям и призерам, но и лучшим игрокам, тренерам подготовивших лучшие команды, да и всех тех, кто принимает активное участие в великом деле – деле возрождения нации.

Конечно же развитие национальных видов спорта, в данном случае – лапты мы рассматриваем не только как возрождение национальной идеи, но и прежде всего как одно из направлений физического воспитания студенческой молодежи, укрепления её здоровья и подготовки востребованных специалистов на рынке труда.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДА ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛА**

Кудимов В.Н., кандидат наук по ФВиС, доцент  
Харьковская государственная академия физической культуры

Отличительной особенностью современного баскетбола является быстрая игра как в системе скоростной атаки, так и при позиционном нападении. Основным техническим средством ведения такой игры служит быстрая передача, затрудняющая защитные действия против баскетболиста с мячом.

По мнению специалистов баскетбола точность в передачах мяча зависит от целесообразной техники, уровня развития взрывной силы, функционального состояния игрока и степени готовности его сенсорных систем, управляющих точностными действиями. Первым фактором в этом комплексе считается техника, формируемая в начальном периоде обучения и во многом определяющая качество передач на дальнейших этапах многолетней подготовки.

Практическая значимость настоящей работы заключается в том, что она направлена на реализацию метода экспертных оценок техники применительно к ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Данный метод позволяет эффективно контролировать процесс становления техники, давая тренеру и игроку объективную информацию о качестве выполнения приема

По результатам анализа литературы и практики нами выполнена обобщенная **модель техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.**

В исходном положении для ловли мяча игрок находится в стойке с удобно расставленными ногами, одна из которых выдвинута вперед. Туловище немного наклонено вперед, руки опущены, естественно согнуты в лок-

тевых суставах. Баскетболист до окончания ловли взглядом контролирует полет мяча.

Одновременно с шагом вперед стоящей сзади ногой игрок быстрым выпрямлением рук «хватает» мяч сверху широко расставленными пальцами.

*Протокол оценки техники ловли и передачи мяча  
двумя руками от груди*

№	Игровой прием	Фаза	Оцениваемые параметры	Эталонное выполнение (модель действия)	Баллы	№ теста																
						1	2	3	4	5	6	7	8	9								
1	Ловля мяча	Подготовительная	Положение ног	Умеренно согнуты	1																	
2				Удобно расставлены	1																	
3				Одна впереди	1																	
4			Положение туловища	Небольшой наклон вперед	1																	
5			Положение головы	Поднята, взгляд фиксирует полет мяча	1																	
6				Опущены	2																	
7				Положение рук	Полусогнуты в локтях	2																
8		Основная	Движение ног	Шаг вперед сзади стоящей ногой	2																	
9				Шаг заканчивается в момент ловли мяча	2																	
10			Движение рук	Быстрое выпрямление	3																	
11				Пальцы широко расставлены	2																	
12				Мяч «схвачен»	5																	
13				Сверху	5																	
14		Закл.	И.п. для передачи	Отступающий шаг впередистоящей ногой	2																	
15				Мяч прижимается к животу	2																	
16	Передача мяча	Подгот.	Положение рук на мяче	Пальцы широко расставлены	1																	
17				Большие пальцы на расстоянии 1-2 см	1																	
18		Основная	Движение ног	Энергичный шаг вперед сзади стоящей ногой	3																	
19				Шаг обгоняет финальное усилие рук	3																	
20		Движение рук	«Взрывное»	Полное выпрямление	5																	
21					3																	
22	Закл.	Положение игрока	Стойка баскетболиста	2																		
Сумма баллов					50																	

После ловли мяча, игрок выполняет отступающий шаг впередистоящей ногой, приближая мяч к туловищу, и принимает исходное положение для передачи. При этом мяч держится широко расставленными пальцами рук, расположенными на мяче сверху-сзади на уровне пояса. Расстояние между большими пальцами минимальное (1-2 см), что обеспечивает воз-

возможность максимального приложения силы к мячу при выполнении передачи. В основной фазе передачи разгон мяча начинается энергичным, обгоняющим движением рук, шагом вперед ногой, стоящей сзади. Передача мяча выполняется за счет быстрого сильного выпрямления рук. Финальное усилие завершается в момент перехода проекции общего центра тяжести игрока через площадь опоры. После вылета мяча игрок сопровождает его полностью выпрямленными руками.

После передачи мяча баскетболист принимает положение, позволяющее выполнить любое игровое действие.

В процессе исследования нами был разработан, апробирован и использован в сравнительном педагогическом эксперименте тест для оценки техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

В основе теста лежит протокольная запись оцениваемых в баллах составляющих элементов данного игрового приема. В качестве эксперта выступает тренер, который поочередно стоя сзади, сбоку, спереди по отношению к игроку, проставляет в протоколе оценку по каждому обозначенному пункту

Статистическая обработка результатов тестирования показала, что по уровню техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди экспериментальная и контрольная группы перед экспериментом не имели существенных различий в этом показателе. После эксперимента средний прирост по уровню техники в контрольной группе составил 4,2 балла, в экспериментальной группе – 10 баллов.

Таким образом, результаты эксперимента позволяют сделать заключение, что методический прием обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди с использованием регулярной оценки техники по предлагаемому протоколу может быть рекомендован для использования на этапе начальной подготовки.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ТЕННИСИСТОВ**

Куликов И. А., ст. преподаватель

Колесниченко М.С., преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Все спортсмены мечтают достичь вершин, для этого необходимо хорошо знать все детали вида спорта, которым они занимаются. Обучая игре в теннис тренеры пользуются следующими ключевыми словами:

· *Держать мяч в игре (стабильность)* – главной задачей игрока является перебить мяч через сетку на один раз больше, чем противник.

Нетерпеливые игроки хотят сразу нанести решающий удар. Тренеры могут позволить им это, но они должны быть уверены в том, что игрок заработал право на это, продержав мяч в игре нужное время. Эта мысль должна утвердиться в сознании игроков, если они хотят перейти на более высокий уровень. Необходимо держать мяч, но, не форсируя событий, ждать, когда ошибется противник, сделав определенное количество ударов выполнить победный удар, не дожидаясь, когда начнутся ошибки;

- *Наносить удары в определенную точку корта (пласировка)* – первоочередной задачей является поддержание мяча в игре. Следующей задачей становится попадание мяча в определенные точки корта.

- *Держать противника на задней линии* – глубокие удары (под заднюю линию) не дают противнику контролировать игру. Игрок должен стремиться к этому в самом начале розыгрыша очка. Удары с большим запасом по высоте над сеткой позволяют этого добиться.

- *Обработка мяча (варьирование вращения)* – ударять по мячу постоянно одним и тем же способом недостаточно для того, чтобы победить серьезного соперника, особенно если он сможет подстроиться под такой однообразный стиль игры. Должно быть разнообразие вращений при ударе по мячу.

- *Контролируемая сила* – игрок должен понимать, что сила удара не обеспечивается только физической силой. Даже при небольшом росте можно выполнить мощную подачу и удар с отскока. Эта сила приходит в процессе игровой практики, а ее главными компонентами являются правильный расчет времени и разгон ракетки до большой скорости до контакта с мячом [1].

Чем больше игрок знает, прежде чем он коснется мяча, тем больше он преуспеет в приеме подачи или при отражении удара соперника. В теннисе игроку нужно стать с мячом единым целым, так как это учит дисциплине, необходимой для преуспевания в игре, важно научиться чувствовать мяч. Игрокам необходимо знать, какой тип мяча им предстоит принимать и в какой точке корта это должно произойти, также нужно мысленно оценить стиль игры соперника – куда он обычно посылает мячи, какие комбинации обычно разыгрывает.

Чтобы точнее принимать мяч нужно:

- ознакомиться перед игрой с набором предпочитаемых соперником типов удара;
- наблюдать за положением противника на корте, стойкой и подготовительными движениями;
- подмечать угол наклона ракетки;
- замечать, идет ли ракетка снизу вверх или сверху вниз;

- оценивать скорость удара [3].

Чтобы подготовиться к приему подачи необходимо учитывать следующие признаки:

- направление подбрасывания мяча;
- постановку ног;
- степень разворота в бедрах и плечах;
- отличается ли высота подкидывания мяча от обычной подачи [3].

За счет отслеживания этих параметров игрок будет способен заранее приготовиться принять мяч.

Студенты, выкладывающиеся на сто процентов имеют большие шансы добиться успеха в поставленной цели. Две самые главные подсказки, позволяющие улучшать игру, помимо тренировок, следующие:

1. Никогда не думать, что ты не сможешь достать мяч, нужно бороться за каждый мяч, даже совершенно безнадежный;
2. На тренировке никогда не позволять мячу дважды коснуться земли, это научит успевать к мячу [2].

Большое значение имеет техника передвижения. Позиция готовности, первый шаг к мячу, дополнительные коррекционные шаги, первый возвратный шаг, скользящие скачки, шаг – «разножка», скорость, равновесие и сила являются основными элементами техники передвижения [2].

В заключении хотелось бы отметить, чтобы стать игроком высшего уровня, необходимо полюбить упорную работу постоянно тренироваться, чтобы развить себя физически, и психически.

#### Литература

1. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 448 с.
2. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. – М.:ООО «Изд-во Астрель», ООО «Изд-во АСТ», 2001. – 160 с.
3. Метцлер П. Теннис /Пер. с англ. В. Вashedченко, Ю. Яснева. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 336 с.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Лепилина Татьяна Викторовна, ст. преподаватель

Морозова Елена Николаевна, ст. преподаватель

Мартюшов Фёдор Юрьевич, ст. преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

Научить плавать можно всех! Но каждому ребенку требуется разное время подготовки, так как уровень физического и психического развития

индивидуален. С этой точки зрения наиболее эффективным признан параллельно-последовательный метод обучения, предложенный и обоснованный коллективом кафедры плавания ГЦОЛИФКа. К характерным признакам метода относятся: увеличенный период освоения с водой, изучение техники способов плавания в такой последовательности: кроль на груди и на спине, дельфин, брасс. Такой подход способствует более целостному освоению техники, расширению у занимающихся круга двигательных умений и навыков. Разработанная методика призвана обеспечить своевременное формирование широкого вариативного запаса двигательных навыков - школы движений, на базе которой возможно совершенствование техники плавания с учетом индивидуальных особенностей.

По методике занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут каждое, в бассейне 6 × 10 м, глубиной от 60-100 см, температурой воды около 32-33 градуса. На занятиях используется стандартный инвентарь для обучения плаванию: плавательные доски, ласты, мячи, различные игрушки, предметы для ныряния. Период обучения делится на четыре этапа по восемь занятий в каждом. Каждое девятое занятие – контрольное.

На первом этапе осваиваются подготовительные упражнения и решаются задачи по адаптации обучающихся к воде, обучению подготовительным упражнениям по освоению с водой. Для решения этих задач используют следующие подгруппы упражнений: контрастные упражнения, упражнения на погружение, упражнения на всплытие, упражнения на лежание, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание.

Нормативы контрольного занятия: выдох в воду, выполнение фигуры «медуза», скольжение на груди - «стрелочка».

Второй этап обучения предусматривает освоение элементов спортивного плавания. Для освоения элементов спортивного плавания включаются упражнения на сочетание работы рук и ног с дыханием в различных вариантах и сочетаниях, а также прыжки с низкого бортика. Для этого используют такие подгруппы упражнений: скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания, работа рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания, работа ног кролем на груди в сочетании с дыханием, руки зафиксированы на подвижной опоре (плавательная доска), работа ног кролем на спине руки зафиксированы на подвижной опоре на уровне груди, работа ног стилем баттерфляй с разным положением рук (руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, руки на подвижной опоре), прыжки с низкого бортика ногами вниз.

Нормативы контрольного занятия: плавание кролем на груди при помощи работы ног в сочетании с дыханием, руки зафиксированы на подвижной опоре (плавательная доска); плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки зафиксированы на подвижной опоре на уровне груди;

прыжок с низкого бортика вниз ногами.

На третьем этапе осваиваются спортивные способы плавания кроль на груди, на спине, брасс. При обучении технике спортивного плавания используются такие подгруппы упражнений, которые направлены: на обучение стиля кроль на груди в полной координации, обучение стилю кроль на спине в полной координации, обучение работе рук стилем брасс, плавание при помощи работы рук стилем брасс и ног стилем кроль в сочетании с дыханием.

Нормативы контрольного занятия: плавание при помощи работы рук стилем брасс, ног – стилем кроль на груди в сочетании с дыханием; плавание на спине при помощи работы ног, руки зафиксированы на подвижной опоре на уровне груди (задача - улучшить результат предыдущего контрольного занятия); ныряние на дно за предметом (игрушка, шайба, пуговица и т.д.).

Четвертый этап направлен на освоение спортивного стиля баттерфляй, стартовых прыжков в воду. Параллельно совершенствуются способы плавания кроль на груди, на спине, брасс.

Нормативы контрольного занятия: плавание кролем на груди в полной координации; плавание на спине при помощи работы ног, руки вытянуты вперед относительно горизонтальной плоскости; продвижение под водой при помощи работы ног стилем баттерфляй, руки вдоль бедер.

Для оценивания результата используется три критерия: «отлично», «хорошо», «пока без оценки». Контрольное задание каждому ребенку задается индивидуально, согласно его возможностям и успехам на предыдущих контрольных занятиях.

Таким образом, ребенок выполняет не какой-то условный общий норматив, а улучшает от занятия к занятию свой предыдущий результат. Улучшение результата происходит всегда, так как за восемь занятий появляются новые навыки у умения, уверенность, что задание будет выполнено. Положительный результат вселяет в ребенка веру в успех, в свои силы, воздействует положительно на желание регулярно заниматься плаванием, ребенок испытывает радость и гордость за себя, и свой результат, повышается самооценка.

Предлагаемая методика позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. При этом важно не нарушать последовательность освоения предлагаемых упражнений. Залог успеха – спокойная, терпеливая уверенность в том, что каждый ребенок научится плавать. Дети должны быть уверены в том, что услышат похвалу, слова поддержки, одобрения, что их не обидят ни грубым словом, ни громким окриком.

Не следует выделять кого-то из детей как лучших или худших. Не следует сравнивать, кто лучше, а кто хуже выполняет упражнение. Тех, кто успешно выполняет упражнения, похвалить. Ребенка, которому обучение дается с

трудом, поддержать, помочь поверить в собственные силы. Необходимо всегда отмечать даже незначительные успехи в трудном для ребенка упражнении. Это позволит каждому поверить в свои силы, поднимет самооценку, доставит радость достигнутого результата, привьет интерес к занятиям, желание заниматься плаванием в дальнейшем, организовать свое свободное время для занятий данным видом спорта, будет способствовать сознательной ориентации на здоровьесберегающее поведение в жизни.

#### Литература

1. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель, Педролетти. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с. – (Все про sport).
2. Еремеева Л, Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Еремеева Л.Ф.: Методическое пособие. — СПб.: Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. — 112 с.
3. Головей Л.А., научный редактор, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати. — Екатеринбург: У-Фактория, 2006. — 640 с. (Серия «Психология детства»).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Литвинова О.В., Семененко В.А.

Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск

**Аннотация.** На основе проведенных комплексных исследований с использованием мониторинга физического развития и физической подготовленности разработаны программа занятий, практические рекомендации для проведения дополнительных занятий по тхэквондо, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** инновационные здоровьесберегающие технологии, мониторинг, тхэквондо.

**The summary.** On the basis of the complex researches with use of monitoring of physical development and physical readiness the program of employment, practical recommendations are developed for carrying out of additional employment on taekwon-do WTF, providing preservation and strengthening of health of youth.

**Keywords:** health technologies, monitoring, taekwon-do WTF.

В настоящее время в нашей стране наметилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья различных слоев населения (1). Физическая подготовленность учащихся характеризуется дисгармонией развития основных двигательных качеств и функциональных систем, от состояния которых зависит правильность формирования организма (2).

Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди детей и молодежи растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность учащихся, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам (3).

Выраженное ухудшение здоровья детей и молодежи требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья учащихся, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической подготовленности.

В последнее время уровень физической подготовленности и состояние здоровья населения Восточной Сибири заметно снижается. Так, уровень заболеваемости за последние 5 лет по г. Иркутску вырос на 18,2%, уменьшилось количество детей в школах с основной медицинской группой, в регионе количество детей и молодежи с низким уровнем физического развития составляет более 40% (4).

Исследование состояния проблемы показывает, что перспективным направлением оптимизации физического воспитания студентов является рациональное использование средств какого-либо вида спорта с оздоровительной направленностью.

Широкое применение на занятиях приобретают нетрадиционные способы физического воспитания: элементы древневосточных оздоровительных систем, точечного массажа, авторских дыхательных гимнастик, каратэ, дзюдо, ушу, тхэквондо, которые формируют физическое здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику (5, 6).

Проведенные исследования на основе комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся, а так же разработанная инновационной здоровьесберегающей методика проведения дополнительных занятий по тхэквондо с оздоравливающей направленностью, обеспечит сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Организация и система проведения таких занятий создают предпосылки проявления факторов и условий гармоничного развития личности занимающихся, а не достижения максимально высоких спортивных результатов.

На основе проведенных комплексных исследований с использованием мониторинга физического развития и физической подготовленности занимающихся разработаны программа занятий, методические принципы управления физической нагрузкой, практические рекомендации для проведения дополнительных занятий по тхэквондо, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья молодежи.

#### Список литературы.

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики//Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб: Наука, 1993, с. 49-60.
2. Paffenbarger R.S., 1994. Chronic disease in former college students. Lectures. 93-109.
3. Завьялов А.И., Лебединский В.Ю. Миндиашвили Д.Г., Шикота И.И. Совершенствование физического воспитания школьников: монография – Иркутск, 2007 г. – С.5-35
4. Беляев А.А., Лебединский В.Ю., Лин-бей Н.П., Переверзин И.И. Мониторинг физической подготовленности детского населения Иркутской области // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сб. научных трудов.- М., 2002. - С. 81-91.
5. Ким В.В., Аминов Р.Х., Хам Г.С. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003, № 2, с. 41-45.
6. Тверских В.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств тхэквондо//Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 28-29

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ КАК МЕТОДА САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ**

Мальков А.П., МСМК.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, Россия

Оптимизация учебно-тренировочного процесса, с целью всестороннего гармоничного развития человека, призвана приносить радость и удовольствие от занятий физической культурой и спортом. Но часто на обучение физическим приемам отводится больше времени, чем психологическим.

Занимающийся физической культурой и спортом, молодой человек мало привлекает на помощь такое мощное орудие человеческой психики, как самовнушение, которое существенно увеличивает эффект воздействия

упражнения. Выполнение физических упражнений необходимо наполнить активной работой сознания, мысли и чувства, чтобы занятия способствовали развитию не только физических, но и духовных качеств.

Занимаясь физическими упражнениями, мало задумываются над тем, насколько полно включена в этот процесс психика и в какой степени используются ее возможности. И совершенно напрасно.

Вот простое задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз. Что при этом происходит? Обычно начинают отжиматься до тех пор, пока не иссякнут силы, особенно не задумываясь над тем, что делают. Но если то же задание проделать со специальной психологической настройкой, то реально показать более высокий результат. Для этого встать в удобную стойку: ноги чуть шире плеч, руки опущены, глаза закрыты. Постараться расслабиться и отключиться от внешнего мира. Мысленно просмотреть свои руки от пальцев до плеч и обратно, стараясь ощутить каждую мышцу. Так же мысленно (идеомоторно) отжаться, пытаться прочувствовать темп движения и напряжение мышц, которое бывает при реальном отжимании. Затем открыть глаза и сильно выдохнуть. Одновременно с медленным вдохом через нос согнуть руки в локтях, напрягая мышцы рук и туловища, говоря себе, что мышцы наливаются упругой силой, «вслушиваясь» в возникающее чувство, с целью отчетливого ощущения прилива сил и энергии. После этого приступить к выполнению задания.

Результат будет лучше, хотя и ненамного. С помощью психорегуляции удалось повысить уровень эмоционального возбуждения, а вместе с ним и тонус нервно-мышечной системы, а значит и работоспособность всего организма. А если к этому прибавить умение «включать» и «выключать» разные подгруппы мышц в процессе выполнения упражнения, терпение, способность абстрагироваться от нарастающего утомления и боли в руках при длительном отжимании, то успех будет удивительным. Поверьте, с этого эксперимента я начинал и довольно успешно. Продолжил в гиревом спорте, добившись высоких результатов. Для себя такой метод саморегуляции я бы назвал динамической медитацией. Понятие достаточно общеизвестное.

По мнению известного психолога П.А. Рудика, преодоление определенным волевым усилием инертность двигательных центров в коре головного мозга, можно при условии овладения техникой данного вида физических упражнений. Когда в процессе тренировки спортсмен овладевает техническими приемами выполнения данного упражнения, он вначале затрачивает значительные, а нередко и очень большие волевые усилия на концентрацию нервных возбуждений и их координацию друг с другом. Однако при повторениях упражнений образуется динамический стереотип, позволяющий выполнять их уже с меньшим напряжением.

Также, при непосредственной психологической подготовке необходимо установить оптимальное время сосредоточения внимания, закрепить его во время тренировок, создав все тот же определенный динамический стереотип.

Итак. Абстрагироваться (от объективных и субъективных ощущений) в процессе выполнения физического задания, то ли это будут отжимания, многократный подъем гирь, бег или другого рода циклические упражнения, ощутить себя на короткое время бесстрастным наблюдателем со стороны и есть динамическая медитация. Научиться ей непросто. В первую очередь необходимо научиться получать удовольствие от самого процесса выполнения физических упражнений, почувствовать ту самую мышечную радость, которая хорошо знакома многим спортсменам и физкультурникам.

Путь к динамической медитации проходит только через многократное повторение упражнения, а значит через волевые усилия к самопознанию и самоисследованию. Такие методы психорегуляции помогают развитию и совершенствованию ценных психических качеств (воображения, памяти, внимания, воли, саморегуляции др.) одновременно с физическими, что позволяет экономить время. Что само по себе ценно.

#### Литература

1. Психология/под ред. П.А. Рудика. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1974.–С. 452 –453.
2. Психология физического воспитания и спорта/Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – К.: Вища школа, Головное издательство, 1985. – 311 с.
3. Психофизиология физического воспитания/Ильин Е.П. – М.: 1980.
4. Психофизиология физического воспитания: Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности/Ильин Е.П. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.
5. Мотивация спортивной деятельности/Пилюян Р.А. – М., 1984. – С. 24 – 45.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ**

Морозова Е.Н., ст. преподаватель,

Ковалева О.В. студентка ФЭФ

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

В настоящее время более часты случаи рождения детей с детским церебральным параличом (ДЦП), это одна из актуальнейших проблем в детской ортопедии и невропатологии. Её социальная значимость настолько ве-

лика, что увеличивающийся к ней интерес вполне закономерен. Детский церебральный паралич (ДЦП) является сложным заболеванием центральной нервной системы, ведущим не только к двигательным нарушениям, но и вызывающим задержку или патологию умственного развития, речевую недостаточность, нарушение слуха и зрения и т.д. Особую актуальность приобретает эта проблема в связи с тем, что она затрагивает детей.

Тяжесть заболевания у 20-35% больных настолько значительна, что они оказываются не обучаемыми, не передвигаются, и не в состоянии обслуживать себя. Важность этой проблемы определяется увеличивающейся распространенностью и социальной значимостью заболевания, влекущего за собой тяжелую инвалидизацию. Наибольшую актуальность проблема детского церебрального паралича получила за последнее десятилетие, так как заболевание это стало встречаться значительно чаще. Однако до настоящего времени мало изучена распространенность детского церебрального паралича. Данные литературы не дают сведений о половозрастной структуре, а также о распространенности заболевания и распределении больных по формам заболевания. Отсутствие этих данных затрудняет определение потребностей больных с детским церебральным параличом в сети специализированных учреждений.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - заболевание мозга, начинающееся в период внутриутробного развития, в период родов или новорожденности. Заболевание продолжается в течение многих лет, чаще всего - в течение всей жизни. Детский церебральный паралич возникает под влиянием различных экзо- и эндогенных вредностей на организм эмбриона, плода или новорожденного.

При детском церебральном параличе (ДЦП) имеет место раннее, обычно внутриутробное повреждение или недоразвитие мозга. Причины этих нарушений могут быть разными: это различные хронические заболевания будущей матери. Перенесённые ей инфекционные, особенно вирусные (дифтерия, скарлатина и др.) заболевания, интоксикации, несовместимость матери и плода по резус-фактору или групповой принадлежности, ушибы во время беременности, травмы во время родов и т.д. Предрасполагающими факторами могут быть недоношенность или переношенность плода. В отдельных случаях причиной ДЦП может быть акушерский травматизм, а также затяжные роды с обвитием пуповины вокруг шейки плода, что приводит к повреждению нервных клеток головного мозга ребенка в связи с недостатком кислорода.

ДЦП, как правило, не является наследственным заболеванием. Иногда оно возникает после рождения в возрасте до одного года в результате перенесённых инфекционных заболеваний, осложняющихся энцефалитом (вос-

паление мозгового вещества), после тяжелых ушибов головы.

В основе клинической картины ДЦП лежат двигательные расстройства (параличи, парезы, гиперкинезы), нарушения речи и психики. Клинические проявления ДЦП зависят от характера, степени нарушения развития и патологического состояния мозга в целом и преимущественно тех или иных его систем. В силу сочетания недоразвития и патологии развития моторики особенно значимыми и сложными оказываются нарушения регуляции тонуса мышц. По мере развития заболевания на основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах, влекущие за собой возникновение сколиоза и формирование патологического двигательного стереотипа.

Задержка и патология развития мозга могут проявляться и в нарушении психического развития. По данным различных авторов, задержка психического развития наблюдается у 40-50% детей, страдающих ДЦП, недоразвитие его по типу олигофрении - у 20-25% детей и лишь 20-25% детей имеют нормальное развитие интеллекта. У 75% детей в той или иной форме нарушена речь.

Многообразие клинической картины заболевания приводит к тому, что построение дифференцированной восстановительной терапии требует определенных знаний о развитии нервной системы в условиях нормы и патологии, особенностях этой патологии на разных возрастных этапах.

Целью физического воспитания детей, страдающих церебральным параличом, является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

Задачи физического воспитания детей с ДЦП можно разделить на несколько групп.

В первую группу входят те классические задачи, которые справедливы и в работе со здоровыми детьми - это общеобразовательные, оздоровительные и воспитательные.

Вторую группу составляют двигательные коррекционные задачи, которые целесообразно разделить на основные и вспомогательные. К основным двигательным коррекционным задачам относится поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям. Для более детальной проработки основных коррекционных задач методисту в процессе физического развития необходимо решить более частные вспомогательные задачи:

- 1) Коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конеч-

ностей, отделов позвоночного столба).

- 2) Преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп.
- 3) Улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур).
- 4) Нормализация тонуса мышц (коррекция познотонических реакций).
- 5) Улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- 6) Формирование вестибулярных и антигравитационных реакций статодинамической устойчивости (равновесия) и ориентировки в пространстве.
- 7) Общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей.

Следует отметить одну из важнейших особенностей двигательного развития детей, на которую давно обратили внимание крупнейшие отечественные и зарубежные ученые. Было убедительно доказано, что двигательное развитие детей оказывает мощное влияние на их общее развитие, в частности на формирование речи, психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная, а также в широком смысле, на их поведение.

Начиная работу по физическому воспитанию ребенка с ДЦП необходимо знать те приемы, при помощи которых можно достаточно быстро и точно определить характер и степень тяжести имеющихся у него двигательных нарушений.

Существует очень много методик по определению наличия и степени тяжести ДЦП. Все они основаны на физических упражнениях, во время которых врач или родители внимательно наблюдают за реакциями и движениями ребенка. По заторможенности реакций и ритмичности, плавности и угловатостях, не симметричности движений делаются выводы о характере болезни. Однако все упражнения необходимо начинать со следующего:

- 1) необходимо завести разговор с мамой ребенка, непринужденный.
- 2) просто проговаривать свои мысли вслух.
- 3) мягко обратиться к ребенку и привлечь его внимание.

Это необходимо для того, чтобы был слышен ваш голос, его громкость, интонации, темп и т.д. Ведь малышу необходимо привыкнуть к вам, вашим индивидуальным особенностям. Рекомендуемая форма одежды на занятиях - спортивный костюм, т.к. у детей формируется отрицательный рефлекс на людей в белых халатах (память о болезненных процедурах, например, уколах или физиотерапевтических процедурах) и это приводит к тому, что ребенок начинает плакать, кричать, не желает входить в контакт.

Существует несколько этапов коррекционной работы с детьми с ДЦП. Все они несут характеристику физического развития, а оно в свою очередь «толкает» умственное и психическое.

На первом корректировочном этапе проводятся упражнения, направленные на формирование контроля над положением головы и ее движениями. Уже в первые месяцы жизни у ребенка можно обнаружить признаки ДЦП. В возрасте 2-х месяцев такой ребенок не поднимает и не удерживает голову в положении на животе. Мышечный тонус в мышцах сгибателях при нормальном развитии ослабляется, а при данном заболевании наоборот повышается. Ребенок сохраняет резко выраженную позу, конечности согнуты во всех суставах и приведены к туловищу. В мышцах шеи и рук, напротив, отмечается преобладание разгибательного тонуса, это выражается в запрокидывании головы назад, тенденции к разгибательному положению рук. Нарушения мышечного тонуса приводят к снижению активных движений. Положенный на живот ребенок либо лежит, уткнувшись лицом в подушку, либо поворачивает голову в сторону.

Упражнения второго этапа проводятся с детьми, которые удерживают голову, но у них не развиты или слабо развиты выпрямительные рефлексы туловища. Особенности болезни второго периода определяют основные задачи воспитания движений на этом этапе:

- 1) развитие цепного выпрямительного рефлекса.
- 2) развитие оптической реакции опоры рук.
- 3) развитие поворотов туловища (переворачивания со спины на живот и с живота на спину).
- 4) развитие опорности рук и ног из горизонтального положения.
- 5) стимуляция захвата предмета и развитие зрительно-моторной координации.

В любом случае необходимо физическое воздействие на ребенка больным ДЦП, т.к. помочь ему с этим заболеванием можно только через занятия физической культурой.

Таким образом, раннее предупреждение ДЦП помогает избежать проблем в дальнейшем развитии ребенка. ДЦП излечим практически полностью, главное это забота и постоянные упражнения с ребенком. Лучшим предупреждением заболевания является внимание к матери во время беременности, повышение уровня качества медицинского обслуживания. Только таким образом можно обеспечить более здоровую нацию в стране.

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ У ДОРАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД**

Приходько Ганна Іванівна, к.пед.н., доцент

Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого

На початку XIX ст. під час проведення перших ліберальних просвітянських реформ, які спричинили створення навчальних округів і головних університетів, в суспільстві й офіційній педагогіці існувала думка про те, що засоби фізичного розвитку є необхідною складовою елітарної і військової освіти. У той час практично в усіх навчальних закладах, які тоді існували, де навчалися представники дворянства, як правило, у зміст освіти було введено навчання фехтуванню, верховій їзді, деяким гімнастичним вправам, танцям. Тому перші організаційні форми і засоби фізичного виховання студентів стали з'являтися в університетах України фактично водночас з їх заснуванням. Ця ініціатива належала представникам прогресивних сил суспільства: піклувальникам навчальних округів, окремим викладачам університетів, іноземним фахівцям тощо.

При університетах стали відкриватися окремі структурні підрозділи – „допоміжні установи” фізкультурного профілю (класи, гімнастичні школи), в яких для всіх бажаючих студентів проводилися практичні заняття з верхової їзди, фехтування, а пізніше гімнастики. Наприклад, у першому університеті, відкритому на території України, яка тоді входила до складу Російської Імперії, – Харківському Імператорському університеті (1804 р.), протягом XIX ст. у різні роки працювали фехтувальний клас, клас навчання верховій їзді (1807 р.), „практична гімнастична школа” (1858 р.). Заняття були платними і тому доступними лише заможним студентам.

Дослідженням встановлено, що ці структурні підрозділи вищих навчальних закладів постійно відчували проблеми фінансового і матеріально-технічного характеру, тому їх діяльність була нерегулярною.

Підйом громадсько-педагогічного руху на рубежі XIX-XX ст. з небувалою гостротою поставив питання про фізичне виховання особистості. Крім того, зростання у багатьох країнах популярності спорту сприяло зародженню гімнастично-спортивного і олімпійського рухів і залученню до його лав представників прогресивних сил суспільства. Студентство як соціальна група, яка реагує на все нове найбільш мобільно та жваво, з ентузіазмом включилася у цей процес.

Завдяки ініціативі студентів, в університетах та інших вищих навчальних закладах України стали створюватися спортивні гуртки. За даними пер-

шоджерел, вони були відкриті у Харківському Імператорському університеті, Харківському технологічному інституті, Університеті Святого Володимира, Київському технологічному інституті, Імператорському Новоросійському університеті та ін.

У дорядянський період у спортивних гуртках ВНЗ України культивувалися такі види спорту, як гімнастика, легка і важка атлетика, лижний спорт, фехтування, бокс, боротьба, гирі, футбол, веслування, ковзанярський спорт та ін. Тренувальні заняття проводили відомі і титуловані спортсмени того часу. Саме у студентські роки інтерес до фізичної культури і спорту виявили такі діячі українського спорту як О.К.Анохін, П.Л.Пелепейченко, М.І.Головач та багато інших.

Студенти-спортсмени організовували та брали участь у спортивних змаганнях і показових виступах з метою популяризації засобів фізичного розвитку і спорту серед різних верств населення. Іноді студенти здійснювали подорожі країною і за кордон. Так, у травні 1910 р. члени спортивного гуртка університету Святого Володимира організували поїздку з метою вивчення досвіду роботи спортивних організацій Західної Європи. Вони ознайомилися зі спортивними спорудами Берліну, Ліону, Парижу, Відню, Брюсселю й інших міст, були присутні на змаганнях з футболу, легкої атлетики та веслування, відвідали спортивну виставку у Франкфурті-на-Майні. В 1911 р. група членів гуртка відправилась на Кавказ – регіон Росії, де за загальноросійськими мірками досвід впровадження форм і засобів фізичного виховання та спорту серед населення досяг найбільш високого рівня.

Розвиток фізичного виховання та спортивно-масової роботи у ВНЗ України на етапі становлення тоді, як і зараз, безпосередньо залежав від відношення адміністрації закладів. Проте у досліджуваний період лише незначна прогресивна частина професури підтримувала цю ініціативу студентства. Головними перешкодами у діяльності гуртків були: відсутність відкритих і закритих спортивних майданчиків; нестача спортивного обладнання; брак коштів на оплату оренди приміщень, придбання інвентарю та проведення заходів тощо. У досліджуваний період вирішенню проблем студентських гуртків значною мірою сприяла підтримка громадських установ, благодійників, ентузіастів спорту, серед яких слід назвати такі імена, як В.К.Крамаренко, „батько київської атлетики” Є.Ф.Гарніч-Гарницький та ін..

Але незважаючи на те, що протягом більше сторіччя різні організаційні форми і засоби фізичного розвитку студентської молоді впроваджувались в університетське життя, у дорядянські часи вони так і не набули статусу обов'язкових і не увійшли до навчальних планів вищих навчальних закладів України.

## **СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОТОЧНОЙ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Пчелкина Е.П., ст. преподаватель,

Олейник Е.Г. доцент,

Фирсов А.И., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Занятия физической культурой являются обязательным предметом в высших учебных заведениях. По форме это групповые занятия, когда у каждого преподавателя в распоряжении находится закрепленная группа студентов. Проводятся они в специально оборудованных для этого местах: в спортивных залах, на спортивных площадках, стадионах и т.д. Поточное занятие – это такая форма его проведения, когда все находящиеся в помещении (спортивном зале) студенты большую часть занятия (подготовительную и основную) занимаются с одним из преподавателей, и только заключительную – со своим преподавателем. При этом тот, кто его ведет, является своеобразным дирижером, который по своему усмотрению привлекает помощников на каком-то этапе для выполнения конкретной задачи занятия.

Необходимость такой формы диктуется как объективными, так и субъективными причинами. В данной работе проанализируем причины, условия, положительные результаты и недостатки такого метода.

Соотношение количества одновременно занимающихся студентов в конкретное время, выделенное для занятий физической культурой, и наличие мест проведения занятий – является объективной причиной частоты использования такого метода. Так, например, при ограничении количества залов в зимнее время, на один зал приходится несколько студенческих групп со своими преподавателями. Такая ситуация существует и в нашем вузе БГТУ им. В.Г. Шухова (два стандартных спортивных зала, один – шейпинг-зал и один – зал на базе бывшей военной кафедры). В каждом зале одновременно занимаются 5-6 преподавателей со своими студентами. Понятно, что в таких условиях нецелесообразно создавать функциональные участки для работы в каждой студенческой группе по разным программам, гораздо эффективнее объединить в единый комплекс всех студентов и централизованно с ними заниматься.

Положительными моментами такой формы проведения занятий являются:

- Высокая организованность занятия, высокая (100%-ная) вовлеченность в занятие всех студентов, присутствующих в зале, отсутствие «отлыни-

вающих». Если кто-либо по разным причинам и выпадает из учебного процесса, то он тут же попадает по опеку преподавателей-помощников.

- Высокая степень подконтрольности занятий. Возможность четко следовать принятой рабочей программы, отслеживать и фиксировать какие-либо возникшие недочеты и проблемы.

- Экономное распределение сил преподавателей, когда создается специальный график участия каждого в качестве «ведущего».

- Возможность взаимного обучения. Преподаватели, наблюдая со стороны работу коллеги, имеют множество возможностей подумать и применить в своей практике какие-то понравившиеся нюансы.

- При наличии хорошо сформированного коллектива – взаимопомощь и возможность обеспечить непрерывность занятия при любых обстоятельствах.

Однако в такой форме проведения на второй план отходит сам студент, не учитывается обратная связь. В таких укрупненных занятиях с большим количеством человек (около ста) просто невозможно придерживаться принципа индивидуального подхода. Как раз именно работая непосредственно в своих группах, преподаватель обеспечивает выполнение этого принципа. Только со своей группой, отвечая за подопечных, преподаватель налаживает с каждым студентом в совместной с ним деятельности личностные взаимоотношения.

Оптимальным вариантом является чередование, как поточных занятий, так и непосредственной работы преподавателей со своими группами. Желательно, чтобы группы формировались с учетом интереса студентов к предпочитаемому виду спорта. Только самостоятельный выбор студента, когда он у него есть, способен привить привычку и любовь к физической культуре на всю жизнь. Надо помнить, что возможность выбора вида деятельности по своему интересу – неременное условие творчества. А именно такую цель – получения творчески мыслящих специалистов, умеющих самостоятельно принимать нестандартные решения и нести за них ответственность - ставит перед собой сегодняшняя высшая школа, и особая воспитательная роль в этом принадлежит предмету «Физическая культура». Именно этот предмет имеет максимальный потенциал для гармонизации всего процесса обучения, эмоциональной и физической разгрузки, в качестве своеобразного стимула и толчка способствует творческой реализации молодого человека в других областях деятельности. Однако большие потенциальные возможности могут оборачиваться и такими же ограничениями.

Так например, для поточной формы занятий еще одним возможным ограничением может быть так называемый эффект авторитета, когда при

неформированном коллективе (в психологическом отношении) устоявшиеся связи и авторитет какого-нибудь преподавателя (или группы преподавателей) с большим стажем подавляет всякую новую мысль и инициативу молодых сотрудников. Т.е. предпочтительное проведение только таких занятий невольно ведет к преобладанию авторитарного стиля, снижает творческий резерв всего преподавательского состава кафедры и в конечном итоге – эффективность занятий. Поэтому, чтобы снизить такую вероятность и использовать только положительные стороны, необходимо специально вводить ограничения на поточную форму проведения занятий и специально работать над хорошей обратной связью.

Как любое однообразие ведет к негативным результатам, так и использование только преимущественно какой-то одной формы проведения занятий физической культурой должно быть минимальным. Разнообразное сочетание различных форм, методов, тактик в рамках единой концепции – необходимое условие организации учебного процесса в вузе, особенно по предмету «Физическая культура».

## **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Романчук Сергей Викторович, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту  
Житомирский военный институт имени С.П. Королёва Национального авиационного университета

Признание приоритета социальной сущности человека имеет исключительно важное значение при анализе его деятельности в сфере военного труда.

Если на этапе общевоинской подготовки период социально-психологической адаптации затягивается или протекает слишком напряженно, то это обстоятельство негативно сказывается на качестве дальнейшей профессиональной деятельности военнослужащих.

Практика боевой учебы и воинской деятельности показывает, что физическая подготовка – важная и неотъемлемая часть не только воинского обучения, но и воспитания наряду с развитием физических качеств, совершенствованием необходимых двигательных навыков, укреплением здоровья и поддержанием профессиональной работоспособности военнослужащих. Она располагает широкими возможностями и огромным арсеналом средств воздействия на военнослужащих с целью их скорейшей социально-

психологической адаптации к новым условиям военной жизни.

Целью наших исследований явились разработка и применение комплекса психолого-педагогических мер в процессе физической подготовки для осуществления успешной социально-психологической адаптации военнослужащих.

Определенный интерес представляет группа методов, базирующаяся на организации межличностного взаимодействия и общения в процессе деятельности военнослужащих. Вне рассмотрения совместной деятельности, осуществляемой в социально-детерминированных условиях, невозможно регулировать взаимоотношения каждого, отдельно взятого военнослужащего с коллективом.

В этом русле физическая подготовка имеет особое значение, поскольку ее процесс протекает в условиях непосредственной коллективности, а значит, предполагает высокую интенсивность межличностного общения и эмоциональность контактов.

На базе наших теоретических и практических исследований можно сделать вывод, что основу содержания и методики процесса физической подготовки для осуществления успешной социально-психологической адаптации военнослужащих к военно-профессиональной деятельности составляют:

в спортивно-массовой работе – оптимальное соотношение видов спорта и соревновательных упражнений с различным уровнем взаимодействия военнослужащих;

на учебных практических занятиях по физической подготовке и утренней физической зарядке – широкое применение и рациональное сочетание упражнений, выполняемых в парах, потоком и в составе группы, проводимых руководителем занятия в подготовительной и основной частях занятия на положительном эмоциональном фоне;

непосредственная регламентация и коррекция поведения взаимодействующих партнеров в определенных педагогических ситуациях.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Рябцев С.

Кам'янець-Подільський педагогічний університет

В навчальній програмі затвердженій Міністерством освіти України вказується про всебічний розвиток особистості гармонійне поєднання духовного і фізичного потенціалу, створення ефективних засобів для форму-

вання майбутнього фахівця відповідно до вимог Держави.

Розвиток рухових здібностей є один із пріоритетних напрямків фізичного вдосконалення студентської молоді [2,3]. І це закономірно оскільки в умовах прискорення науково-технічного прогресу значення здібності людини керувати складними в координаційному відношенні рухами постійно зростає.

Тому необхідність в нових методичних технологіях розвитку координаційних здібностей існує, і відіграє основну роль в ефективному формуванні майбутнього фахівця.

Один із засновників східних єдиноборців Ле-цзи стверджував, що “якщо тілом не володієш – як можеш вибрати шлях і ним володіти”.

Аналіз останніх публікацій і досліджень свідчить, що розвиток координаційних здібностей вважається домінуючою якістю в розвитку особистості [1].

*Мета дослідження.* Експериментальне обґрунтування методики удосконалення координаційних здібностей у студентів вищого навчального закладу засобами рукопашного бою.

Для розвитку координаційних здібностей нами використовувались наступні вправи.

1. Учасники розподіляються на 1 і 2 номера. По прямій лінії на відстані 12 м розміщені три мата, проміжок між матами чотири метра. Перші номера з лінії старту по команді керівника “можна!” виконують кувирок через плече, другі знаходяться по прямій лінії один метр від мата по направленню до фінішу відступаючи назад виконують п’ять вісь мірок скалкою. Перші номера в наступаючі формі ухилиються вліво і вправо, другі номера на відстані одного кроку від наступного мата зміщуються в сторону з лінії атаки. Перші номера долають, ще дві перешкоди і з лінії фінішу повертаються в положення високого старту, і продовжує завдання, ще два рази. Після відпочинку учасник з положення високого старту долає відстань 36 м. Визначається різниця між часом додання перешкод 3x12 то бігом 36 м. Чим менша різниця часу тим вищий показник координаційних здібностей.

2. Учасник з партнером знаходиться на середній дистанції в фронтальній стійці, по команді керівника “можна!”, навчасмий наносить удар лівою рукою в голову, партнер виконує нирок вправо. Після чого досліджувальний повертається на 180°, перед ним на відстані 1,5 м розміщені дві гілки на середньому і верхньому рівні по відношенню до росту учасника, в якості мішені вказується листочок по якому учасник має з лівосторонньої стійки нанести два прямих удари в середній і верхній рівні.

Потім він повертається в вихідне положення і повторює завдання, ще

чотири рази.

Проведену комбінацію учень виконує із зав'язаними очима. Зараховується кількість і точність ударів за 30 с до та після навантаження.

3. Учасник виконує завдання на бревні довжиною 10 м і висотою 1 м. Учасник знаходиться на колоді тримає в руках дві чашки наповненні водою. По команді керівника “можна!”, досліджувальний переміщується по бревні відводячи руки в сторони за спину, на кожний крок змінює стійку з положення на одній нозі в стійку на пів шпагат. Досліджувальний повинен зробити максимально можливу кількість кроків, не втративши рівноваги. Надається три спроби (одній спробі максимально 10 кроків).

4. Учасник з партнером знаходиться на середній дистанції, в фронтальній стійці один до одного, у партнера в колінній частині закріплені захисні щитки. По команді керівника “можна!” досліджувальний почергово виконує три бокових не акцентованих удари, правою ногою в ліву частину коліна, а лівою в праву частину коліна партнера. Партнер знаходиться на місці. Після чого досліджуваний виконує завдання зав'язаними очима.

Зараховується кількість почергових ударів за 30 с до та після навантажень.

В результаті дослідження було встановлено, що технічні і тактичні дії, під час єдиноборств були ефективним засобом впливу на розвиток координаційних здібностей. Важливою умовою цих заходів є необхідність створення нестандартних ситуацій в яких учасник повинен раціонально використовувати кумулятивний арсенал рухів в екстремальних умовах.

Висновок. Пріоритетне використання в навчально-тренувальному процесі засобів розвитку координаційних здібностей вказує на суттєве підвищення рівня підготовленості студента в рукопашному бою.

Також експериментальні дослідження підтверджують, що методичні технології, це перспективне надходження інформації про розвиток і удосконалення координаційних здібностей в спортивній практиці.

Список літератури:

1. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 192 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во Дон НУ, 2005. – 290 с.
3. Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільського державно-го університету редакційно-видавничий відділ, 2007. – 284 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ**

Семененко В.А., Литвинова О.В.

Иркутское Высшее Военное Инженерное Училище, г. Иркутск

**Аннотация:** Внедрение термина игровая рекреация в систему образования Министерства обороны, обосновывается эффективностью данного метода.

**Ключевые слова:** рекреация, игровая рекреация, спортивные игры.

Современная боевая учеба требует от военнослужащих проявление высоких моральных, физических и боевых качеств, крепкой закалки, смелости, решительности, инициативности, способности переносить большие нагрузки. Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, представлена в вузах Министерства обороны как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры военнослужащего.

Понимая значимость физической подготовки, значительно вырос объем, улучшились содержание и качество научных работ, посвященных исследованию эффективности внедрения нетрадиционных форм, средств и методов физкультурной деятельности военнослужащих. При этом значительный интерес представляют работы, в которых положено начало новым подходам к изучению физической подготовки в аспектах теории культуры, оригинальным решениям в разработке новой концепции теории физической культуры и ее реализации.

Одним из приоритетных направлений является повышение эффективности обучения в системе образования Министерства обороны. При анализе сдачи контрольных нормативов по дисциплине Физическая Подготовка был выявлен значительный спад после прибытия курсантов из летнего каникулярного отпуска. Что даёт основание к рассмотрению дальнейшего анализа и разработки учебных программ по дисциплине Физическая Подготовка, в которых в большей степени должен раскрываться физический и духовно-нравственный потенциал формирующейся личности будущего специалиста с современным высшим образованием.

Неслучайно в образовательных учреждениях Министерства обороны стали востребованы современные подходы и технологии по укреплению и поддержанию здоровья курсантов, основанные на научном обосновании рекреативно - оздоровительного и воспитательного - образовательного процесса с учётом индивидуальных особенностей, санитарно - гигиенических

требований.

В образовательных учреждениях Министерства Обороны предлагается один из методов повышения эффективности обучения - игровая рекреация.

Игровая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности:

- 1) удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности;
- 2) потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения;
- 3) переключение с одного на другой вид деятельности;
- 4) активизация деятельности организма с помощью движения;
- 5) профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей;
- 6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма. (1,2,7.)

В системе физической подготовки воинов Российской Армии большое значение имеют спортивные игры. Разносторонний характер воздействия спортивных игр на организм и на развитие специальных профессиональных качеств. Чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию и совершенствованию у них основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др.) формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов (3,6).

Характерными чертами физической рекреации являются: свобода выбора средств и партнеров, подбор наиболее приемлемых физических упражнений, переключение на иные виды деятельности и как результат - радость, удовлетворение, мотивация.

Проведенные исследования позволили выявить заметное влияние занятий спортивными играми в период летних каникулярных на развитие и совершенствование различных физических и психических качеств, повышающих общую двигательную активность, активизируют функциональную дееспособность физиологических систем и благоприятно воздействуют на протекание психических процессов. Специфичность воздействия спортивных игр на организм, их направленность на развитие определенных физических и психических качеств позволяют использовать все виды более целенаправленно для решения задач физической подготовки военнослужащих различных групп воинских специальностей.

#### Литература:

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. - 1989.
2. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А.Калинин, В.В.Матов // Теория и практика физической культуры. - 1990.
3. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пос. / Ю.Е.Рыжкин. - СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997.
4. Рекреология система наук об отдыхе. Киев, 1983
5. Рекреология - система наук об отдыхе. - Киев: Знание, 1990. - 16 с.
6. Спортивные игры. учеб. пос. под редакцией Чайшвили З.А. Нестерова А.А.- Ленинград 1980г.
7. Лызь, Н.А. Экологическое образование как средство развития экологического сознания личности студентов технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Лызь. - Таганрог. - 1998.

#### **ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СПОРТИВНИХ КІМНАТ У СТУДЕНТСЬКИХ ГУРТОЖИТКАХ**

Темченко Володимир Олександрович, майстер спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Необхідність фізичного виховання студентів підтверджується статистичними даними медичних оглядів. При проведенні медичного огляду у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна у 2007-2008 навчальному році захворювання було діагностовано у 3940 осіб (43,2% від контингенту) з 9118 студентів денної форми навчання. При цьому 82 студенти за станом здоров'я є інвалідами. Тому фізичному вихованню студентів потрібна особлива увага як у конкретному вищому навчальному закладі, так і у державних масштабах.

Під час навчання у вищому навчальному закладі значна кількість студентів мешкають у гуртожитках. Тому актуальною проблемою фізичного виховання студентської молоді сьогодні є організація роботи спортивних кімнат у гуртожитках.

Відомо, що у студентів, особливо у перші роки навчання, перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму. Після вступу до вищого навчального закладу, студент опиняється у нових соціальних та психофізичних умовах. Погіршен-

ня режиму рухової активності є одним з важливих факторів виникнення мезових та патологічних станів у студентів у ході навчального процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіподинамією. Відсутність наукової організації навчальної діяльності студентів, надлишкове робоче напруження, хронічний негативний емоційний стрес можуть викликати зниження внутрішньої організованості психічних процесів, зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, послаблення активності та зниження працездатності у студентів [1,3].

У фізичному вихованні студентської молоді існують дві основні проблеми. Перша – як забезпечити обсяг рухової активності, необхідний для збереження та зміцнення здоров'я, розумової та фізичної працездатності і який дасть можливість ефективно засвоїти життєво необхідні вміння, навички і фізичні якості. Друга – як підвищити ефективність навчально-виховного процесу.

Навчальними планами вищих навчальних закладів, підпорядкованих Міністерству освіти та науки України, передбачено проведення занять з фізичного виховання у обсязі чотирьох академічних годин на тиждень. На практиці ж студенти не можуть повноцінно оздоровлюватись на заняттях з фізичного виховання після того, як вони провели чотири або шість годин на заняттях з фахової підготовки. Тому можливість оздоровлення у спортивних кімнатах студентських гуртожитків є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання студентської молоді.

Сьогодні у чотирьох з семи студентських гуртожитків Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна організовано роботу спортивних кімнат. Розпочата ця робота була з ініціативи самих студентів понад 20 років тому і спочатку носила характер самостійних занять під керівництвом студентських рад гуртожитків. Але більш практичною формою проведення оздоровчих занять у спортивних кімнатах студентських гуртожитків є заняття під керівництвом фізкультурно-спортивних працівників університету. Така форма роботи дозволяє вирішити проблему не тільки якісного та методично правильного проведення безпосередньо оздоровчих занять, а й питання дотримання правил техніки безпеки та збереження спортивного обладнання, яке використовується у спортивних кімнатах.

Практика роботи показала, що для обладнання спортивних кімнат можна використовувати приміщення загальною площею від 30 квадратних метрів. У відповідності до інтересів студентів, які займаються вдосконаленням свого фізичного стану за місцем мешкання, у спортивних кімнатах студентських гуртожитків активно практикуються такі види рухливої активності як атлетизм (цей термін об'єднує усі види рухливої активності, безпосеред-

ньо пов'язані з розвитком сили та силової підготовки [2]), аеробіка та настільний теніс. Приблизний перелік спортивного обладнання, яке використовується у спортивних кімнатах наведено у таблиці 1.

Таблиця 1.

*Види рухливої активності та обладнання спортивних кімнат у студентських гуртожитках*

№	Види рухливої активності	Спортивне обладнання
1.	Атлетизм	Штанги та гантелі, стійки та лавочки для виконання вправ з штангами та гантелями, тренажерне обладнання, гімнастичні стінки з навісним обладнанням (бруси, перекладина тощо)
2.	Аеробіка	Гімнастичні мати, дзеркальна стінка, гантелі, скакалки, обручі, музичний центр
3.	Настільний теніс	Столи, ракетки та м'ячі для гри в настільний теніс

Роботу спортивних кімнат у студентських гуртожитках доцільно узгоджувати з занятістю студентів навчальними заняттями. Практика показала, що оптимальним режимом роботи спортивних кімнат є проведення занять з 17.30 до 21.30 протягом робочого тижня. При цьому кількість студентів, які відвідують заняття, знаходиться у межах від 15 до 45 осіб у залежності від розмірів спортивної кімнати.

При анкетному опитуванні студентів серед причин, які спонукають займатися вдосконаленням стану свого здоров'я за місцем свого проживання, називались не тільки оздоровчий ефект від занять улюбленим видом рухливої активності, а й можливість знайомства й спілкування зі студентами, які навчаються на інших факультетах. Студенти також відзначають, що заняття у спортивних кімнатах позитивно впливають на їх психологічний стан та процес оволодіння знаннями за обраним фахом.

#### Література

1. Гончаренко М.С., Пасинок В.Г., Новикова В.Е., Мартиненко І.Г., Соловова Н.В. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до навчального процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків:

- ХДАМГ (ХХП), 2006. - №3. - С.12-14.
2. Жичкин А.Е. Основы бодибилдинга. Краткий курс лекций. – Харьков, НТУ «ХПИ», Кафедра физвоспитания, 2001. – С.6-11.
  3. Темченко В. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів/ За заг. ред.. Р.Р.Сіренко – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С.103-106.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ ЕГО МОДЕЛИРОВАНИЯ**

Ткачук Владимир Григорьевич, профессор<sup>1, 2</sup>;

Лазаренко Владимир Иванович<sup>3</sup>

Национальный Педагогический Университет имени М.П. Драгоманова (Украина)<sup>1</sup>

Высшая школа физического воспитания и туристики имени Г. Конопачкой (Польша)<sup>2</sup>

Профессиональный футбольный клуб «Динамо» Киев<sup>3</sup>

**Актуальность.** Достижение высокого результата в спорте определяется многочисленными комплексами функционально взаимосвязанными и батареей отдельных факторов. Одним из основных целеполагающих факторов выступает многолетний и разноплановый учебно-тренировочный процесс, качество реализации которого связано с:

- Профессионализмом игроков, тренерского состава, вспомогательного и обслуживающего персонала, которые коллективно были бы способны выполнить поставленные перед ними общие и частные задачи тренировки.
- Функциональным состоянием и здоровьем футболистов, позволяющим выполнять плановые объемы и интенсивности физических и психических нагрузок.
- Официальными и контрольными играми, технико-тактическим уровнем соперников, качеством судейства (как главные критерии эффективности построения учебно-тренировочной работы).
- Материально-техническим обеспечением и еще мн. др.

Каждый из представленных факторов весьма важен, но особую роль среди них, занимают вопросы планирования, организации и контроля тренировочного процесса. Однако, в связи с тем, что каждый из приведенных (и еще многие не вошедшие в приведенный перечень) факторов, имеют многочисленные разветвления и направления, анализ такой сложной системы

не возможен без использования вычислительной техники и разнообразных методов моделирования.

Настоящая работа является фрагментом многолетней работе, посвященной вопросам повышения эффективности УТП посредством его моделирования с помощью современной компьютерной техники.

*Методы исследования:* анализ и обобщение данных литературы, реальных программ построения тренировочного процесса в разных видах спорта и, в том числе, и футболе; математическое, педагогическое, компьютерное моделирование; констатирующий педагогический эксперимент, батарея медико-биологических методов оценки функционального состояния организма спортсменов, статистические методы.

*Объект исследования:* Сборные команды: СССР, Украины, Объединенных Арабских Эмиратов, Кувейта, Польши.

Команды высшей лиги Украины: “Динамо” Киев, “Черноморец” Одесса, “Металлург” Запорожье, “Днепр” Днепропетровск, “Металлист” Харьков, ФК Харьков, ЦСКА Киев, “Арсенал” Киев, “Закарпатье” Ужгород, “Металлург” Мариуполь, “Оболонь” Киев, “Борисфен” Борисполь, “Буковина” Черновцы, “Нива” Винница, “Нива” Тернополь, “Сталь” Алчевск.

Команды первой лиги Украины: “Динамо-2” Киев, “Днепр-2” Днепропетровск, “Металлург” Никополь, “Арсенал” Харьков, СК Одесса.

Команды второй лиги Украины: “Динамо-3” Киев, “Керамик” Барановка, “Освита” Киев, “Верес” Ривне, “Факел” Ивано-Франковск, “Десна” Чернигов.

Дублирующие составы украинских команд: “Динамо” Киев, “Днепр” Днепропетровск, “Арсенал” Киев.

Коллективами физкультуры: “Факел” Варва, “Росава РТИ” Белая Церковь.

Женские команды: “Динамо” Киев, национальная сборная Украины.

Команды России: “Факел” Воронеж, “Искра” Смоленск, “Арсенал” Тула, ФК “Химки”, “Кубань” Краснодар.

Команды Молдовы: “Шериф” Тирасполь, “Тилигул” Тирасполь, “Конструорул” Чобручи.

Команды Казахстана: “Атырау”, “Восток” Усть-Каменогорск.

*Место проведения.* Местом проведения исследования были различные страны – СССР, Украина, Россия, ОАЭ, Кувейт и Польша. В частности, в Украине, такие города, как Киев, Одесса, Днепропетровск, Запорожье, Харьков, Винница, Тернополь, Львов, Черновцы, Чернигов и другие.

Предварительные результаты. Многолетние комплексные педагогические и медико-биологические исследования были проведены с использованием различных методов моделирования (рис. 1).

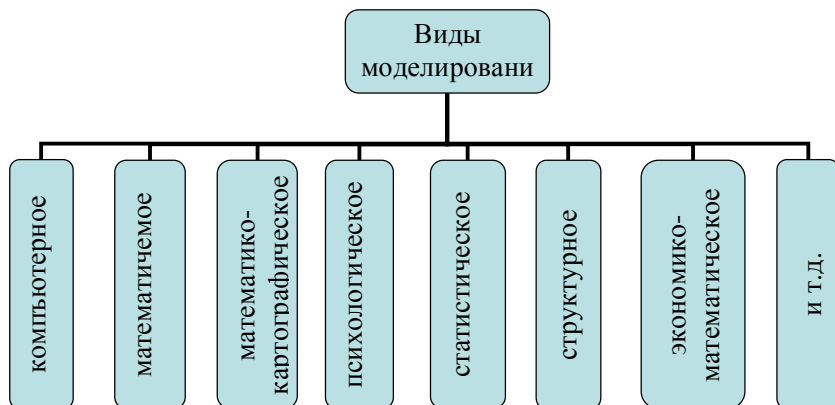


Рис. 1. Виды моделирования [Википедия, 2007]

При этом мы исходили из того, что **моделирование** – это прием научного познания, основанный на замене изучаемого объекта его аналогом, моделью, содержащей существенные черты оригиналов. Примером может служить моделирование отдельных тренировочных занятий, микроциклов, циклов, этапов и периодов подготовки.

Использование перечисленных методов в течение более, чем 15 лет позволило прийти к таким заключениям:

1. Сложный педагогический процесс, каким является тренировка спортивной игровой команды, может быть в значимой степени организован за счет повышения его управляемости при использовании разнообразных методов моделирования.

2. Во все периоды и этапы подготовки спортсменов преимущество в анализе хода этого процесса получают те или иные методы моделирования, которые в данных конкретных условиях отражают слабое звено той или иной программы подготовки и состояния спортсменов.

3. Практическую значимость теоретических принципов, заложенных в программах моделирования, отражают результаты выступлений профессионального футбольного клуба «Динамо» Киев, проводимые ниже.

*Европейский уровень:*

- 2-х кратный победитель Кубка Обладателей Кубков (1975, 1986),
- обладатель Суперкубка УЕФА (1975),

*На внутренней арене:*

- 13-ти кратный чемпион СССР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990),

- 9-ти кратный обладатель Кубка СССР (1954, 1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985, 1987, 1990),
- 3-х кратный обладатель Кубка Сезона СССР (1980, 1985, 1986),
- 12-кратный чемпион Украины (1992/1993, 1993/1994, 1994/1995, 1995/1996, 1996/1997, 1997/1998, 1998/1999, 1999/2000, 2000/2001, 2002/2003, 2003/2004, 2006/2007),
- 9-кратный обладатель Кубка Украины (1993, 1996, 1998, 1999, 2000, 2003, 2004, 2006, 2007),
- 3-х кратный обладатель Суперкубка Украины (2004, 2006, 2007),
- 4-х кратный обладатель Кубка Содружества СНГ (1996, 1997, 1998, 2002),
- 2-х кратный победитель турнира памяти Валерия Васильевича Лобановского (2003, 2004).

## **АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ**

Федотенко Г.В., ст. преподаватель,

Преснякова А.А., доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Гандбол – эмоциональный вид спорта, и этого нельзя не учитывать в подготовке гандболистов. Психологическая готовность спортсменов к напряженной борьбе приобрела значение одного из решающих факторов успешного выступления в соревнованиях. Практика международного спорта, анализ результатов чемпионатов мира, Олимпийских игр свидетельствует о том, что за последнее время роль и значимость психологической подготовки спортсмена к соревнованиям продолжает возрастать. Социальная психология спорта переживает возрождение, что обуславливает актуальность данного направления.

Эмоциональное и психологическое возбуждение в гандболе возникает в результате:

- высокой скорости передвижения игроков, разнообразия движений;
- коллективного характера игровых действий;
- наличия спортивного единоборства;
- присутствия зрителей.

Состояние психологической готовности гандболиста к соревнованию возникает, формируется и закрепляется в процессе тренировки – это общая психологическая подготовка.

К числу специальных задач общей психологической подготовки могут быть отнесены:

-воспитание моральных качеств, товарищества, коллективизма, любовь к спорту;

-развитие специализированных процессов восприятия, в частности, «чувства мяча», «чувства ворот», «чувства партнера»;

-развития внимания и памяти;

-развития способности быстро и правильно оценивать ход борьбы, принимать эффективные решения;

-развитие волевых качеств.

Однако общая психологическая подготовка гандболиста в целом не решает проблемы психологической готовности гандболистов к конкретному соревнованию. Она только подводит к участию в нем. Окончательно состояние психической готовности гандболиста формируется в процессе целенаправленной психологической подготовки, проводимой непосредственно перед каждым соревнованием, с учётом конкретных условий и соперника.

К числу задач специальной психологической подготовки к предстоящему соревнованию могут быть отнесены следующие:

- осознание спортивных целей предстоящего соревнования;

- осознания конкретных условий соревнования;

- познание сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

- проверка и доведения до совершенства способностей владеть требуемыми двигательными навыками;

- стремление к победе;

- формирование уверенности в своих силах;

- умение переключаться на максимальные волевые напряжения и умения проявлять их в условиях острой спортивной борьбы.

Можно выделить следующие формы социально-психологического ориентирования в спортивной практике: консультирование; посвящение спортсменов, тренеров и специалистов; социально- психологическая диагностика личности и спортсменов группы; обучение саморегуляции спортсменов; тренинг (в индивидуальном и групповом вариантах); социально-психологическая помощь спортсменам, тренерам и командам в кризисных ситуациях; психотерапия в спорте; методы и приемы социально-психологического общения спортсменов с публикой.

Формы социально-психологического ориентирования ориентирует спортивного психолога и тренера в проблемах и заданиях социально-психологического ориентирования при подготовке команд к соревнованиям, предъявляют требования к выбору методов социально- психологического ориентирования в каждом конкретном случае.

Говоря об основной причине в спаде игры в команде необходимо

подчеркнуть взаимосвязь различных направлений подготовки гандболистов физической, технической, психической, тактической и др. Сознание высокой психологической готовности заключается в способности спортсмена, команды, тренера, спортивного психолога комплексно вести подготовку каждого направления на самом высоком уровне.

В целях улучшения психологической подготовки гандболистов рекомендуются следующие методы:

1. *Создание чувства «голода» по гандболу.* Организация активного отдыха. Лыжные прогулки, велосипед, плавание, игра в футбол, волейбол, баскетбол.

2. *Изменение обычной, привычной методики учебно - тренировочных занятий.* Изменения в методике может коснуться пересмотра соотношений отдельных форм работы, направленной подготовки, условий проведения занятий и игр.

3. *Использовать в игровых упражнениях и тренировочных играх отдохнувших игроков.*

4. *Мобилизация сил гандболистов посредством различных вводных и тренировочных игр.*

5. *Участие игроков в упражнениях с нагрузками, имитирующими соревновательные, с периодическим снижением нагрузки, расслаблением.*

6. *Усложнение условий проведения тренировок по тактике игры, совершенствование упражнения командой.*

Для совершенствования действий игроков в исполнении тактической комбинации полезно применить пространственно-временное ограничение: комбинацию провести в сжатые сроки, на меньшем участке игровой площадки. Применение интегральной подготовки.

7. *Создание запаса качеств, необходимых для гандболиста.*

Психическая готовность гандболиста к соревнованиям базируется на физической, технической и интегральной подготовке.

8. *Создание условий, максимально приближенных к соревновательным, использование нагрузок и условий, превосходящих соревновательные.*

9. *Изучение будущих соперников, целенаправленная подготовка к игре в конкретных условиях.*

10. *Разнообразие в тренировке, преодоление состояния утомления.*

Роль тренера, управляющего командой в соревновании, исключительно велика. Очень часто именно умение руководить командой является решающим и склоняет чашу весов к победе.

Закономерности взаимоотношений тренера со спортсменом и командой в целом играют определенную роль в управлении «психологическим

климатом» и формировании предстартовых состояний спортсменов во время соревнований. Состояние взаимоотношений тренера с командой зависят от уровня его социально-психологической грамотности и профессионального умения видеть и правильно понимать тонкости отношений игроков между собой, с тренером, со своей командой в целом.

Тренер обязан хорошо знать своих игроков и во время улавливать различные нюансы психического состояния своих подопечных, проводя необходимые коррективы.

Тренеру важно добиться, чтобы спортсмен сам мог провести после соревнований тщательный самоанализ. Это - важный метод ведения психологической подготовки, повышающий спортивный интеллект гандболиста, способствующий развитию и совершенствованию его мастерства.

Послесоревновательный этап может предусматривать различные методы наиболее быстрого квалифицированного восстановления психического и физического состояния спортсмена (социальные, медико-биологические, психологические и др.)

Социально – психологическое обеспечение подготовки спортивно-игровых команд к соревнованиям включают различные формы и методы, применение которых находится в компетенции спортивного психолога и тренера команды.

#### Библиографический список:

1. Кусов Н.П. Тренировка гандболиста, М., ФИС, 1985 г., с 71-105.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол, М. ФИС. 1996 г.
3. Егоркин А.С. Гандбол. Минск, Высшая школа, Учебное пособие, 2004 г.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ХНУВС**

Филипенко П.І., Колесніков В.В., Бутенко К.В., Малолепший С.Б.  
Харківський національний університет внутрішніх справ

Глибоке та всебічне дослідження змін стану найважливіших систем організму під впливом фізичних навантажень та кількісна їх характеристика є одним із головних завдань вивчення фізичної працездатності.

Останнім часом широко застосовуються кількісні тести, які дають змогу оцінити працездатність організму в умовах м'язової діяльності. Загальноприйнятною є величина  $PWC_{170}$ . Її, як правило, визначають за допомогою велоергометрії, бігу на тредбані та степ-тесту.

Для визначення  $PWC_{170}$  під час масового обстеження доцільно використовувати степ-тест, який за інформативністю не поступається даним, одер-

жаним на тредбані та велоергометрах.

Ми вивчали стан фізичної працездатності курсантів (юнаків 17-18 річного віку) Харківського національного університету внутрішніх справ та її взаємозв'язок із показниками фізичної підготовленості. Для визначення фізичної працездатності використовували степ-тест із подальшими розрахунком абсолютних та відносних величин  $PWC_{170}$ . Курсанти, яких ми обстежували, займалися фізичною культурою тільки на обов'язкових практичних заняттях. Фізичну підготовленість оцінювали за даними, одержаними під час виконання ними контрольних нормативів.

У 17-річних курсантів показник фізичної працездатності в середньому становив  $658 \text{ кгм/хв} \pm 103 \text{ кгм/хв}$  і варіював від 432 до 888  $\text{кгм/хв}$ , а у 18-річних курсантів –  $742 \text{ кгм/хв} \pm 163 \text{ кгм/хв}$ . (від 375 до 904  $\text{кгм/хв}$ ). Одержані нами показники фізичної працездатності 17-18-річних юнаків збігаються (за середніми величинами) із літературними даними. Відносні значення фізичної працездатності у 17-річних юнаків становили  $9,9 \text{ кгм/хв} \pm 0,1 \text{ кгм/хв}$  на 1 кг маси тіла, а у 18-річних юнаків –  $10,2 \text{ кгм/хв} \pm 0,2 \text{ кгм/хв}$  на 1 кг маси тіла (табл. 1).

Ці показники не мають статистично достовірної різниці ( $P > 0,01$ ). Різниця між гіршими і кращими показниками становить у 17-річних юнаків 3,5  $\text{кгм/хв}$  на 1 кг маси тіла, у 18-річних – 3,8  $\text{кгм/хв}$  на 1 кг маси тіла.

Таблиця 1

*Показники фізичної працездатності у 17-18-річних юнаків*

№ з/п	Статистичні параметри	Вік юнаків, роки	
		17	18
1.	$M \pm m$	$9,9 \pm 0,1$	$10,2 \pm 0,2$
2.	$Min - max$	7,9 - 11,4	7,8 - 12,6
3.	$\tau$	0,5	0,5

Кореляційний аналіз показників фізичної працездатності і фізичної підготовленості виявив різну залежність між досліджуваними параметрами (таб. 2).

Таблиця 2

*Коефіцієнти кореляції показників відносної величини  $PWC_{170}$  і фізичної підготовленості*

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	r	P
1.	Біг на 100 м	- 0,902	< 0,001
2.	Біг на 1000 м	- 0,756	< 0,001
3.	Підтягування на перекладині	0,801	< 0,001
4.	Стрибок у довжину із місця	0,913	< 0,001
5.	Сила кисті	0,146	< 0,05

Установлено достовірно високий рівень зв'язку фізичної працездатності з результатами бігу на 100 та 1000 м ( $r=0,902$  і  $0,756$ ;  $P < 0,001$ ). Серед вправ швидко-силового характеру (підтягування на перекладині та дальності стрибка у довжину з місця) теж спостерігається високий рівень зв'язку. Результати, одержані у вимірюванні сили кисті, мали низький рівень зв'язку ( $r=0,146$ ;  $P < 0,05$ ).

Таким чином, рівень відносної фізичної працездатності свідчить про фізичну підготовленість як у циклічних, так і інших видах рухової діяльності. Це може бути орієнтиром для цілеспрямованого управління фізичною підготовленістю курсантів.

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Фиронова Раиса Павловна, ст. преподаватель  
Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

Современные тенденции развития физической культуры в высших учебных заведениях предполагают большую ориентацию на индивидуальные интересы студентов в области физического воспитания и спорта. Одним из способов решения этой проблемы наряду с классической формой ведения занятий по физической культуре становится увеличение числа секций специализированных групп по видам спорта. В БГТУ им. В.Г. Шухова ведутся занятия по настольному теннису в специализированной группе. Как правило, в такую группу входят не квалифицированные спортсмены, а студенты – любители игры в настольный теннис, слабо владеющие приемами игры, но желающие повысить свою технико-тактическую подготовку.

В обучении этого контингента правильным приемам игры в настольный теннис приходится сталкиваться с определенными трудностями:

- во-первых, как правило, студенты уже имеют закрепленные в навык неправильные приемы игры;
- во-вторых, студенты не обладают достаточными координационными и физическими возможностями для освоения правильной техники;
- в-третьих, студенты не обладают необходимыми психофизиологическими характеристиками для успешной игры в настольный теннис.

Работа по формированию правильной техники должна проводиться в двух направлениях - разрушение закрепленного на стадии более раннего развития сформированного неправильного двигательного стерео-

типа и параллельно формирование правильного стереотипа двигательного умения, а затем навыка, совмещая с развитием необходимых физических качеств и физиологических кондиций по улучшению простой и сложной реакции на мяч.

Формирование двигательного стереотипа подчиняется закону о доминанте Ухтомского А.А. (1923), согласно которому, закрепленный двигательный навык представляет собой стойкий господствующий очаг возбуждения ЦНС, подчиняющий себе функции других нервных центров [2]. Чтобы изменить двигательный стереотип, необходимо сформировать дополнительную, еще более сильную доминанту, что очень трудно в позднем возрасте развития по сравнению с ранним, детским возрастом.

Если в процессе роста и развития человека не формировать культурные двигательные навыки на базе условных рефлексов (обучение, спортивная и трудовая деятельность), то двигательный навык формируется на основе безусловного рефлекса. Из разряда таких двигательных актов выделим оборонительные двигательные акты (убегание или удар), сохранение баланса прямохождения или прямохождения, выжидательный поведенческий акт. Двигательные навыки сформированные на их основе не имеют ничего общего с культурными двигательными навыками, т.к. не имеют цели, а действуют на основе доминантного аффективного возбуждения и с трудом поддаются сознательному контролю [1].

Переведение аффекторного нервного возбуждения восприятия мяча во время игры в настольный теннис и ответное двигательное действие неправильно закрепленного движения (доминанта №1) в сознательно культурно сформированное двигательное действие (доминанта №2) представляет собой длительный кропотливый процесс, связанный с перестроением от аффективной (эмоциональной) реакции к рациональной, сознательно управляемой реакции выбора на мяч. Существует достаточно много методических средств формирования двигательных умений и навыков: имитационные упражнения, работа на тренажерах, выполнение упражнений с большим количеством мячей, идеомоторная тренировка, вербальное формирование образа движения и т. д. Главным же является усвоение теоретических знаний и осознание цели двигательного действия в мяч - правильно отраженный мяч в сознательно определенную точку на поверхности стола и формирование четко определенного мышечного ощущения двигательного воздействия на мяч рукой с ракеткой (удар, проталкивание мяча ракеткой вперед, поднятие мяча ракетой и т.д.).

Определенную трудность создает индивидуальное восприятие студентом вербального обозначения тренером того или иного направления движения руки с ракеткой, координационное восприятие студентом последова-

тельности вступления в двигательный акт разных частей руки и туловища во времени, часто неправильная самооценка студентом его собственного движения (неадекватность ощущения направления собственного движения и реально произведенного внешне выраженного движения), то есть плохо развитое мышечное чувство.

Эффективным процесс формирования правильного технического приема игры в настольный теннис у студента может быть только при выполнении следующего условия: полное погружение обучающегося в процесс обучения, максимально включенное сознание во время занятия, большое желание и настрой ЦНС на восприятие (а не ленивое отторжение информации «Я не понимаю»). Со стороны тренера требуется индивидуальный подход к обучению на всех уровнях - подбор упражнений, время усвоения двигательного действия, вербальное создание образа движения, развитие необходимых физических качеств, упражнений на развитие скорости реакции на мяч.

Залогом успеха может быть то, что в процессе детского развития студент занимался каким-либо видом спорта (т.е. у него сформирован стереотип обучения культурному двигательному акту). Желательная рекомендация во время занятий физической культурой в школьном возрасте учителя серьезнее относились к более углубленному формированию базовых двигательных умений и навыков у детей на основе которых возможно развитие в более зрелом возрасте как профессиональных, так и игровых новых двигательных действий.

#### Литература:

1. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность: Учебник для вузов. - СПб.: Издательство «Лань», 2002. - 416 с.
2. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений/. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 304 с.

## **ДВИЖЕНИЕ, ЖИЗНЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**

Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Кухта И.П.

Кафедра физвоспитания технологического университета. Г. Черкассы

Анотація. У запропонованій статті автори відносять одержані достовірні поліпшення результатів рівня функціонального і фізичного розвитку (ФФРР) у студентів на рахунок індивідуалізації фізичних навантажень (ФН). Розподіл на відповідні учбові підгрупи за системою КОНТРЕКС з урахуванням анамнезу, надає можливість індивідуалізації (ФН). Такій підхід є основою, яка

викликає оптимізацію ФН та активізацію участі студентів у тренувальній роботі.

Ключові слова: фізичні навантаження, оптимізація навантажень.

Аннотация. В предложенной статье авторы относят полученные ими достоверные улучшения результатов уровня функционального и физического развития у студентов на счет индивидуализации физических нагрузок. Распределение на соответствующие учебные подгруппы, по системе КОНТРЕКС с учетом анамнеза, дает возможность индивидуализации физических нагрузок (ФН), что является основой, вызывающей оптимизацию ФН и активизацию тренировочной работы.

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок.

Annotation. In the offered article authors take the reliable improvements of results of level of functional and physical development got them at students on the account of individualization of the physical loadings. Distributing on the proper educational sub-groups, by system of KONTREKS taking into account anamnesis, enables to individualization of the physical loadings (FN), that is basis causing the FN optimization and activation of training work.

Keywords: physical loadings, optimization of loadings.

**Постановка проблемы.** Общеизвестно, что ФН вызывают изменения в организме, зависящие от их длительности и мощности, возраста и развития. ФН естественны для организма и его развития, что зависит от многих факторов.

*Цель работы:* определить меру ФН, необходимых для хорошего здоровья.

*Субъект, объект и методы исследования.*

*Объектом* были студенты разного физического развития и состояния здоровья. *Субъектом* были отдельные физические показатели и изменения КТ-активности крови у студентов разных курсов и разного физического развития. Обследование проводили на студентах-спортсменах (СС), студентах основной (ОМГ) и специальной медицинской группы (СМГ) занятиях по ФВ, а также студентах 3 курса, которые не получали ФН (контроль) и те, кому преподавали спецкурс по валеологии (эксперимент) возрастом 17-24 года. Экспериментальные и контрольные группы насчитывали 25 лиц. У всех проводили тест К.Купера (1979), пробу Руфье и уровень функционального и физического развития (УФФР) по методике КОНТРЕКС.

**Результаты исследования и их обсуждения.**

Полученные нами результаты изменений содержания Т-лимфоцитов и В-лимфоцитов имели оригинальные результаты: в условиях хорошей спортивной формы и улучшающегося состоянии здоровья количество Т-

лимфоцитов несколько снижалось, а В-лимфоцитов – несколько возрастало, хотя общепринято, что улучшение спортивной формы вызывает безусловное увеличение количества Т-лимфоцитов, что мы также наблюдали. Одновременно, определение КТ-активности крови – главный фактор, определяющий и УФФР человека. В конце 1 семестра КТ-активность крови при ФН большой мощности =  $5,2 \pm 0,1$  мг%, при ФН субмакс. мощности =  $20,8 \pm 0,9$  мг%, а при максимальной мощности =  $14,1 \pm 2,6$  мг%. Т.е. ФН субмакс. мощности вызывают наибольшие изменения УФФР. Соответственно, ФН малой мощности имеют слабое влияние потому, что КТ-активность имеет лишь “следы”, а ФН в виде физиологического стресса (субмакс. и макс. мощности) вызывают оптимальное усиление функциональной активности организма и его систем.

Издавна считалось, что адаптация является не чуть ли не самой главной потребностью для нормальной жизнедеятельности организма, но полученные нами результаты свидетельствуют: именно ФН физиологического стресса, вынуждают активно перестраиваться все органы и системы в нужную для нормальной жизнедеятельности организма сторону, о чем и свидетельствует КТ-активность крови. Интересно, что главным фактором здесь является система обеспечения двигательной активности (ДА) - гормонально-гуморальная система и система, выполняющая обеспечение локомоторного аппарата и мышц. В конце учебного года измерения КТ-активности крови, проведенные при ФН большой мощности =  $5,6 \pm 0,2$  мг%, при ФН субмакс. мощности был результат  $25,3 \pm 1,2$  мг%, а при макс. мощности =  $19,7 \pm 1,8$  мг%.

Полученные результаты являются важным показателем морфофункционального состояния организма. Значительное улучшение показателей КТ-активности крови у (СС) КТ-активность =  $30,0 \pm 2,1$  мг% резко отличается от результатов студентов старших курсов, не имеющих ФН (только “следы” КТ-активности). В то же время при преподавании курса валеологии были обязательными тренировочные занятия по ФВ и КТ-активность у студентов увеличилась до  $12,5 \pm 1,1$  мг%, что доказует важность этого курса для увеличения УФФР и КТ-активности крови при условии распределения студентов на учебные подгруппы. Тренировки по общепринятой системе также приносили позитивные результаты, но в значительно меньшем размере, находясь в зависимости от методического мастерства преподавателя и его умения соблюдать законы Аршавского и Маркосяна, а также не применять на занятиях по ФВ истощающие ФН.

Основываясь на полученных результатах и подводя итоги вышеизложенному, по нашему мнению, можно сделать следующие *выводы*:

1. Количественные изменения не всегда перерастают в качественные

2. Возможно влиять в нужную сторону для укрепления состояния здоровья студентов целенаправленно за счет тех ФН, которые вызывают увеличение КТ-активность крови.
3. Оптимальность ФН зависит от их индивидуализации, возраста, заболеваний, УФФР и желания совершенствоваться и выполнять необходимые активные действия по освоению программы здорового образа жизни.
4. Изменения количества Т-лимфоцитов в крови является отличным показателем в определении физического состояния организма человека.
5. Именно психологическое настроение на оздоровление и ликвидацию имеющихся физических недостатков поможет студенту при условии его активного «сотрудничества».
6. Наступило время изменить научно - теоретические ориентиры и подходы к тренировочным занятиям, сделав ударение на профилактике заболеваний, их профилактики и целенаправленного изменения.
7. Именно индивидуальный подход, повышая уверенность в собственных возможностях доказал, что “норма” ФН для каждой личности разная.
8. Применение нового методического подхода к здоровью и развитию человеческого организма в наше время весьма перспективно.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ТРЕНИРОВКАХ**

Цыбиз Г.Г., Токарь Ю.Л., Гусаченко Н.Н.

Черкасский государственный технологический университет

Аннотация. В статье приводятся экспериментальные результаты на базе которых созданная собственная тренировочная программа, посвященная целеустремленному влиянию нагрузок и достижения индивидуальности нагрузок при применении статически - динамических упражнений, которые последовательно и целеустремленно влияют на все эндокринные органы человека - в зависимости от уровня ее функционального и физического развития (РФФР).

Ключевые слова: тренировка, нагрузка, индивидуальные нагрузки, эндокринная система.

Аннотация. В статье раскрывается весь спектр необходимых факторов и причин для применения тренировочных статическо - динамических физических нагрузок, которые направлены на развитие индивидуальных физических качеств человека с целью его гармонического развития. Экспериментально определено также влияние таких нагрузок на всю гомонально -

гуморальную систему. Рекомендуется распределять людей на тренировках в зависимости от уровня их функционального и физического развития (УФФР).

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, физическое развитие, эндокринная система.

The Abstract. Cybiz G.G. The whole spectrum necessary factor open In article and reasons for using trenings steady-state - dynamic physical quality, which are directed on development индивидуальных physical quality of the person for the reason his(its) harmonic development. Expe-rime-ntal is determined also influence thatcue of the loads on the whole gormonalz-gumorals sys-tem.distribute People is Recommended on drill depending on level their functional and physical-go developments (UFFR).

Keywords: burn-in loads, physical development, endocrinal system.

**Постановка проблемы.** Известно, что двигательная активность (ДА) - залог нормального физического развития и работоспособности организма и состоит из разных видов нагрузок, где главными традиционно считаются динамические физические нагрузки (ДФН). Наши экспериментальные исследования [1, 2] дают основание отводить определенную часть занятия в учебном процессе физического воспитания (ФВ) на статические (СФН). СФН легко выполнять и нет необходимости в дополнительном оборудовании, а также они вызывают значительную заинтересованность студентов из-за возможности быстрого наращивания мышечной массы и силы. Применение СФН требует особенного внимания преподавателя, как за количеством “подходов”, так и по их продолжительности и мощности их выполнения.

Поэтому необходимость в новых педагогических подходах относительно применения СФН, а также оптимизация ДФН при проведении ФВ является актуальным для образовательных учреждений всех уровней аккредитации.

Имеющаяся осведомленность преподавателей относительно использования СФН незначительна. Многие убеждены в негативном влиянии СФН на организм человека, и такую мысль активно внедряют наши “доблестные” врачи.

Однако наши наблюдения [1, 2, 3] за действием СФН на протяжении 2 лет дало возможность выявить: костеобразование при статических нагрузках костей со стороны эндоста значительно больше, а резорбция костной ткани меньше, чем в статически недогруженных костях, что актуально в молодом возрасте. Есть также подтверждение того, что СФН положительно влияют на работу механизмов адаптации [4]. Таким образом, анализ литературных источников показывает необходимость определения места и роли статических

упражнений в учебном и тренировочном процессах, а также возможности их сочетания с ДФН.

*Цель* исследования заключалась в изучении влияния ДФН и их сочетании с СФН при проведении учебных занятий с молодежью.

*Материал и методы исследования.* Исследования проводились на молодых лицах женского пола возрастом 6, 10, 14, 16 лет (дошкольники и школьники) и студентах возрастом 18 - 23 года). Работоспособность определяли с помощью индекса Гарвардского степь-теста (ИГСТ) и измерениями электропроводимости кожного покрова (ЕКП) пометодике П.П.Слинька [5]. Количество лиц в каждой из экспериментальных и контрольных групп равнялось 25, а занятия происходили 2 раза в неделю по общим программам ФК и ФВ.

### **Результаты исследования и их обсуждения.**

Целью исследования заключалась в изучении влияния статических упражнений и их сочетании с динамическими упражнениями при проведении тренировочных и учебных занятий с молодежью. Наши предыдущие публикации были посвящены проблемам распределения лиц при тренировках на соответствующие подгруппы и предоставления в занятиях поочередных статических и динамических нагрузок [1, 2]. Проведение исследований показало, что при проведении статических упражнений в середине занятия за нашей системой - дозированные статически - динамические физические нагрузки (ДСДФН) - отмечалось стремительное увеличение показателей ЕКП, которое потом постепенно снижалось, а по окончании тренировки как школьниц, так и студенток было характерным положение, когда лица, которые тренировались, жаловались на мышечные боли почти во всех частях.

Изменения показателей ЕКП при проведении занятий ДСДФН с молодежью, которая по состоянию здоровья была отнесена к СМГ, показало большую эффективность таких занятий, потому что показатели работоспособности как умственной, так и физической увеличились достоверно на 100-150%. Увеличение работоспособности при систематических занятиях по системе ДСДФН может быть результатом влияния целенаправленных ФН на гормонально-гуморальную и иммунную системы организма, ибо ФН направлены на органы, которые проектируются на определенные отделы позвоночника.

Обследование изменений ЕКП в сильной подгруппе при выполнении СФН в основной части занятий в значительной мере отличались от тех, которые имели место при выполнении ДФН, а в заключительной части занятий мы наблюдали возвращение ЕКП к исходным данным.

### **Выводы**

1. При проведении ДСДФН, показатели ЕКП снижаются, имея наиболь-

шее влияние на показатели ЕЛП в основной части занятия.

2. Работоспособность всех лиц как физическая, так и умственная, растёт и зависит от возраста и индивидуального развития человека.

#### Литература

1. Цибиз Г.Г. Коррекция морфофункционального состояния организма дозированными статико-динамическими физическими нагрузками. - Кировоград. -300 с.
2. Цибиз Г.Г. Влияние физических нагрузок на морфофункциональное состояние организма. К.: КПП Печатник-Сталь, 2002. -334 с.
3. Kovanen V., Snominen. Effect of age and life-time physical training of fibre composition of slow and skeletal muscle in rats //Pflugers Arch. -1997, v.400, wb.-P, 543-551.
4. Яремко Е.О., Вовканич А.С., Голубий Е.М. Влияние физических нагрузок на уровень физиологических механизмов адаптации к статической работе //Адаптація ученической молодежи к учебным занятиям и физических нагрузок. Зб. Ст. 1 Всеукраинской конференции. -Черкаси, 1993. -С. 97.
5. Слынько П.П. Потоотделение и проницаемость кожи человека: Дис ... докт. мед. наук: 14.03.09. -К., 1974.- 256 с.

### **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ (МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ)**

Шакиров А. Р., к.п.н., доцент

Кузьмин В. А., доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** Применение методики организации динамических ситуаций в спортивной тренировке, использование в методике обучения возможностей создания конкретно-динамических ситуаций (КДС), КДС и проверка их эффективности

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность (СД), технико-тактическая подготовка (ТПП), конкретно-динамические ситуации (КДС), тактические действия (ТД).

**Annotation.** Shackirov A. R., candidate of science, assistant professor Kuzmin V. A., assistant professor Teaching methods for technical-tactical actions (ТТА) of athletic fight on the basic of the competitive dynamic situations (CDS)

(modeling the training-practical situations).

Using the principles of organization the dynamic situations (DS) during the athletic training and using the possibility of creating the concrete dynamic situations (CDS) in teaching method, as well as testing their effectiveness.

**Key words:** competitive activities (CA), technical-tactical training (TTT), concrete dynamic situations (CDS), tactical actions (TA).

**Введение.** Углубленный анализ соревновательной деятельности (СД) в спортивной борьбе, учитывая постоянное развитие структур технико-тактической подготовки, предъявляет новые требования к процессу спортивной подготовки борцов. В отличие от традиционной формы обучения, мы предлагаем в процессе тренировки моделировать или создавать определенные динамические ситуации присущие СД.

Несмотря на сложность различных ситуаций, возникающих в процессе борьбы, прогнозировать или предвидеть развитие той или иной динамической ситуации все-таки можно. Следовательно, создавая конкретную динамическую ситуацию в борьбе, можно предвидеть и ответ противника, и его действия, т.е. заранее программировать ее код в форме «домашних заготовок». Применение методики организации динамических ситуаций в спортивной тренировке оправдано еще и тем, что традиционная система обучения, предусматривающая развитие отдельных физических свойств борцов, не отвечает уже требованиям СД, где нужна высокая интенсификация мышечной работы.

**Связь с практическими задачами.** Организация самой динамической ситуации прежде всего связана с задачами соревновательной схватки, с противниками, значением и местом турнира в перспективной цели. В зависимости от задач фрагментов схватки борец, приспосабливаясь к внешним условиям, находит пути более эффективного решения двигательной задачи, концентрируя на этом особое внимание. Рассматривая динамические ситуации через условия, определяющие процесс адаптации организма к СД, имеет смысл выделить компоненты специальной физической и технико-тактической подготовки (СФП и ТТП), имеющие ведущее значение в той или иной фазе динамической ситуации. В структуре соревновательной схватки отражены закономерности соотношения всех сторон подготовки двигательной деятельности, в которой развивается единоборство. При этом установлено, что степень воздействия технико-тактической подготовки является одним из ведущих факторов создания конкретных динамических ситуаций и их реализации. Это согласуется с результатом исследований (М.Хейдметс, 1989; А.А.Новикова 1975, 1987, 1997 и т.д.). Другим фактором, влияющим на организацию и реализацию КДС, является физическая, техническая и функцио-

нальная подготовка.

**Формулирование целей работы.** Работа проведена в целях повышения уровня подготовленности и тренированности борцов.

Для достижения поставленных целей необходимо было решить следующие задачи:

- изучить и обобщить данные научно-методической литературы;
- разработать нетрадиционные методы тренировки;
- применить новые методы в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.

Объект проведенных исследований – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследований: методика обучения технико-тактическим действиям.

**Результаты исследования.** Педагогические оценки элементов ТТП, приемов, их элементов тактических подходов и т.д. являются основными оценками, а значения показателей физической, функциональной, психологической подготовленности борцов надо исследовать на информативность по отношению к показателям ТТП. Динамическая ситуация, развивающаяся в начале, середине или конце схватки предъявляет разные требования ко всем этим показателям. В процессе СД борцов высокого класса квалифицированные тренеры применяют разнообразные воздействия и средства с целью управления схваткой, величина и направленность которых тесно связана с организацией КДС. Анализ СД показывает, что в начале схватки блок технических действий составляет 54%, а тактических - 46%, в середине схватки это соотношение зависит от судейской оценки, с которой борец вышел к этому эпизоду схватки. Если к определенному моменту схватки у борца имеется преимущество, то чаще всего перед ним стоит задача по удержанию этого преимущества техническими действиями. Здесь соотношение тактики и техники соответствует 61%-39%. Концовка схватки характеризуется тем, что начинает сказываться усталость, утомление и количество технических действий уменьшается, процентное соотношение выглядит следующим образом: 68% тактических действий и 32% технических.

Таким образом, анализ СД показывает, что к концу схватки увеличиваются тактические действия, направленные на управление целевыми установками в схватке. Деление схватки на ряд КДС позволяет правильно применять тактические установки и более рационально использовать технические возможности борцов.

Перед включением в тренировку элементов КДС борцы должны сформировать четкие «представления о движениях» в каждой предлагаемой динамической ситуации. Двигательные компоненты данных ситуаций формируются в виде блоков. Для каждого захвата борец должен знать способы

тактических подготовок, характер возможного сопротивления соперника, тип избранной комбинации с четким выполнением завершающего приема, уметь дожать соперника на лопатки и т.д. Последующее «воспроизведение» плана должно происходить с помощью моделирования фрагментов схватки, где тренер с борцом должны не только отработать требуемое движение, но и добиться развития нужных динамических усилий. Далее следует развивать физические качества, способствующие достижениям успеха в запланированных видах КДС.

Лабораторные исследования, проведенные нами, показали, что скоростно-силовые параметры, время проведения приема, координация движений могут служить основанием для объединения ТД в блоки. При этом сходство ТД по временным, силовым и пространственным характеристикам является принципиально важным для любых ТД. Эти признаки являются основными для объединения ТД в блоки.

Использование в методике обучения возможностей создания КДС и проверка их эффективности были осуществлены в педагогическом эксперименте на кафедре физического воспитания СибГАУ. В составах контрольной и экспериментальной групп тренировались по 15 человек, члены сборной команды университета по борьбе, возраст 17-19 лет. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная группа включала в тренировку моделирование создания КДС в стойке и в партере. Обучение продолжалось 4 месяца.

В процессе обучения проводились контрольные схватки. Если в начале обучения результаты контрольных схваток показывали равное соотношение сил, то в конце этапа борцы экспериментальной группы превосходили борцов контрольной группы по всем технико-тактическим показателям. Борцы экспериментальной группы успешнее борцов контрольной группы выступили в соревнованиях на первенстве краевой Универсиады среди студентов по борьбе в апреле 2007 года.

#### **Выводы и рекомендации:**

1. При формировании двигательного навыка большое значение имеет усвоение и закрепление его в конкретных динамических ситуациях.
2. Для организации обучения целесообразно КДС выделять в самостоятельные блоки приемов и способов тактических действий для их реализации.
3. Дальнейшее раскрытие факторной структуры КДС предполагает создание необходимого уровня физических качеств борцов, которые максимально способствуют выработке эффективного двигательного навыка.

Анализ СД борцов высокой квалификации позволил выявить и рекомендовать в качестве приема следующие блоки ТД:

- I. Блок атакующих приемов в стойке:
- а) блок приемов по выведению из равновесия;
  - б) блок приемов по отрыву соперника от ковра;
- II. Блок защитных приемов в стойке:
- а) блок приемов по освобождению от захватов;
  - б) блок разнонаправленных защитных приемов (за счет перемещения центра тяжести, изменения площади опоры, за счет сковывания, разрыва дистанции, изменения моментов сил инерции и т.д.);
- III. Блок контратакующих действий (за счет опережения противника, за счет выгодного исходного положения ОЦТ, рационального изменения длины рычага, импульса силы, момента инерции и т.д.).

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НГГУ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ИНДЕКСОВ**

Шамардина Галина Николаевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, профессор

Бондаренко Ирина Григорьевна<sup>2</sup>

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта<sup>1</sup>

Николаевский государственный гуманитарный университет им. Петра Могилы<sup>2</sup>

Специалистами в области физической культуры и спорта изучаются пути повышения эффективности системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Исследования посвящены индивидуализации и дифференциации учебного процесса, внедрению в систему образования кредитно-модульно-рейтинговых педагогических технологий. Определяя и оценивая уровень физической подготовленности (УФП) студентов, кафедры физического воспитания руководствуются Положением о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности населения Украины (1996). Как отмечает проф. В.В.Пономарева (2001), использование дифференцированного подхода к каждому студенту, определение оптимальных возможностей организма, адекватное применение физических нагрузок объясняется разными физиологическими возможностями студентов 17- и 30-летнего возраста, с ростом 160-190 см и массой тела с разницей до 40 кг. В результате исследований физического развития студентов Николаевского государственного гуманитарного университета, подтверждаются выводы про неоднородность групп, как девушек, так и юношей, о чем свидетельствует высокий коэффициент рассеивания показателей массы тела (девушки,  $\rho =$

18 %, юноши,  $n = 14,7\%$ ).

Цель нашего исследования – определение и оценка УФП студентов, обучающихся по специальности «Экология и охрана окружающей среды» с помощью метода индексов, предусматривающего учет антропометрических и функциональных показателей.

Использование индекса Руфье в экспресс-оценке УФП студенток, позволило охарактеризовать уровень функционирования сердечно-сосудистой системы, как «низкий» и «ниже среднего» у 36,4 % первокурсниц, 86,7 % студенток II курса, 42,8 % девушек III курса. Наблюдается значительное рассеивание показателей индекса Руфье (табл. 1). Заслуживает внимание тот факт, что лишь у 4 % студенток наблюдается высокий уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1.

*Показатели индексов студентов НГТУ*

Показатели 5 индексов, суммарные баллы которых используются в определении УФП студенток	Статистические характеристики			
	$\bar{C}$	$S$	$m$	$n$
	девушки ( $n = 47$ )			
Индекс Руфье.	10,95	3,73	0,54	34,1
Индекс выносливости	0,89	0,19	0,03	21,18
Скоростной индекс	3,6	0,25	0,04	6,96
Скоростно-силовой индекс.	1,06	0,08	0,01	7,6
Силовой индекс	45,94	9,54	1,39	20,78

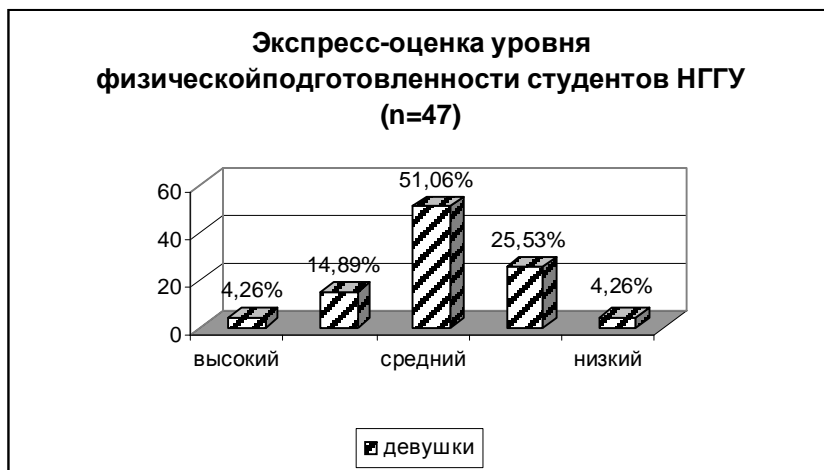
Скоростно-силовой индекс определялся соотношением результата прыжка в длину с места и длины тела. Сопоставив полученные результаты с оценочной шкалой, определено, что большинство девушек и характеризуются низким (17 %) и ниже среднего (34 %) уровнями скоростно-силовыми способностями, высокий уровень наблюдается у 4,3 % студенток.

Скоростной индекс показывает соотношение между скоростью бега на дистанции 100 м и длиной тела, по мнению Т.Ю. Круцевич (2005), этот показатель является достаточно стабильным и колеблется в границах 3,6-3,8 у.е. С учетом однородности группы ( $v = 6,7\%$ ), результаты исследования свидетельствуют о том, что скоростной индекс у 8,5 % студенток соответствует высокому уровню проявления скоростных способностей, средний - наблюдается у 46,8 % девушек, ниже среднего - у 23 % студенток. Низкий

уровень скоростных способностей не выявлен ни у одной студентки.

Что касается развития силовых способностей, то низкий уровень проявляется у 36,2 % девушек, ниже среднего – у 23,4 %.

Индекс выносливости учитывает скорость бега на 2000 м, длину и массу тела. Следует отметить, что выборка по этому индексу характеризуется высоким коэффициентом вариации (21,2 %), что говорит о необходимости дифференциации физического воспитания студентов. Анализ данных свидетельствует о том, что у 42,5 % девушек наблюдается низкий и ниже среднего уровни выносливости.



*Рис.2. Оценка УФП с помощью метода индексов.*

Используя для оценки УФП студентов, метод индексов, учитывающий индивидуальные показатели физического развития, нами определено, что большинство девушек (51 %) имеют средний уровень физической подготовленности (рис.2). Если сравнить полученные результаты традиционного тестирования по определению УФП студентов с данными экспресс-оценки, можно сделать вывод о соответствии и даже совпадении в оценке УФП студентов двумя вышеназванными методами.

На наш взгляд, дальнейшие исследования могут подтвердить или опровергнуть применение альтернативного метода в определении и оценки УФП студентов высших учебных заведений.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА  
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЁВА,  
Г. КРАСНОЯРСК, РОССИЯ**

**СООРГАНИЗАТОРЫ И НАУЧНЫЕ ПАРТНЁРЫ:**

*Главное управление образования администрации г. Красноярск  
Красноярский городской научно-информационно-методический  
центр, Россия*

*Красноярская государственная медицинская академия, Россия  
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск,  
Россия*

*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия  
Уфимский государственный авиационный технический  
университет, Россия*

*Белгородский государственный технологический университет  
имени В.Г. Шухова, Россия*

*Иркутский государственный технический университет, Россия  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств,  
Украина*

*Харьковская государственная академия физической культуры,  
Украина*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
Беларусь*

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
Беларусь*

*Литовская академия физической культуры, г. Каунас, Литва  
Академия медицины имени К. Мартинковского в Познани,  
Польша*

*Высшая школа менеджмента в Белостоке, Польша  
Учительский колледж реабилитации, ресоциализации и  
физического воспитания в Белостоке, Польша*

**16-20 ОКТЯБРЯ 2008** года в Красноярске, Россия проводят международный симпозиум «ВОСТОК-РОССИЯ-ЗАПАД. ФОРМИРОВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ» в рамках Красноярского городского форума

**Направления работы симпозиума:**

**1. Образовательное**

**Формирование здоровья, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт: опыт, проблемы, исследования и перспективы**

а) Физкультурно - оздоровительное движение и спорт: состояние и перспективы развития;

б) Научное и медицинское обеспечение подготовки спортсменов, органи-

зации и методики физической культуры, спорта и туризма;

в) Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов системы высшего профессионального образования;

г) Теория и практика безопасности жизнедеятельности в системе образования.

## **2. Профилактико-реабилитационное**

### **Укрепление, сохранение здоровья и реабилитация в контексте международного сотрудничества**

а) Роль физической культуры, спорта, медицинских мероприятий и деятельности правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи;

б) Современные направления развития спортивной медицины;

в) Реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта.

*Официальные языки симпозиума: русский, польский, английский.*

До **1 июля 2008 года** тезисы (до двух стр.) и статьи (5-6 стр.): в печатном виде (2экз.) на странице 210 x 297 мм и в электронном виде **на дискете** или отправляются **электронной почтой** – [формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 25 мм, справа - 25 мм, страницы не нумеровать] **на адрес [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru) или [klimatskaya47@mail.ru](mailto:klimatskaya47@mail.ru)** с пометкой «Симпозиум-08 СибГАУ»

**Имя файла: номер и буква направления работы симпозиума, фамилия автора (первого соавтора) и первые три слова названия текста. Например: 2б Петров Особенности методики подготовки.**

**Структура тезисов и статей:** название заглавными буквами (полужирно); инициалы и фамилии автора (ов); название организации без сокращений; город, страна (**всё – по центру**); аннотация и ключевые слова (рус., англ.); объём аннотации – до 7 строк, ключевых слов – до 3 строк; текст.

До **1 июля 2008 года** участникам симпозиума необходимо выслать в адрес оргкомитета: электронный вариант заявки для участия на всех (со) авторов: **имя файла - фамилия автора**

(соавтора); текст работы и дискету (текст просим отредактировать); копию квитанции оплаты публикации. Без указанных документов материалы к рассмотрению не принимаются. **Авторов материалов просим в заявке обязательно указывать, кроме почтового, электронный адрес вуза, организации, учреждения или адрес личной электронной почты. Автор имеет право опубликовать до трёх тезисов или статей.** Число соавторов не должно превышать пяти человек. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются. **Оргкомитет оставляет за собой право отклонять тезисы и статьи и не публиковать материалы, оформленные не в соответствии с перечисленными выше требованиями и поступившие после 1 июля 2008 года.**

**Оргкомитет не располагает возможностью для переписки с авторами и не обосновывает причину отказа публикации.**

Издание сборника материалов планируется к началу работы симпозиума.

**Публикация материалов платная: тезисы до 2 стр. - 100 российских рублей,**

**статьи до 6 стр. - 200 российских рублей.** Сумму оплаты отправлять электронным переводом на счет: Банк получателя: ГРКЦ ГУ Банка России по Красноярскому краю г. Красноярск БИК 040407001, р/с 40503810600001000003. Получатель: ИНН 2462003320 КПП 246201001, УФК по Красноярскому краю ВБ 190620000 (СибГАУ, л/с06073218170), (ген. разр. № 073004 от 30.03.2005 код дохода по КД 07330302010010000180 п. 073.0006) с пометкой «Целевой взнос – симпозиум ФФКС СибГАУ».

**Авторы из учебных заведений, подписавших Договоры о сотрудничестве с СибГАУ – публикуются бесплатно:** Красноярская государственная медицинская академия, Сибирский юридический институт МВД РФ, СПбГУФК имени П.Ф. Лесгафта, Бурятского государственного университета, Гродненский ГУ имени Янки Купалы, Высшая школа менеджмента в Белостоке, Учительский колледж реабилитации, ресоциализации и физического воспитания в Белостоке, Брестский ГУ имени А.С. Пушкина, Уфимский государственный авиационный технический университет.

В случае появления проблем с банковским переводом - воспользуйтесь следующим вариантом: **электронный перевод на адрес 660135 Россия, г. Красноярск-135, а/я 28408 Кузьмину Владимиру Андреевичу.**

Автор или один из соавторов получают лично либо ценной бандеролью с наложенным платежом один экземпляр сборника и компакт-диск с текстом сборника материалов симпозиума. Для получения дополнительных экземпляров сборника (без компакт-дисков) необходимо оплатить их стоимость (из расчёта 100 российских рублей за один дополнительный экземпляр), о чём необходимо указать в документе об оплате. *Убедительная просьба заказывать дополнительные экземпляры заранее.*

**Участникам симпозиума из Дальнего зарубежья необходимо:**

**до 1 июля 2008 года** отправить в г. Красноярск ксерокопию загранпаспорта, сведения о должности и месте работы, домашний почтовый адрес для оформления приглашения.

При регистрации всех участников в г. Красноярске для иногородних предусмотрен – оргвзнос 350-700 российских руб. (культурная программа, закрытие симпозиума) в зависимости от программы их участия. Расходы на участие в симпозиуме несут командирующие организации.

**Адреса оргкомитета:** 660049 Россия, Красноярск, ул. Марковского, д.43, Главное управление по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска, **Веневцев Сергей Иванович** - заместитель начальника. Т.р. 27-27-64, т.с.391-2-50-77-63 Факс 27-35-70

660014 Россия, Красноярск -14, а/я 486, СибГАУ, ФФКС, **Кузьмин Владимир Андреевич**

E-mail: [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru) Кузьмину Владимиру Андреевичу

или [klimatskaya47@mail.ru](mailto:klimatskaya47@mail.ru) Климацкой Людмиле Георгиевне. Телефоны для справок: (391-2) 62-55-65 - Кузьмин В.А., Мартюшов Фёдор Юрьевич, 23-88-15 - Климацкая Л.Г.

**Электронные версии сборников материалов международных симпозиумов и международных научных электронных конференций 2006, 2007 годов, проводимых СибГАУ имени академика М.Ф. Решетнёва и при его поддержке, доступны на сайте: <http://www.sibsau.ru/science/konferencii/konferencii.shtml>**

**З А Я В К А**  
**на участие в международном симпозиуме**  
**(обязательна для всех авторов и соавторов)**

Фамилия, Имя, Отчество (полностью) \_\_\_\_\_

Место работы (полное название организации)  
\_\_\_\_\_

Должность  
\_\_\_\_\_

Учёная степень, звание  
\_\_\_\_\_

Служебный и домашний почтовый адреса, тел., факс, **e-mail** \_\_\_\_\_

Направление работы симпозиума: **1 а б в г 2 а б в (отметить)**  
Название статьи, тезисов  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Участие в симпозиуме:** а) публикация; б) пленарный доклад (до 20 мин.); в) секционный доклад (до 10 мин.); г) стендовый доклад; д) компьютерная презентация; е) без доклада; ё) участие без публикации и доклада.

**Нужное, пожалуйста, подчеркните! Приложите текст и копию квитанции перевода оплаты участия.**

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

Для иногородних. Просим сообщить: дату прибытия, необходимость в гостинице – **да, нет** (нужное подчеркните). Будем признательны Вам за приобретение билетов на обратный проезд.

Оргкомитет

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Амельченко И.А., Олейник Е.Г.</b> Физкультурно-спортивная активность в контексте формирования культуры здоровья студенческой молодежи .....	3
<b>Архипова Е.В.</b> Профилактика травматизма во время учебных занятий по физической культуре со студентами технического вуза .....	6
<b>Берко Е.Е.</b> Особенности выполнения передач в баскетболе .....	9
<b>Бисмак Е.В.</b> Применение тренажеров в физической реабилитации студентов специальных медицинских групп с начальными степенями ожирения .....	11
<b>Бондаренко И.Г., Шмалько Н.М.</b> Прикладная направленность процесса физического воспитания студентов, обучающихся по направлению подготовки «экология» (результаты анкетирования) .....	13
<b>Герасименко С.Ю.</b> Вплив занять аеробікою на показники розумової працездатності студенток ВНЗ .....	16
<b>Герасименко С.Ю.</b> Самостійна робота як засіб вдосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури .....	18
<b>Гринь Л.В., Стещенко П.А.</b> Некоторые особенности организации физического воспитания студентов .....	20
<b>Гринь Л.В., Стещенко П.А.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в общем контексте обучения .....	25
<b>Довбыш В.И., Алмакаев Р.Т.</b> Атлетическая гимнастика в физическом воспитании первокурсников .....	28
<b>Дорошенко Е.Ю.</b> Фактори управління в системі оцінювання спортивної майстерності в командних спортивних іграх .....	31
<b>Евсеева В.К., Колесниченко М.С., Клокова Е.А.</b> Некоторые аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузах строительного профиля .....	34
<b>Ермаков С.С.</b> Подходы к оценке деятельности научных изданий .....	39
<b>Зайцев В.П., Манучарян С.В., Крамской С.И., Дармофал Э.А.</b> Методологические подходы при выполнении научных исследований на тему: «Физическая реабилитация больных инфарктом миокарда на санаторном этапе» .....	41
<b>Земба Е.А.</b> Плавайте на здоровье .....	44
<b>Иванов М.В., Манин О.Ю.</b> Общая физическая подготовка для студентов, занимающихся в школе футбольных арбитров .....	48
<b>Ивашко Н.В.</b> Применение средств и принципов туризма в системе физической воспитания студентов СибГАУ .....	51
<b>Клепцова Т.Н., Гринько А.Л., Гниденко Е.К.</b> Роль двигательной активности в укреплении здоровья .....	54
<b>Коваль В.И., Панарин А.И.</b> Методика мониторинга физической культуры студентов ВУЗа .....	56

<b>Козіна Ж.Л., Мурашко М.В., Почерніна М.Г.</b> Відеофільм «Джерела здоров'я» - новітня розробка для формування здорового способу життя студентської молоді.....	58
<b>Колесніков В.В., Филипенко П.І., Проскурнін А.В., Сергієнко В.В.</b> Деякі питання методики розвитку спеціальної витривалості в єдиноборствах.....	61
<b>Коломиец Н.А.</b> Особенности физических нагрузок в спортивном ориентировании и мультиспорте .....	63
<b>Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В.</b> Воспитательная роль арбитра .....	65
<b>Костенко В.П.</b> Особенности методики занятий физическими упражнениями при дефектах осанки .....	68
<b>Крамской С.И.</b> Физическая культура и спорт – важная составляющая в подготовке современных специалистов .....	70
<b>Крамской С.И., Рудов В.М., Кравцов В.В.</b> Руководство игрой команды в мини-футболе .....	74
<b>Крамской С.И., Мусиков Г.В., Захаров П.А.</b> Один из аспектов возрождения национальной идеи через национальные виды спорта .....	77
<b>Кудимов В.Н.</b> Реализация метода экспертных оценок в процессе обучения игровым приемам баскетбола .....	81
<b>Куликов И. А., Колесниченко М.С.</b> Особенности формирования спортивных навыков для начинающих теннисистов .....	83
<b>Лепилина Т.В., Морозова Е.Н., Мартюшов Ф.Ю.</b> Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста .....	85
<b>Литвинова О.В., Семененко В.А.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании молодежи .....	88
<b>Мальков А.П.</b> Использование динамической медитации как метода саморегуляции в циклических упражнениях .....	90
<b>Морозова Е.Н., Ковалева О.В.</b> Физическая реабилитация при детском церебральном параличе .....	92
<b>Приходько Г.І.</b> Організаційні форми і засоби фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України у дорадянський період .....	97
<b>Пчелкина Е.П., Олейник Е.Г., Фирсов А.И.</b> Социально - психологический анализ поточной формы проведения занятий физической культурой .....	99
<b>Романчук С.В.</b> Тенденции развития теории и практики физической подготовка как фактор социально-психологической адаптации военнослужащих .....	101
<b>Рябцев С.</b> Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні студентів .....	102

<b>Семененко В.А., Литвинова О.В.</b> Использование инновационных методов рекреации для повышения эффективности обучения в системе образования министерства обороны .....	105
<b>Темченко В.О.</b> Організація роботи спортивних кімнат у студентських гуртожитках .....	107
<b>Ткачук В.Г., Лазаренко В.И.</b> Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса посредством его моделирования .....	110
<b>Федотенко Г.В., Преснякова А.А.</b> Аспекты психологической подготовки гандболистов .....	113
<b>Филипенко П.І., Колесніков В.В., Бутенко К.В., Малолєпший С.Б.</b> Взаємозв'язок фізичної працездатності із рівнем фізичної підготовленості курсантів ХНУВС .....	116
<b>Фиронова Р.П.</b> Особенности формирования умений и навыков игры в настольный теннис студентов неспортивных специальностей .....	118
<b>Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Кухта И.П.</b> Движение, жизнь и физическое развитие студентов .....	120
<b>Цыбиз Г.Г., Токарь Ю.Л., Гусаченко Н.Н.</b> Применение статических и динамических физических нагрузок при тренировках .....	123
<b>Шакиров А. Р., Кузьмин В. А.</b> Методы обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе на основе соревновательных динамических ситуаций (моделирование учебно-практических ситуаций) .....	126
<b>Шамардина Г.Н., Бондаренко И.Г.</b> Исследование уровня физической подготовленности студентов НГГУ с помощью метода индексов ...	130

## ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

### в сборники научных трудов, утвержденных ВАК Украины:

- 1) Физическое воспитание студентов творческих специальностей (русский язык), формат А5, периодичность 6 раз в год;
- 2) Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (украинский, русский, английский, польский), формат А4, периодичность 12 раз в год.

### СТАТЬИ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, литература. Указать почтовый адрес для пересылки издания, номер телефона для срочной связи (по желанию автора).

Аннотации (на 3-х языках - рус., укр., англ.). Объем первой аннотации - ≈ 500 знаков. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов автора(ов) и названия статьи.

Ключевые слова: (» 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья имеет такие разделы:

**Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ последних исследований

и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).

**Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.**

**Формулирование целей работы** (формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, организация исследования; объект и предмет исследования).

**Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).

**Выводы.**

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

**Литература** (5 и более). Статья может иметь еще 1 дополнительную страницу со списком литературы, если в нем имеются ссылки на статьи, которые опубликованы в изданиях “Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта”, “Физическое воспитание студентов творческих специальностей” за текущий и предыдущий год. Страница в общий объем статьи не входит и печатается бесплатно.

Редакция вышлет на указанной Вами адрес 1 экз. сборника.

Тел. (057) 755-73-58; факс: 706-15-60; 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермаков Сергей Сидорович. Срочная справка: моб. тел. 097-910-81-12.

Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии (или отклонении) статьи в печать высылается автору по электронной почте после **рецензирования** ее членами редколлегии.

Сборники реферируются: Всеукраинский реферативный журнал “Джерело”

<http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>

Сборники отражаются в базах данных:

IndexCopernicus - [http://journals.indexcopernicus.com/search\\_journal.php](http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php);

Национальная реферативная база данных "Украина научная" -

<http://www.nbuu.gov.ua/db/ref.html>

Сборники зарегистрированы ISSN International Centre (Paris, France):

<http://www.nbuu.gov.ua/articles/khhpi/>

Справки: e-mail: [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com); [pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru); [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)

<http://www.nbuu.gov.ua/articles/khhpi/>;

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

<http://www.sportscience.org/>;

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru)

---

---

## **Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях**

IV международная научная конференция

22 апреля 2008 года

Харьков-Белгород-Красноярск

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ

Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.

ДК №860 от 20.03.2002г.

Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 05..04.08. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.

Усл. печатн. л. 8.75. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,

Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.

Напечатано с оригинал-макета в типографии Фонда

61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.