

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

VII международная научная конференция
(19-20 апреля 2011 года)

Белгород-Красноярск-Харьков
2011

УДК 796.072.2
ББК 75.0+75.1

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях
//Сборник статей VII международной научной конференции, 19-20 апреля
2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2011. - 360 с.
(Рус., укр., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта.

Показаны тенденции в деятельности кафедр физического воспитания и спортивных организаций. Представлены технологии формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства спортсменов.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для докторантов, аспирантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей, научных работников, а также студентов, учителей средних школ и лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф. - гл. редактор, (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф., (г.Харьков);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф., (г.Харьков);
- Зайцев В.П., к.мед.наук, проф. - отв.редактор (г.Харьков);
- Сосин И.К., д.мед.наук., проф.,(г.Харьков);
- Истомин А.Г., д.мед.наук., проф.,(г.Харьков);
- Крамской С.И., кан.соц.наук, проф., (г. Белгород);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф., (г. Красноярск);
- Манучарян С.В., (отв.секретарь, г.Харьков).

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail: konf09@bk.ru
Научные журналы под ред. проф. Ермакова С.С.: <http://www.sportscience.org>
sportart@gmail.com

УДК 796.072.2
ББК 75.0+75.1

Физическая культура и спорт в подготовке будущего специалиста к профессиональной деятельности

Алексеев Николай Алексеевич начальник кафедры физической подготовки и боевых единоборств, профессор

Кутергин Николай Борисович доцент кафедры физической подготовки и боевых единоборств, кандидат педагогических наук
Белгородский юридический институт МВД России

В настоящее время студенческий спорт в России официально признан одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики. Студенческий спорт – лучший показатель психологического здоровья каждого учебного заведения. Чем больше мы вкладываем в эту сферу, тем меньше в будущем придется вкладывать в наркологические лечебницы. Председатель Государственной думы ФС РФ Борис Грызлов, “Газета”, 17.11.2004г.

14 октября 2008 года на совместном заседании Госсовета и Совета по развитию физкультуры и спорта Президент Российской Федерации Д.А. Медведев заявил, что необходимо вносить коррективы в студенческий спорт, поскольку «добрая половина вузов не справляется даже с требованиями учебной дисциплины по физкультуре. Занятий просто нет. Сейчас идет поиск форм организации студенческого спорта и его финансирования» «Мы не должны лицензировать и аккредитовывать образовательные учреждения, в которых только стул и стол. Это расточительно. И нужно посмотреть, вообще, на самом деле, что делается и в других высших учебных заведениях. Я даже, может быть, больше скажу, если университет не способен решить вопросы физкультуры и спорта, это может быть вполне достаточным основанием, чтобы его лишить лицензии», - заявил Президент России, тем самым жестко обозначив приоритеты государства в области стимулирования развития интереса населения (и прежде всего детей и молодежи) к спорту.

В настоящее время, когда спорт играет все более и более значимую роль в социально-экономической жизни стран и в международных отношениях, когда вместе с тем, все больше проявляются и угрозы в этой сфере (допинг, коррупция в спорте, насилие и неэтичное поведение в спорте, проблемы судейства международных состязаний, несоблюдение сторонами конфликтов принципа олимпийского перемирия и многое другое), существенно возрастает роль университетов и иных высших учебных заведений в развитии спорта.

Вопрос соединения потенциалов высшего образования и спорта постепенно становится залогом будущего России. Высокая значимость вузовского спорта обусловлена, в том числе, следующими факторами:

на фоне практически полной атрофии воспитательной функции учреж-

дений высшего профессионального образования спортивная работа осталась, по существу, чуть ли не единственным инструментом воспитательной работы со студентами;

проблема сниженных параметров здоровья большей части современного студенчества может быть решена только на основе улучшения спортивной работы и превращения вузовского спорта в действительно массовый спорт;

любительский спорт все больше и больше локализуется именно в студенческой среде;

наличие приемлемых условий для занятия спортом все больше превращается в важнейшую составляющую качества жизни студента, определяющую привлекательность вуза.

Спорт является неотъемлемой частью высшего профессионального образования, которую должен получить любой студент.

Многие позитивные наработки и подходы времен СССР оказались утрачены. Возникли и многие другие проблемы.

А.И. Киселев и В.М. Богданов обоснованно отмечают, что проблемы высшей школы, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике, затрагивают также физическую культуру, физическое воспитание и спорт студентов: сокращается количество студенческой молодежи в спортивных секциях; не хватает спортивного инвентаря и оборудования; ухудшается состояние спортивных сооружений. Бюджетное финансирование секционной работы в настоящее время из-за нехватки средств очень затруднено. После ликвидации в 1987 году ДСО «Буревестник» организацией внеучебной работы по физической культуре и спорту через соответствующие советы занималось Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСОП). С 1989 года финансирование по линии ВДФСОП было прекращено, а организованное в 1991 году Физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия» (ФСОП «Россия») в своем бюджете уже не предусматривало выделения средств на студентов. Созданный в 1993 году Российский студенческий спортивный союз (РССС) решил лишь проблемы организации и подготовки студентов-спортсменов для выступлений на универсиадах, студенческих чемпионатах мира и республиканских спортивных соревнованиях. Но вопросы организации, управления и финансирования спорта на уровне вуза остаются недостаточно разработанными, и необходимо их решение. За весь прошедший постсоветский период спорт в вузах так и не занял надлежащего места.

Возвращение спорта в студенческую среду сегодня находится в стадии развития, если не становления. Равно как и поиски необходимых подходов в правовом регулировании возвращения физкультуре и спорту надлежащих позиций в области высшего профессионального образования.

К сожалению, в Российской Федерации вопрос организации спортивной

деятельности высших учебных заведений до сих пор не решен. Более того, ни в Федеральном законе «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» от 22 августа 1996 г. № 125-ФЗ (с послед. изменениями), ни в Законе Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. №3266-1 (с послед. изменениями) нет необходимых правоположений для эффективной организации такой работы в вузах. Имеются лишь нормы, гарантирующие возможность получения высшего образования на льготной основе некоторыми категориями спортсменов.

1. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся».

Включения спортивных занятий в рамках государственных образовательных стандартов (федеральных государственных образовательных стандартов), лишь самые общие декларации, никак не удовлетворяющие целям и задачам системы высшего профессионального образования - даже

минимально в контексте вышеописанных подходов. И это актуализирует разработку новой государственной политики по строительству системы вузовской спортивной деятельности в Российской Федерации.

К сожалению, сегодня необходимо обратить внимание на нежелание студентов посещать занятия по физической культуре. Половина обучаемых предпочитают принести справку об освобождении от занятий.

Мотивация студентов к занятиям физической культурой - один из важнейших вопросов, который предстоит решить. Приучать заниматься физической культурой нужно со школы. Ведь от того, как будет школьник, а потом студент относиться к своей двигательной активности, зависит главное - его здоровье. Но эту простую истину надо объяснять и пропагандировать. Поэтому должно поменяться отношение СМИ к студенческому спорту. Сегодня ситуация такова, что о студенческих соревнованиях, даже самых крупных, журналисты пишут мало и неохотно. Следовательно, и отношение к молодежному спорту у общества довольно пассивное. Многие студенты ошибочно считают, что эта дисциплина им не нужна и на занятиях по физической культуре они просто теряют время. Поэтому большое количество и несет справки, освобождающие от физкультуры. При этом мало кто помнит, что полностью от занятий студента врачи не должны освобождать, они просто должны вводить ограничения, а уже исходя из врачебных рекомендаций преподаватель должен подбирать для обучаемого специальные упражнения, нагрузку и методику. Однако такие случаи единичны: обычно студентов снимают с занятий. А это ничего хорошего не обещает именно самим обучаемым.

Обсуждаемые сегодня проблемы достаточно актуальны для учебных заведений.

Физическая культура – составная часть образовательного процесса. Занятие физической культурой является своеобразной основой физкультурно-спортивной деятельности студентов. Если занятие дает студентам необходимые умения и навыки, вызывает у них интерес и удовлетворение, то оно формирует и устойчивую привычку заниматься физической культурой и спортом. Пристальное внимание к студенческим занятиям физической культуры, прежде всего, связано с заботой о будущем студентов. В настоящее время врагом здоровья и подлинным злом является гиподинамия, приводящих к нарушению функций организма. Нынешний студент испытывает умственные и психологические нагрузки в несколько раз больше, чем десять лет назад, особенно в связи с переходом на новые программы обучения. Рабочий день студента уплотнен до предела, на активный отдых у него остается все меньше и меньше времени. В связи с этим, сегодня интерес студентов к оздоровительной физкультуре, и вообще к спорту не столь высок. Возможно, из-за недостатка времени и отсутствия желания, возможно, из-за недостаточной информации. Тем самым, помочь студенту найти способы проведе-

ния и возможности, которые продлевали бы его жизнь и делали ее достойной, интересной, счастливой.

Немецкие психологи отмечают следующие причины недостаточной физической активности населения: Недостаточная осведомленность о пользе занятий (40% населения); отсутствие интереса к занятиям(47%); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время(62%); лень (57%); отсутствие информации о возможности занятий, проблема свободного времени, неверие в свои возможности (“все равно ничего не получится”).

Для усиления пропаганды занятий физкультурой необходимо глубже осознать психологию человека и мотивы, которые им руководят.

В настоящее время в условиях бурно прогрессирующего экономического пространства в виде рыночных отношений, либерализации социальной жизни, увеличения и ужесточения конкуренции существенно изменилась специфика жизнедеятельности человека.

Для большинства профессий в современном обществе характерно снижение двигательной активности, значительное увеличение объёма и разнородности информации, дефицит времени для принятия грамотных решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и ответственности специалистов в различных сферах деятельности. Всё это ставит определённые задачи перед вузами по подготовке качественных специалистов. В понятие качество подготовленного специалиста включается совокупность его наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности (знания и умения, соответствующее развитие физических качеств, психофизиологическая подготовленность личности, общественно-политические качества). Исследования показывают, что отсутствие оптимальной двигательной деятельности студента в период обучения в вузе отрицательно сказываются на его физической подготовленности, здоровье, физическом развитии, работоспособности, психической деятельности. Вместе с тем, специалист, востребованный работодателями сегодня - это разносторонне образованный профессионал, физически здоровый, мобильный, духовно, нравственно и профессионально подготовленный к работе по избранной специальности. Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке выпускников вузов. Многие высшие учебные заведения перешли на многоуровневую систему обучения, которая подразумевает качественную направленность в подготовке специалистов новой фармации, способных в жёстких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Прогноз развития систем спортивной подготовки в XXI веке. Олимпийское движение и социальные процессы: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию современных Олимпийских игр (25-27 сентября 1996 г.). -

- Краснодар, 1996. С. 97-105.
2. Вилемский М.Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в высшей школе /Физическая культура и спорт в развитии личности студента: материалы междунар. науч.-практ. конф. (15-17 сентября 1998 г.). -М.:МПГУ, 1998. С. 4-6.
 3. Киселев А. И., Богданов В. М. Опыт создания современной структуры управления физической культурой и спортом в вузе // Теория и практика физической культуры. 1998. №4.
 4. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 3-4.
 5. Первый канал («Новости») / Ведущая программы Ю. Панкратова. - 14.10.2008; 18:00 //ЦРПИ. Мониторинг телеэфира. - 14.10.2008.
 6. Рапопорт Л.Л. Спорт в вузе: проблемы организации // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8.

Методические особенности развития и совершенствования силовых качеств в тренировке борцов

Алиев Рамис Аскерович, преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

В спортивной тренировке борцов значительное место занимает физическая подготовка. Она предусматривает развитие – и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем у борцов.

Искусство борьбы известно с древних времен у многих народов. В Древней Греции борьба – финальная часть олимпийских игр. Вавилон оставил нам высеченные на камне барельефы кулачных бойцов и борющихся атлетов. На острове Крит соревнования по борьбе существовали еще ранее, чем в Древней Греции и занимали среди юношей тех времен достаточно много времени. Она служила одним из главных средств физического воспитания молодежи. В борьбе закаляли тело и силу духа древние спортсмены, готовя мужественных воинов.

В мире существует много видов борьбы. У многих народов есть свои национальные виды борьбы.

В России, Украине, Грузии, Азербайджане, Белоруссии, и др. странах бывшего СССР популярны два основных вида борьбы: греко-римская и вольная.

В начале коротко о греко-римской борьбе. Подобная борьба существовала еще в Древней Греции и Риме, откуда и возникло это название. В ней есть свои особенности: борцы не могут захватывать соперника ниже пояса, делать подножки и вообще действовать ногами при проведении приемов. Конечная цель в классической борьбе – положить партнера на лопатки. Соревнования по греко-римской борьбе были включены в программу I Олимпийских игр в Афинах в 1896 г.

И, наконец, о более распространенной борьбе – вольной. Официальное признание она получила в начале века. На III Олимпийских играх в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе вольная борьба была включена в олимпийскую программу. Она вобрала в себя все лучшее, что есть в других видах борьбы. Лучшие приемы и тактические уловки, существующие во многих национальных видах, нашли свое применение в классической и вольной борьбе.

Имена русских богатырей знали во многих странах мира. Физические данные знаменитого русского богатыря Ивана Заикина могли впечатлить

любого художника – рост – 186 см, вес – 120 кг, окружность грудной клетки – 128 см, шея – 49 см, бицепс – 43 см, предплечье 35,5 см, бедро – 67 см.

Потрясают и “силовые” возможности Заикина. Он шутя поднимал 25-пудовый морской якорь (400 кг), вертел на железной трубе 10 человек и это называлось “Живая карусель”, на его плечах сгибали двутавровую металлическую балку. Но любимым занятием Ивана Михайловича была классическая борьба, как тогда называли греко-римскую борьбу.

На арене цирка, где обычно проводилась борьба, Заикин чувствовал себя, как рыба в воде. Равных ему противников в то время было раз-два и обчелся. Разве что другой знаменитый русский богатырь – Иван Поддубный, с которым его тезка регулярно встречался в течение 15 лет подряд. При этом счет был не в пользу Заикина, которому удалось только пять поединков завершить вничью, остальные он проиграл.

Когда Заикин и Поддубный ушли с помоста, казалось, что с их талантом никто и никогда не сможет поспорить (Заикин скончался в 1948 г., а Поддубный на год позже) Но это не так – многократными чемпионами Европы, мира и олимпийских игр становились Яков Пункин, Иван Богдан, Александр Медведь, Борис Гуревич, Александр Колчинский, Павел Пинигин, Илья Мате, Михаил Мамашвили, Али Алиев, Владимир Синявский, Анатолий и Сергей Белоглазовы, Вячеслав Олейник, Александр Карелин –трёхкратный олимпийский чемпион, двенадцатикратный чемпион Европы, девятикратный чемпион мира. и много других великих борцов.

Наибольшего успеха в независимой Украине добился борец вольного стиля Эльбрус Тедеев –чемпион Европы, многократный чемпион мира, бронзовый призёр Олимпийских игр в Атланте, чемпион Олимпийских игр Афины-2004г

Спортивная борьба на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенства которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов в соревнованиях.

Особое значение в различных видах борьбы специалистами отводится силовой подготовке спортсменов. Под физическим качеством “сила” понимается способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила может проявляться при изометрическом (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц. В изотоническом режиме выделяются два варианта: концентрический (преодолевающий), при котором сопротивление преодолевается за счет напряжений

мышц при уменьшении их длины, и эксцентрический (уступающий), когда осуществляется противодействие сопротивлению при одновременном растяжении, увеличении длины мышц.

Так, по данным способность избирательно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы, что в итоге значительно повышает надежность реализации технических действий. У спортсменов в таких условиях появляется большая уверенность в своих силах, борьба становится более целенаправленной, атакующей и технически разнообразной. По-видимому, следует согласиться с мнением большинства специалистов, которые считают, что результативность технических действий во многом определяется уровнем развития силовых качеств спортсменов.

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев.

В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы. Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом.

Характерной чертой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, является выполнение всех упражнений определенное число раз, в несколько подходов. Обычно используются отягощения около 50% от предельных весов, поднимаемых спортсменом из данного исходного положения. Количество повторений – 8 – 10 раз. При этом спортсмен должен выполнить достаточно большой объем нагрузки. С ростом тренированности начинают применять средние и большие отягощения – 70 - 85% от предельных весов. Величина отягощения зависит как от состояния трени-

рованности, так и от величины мышечной группы. Так, для меньших групп мышц, например сгибателей кисти, икроножной мышцы и т. п., применяется меньший вес. Соответственно увеличивается количество повторений – до 20 – 25. Это объясняется тем, что восстановительные процессы в мелких группах мышц проходят быстрее. Количество подходов, как правило, 3 – 5. Своеобразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития. При этом необходимо учитывать следующее обстоятельство. Если на этапе начала специализации важна всесторонняя физическая подготовка, то на этапе спортивного совершенствования, в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, особую значимость приобретает именно развитие мышц, несущих основную нагрузку. С этой целью может быть рекомендован ряд упражнений.

Давно считается признанным, что спина и ноги, степень их развития составляют основу силы атлета. Одно из наиболее эффективных упражнений силовой подготовки – приседание со штангой на плечах. Вовлекая в работу крупные мышцы, это упражнение стимулирует развитие силы борца и рост его мышечной массы. Следует отметить, что приседание, как правило, выполняется на одну треть, максимум наполовину, когда бедро и голень составляют прямой угол; бедро при этом параллельно полу. Выполнение полного приседа вряд ли может быть признано целесообразным по следующим причинам. Во-первых, глубокий присед не является характерным для техники спортивной борьбы. Во-вторых, при работе с большими весами он увеличивает опасность травмы коленных суставов. Приседание со штангой на груди – разновидность предыдущего упражнения. Подъем штанги на грудь выполняется со старта – исходного положения для подъема штанги с помоста – классическим движением тяжелоатлетического двоеборья. Снаряд может быть взят и со специальных стоек. Необходимо подчеркнуть, что приседание со штангой на груди в значительной степени акцентирует работу мышц ног и способствует выработке баланса. Развитию мышц спины будут способствовать наклоны со штангой на плечах. В качестве методического приема, исключающего ненужные перенапряжения, можно рекомендовать выполнять это упражнение при слегка согнутых в коленных суставах ногах. Ступни ног на ширине плеч. Прекрасным упражнением для развития мышц спины и верхнего плечевого пояса, упражнением, эффективным для роста мышечной массы, следует признать подтягивание штанги к груди стоя, наклонившись вперед.

Хорошим дополнением к упражнению “подтягивание штанги к груди” служит подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Поскольку для хорошо подготовленного спортсмена выполнение этого упражнения не представляет собой трудности, оно может быть усложнено при помощи дополнительно-

го отягощения (блины штанги, гантели), которое подвешивается к поясу спортсмена. Жим штанги лежа на скамье способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличению мышечной массы. Для более эффективной проработки мышц рекомендуется выполнять это упражнение, держа штангу в различных случаях широким, средним или узким хватом. Для развития мышц рук, которые участвуют в выполнении различного рода захватов в борьбе, отличным упражнением является подъем штанги на бицепсы. Исходное положение – стоя, ступни ног на ширине плеч. Штанга в опущенных руках, хват снизу, хват средний.

Изучение физической подготовленности и функциональных возможностей борцов позволит объективнее оценить результаты педагогических воздействий, правильно спланировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом этих показателей и вносить соответствующие коррективы в процессе тренировок.

Список литературы:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.Н. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков, “Основа”, 1993.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. 2004.
3. Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: Учеб. для высш. учеб. заведений физ. Культуры / Ю.П. Замятин, А.Г. Левицкий, А.В. Максимов и др. – М.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2005.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев.: “Олимпийская литература”, 1997.
6. Савин В.Н. Учебник для институтов физической культуры. М.: Фис, 1990.
7. Юшков О.П. Спортивная борьба / Юшков О.П., Шпанов В.И. - М.: МГИУ, 2001.

Роль семейного воспитания в проблеме формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

Амельченко Ирина Анатольевна, канд. биол. наук, доцент,
Завизионова Наталья Александровна, старший преподаватель,
Архипова Елена Викторовна, старший преподаватель
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Здоровье студентов и формирование их физической культуры является одной из важных проблем в современном образовательном пространстве. Успешность ее решения во многом определяется степенью согласованности взаимодействия воспитательного потенциала семьи и образовательных учреждений. Качественная составляющая различных проявлений жизнедеятельности, благополучие и счастье человека непосредственно зависит от уровня его здоровья, соблюдения правил здорового образа жизни [2]. Сознательная ориентация на здоровьесберегающее поведение в различных жизненных ситуациях являются базовой составляющей общей культуры человека, которая в значительной степени формируется в семье.

Овладение искусством ведения такого образа жизни, который бы не нарушал отлаженной работы тончайших природных механизмов, происходит на протяжении всей жизни индивидуума, начиная с самого раннего возраста.

Огромную роль в развитии поисковой активности уже на первых порах онтогенеза играет движение. Спонтанная двигательная активность – это фактически основной способ исследования себя, установления познавательных контактов со средой. Выраженная моторика способствует адаптивному развитию нервной системы: от действующих мышц постоянно поступают импульсы в головной мозг, способствуя его интенсивному развитию, совершенствованию психических функций и интеллекта [3].

В раннем возрасте имеет место инстинктивная регуляция двигательной активности. Радость движения во всей своей полноте выражена у детей, которые по наблюдениям ученых, будучи значительно подвижнее взрослых, совершают до 15 тысяч шагов в день.

Дальнейшее проявление поисковой активности во многом определяется наличием соответствующих условий, в том числе и социальных, обеспечивающих детям максимальную свободу движений, которая обусловлена внутренним побуждением и несет ощущение радости. С возрастом, в силу ряда обстоятельств, естественная моторная потребность угасает, и возникает порочный круг: меньше движения – меньше желания двигаться – еще меньше движений. Следовательно, у взрослого человека степень выражен-

ности естественной моторной потребности, умение испытывать ощущение «мышечной радости» во многом определяется двигательным опытом, накопленным в детском возрасте, который в философском плане вполне можно рассматривать как колыбель здоровья.

Воспитание здорового ребенка – одна из важнейших задач семьи. Полноценное физическое развитие можно рассматривать как своеобразный стержень в процессах формирования телесного и психического каркаса личности [1]. Воспитательная функция семьи является одной из важнейших. Даже самое хорошее образовательное учреждение не могут дать ребенку ту гамму чувств и широкий круг понятий о жизни, который дает семья, по сути являясь персональной средой развития человека.

В этой связи представляет практический интерес изучение механизмов реализации принципов здоровьесбережения в современной семье. Исследования были проведены на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. По анкете, разработанной авторским коллективом, было опрошено 55 студентов в возрасте 17-19 лет, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении.

Один из блоков вопросов анкеты был посвящен выяснению характера взаимоотношений в семье, где воспитывались студенты. Отношение родителей между собой, их отношения к детям, внутрисемейная атмосфера является краеугольным камнем в воспитании личности. Давая характеристику семейному микроклимату, большинство студентов (74,7 %) отметили, что росли в атмосфере любви, ласки и поддержки. Вместе с тем они чувствовали проявление строгости и повышенной требовательности со стороны родителей. По мнению молодых людей, родители, воспитывая их, акцентировали внимание на послушание, самостоятельность, умственное развитие, хорошую успеваемость, раскрытие задатков и способностей, моральные качества (86,4% опрошенных).

Лишь 7,2% респондентов отметили, что родители уделяли достаточное внимание их физическому развитию и укреплению здоровья. Это свидетельствует об очевидной недооценке значения физической культуры в системе основных факторов обеспечения здоровой жизнедеятельности ребенка. В этой связи является актуальным целенаправленное формирование оздоровительной культуры родителей, определяющих условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни.

Состояние семейного физического воспитания во многом зависит от активности занятий физической культурой самих родителей. Как показал проведенный опрос, физическая активность родителей студентов в основном складывается из физического труда на работе, по домашнему хозяйству, работы на приусадебном участке, пеших прогулок. Только 8,1 %

родителей (преимущественно мужская половина) уделяют внимание самостоятельным оздоровительным занятиям (бег, езда на велосипеде, футбол, плавание, ходьба на лыжах, закаливание). Полученные данные являются подтверждением тенденции к снижению с возрастом объема двигательной активности.

Из традиций совместного активного отдыха студенты отметили работу на приусадебном участке (65,3%) и поездки к морю (54,3%). Совместные занятия спортом практикуют 3,1% опрошенных. А ведь совместные с детьми оздоровительные занятия не только формируют у них устойчивый интерес к физической культуре, стремление к самосовершенствованию, но и способствуют формированию у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений. Внешнее поощрение, целенаправленное воздействие родителей может привлечь внимание к определенной деятельности, так что впоследствии возникает подлинный спонтанный интерес.

В семье закладываются основы многих привычек, вырабатываются оценочные суждения и в определенной мере определяется жизненная позиция. Существенным моментом является, и умение родителей сформировать у детей привычку разумно проводить свободное время. Вообще по большому счету важно не упустить время, чтобы создать у молодого человека сферу стойких и полезных интересов, включая конечно занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, успешное решение задач физического воспитания обучающихся во многом определяется общими, согласованными действиями образовательных учреждений и семьи. Как показали результаты проведенного опроса, семья, которая изначально должна закладывать у детей основные представления о здоровом образе жизни, оптимальном двигательном режиме в настоящее время выполняет данную функцию далеко не в полном объеме. В этой связи на современном этапе возрастает роль образовательной системы в формировании физической культуры молодого человека.

Литература

1. Баль, Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков / Л.В. Баль, С.В. Барканов. – М., 2003. С. 7- 21.
2. Зайцев, В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
3. Нормальная физиология: Курс физиологии функциональных систем / Под ред. К.В. Судаква. – М.: Медицинское информационное агенство, 1999. – С. 607 – 632.

Применение балльно-рейтинговой системы оценивания студентов по предмету «Физическая культура» в РТА

Андреева Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры физической
подготовки

Российская Таможенная Академия

Внедрение достижений научно-технического прогресса в значительной мере изменяет характер труда в любой производственной сфере, в том числе и в таможенной службе. Зачастую вместе со снижением физической нагрузки повышается нервно-эмоциональное напряжение, увеличивается интенсивность труда. В этих условиях профессионально-прикладная физическая подготовка помогает обеспечить высокий уровень работоспособности и сохранить его в процессе трудовой деятельности

Система оценивания качества освоения студентами дисциплины «физическая культура» играет основополагающую роль в успешности овладения ими профессионально важными умениями и навыками. Традиционно для оценки студентов по предмету «физическая культура» использовалась пятибалльная шкала. Такая система оценивания недостаточно объективна – разница между ближайшими оценками очень велика. Существующая система усредняет всех -и студент, сдавший все контрольные мероприятия досрочно, и студент, сдавший их вовремя или с некоторым опозданием, формально равны. При рейтинговой системе используется более мелкая градация. Система рейтингового контроля - единая система сбора, обработки, хранения и использования информации об этапном, текущем и оперативном состоянии студента. Данный контроль позволяет распределить студентов в учебной группе, на курсе и вузе по рейтингу, что побуждает у них стремление получить как можно более высокий рейтинг.

Балльно-рейтинговая система представляет собой свод правил, положений, в котором все результаты обучения студентов переводятся в баллы. Физическое воспитание при рейтинговом контроле в РТА оценивается по четырем составляющим:

1. Отношение студента к обязательным занятиям по физическому воспитанию (посещаемость, мотивация, самостоятельные занятия и т.д).
2. Сдача контрольных и зачетных нормативов (в том числе по теории и методике проведения занятий).
3. Участие студентов в научно-исследовательской и организационной работе, кафедры, вуза, участие в спортивно-массовых соревнованиях.
4. Уровень спортивных достижений.

Качество усвоения студентами учебного материала в каждом модуле

(семестре) оценивается по 100 балльной шкале. Максимальные рейтинговые оценки успеваемости студента за модуль (семестр) без теоретического раздела составляет 80 баллов для зачета, 70 баллов для экзамена. Теоретический ответ на зачете может быть максимально оценен в 20 баллов, на экзамене – 30 баллов.

Оценка ответа студента на зачете менее чем в 10 баллов считается неудовлетворительной (независимо от рейтинговой оценки других оценочных компонентов). Оценка ответа студента на экзамене менее чем в 20 баллов считается неудовлетворительной (независимо от рейтинговой оценки первого модуля оценочных компонентов).

Студенту для получения зачета необходимо получить во всех оценочных компонентах без теоретического раздела не менее 50 баллов, для получения экзаменационной оценки «5» - не менее 70 баллов, оценки «4» - 60 баллов, оценки «3» - 50 баллов.

Для практических, методических занятий по физической культуре в соответствии с состоянием здоровья и уровня физического развития, физической подготовленности студенты распределяются на три медицинские группы – основная, подготовительная, специально-медицинская. Оценка знаний, умений, навыков студентов осуществляется в соответствии с требованиями к каждой группе.

Составляющие рейтинговой системы дают студентам, даже имеющим невысокий уровень физической подготовленности, возможность получения положительной оценки по предмету при условии их активности и стремления улучшить свои показатели. Учащиеся имеют возможность повысить свой рейтинг за счет необязательных мероприятий – участия в соревнованиях, помощи в судействе, оформлении стендов, написания реферата, ответа на дополнительные, не входящие в рамки теоретической программы, вопросы. Итоговый рейтинговый балл при этом может превысить 100-ведь 100 это максимальный балл, который можно набрать, выполняя все задания в рамках программы. В этом случае повышается самооценка занимающихся, учитываются даже незначительные успехи в освоении предмета, что оказывает положительное влияние на мотивацию к занятиям физической культурой. Выявлено и положительное влияние рейтинговой оценки на личностные характеристики, как дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, успешность в обучении и т.п.

При применении рейтинговой системы оценки итоговый результат студента зависит, прежде всего, от его мотивированности, желания иметь высокие оценки и занимать более высокое место в группе, и в меньшей степени от симпатий и антипатий преподавателя, разного рода случайностей, которые могут случиться с ним на экзамене и зачете.

Для полноценного функционирования балльно - рейтинговой системы

необходима единая система сбора, хранения, обработки информации, Студент должен иметь возможность в любой момент получить доступ к информации о его текущем, этапном и оперативном состоянии по предмету. Информация должна быть доступна для восприятия и отображать динамику успеваемости.

Постоянный контроль успеваемости студентов позволяет своевременно оценить и скорректировать процесс обучения, который становится более информативным и индивидуализированным, что стимулирует творческое отношение к работе со стороны преподавателя. Для самих студентов – возможность точно знать текущее состояние дел по предмету, спрогнозировать конечный итог своей учебной деятельности. Балльно-рейтинговая система позволяет организовать систематическую работу студентов в течение всего периода обучения, с учетом уровня их физического развития, психологических особенностей. Предварительные итоги использования балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов показали, что студенты стали работать более систематично. На сегодняшний день это одна из самых перспективных инновационных педагогических методик.

Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов каратэ-до с учётом стиля ведения поединков

Баранов Михаил Валерьевич, мастер спорта международного класса по каратэ

Маляренко Анатолий Тимофеевич, к.п.н., доцент
Харьковская государственная академия физической культуры

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов каратэ-до формируются индивидуальные стили ведения поединков: наступательный, маневренный или выжидательный. Основой для их формирования являются морфологические, физические, функциональные и психические особенности спортсменов. Представители этих стилей отличаются объёмами, разнообразием технико-тактического потенциала и способами его применения, они по-разному действуют в сложных ситуациях поединка [1,2].

Особенности их соревновательной деятельности подчёркивают необходимость системной индивидуализации технико-тактической подготовки.

Спортивная литература научно обоснованных рекомендаций по индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов каратэ-до не предлагает. Сами же тренеры качественно, на научной основе, решить эту проблему не могут. Как правило, тренеры, индивидуализируя процесс подготовки каратистов, ориентируются на отдельные морфологические особенности спортсменов, например, роста-весовые. Таким образом, формирование индивидуального стиля ведения поединка происходит стихийно, без должного управления этим процессом со стороны тренера, а потому недостаточно эффективно.

Разработка направлений и методики индивидуализированной технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов каратэ-до с учетом стилей ведения поединков основывается на детальном учете особенностей использования ими технико-тактических средств каратэ. Однако качественно осуществить его невозможно при отсутствии разработанных на научной основе детальных классификаций техники и тактики каратэ-до.

Спортивная наука и практика, в целом, определили основные структурные компоненты техники и тактики единоборств. В технике были выделены исходные положения, передвижения и основные действия. В тактике были определены три её составляющие: тактика подготовки атакующих и защитных действий, тактика ведения поединка и тактика участия в соревновании [4]. Однако определение содержания каждого структурного компонента

представляет большую сложность в связи с отсутствием разработанной методики определения наиболее информативных структурных элементов.

Именно структурные элементы, составляющие суть классификаций техники и тактики единоборств, позволяют устанавливать индивидуальные особенности соревновательной деятельности единоборцев.

Поэтому разработка на научной основе классификаций техники и тактики единоборств и постоянное их совершенствование является исключительно важной задачей.

Разработанная Х. Нишиямой и Р. Брауном ещё в прошлом веке классификация техники каратэ ориентируется, прежде всего, на формальные упражнения (ката) и потому спортивное направление каратэ-до обслуживать не может. Следует к этому добавить, что в ней имеются терминологические погрешности, она недостаточно конкретна, сложна в понимании и др. [3]. Варианты классификаций техники каратэ, предлагаемые другими авторами, ещё менее качественны.

Качественные классификации тактики каратэ-до не разработаны. Имеющиеся в литературе отдельные сведения, относящиеся к тактике каратэ, не систематизированы, не имеют научной основы и могут рассматриваться только в виде рекомендаций типа: сохранять дистанцию, учитывать длину конечностей противника и т.д.

Нами была изучена техника и тактика соревновательной деятельности чемпионов Европы 2008 г. по каратэ-до С. Орту (наступательный стиль), Р. Агаева (маневренный стиль) и С. Леала (выжидательный стиль). На основе выявленных при этом классообразующих признаков были разработаны классификации техники и тактики каратэ-до, раскрывающие содержание их структурных компонентов. В последующих исследованиях с помощью разработанных классификаций была изучена соревновательная деятельность чемпионов мира 2008-2009 г. по каратэ-до Г. Арканя, Р. Агаева и

Р. Сагрунова, представляющих, соответственно, наступательный, маневренный и выжидательный стили ведения поединков. Результаты анализа позволили определить направление и разработать методику индивидуализированной технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов с учетом стилей ведения поединков.

Суть разработанной методики заключалась в решении следующих задач:

- совершенствование присущей спортсмену индивидуальной техники и тактики;
- изучение технико-тактических особенностей ведения поединка представителями других стилей;
- разработка способов подавления в поединке технико-тактических действий противников, представляющих другие стили;

- совершенствование тактического мышления;
- разработка и совершенствование упреждения действий противника;
- устранение характерных недостатков в использовании технико-тактических средств, присущих спортсменам соответствующих стилей ведения поединков.

Эффективность тренировочной работы по указанным направлениям проверялась в ходе тактического эксперимента, проводившегося в реальных условиях тренировочного процесса. Тренировочный процесс исследуемых – квалифицированных спортсменов каратэ-до – продолжался с августа 2009 г. по июль 2010 г. и состоял из двух макроциклов. Главными соревнованиями макроциклов были: в первом – Кубок Украины, во втором – чемпионат Украины.

Контрольная и экспериментальная группы по 15 человек каждая состояли из спортсменов I го разряда и кандидатов в мастера спорта. Техничко-тактическая подготовленность испытуемых проверялась путем выполнения ими пятнадцати заданий, с помощью которых фиксировались быстрота, точность и ситуационная адекватность выполняемых действий.

В процессе педагогического эксперимента в результате индивидуализированной технико-тактической подготовки экспериментальная группа статистически достоверно превзошла контрольную группу по всем проверяемым показателям. Это было установлено в результате повторного обследования испытуемых в конце педагогического эксперимента.

Эффективность разработанной методики индивидуализированной подготовки испытуемых экспериментальной группы была подтверждена также их более высокими спортивными результатами. На Кубке Украины 2009 г. из пятнадцати участников экспериментальной группы четверо стали победителями, трое выполнили норматив кандидата в мастера спорта, в контрольной группе эти показатели были ниже: два первых места и два кандидата в мастера.

На чемпионате Украины 2010 г. превосходство экспериментальной группы стало ещё ощутимее: восемь первых мест против пяти в контрольной группе. Кроме того, в экспериментальной группе четверо выполнили нормативы мастера спорта и пятеро – кандидата в мастера, в контрольной группе эти же показатели составили два мастера спорта и один кандидат в мастера. В призовую тройку в экспериментальной группе вошли 13 человек из 15, в контрольной – 9 человек.

Таким образом, методика индивидуализированной подготовки квалифицированных спортсменов каратэ-до, предложенная нами, оказалась более эффективной по сравнению со сложившейся к настоящему времени методикой подготовки каратистов.

Детальнейшие исследования предполагается направить по пути более

глубокого изучения проблем индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов каратэ-до.

Литература

1. Баранов М.В. Классификационные признаки техники каратэ-до/ М.В. Баранов// Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. - №3. – С. 67-70
2. Баранов М.В. Разработка классификации тактики каратэ-до/ М.В. Баранов, А.Т. Маляренко// Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. - №4. – С. 68-71
3. Нишияма Х. Каратэ или искусство борьбы пустой рукой/ Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков: М.П. Рубикон, 1994. – 237 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов. – К.: «Олімпійська література», 2004. – 808 с.

Предпосылки успешного выступления борцов греко-римского стиля МГСУ в XXI Московских студенческих играх (2010/11 уч. году)

Барков Александр Юрьевич, к. т. н., доцент

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Соревнования – главный составной элемент спортивной тренировки и спортивной деятельности, определяющий готовность, уровень подготовки и мастерства, силу и прочность морально-волевых качеств участников.

Соревнования являются завершающим этапом учебно-тренировочного процесса, когда в экстремальных условиях, при максимальном напряжении физических и духовных сил, полной отдаче тренеров, инструкторов, организаторов, медиков и вспомогательного персонала определяются лучший из спортсменов, команд, клубов, организаций или стран.

Студенческий спорт – важное промежуточное звено между массовым спортом и спортом высших достижений, помогающее вчерашним новичкам подниматься к вершинам спортивного мастерства. Московские студенческие игры (МСИ) приобрели статус грандиозного спортивно-массового мероприятия, проводящегося по более чем 70-ти видам программы с многотысячным количеством участников.

Любые соревнования – мощный рычаг по развитию студенческого спорта и подготовки спортсменов высокого класса; наиболее распространенный и эффективный вид организации массовой физкультурно-оздоровительной работы; показатель уровня подготовки спортсменов и команд. Перефразируя древнее определение «соревнования», можно сказать, что Спартакиада вузов – одно из старейших вузовских отношений, возникающее между ними по поводу успехов в их деятельности по организации массовой физкультурно-оздоровительной работы. Другими словами, Спартакиада вузов (МСИ) – зеркало, отображающее уровень организации спортивно-массовой работы в вузах, а место, занятое вузом в абсолютном зачете – показатель достижений вуза в организации учебно-тренировочного процесса и спортивно-массовой работы со студентами.

Ежегодно в МСИ принимают участие более 100 вузов г.Москвы.

История организации и проведения Межвузовских соревнований начинается в начале прошлого века. В 1934 г. состоялась первая Всесоюзная Спартакиада ВТУЗов и ВУЗов. С 50-х годов прошлого века проведение Спартакиады ВУЗов г. Москвы становится традиционным. В 1957 г. создано всесоюзное студенческое спортивное общество «Буревестник», под

общим руководством которого, на протяжении многих лет проводились студенческие соревнования различного уровня.

Первые места в отдельных видах программы МСИ – большая редкость для студентов-спортсменов технических вузов, а для вузов 2 группы (контингент студентов дневного отделения составляет не более 10 тыс. человек) тем более. Это относится и к сборным командам МГСУ (МИСИ). И не только потому, что они слабы и неподготовлены. Просто в борьбе за I место надо обыгрывать профессионалов, тренирующихся 3 раза в день и входящих в состав юношеских, юниорских и взрослых сборных команд России с соответствующим материально-техническим и финансовым обеспечением. В отдельные годы спортсмены МГСУ добивались такого успеха в соревнованиях МСИ по самбо (муж.), дзюдо (муж.) спортивному туризму, армспорту (жен.), мини-футболу (жен.), волейболу (жен. 4x4), а также в массовых соревнованиях МСИ - легкоатлетический «Кросс Наций».

В 2010/11 учебном году, предвещающем юбилейные торжества в честь 90-летия МГСУ (МИСИ), наши студенты-спортсмены всерьез нацелились на высокие места. В ноябре-декабре 2010 г. сборные команды МГСУ стали победителями и призерами XXIII МСИ: 1 место - боевое самбо (тренер-ст. преподаватель каф. ФВиС Магомедов М.Ш.), 2 место армспорт (муж.), 3 место - армспорт (жен.) (тренер-ст. преподаватель каф. ФВиС Ситливый В.В.); 2 место – пешеходный туризм (тренер-преподаватель доцент каф. МО и ДМ Ступаков А.А.). Особенно надо отметить успешное выступление (1 место) спортсменов МГСУ в соревнованиях XXIII МСИ по каратэ. Усилиями доцента каф. ФВиС Гарника В.С. вместе с ведущими спортсменами МГСУ и России Синецыным Русланом ГСС-4-1 (чемпион Мира среди юниоров) и Гравчековым Александром ГСС-3-10 (второй призер на чемпионате России) была создана боеспособная команда, способная решать высокие задачи

В последние дни 2010 г. свой вклад в общекомандную копилку нашего университета внесла и сборная команда МГСУ по греко-римской борьбе, завоевав 1 место среди 32 вузов г.Москвы. Этот успех особо знаменателен не только тем, что это произошло впервые за всю историю развития спорта МГСУ (МИСИ), но и тем, что этот вид спорта никогда не являлся профилирующим в университете. Являясь олимпийским видом студенческая греко-римская борьба, как вид программы, собирает в МСИ более 30 вузов-участников и является достаточно распространенным видом единоборства. Поэтому уже около 20 лет существует практика участия спортсменов МГСУ в этом виде программы, рассматриваемая как одним из этапов подготовки борцов вольного стиля.

Немного истории. Греко-римская борьба зародилась еще в Древней Спарте, Древнем Китае и Египте. Борьба была обязательным элементом

подготовки мужчин и в культуре древних народов Севера, африканских и американских племен.

Особую популярность борьба имела в Древней Греции. Она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности. Начиная с 708 г. до нашей эры греко-римская борьба входит в программу олимпийских игр как самостоятельный вид спорта. В культуре многих стран существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

В 1904 г., наряду с уже ставшей олимпийским видом спорта классической борьбой, в олимпийскую программу современных игр была включена еще и вольная борьба. В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы действием ног. Правила, по которым проводятся поединки, такие же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы.

Вольная борьба сравнительно молодой вид спорта, ведущий отсчет своего рождения с 1904 г. Этот вид спорта, имеющий огромную популярность во всем мире, богатые спортивные традиции и достижения в России (СССР) широко распространен в вузах г.Москвы (в этом виде программы МСИ количество вузов-участников достигает 45).

Все официальные международные соревнования по греко-римской и вольной борьбе (м. и ж.): чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры всегда проводились и проводятся в настоящее время совместно (в одном месте и в одни сроки).

В России эти два вида борьбы объединены Федерацией спортивной борьбы России.

При большой, на первый взгляд схожести (размер ковра, форма участников, регламент схватки и т.д.) и организационной объединенности (одна федерация) вольная и греко-римская борьба являются достаточно разными видами спорта.

При этом, если «вольники» могут рассматривать занятия греко-римской борьбой как элемент подготовки в своем виде спорта (борьба на руках), то в греко-римской борьбе использовать навыки вольной борьбы никак невозможно. Более того, «вольники» могут успешно выступать (на уровне МСИ), как показала практика, в соревнованиях по греко-римской борьбе, а борцы греко-римского стиля этим похвастаться не могут именно из-за принципиального различия стилей. Например, в 2008 и 2009 гг. Павел Нечаев (ГСС) и

Руслан Засеев (ПГС) - мастера спорта России по вольной борьбе завоевали 1 места в МСИ по греко-римской борьбе. В вольной борьбе 70-80% приемов, а то и все 90% проводятся с захватом и использованием ног, в связи с чем борцы греко-римского стиля, ограниченные по правилам захватами выше пояса, просто не могут найти защиту от этого. Тогда как «вольники» успешно соперничают с ними в борьбе на руках. Причем, учитывая более высокую выносливость и лучшую функциональную подготовку (за счет более плотного и разнообразного характера борьбы с быстро изменяющимися ситуациями и положениями), «вольники», зачастую при равной спортивной квалификации, за счет этих качеств побеждают борцов греко-римского стиля. Поэтому достигнутый успех МГСУ в соревнованиях XXIII МСИ по греко-римской борьбе в своей основе имеет многолетнее расширение и совершенствование возможностей борцов вольного стиля. Кроме этого, важными факторами победы, кроме регулярного участия в соревнованиях по греко-римской борьбе и накопленного опыта (см. табл. №1) за последние 10 лет является правильная подготовка и оптимальная стратегия выступления в соревнованиях.

Таблица 1.

Результаты выступления в МСИ по вольной и греко-римской борьбе спортсменов МГСУ

Уч.год		01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11
Греко-римская борьба	Место	5	3	3	2	3	3	2-3	3	2	1
	Очки	712	825	801	862	801	865	910	853	849	875
	Кол-во вузов	27	23	25	24	24	30	30	24	27	32
Вольная борьба	Место	5	5	3	3	3-4	3	3	3	2	*1
	Очки	695	703	776	766,5	785	840	829	849	960	*955
	Кол-во вузов	34	32	30	35	35	45	37	35	36	*15

*- по итогам масс.тура

Правильная подготовка к соревнованиям тура мастерства включала в себя:

- максимальную эффективность использования выступлений спортсменов МГСУ в масс.туре МСИ (завоевано 1 общекомандное место). Было выставлено максимальное кол-во 20 участников;

- отбор участников МГСУ для участия в основном туре МСИ проводился на внутренних соревнованиях университета;

- участие спортсменов МГСУ во внутренних соревнованиях, масс. туре МСИ, кубке г. Москвы, Всероссийском турнире в г.Старый Оскол что обеспечило достижение максимальной формы спортсменов к соревнованиям.

- наличие 2-3х равноценных борцов в каждом весе;

- сбалансированное распределение участников по 7 весовым категориям (в зачет идут 7 в 5-ти весах);

- достижение максимально возможного результата 7 спортсменами МГСУ в 5 из 7 весовых категорий;

- четкое выполнение разработанной стратегии и поставленных задач членов сборной команды спортсменами МГСУ;

- разумное включение в состав команды подготовленных и проверенных молодых борцов – победителей и призеров масс.тура МСИ;

- умелую корректировку тактики выступления спортсменов МГСУ в своей весовой категории и в каждой схватке для достижения максимально-го результата;

В результате максимальное количество подготовленных участников (20 чел.), равномерно распределенных по 7 весовым категориям обеспечил только наш университет.

Основными соперниками МГСУ на этих соревнованиях являлись РГУФКСиТ, МГУПС, МАИ, МГУ, МИФКИС, МАМИ и все они допустили те или иные стратегические и тактические промахи:

РГУФК - не выставил участников в весовой категории 55 кг., а в вес.кат 66, 96 и 120 кг. участники были не в лучшей форме и не имели дублеров на случай неудачного жребия;

МГУПС- несмотря на высокую квалификацию некоторых участников, состав команды был представлен всего семью спортсменами, неравномерно распределенными по весам.

МАИ, МАМИ- «закрыты» все веса, но спортсмены не имели достаточную квалификацию (в 10-ку вошли всего 1-2 спортсмена, а остальные проиграли все схватки).

МГУ- в отдельных весах есть хорошие борцы, но команды недоукомплектованы, в зачет вошли результаты участников, не одержавших ни одной победы;

МИФКИС - в состав команды входят хорошие борцы, мастера спорта России, но закрыты не все веса (всего 4). В результате отсутствие необходимого зачетного количества участников и низкое командное место.

Надо отметить еще 2 важных фактора, сделавших возможной общекомандную победу в соревнованиях МСИ по греко-римской борьбе. Во-первых - квалифицированные тренеры-преподаватели, работавшие с командой последние семь лет: выпускник тренерского факультета РГУФКСиТ, МС СССР по вольной борьбе Перевозчиков С.Д.; старший преподаватель кафедры, МС СССР по греко-римской борьбе Данилов Ю.А.; один из руководителей сборной команды МГСУ в настоящее время и старший преподаватель кафедры, МС СССР по вольной борьбе Щелкунов И.И. Во-вторых - соревнования проходили в родных стенах Дворца Спорта МГСУ.

Особенная благодарность руководству нашего университета за решение все же провести эти соревнования, несмотря на известные события, на манежной площадке в это же время. В результате именно свои стены и помогли нашим студентам-спортсменам показать свои лучшие результаты и склонить чашу весов в пользу МГСУ. В очень жесткой борьбе, несмотря на синяки и ссадины, растяжения и иногда несправедливое судейство, наши спортсмены, проявив волю и характер, сумели показать свои максимальные результаты, тем самым обеспечив максимальный командный результат за всю историю выступлений в этом виде МСИ. В итоге спортсмены МГСУ сумев максимально использовать все свои силы и преимущества, по сумме 7 результатов в личном зачете набрали 875 очков и на 4 очка опередили команду МГУПС (871 очка) и на 32,5 очка РГУФКСИТ (842,5 очка):

55 кг -3 место ; 60 кг -3 место, 66 кг —2 и 3 место, 74 кг —5 место; 84 кг — 5 место; 120кг – 2 место.

Из всех спортсменов МГСУ, выступавших на соревновании только двое имеют хорошую школу греко-римской борьбы, но их результаты не вошли в зачетную семерку. Зачетные результаты, приведшие к победе обеспечили борцы - вольники, имеющие опыт выступлений в МСИ по греко-римской борьбе.

О том, каков был накал борьбы и плотность результатов в борьбе за первые три общекомандных места можно судить по значимости очков присуждаемых за занятые места в личном зачете: 1 место – 150 очков; 2 – 135; 3 – 125; 5 – 115; 7 – 109. Борьба велась, по терминологии легкоатлетов, за доли секунды. Так первое и второе командное место в итоге разделило всего 4 очка, что меньше чем разрыв между 5 и 7 местом в личном зачете, равный 6 очкам.

В результате правильно спланированной подготовки, продуманной тактики и стратегии выступления каждый из 20-ти студентов-спортсменов МГСУ выступавших на этих соревнованиях, внес посильный вклад в общекомандную победу.

Рекомендации по самоконтролю для студентов-спортсменов при занятиях вольной борьбой

Барков Александр Юрьевич, к.т.н., доцент

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Московский государственный строительный университет»

Самоконтроль спортсменов имеет большое, если не определяющее значение, при проведении учебно-тренировочных занятий, а особенно при организации и проведении соревнований и самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Самоконтроль – система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, адекватным использованием психофизических и морально-волевых свойств личности на различные раздражители, помехи и препятствия к достижению цели (спортивного результата).

Самоконтроль спортсмена важная составная часть комплексного педагогического контроля, немаловажный фактор в оптимизации подготовки в спортивной борьбе. Значение его одинаково важно с точки зрения развития личности, как для начинающего спортсмена, так и для спортсмена высокой спортивной квалификации.

Существенная разница лишь в размерах и значении последствий в связи с пренебрежением или отсутствием самоконтроля у спортсменов разного уровня, особенно во время соревнований.

Существуют объективные показатели самоконтроля (пульс, вес тела, показатели тестов и проб, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т.п.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и т.п.).

Способность к активному самоконтролю формируется на тренировках, а приобретение навыков по его осуществлению требует специального направленного руководства со стороны тренера.

Выделяют следующие формы самоконтроля:

- организационный самоконтроль, связанный с формированием определенных организационных умений в спортивной деятельности.
- самоконтроль двигательной деятельности, связанный с контролем временных и биодинамических характеристик техники спортивных движений (темп, ритм, амплитуда и т.д.)
- самоконтроль состояния, связанный с контролем психических, функциональных и других состояний.

Направленное обучение борцов умениям самоконтроля способствует-

ет обеспечению наибольшей эффективности в достижении борцами разносторонней спортивной подготовленности, стимулирует воспитание самостоятельности, активное и творческое отношение к занятиям борьбой, обеспечивает прочное усвоение учебного материала и оздоровительную направленность тренировочного процесса.

Программа направленного обучения борцов необходимыми умениями самоконтроля предполагает несколько этапов с учетом возраста и квалификации спортсменов:

Первый этап – формирование у борцов установки на необходимость приобретения умений самоконтроля.

Второй этап – непосредственное осуществление обучения борцов умениям самоконтроля: воспроизведение борцами в 3-х минутных отрезках работы заданной интенсивности, контролируя ее по ЧСС во всех зонах интенсивности (малой, средней, большой и максимальной).

Третий этап: продолжительность отдельных заданий колеблется в диапазоне от 2 до 6 минут.

Четвертый этап: борцы должны выполнять задания в разных зонах интенсивности, т.о. вырабатывается способность варьировать мощность работы в определенных временных интервалах.

На втором, третьем и четвертом этапе борцы приобретают очень важные умения самоконтроля, доступные каждому и позволяющие осуществлять контроль за интенсивностью занятий в любой ситуации:

- умение подсчитывать пульс в покое и после выполнения тренировочных заданий различной интенсивности.
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения борца, индивидуальную разминку с заданной интенсивностью, особенно при участии в соревнованиях.
- умение дифференцировать интенсивность нагрузки (проводится несколько этапов).

1 При осуществлении самоконтроля динамика изменения ЧСС у спортсмена имеет первостепенное значение. Каждому спортсмену осуществляющему самоконтроль необходимо знать, что: основные задания, которые включаются в разминку, выполняются со следующими показателями ЧСС:

- общеразвивающие упражнения – $132 \div 138$ уд.мин.;
- специальные упражнения борца – $155 \div 175$ уд.мин.;
- упражнения для развития физических качеств и простейшие виды борьбы – $160 \div 185$ уд.мин.;
- упражнения с партнером - $140 \div 150$ уд.мин.;
- эстафеты – $165 \div 185$ уд.мин.
- подвижные и спортивные игры – $150 \div 170$ уд.мин.

2.Контроль за динамикой нагрузки по ЧСС производится в первые 10-

секундные отрезки после выполнения различных физических упражнений, при этом интенсивность нагрузки имеет следующую градацию:

- малая – 20 ± 1 удар;
- средняя – 24 ± 1 удар;
- большая – 28 ± 1 удар;
- максимальная – 30 и более ударов.

3. Разность показателей пульса стоя и лежа (ортостатическая проба) позволяет выявить ранние стадии перетренировки: сначала пульс подсчитывают лежа, а затем – не ранее чем через 30 сек. После вставания без резких усилий. Нормальное учащение пульса на $6 \div 18$ ударов в минуту от базисного увеличения пульса; увеличение более чем на 18 ударов в минуту свидетельствует либо о перетренировке спортсмена, либо о нарушении спортивного режима.

Наиболее целесообразной формой самоконтроля спортсмена является ведение им индивидуального дневника тренировок, где должны быть отражены:

- цель, задачи и содержание основных видов подготовки;
- данные врачебно-педагогических обследований и данные контроля (замечания тренера, врача);
- календарь соревнований на год, планируемый результат и итоги;
- сведения об основных соперниках, характеристики их тактико-технических возможностей;
- самоанализ выступлений в соревнованиях, отдельных схваток, анализ тренера, задачи по устранению недостатков в основных видах подготовки;
- особенности самостоятельной работы борца;
- оперативный план тренировочных занятий с данными обязательного самоконтроля спортсмена;
- самоотчет спортсмена за год.

В системе самоконтроля техники борьбы ведущую роль играет уровень сознательной регуляции движений. Спортсмену присуще выполнение технического действия в соответствии с моделью, сложившейся в его сознании в процессе тренировочных занятий. При этом, общепринято, что степень сформированности представления о движении служит одним из показателей технического мастерства спортсменов. Формирование же адекватной модели выполняемого действия в сознании спортсмена подчиняется общим законам формирования двигательного навыка. Сформированную, благодаря практике и педагогическому опыту тренеров, рациональную модель технического действия (технику выполнения приемов) необходимо переместить в сознание спортсмена для осуществления правильного его выполнения. При этом познавательные процессы играют ведущую роль в самоконтроле двигательной деятельности.

В структуре самоконтроля техники бросков спортсменами можно выделить элементы технического действия, контроль за выполнением которых осуществляется всегда, а также элементы, несущественные с точки зрения спортсменов. Отмечено, что с ростом технического мастерства спортсменов существенно повышается автоматизация выполнения ими технических действий.

Самоконтроль техники бросков спортсменами особенно важен на этапе обучения с выполнением отдельных элементов и фаз бросков.

Методика обучения техники борьбы с учетом педагогического контроля тренера и самоконтроля самого борца позволяет проводить учебно-тренировочный процесс более осознанно, с пониманием необходимости очередности применения и содержания специальных упражнений при освоении техники бросков, что, в свою очередь, позволяет значительно повышать техническое мастерство борцов.

Контроль функциональной подготовленности и тренированности борцов вольного стиля в предстартовый период соревнований XXIII московских студенческих игр (на примере сборной команды МГСУ)

Барков Александр Юрьевич, к.т.н., доцент

Щелкунов Игорь Иванович

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Подготовка спортсмена к соревнованиям включает спортивную тренировку, учебно-тренировочные сборы, самостоятельную работу и другие факторы, повышающие эффективность всех этапов: общий режим, специальное питание, режим труда и отдыха, правильное использование средств восстановления, витаминизации и т.д.

Основным элементом подготовки спортсмена наряду с технической, тактической, психологической и теоретической подготовкой является общефизическая подготовка и функциональная подготовка.

Цель общефизической подготовки - достижение высокой работоспособности спортсмена, способности переносить без усталости высокие нагрузки длительный период времени. Готовность спортсменов к соревнованиям характеризуется понятиями тренированности и спортивной формы. Состояние тренированности отражает повышение функциональных способностей, которые происходят под воздействием тренировочных и выражается в повышении работоспособности спортсмена.

Тренированность характеризует степень приспособления организма к конкретным нагрузкам. Для повышения тренированности организма спортсмена большую роль играют учебно-тренировочные сборы по общефизической подготовке, проводящиеся на ранней стадии подготовки к соревнованиям. При освоении спортсменами повышающейся нагрузки на сборах необходимо проводить функциональные пробы и тесты, позволяющие контролировать состояние спортсмена и обеспечивать необходимое функциональное состояние спортсмена к следующему этапу соревнований. Функциональные пробы и тесты выступают в качестве дозированной нагрузки, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности нагрузки. Использование контрольных проб позволяет тренеру определить не только состояние отдельных функциональных систем, но и комплексное состояние организма.

В качестве проб и тестов, позволяющих оценить степень тренирован-

ности спортсменов МГСУ, в период предшествующий тренировочным сборам, во время сборов и после них, были использованы:

- оценка выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье),
- оценка выносливости и силовой подготовки: отжимание с хлопком на время (20с), приседание на время (30с), упражнения на мышцы брюшного пресса (60с),
- оценка работы вестибулярного аппарата (проба Ромберга).

Данные исследования проводились у спортсменов разных годов обучения (курсов), разной спортивной квалификации и разной весовой категории.

Таблица

Результаты тестов.

№	ФИО	курс	вес	разряд	даты	Результаты по замерам				
						25.01	30.01	03.02	12.02	01.03
						25.01	03.02	08.02	01.03	15.03
1	Маликов М.	1	55	2	Руфье	10,4	6,4	6,6	0,8	2,4
					пресс	34	42	53	50	48
					Отжим	24	22	19	26	28
					Присед	34	32	34	38	34
2	Николенко С.	2	55	3	Руфье	12,4	10,0	5,6	4,4	4,6
					пресс	30	28	26	32	30
					Отжим	22	23	20	21	19
					Присед	30	28	26	29	31
3	Магарамов М.	4	55	кмс	Руфье	12,8	8,8	7,6	6,8	7,2
					пресс	37	42	49	45	38
					Отжим	30	28	30	32	27
					Присед	35	34	36	38	42
4	Акопян Д	1	60	2	Руфье	6,0	5,6	5,6	6,0	7,2
					пресс	43	50	61	40	43
					Отжим	46	38	40	42	47
					Присед	36	37	38	40	36
5	Юсупов Г.	3	60	мс	Руфье	10,2	8,8	7,2	7,4	7,6
					пресс	35	37	40	42	38
					Отжим	29	30	29	35	33
					Присед	36	40	42	40	49
6	Идрисов Т.	4	60	мс	Руфье	7,2	0,8	3,2	3,6	5,2
					пресс	40	42	49	40	45
					Отжим	30	31	30	32	35
					Присед	41	40	33	42	38
7	Тлеухраев А.	1	66	3	Руфье	10,4	8,6	7,2	11,6	14,8
					пресс	31	35	42	40	41
					Отжим	26	25	30	28	20
					Присед	33	35	32	38	35
8	Осинкин И.	3	66	кмс	Руфье	12,2	10,4	10	3,6	5,2
					пресс	36	35	43	36	42
					Отжим	25	28	28	30	38
					Присед	33	36	34	30	34
9	Исаев С.	4	66	мс	Руфье	7,2	8,8	7,6	7,2	10,6
					пресс	38	42	40	42	39
					Отжим	28	32	27	30	31
					Присед	35	35	34	40	45
10	Якшин С	1	74	2	Руфье	7,2	4,4	3,6	5,6	7,2
					пресс	28	45	53	38	41
					Отжим	20	26	25	28	25
					Присед	35	30	32	35	35
11	Лодария Д.	2	74	кмс	Руфье	7,4	7,2	8,4	7,2	7,4
					пресс	36	38	52	59	34
					Отжим	25	23	25	29	27
					Присед	34	30	34	37	49

12	Осинкин М.	5	74	мс	Руфье	1,6	1,2	4,4	1,6	0
					пресс	46	51	62	66	42
					Отжим.	35	31	34	30	32
					Присед.	35	30	33	40	45
13	Сидаков Б.	1	84	кмс	Руфье	4,4	1,6	1,2	4,4	3,6
					пресс	35	39	49	30	26
					Отжим.	20	19	21	24	29
					Присед.	35	30	38	35	50
14	Джалилов Р.	2	84	кмс	Руфье	8,8	6	8,6	7,2	8,4
					пресс	37	42	50	50	47
					Отжим.	35	33	35	39	37
					Присед.	33	30	35	40	37
15	Алиев Ф.	4	84	Кмс	Руфье	8,4	9,2	11,2	6,0	7,2
					пресс	39	40	59	45	44
					Отжим.	33	28	34	37	38
					Присед.	43	40	44	48	45
16	Кучин А.	3	96	кмс	Руфье	8,4	7,2	11,2	3,2	6,0
					пресс	39	45	53	42	45
					Отжим.	30	41	33	45	45
					Присед.	31	28	32	35	38
17	Ахкуев К.	4	120	кмс	Руфье	7,6	6,0	8,8	8,0	8,4
					пресс	35	30	39	38	31
					Отжим.	23	18	22	24	22
					Присед.	30	31	32	37	41

Анализ результатов функциональных показателей скоростно-силовых качеств спортсменов показывает, что в разные периоды подготовки к соревнованиям их функциональное состояние изменялось. До начала сборов показатели были низкими, затем в начальный период сборов повышались, при адаптации к нагрузке произошло некоторое снижение результатов, а к концу сборов они опять повысились. При переходе к специальной физической подготовке (тренировки на ковре после учебно-тренировочных сборов) результаты тестов превышали уровень начального состояния, что и являлось задачей подведения спортсмена к заключительному этапу подготовки к соревнованиям.

Надо отметить, что студенты-спортсмены подошли к началу учебно-тренировочных сборов в разной форме, в зависимости от успешной или нет сданной экзаменационной сессии, эпидемии гриппа, спортивных травм. Этим объясняются колебания показателей тестов, выделяющиеся из общей тенденции. Также на колебание показателей оказало влияние разная степень подготовленности различных групп мышц спортсменов. В процессе сборов произошло выравнивание общефизического состояния по разным группам мышц, что дало прибавку результатов тестов для отдельных спортсменов по некоторым тестам.

В результате проведения учебно-тренировочных сборов уровень общефизической подготовки, функциональной и тренированности спортсменов, был существенно улучшен, что подтвердили контрольные тесты сердечно-сосудистой системы. Достигнутый уровень функциональной подготовки позволил в полном объеме провести специальную физическую подготовку со сборной командой по вольной борьбе к одному из двух основных соревнований 2010/11 уч. г. – Кубку вузов г.Москвы 19 марта 2011, где команда МГСУ показала максимальный результат за все время своих выступлений и заняла второе место.

Опыт применения ДЭНС (динамический электронейростимулятор) у студентов, тренирующихся с большими нагрузками с целью улучшения физических качеств, увеличение мышечной массы и физической реабилитации

Богачев Виктор Дмитриевич, Богданова Ольга Александровна, Клавкина Марина Анатольевна

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия

Опыт применения ДЭНС (динамический электронейростимулятор) у студентов, тренирующихся с большими нагрузками с целью улучшения физических качеств, увеличение мышечной массы и физической реабилитации.

Рост спортивных достижений приводит к совершенствованию методов тренировок. Поэтому поиск оптимальных методов воздействия с целью улучшения физических качеств увеличения мышечной массы и физической реабилитации является актуальной задачей.

В рамках настоящей работы изложены результаты применения динамической электронейростимуляции (ДЭНС) у студентов тренирующихся с большими нагрузками.

Целью исследования: Было оценить эффективность ДЭНС в дальнейшем повышении спортивных результатов тренирующихся с большими нагрузками функционального восстановления студентов.

Задачей исследования было оценить влияние ДЭНС

- на динамику роста спортивных результатов,
- на изменения функциональных показателей во время и в период процедур,
- на динамику увеличения мышечной массы,
- физические реабилитации

Методы: Влияние ДЭНС изучалось у студентов, тренирующихся с большими нагрузками. Группу исследования составили 19 студентов в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст 20 +/- 2 года). В группу контроля включены 11 студентов. Группу составляли по возрасту, полу, длительности воздействия ДЭНС.

ДЭНС применялась по следующим методикам.

После физической нагрузки обрабатывались:

- зоны четырехглавой мышцы бедра в положении испытуемого сидя (на обычном стуле). Угол в коленном суставе ноги равен 90 градусов, скользящими движениями в течении 15 минут, в терапевтическом режиме с ча-

Таблица 1.
Изменение функциональных показателей бедра, плеча, спины у студентов, тренирующихся с большими нагрузками в результате 20 сеансов электростимуляции (ДЭНС).

Показатели	Иссле- дующая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная	Исследо- мая	Контроль- ная
	Первый день воз- действия	Первый день воз- действия	Третий день воз- действия	Третий день воз- действия	Пятый день воз- действия	Пятый день воз- действия	Контроль- ная	Исследо- мая	Десятый день воз- действия	Десятый день воз- действия	Двадцатый день воз- действия	Двадцатый день воз- действия	Исследо- мая	Контроль- ная
Мышечная сила, кг.	Бедро	100+/-23	95+/-21	102,5+/-24	9,55+/-22	105+/-25	95,5+/-23	110+/-26	97,5+/-24	125+/-29	100+/-25	25+/-2	5+/-25	
	Плечо	65+/-20	60+/-15	67,5+/-21	60+/-16	70+/-22	62,5+/-17	75+/-23	62,5+/-18	80+/-24	65+/-19	15+/-24	5+/-19	
	Спина	115+/-30	100+/-25	117+/-31	100+/-26	120+/-32	102,5+/-27	125+/-33	102,5+/-28	140+/-34	107,5+/-29	25+/-34	7,5+/-29	
Относитель- ная сила соб. вес (кг) мы- шеч. сила(кг)	Бедро	0,6+/-0,7	0,6+/-0,6	0,58+/-0,6	0,6+/-0,5	0,57+/-0,52	0,61+/-0,47	0,55+/-0,40	0,6+/-0,4	0,49+/-0,37	0,58+/-0,36	0,11+/-0,33	0,02+/-0,21	
	Плечо	0,9+/-0,7	0,97+/-0,86	0,89+/-0,66	0,97+/-0,75	0,86+/-0,59	0,93+/-0,64	0,8+/-0,52	0,93+/-0,55	0,76+/-0,46	0,9+/-0,47	0,14+/-0,2	0,07+/-0,4	
	Спина	0,52+/-0,5	0,58+/-0,52	0,51+/-0,45	0,58+/-0,46	0,50+/-0,4	0,56+/-0,4	0,59+/-0,36	0,57+/-0,36	0,44+/-0,32	0,54+/-0,31	0,08+/-0,2	0,04+/-0,2	
Мышечный поперечник, см	Бедро	47,7+/-4,0	45+/-3,0	48+/-3,9	45,1+/-2,9	48,5+/-3,8	45,2+/-2,8	50,0+/-3,7	46,0+/-2,7	52,5+/-3,6	47,0+/-2,6	4,8+/-3,6	2,0+/-2,6	
	Плечо	34,3+/-3,7	33,2+/-3,5	34,6+/-3,6	33,2+/-3,4	35,0+/-3,5	3,5+/-3,3	36,6+/-3,4	33,8+/-3,2	38,1+/-3,3	34,4+/-3,1	3,8+/-3,3	1,2+/-3,1	
	Спина	78,2+/-5,2	75,0+/-4,7	78,8+/-5,1	75,0+/-4,6	80,1+/-5,0	75,5+/-4,5	82,5+/-4,9	76,5+/-4,4	88,5+/-4,8	77,0+/-4,3	10,3+/-4,8	2,0+/-4,3	
Вес тела, кг	60,1+/-15	58,2+/-13	60,3+/-1,4	58,2+/-12	60,5+/-13	58,3+/-11	60,8+/-12	58,5+/-10	61,3+/-11	58,7+/-9	1,2+/-11	0,5+/-9		

стотой 60 Гц.

-зоны трехглавых мышц плеча – скользящими движениями сверху вниз в течении 15 минут, в терапевтическом режиме с частотой 60 Гц.

-зоны мышц спины, скользящими движениями в течении 15 минут, в терапевтическом режиме с частотой 60 Гц.

ДЭНС осуществлялась на комфортном энергетическом уровне. Курсовое воздействие составляло 20 процедур продолжительностью 45 минут. Критерием прекращения работы общего состояния, снятие неприятных ощущений и полная мышечная релаксация (расслабление).

Оценка эффективности во время процедуры проводилась по субъективным ощущениям студентов. На первый – третий день, на пятый и десятый дни от начала курсового воздействия, а также спустя двадцать дней после прекращения электронеуростимуляции (ДЭНС).

Результаты исследования: Из представленных данных видно (табл.1.), что в исследуемой группе в первые три дня стали улучшаться показатели физических качеств, увеличение силы мышц, поперечника мышц, веса тела. К концу курсового воздействия электронеуростимулятором (ДЭНС) наблюдались явные изменения функциональных показателей бедра, плеча, спины в сторону увеличения и улучшения их качеств, а также после больших нагрузок в ходе аппаратного воздействия почти полностью отсутствовали болевые ощущения, а последующий эффект мышечной релаксации ощущался полнее, тогда как в контрольной группе это изменение были незначительными (табл. 2). Следует отметить, что толщина жировой клетчатки над стимулируемой мышцей уменьшилась. Важно отметить тот факт, что сила мышц после электростимуляции (ДЭНС) сохраняется на высоком уровне в течение 15 дней, затем снижается, однако через три месяца она все-таки превышает уровень, который был до стимуляции.

Таблица 2.

Параметры оценки	Курс 20 дней
	Всего $n=19$
Уменьшение болевого синдрома	$n=15$ 79%
Снижение напряжения мышц бедра, плеча и спины	$n=19$ 100%

Наблюдение за студентами исследуемой группы показала, что регулярное применение электронеуростимуляции (ДЭНС), курсовыми воздействиями, благоприятно влияет на самочувствие студентов и их быстрее восстановление после физических нагрузок, в то время как в группе контроля самочувствие изменялось в течении дня постоянно, и далеко не в лучшую сторону и на восстановление требовалось большее время(табл. 3).

Таблица 3.

В результате 20 электронейростимуляции были получены следующие результаты.

Показатели	Четырехглавая мышца бедра	Трехглавая мышца плеча	Мышца спины
Мышечная сила (кг)	25+/-29 (20%)	15+/-24 (33%)	25+/-34 (30%)
Относительная сила, соб. вес(кг)/мышеч. силу(кг)	0,11+/-0,3 (18%)	0,14+/-0,2 (50%)	0,08+/-0,2 (50%)
Мышечный поперечник (см)	4,8+/-3,6 (41%)	3,8+/-3,3 (31%)	10,3+/-4,8 (19%)
Вес тела (кг)	Увеличилась на 1,2 кг		

Наметилось явное увеличение показателей, тогда как у студентов, не подвергающих электронейростимуляции, тоже тренирующихся с аналогичными нагрузками, эти показатели изменились незначительно.

Выводы:

- Применение ДЭНС у студентов тренирующихся с большими нагрузками позволило быстро и эффективно улучшить физические качества, увеличить мышечную массу.
- Включение ДЭНС в комплексную подготовку студентов, служит хорошим дополнительным методом развития силы мышц.
- Эффект курса ДЭНС сохраняется достаточно длительное время (до шести месяцев).
- ДЭНС сопровождается высокой степенью переносимости у студентов.

Уравнение спортивного результата

Богачев Виктор Дмитриевич, Богданова Ольга Александровна, Клавкина Марина Анатольевна.

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия

Во время тренировок нагрузка на организм бывает самая разнообразная и зависит от множества обстоятельств. Однако все виды и разновидности тренировочных нагрузок применяются лишь с одной целью – вывести спортсмена на новый личный рекорд, то есть расширить физические, физиологические и психологи возможности организма.

Из всех условий и обстоятельств тренировки следует выделить специальные упражнения, из которых, собственно складывается нагрузка. В какой общей формировке эта идея, конечно, верна, но в каждом конкретном случае к ней приходится добавлять много оговорок.

В простейшем случае задача построения уравнения спортивного результата сводиться к следующему: надо найти формулу, которая давала бы значение соревновательного результата, если известна тренировочная работа спортсмена.

Соревновательный результат – это лучший результат, который может показать спортсмен при данных обстоятельствах. Этот результат показывает на что способен спортсмен при максимальной мобилизации всех возможностей его организма.

Соревновательный результат зависит от причин трех видов:

Общего развития

Специального развития, которое обеспечивается направленностью тренировочного процесса

И от случайных обстоятельств

Известно, что случайно простудившись, хорошо тренированный спортсмен может выступить хуже, чем его плохо тренированный товарищ.

В терминах биологической кибернетики эту задачу можно сформулировать так:



Схема 1.

Из всех входов выделены спортивные нагрузки, из всех выходов – осно-

вательный результат. Смысл задачи состоит в том, что нужно найти отображение F , ставящееся в соответствие Спортивной Нагрузке (CH) соревновательный результат (R), т.е.

$$F: CH=R \text{ (1Y.1)}$$

В простейшем случае, когда нагрузка характеризуется лишь двумя переменными – интенсивностью (J) и объемом (N), можно записать уравнение

$$R=F(J,N), \text{(1Y.2)}$$

где, J – есть интенсивность спортивной нагрузки,

N – объем спортивной нагрузки.

Интенсивность – это показатель нагрузки, который измеряется в тех же единицах, что и соревновательный результат; в беге и плавании – это секунды и минуты, в прыжках – это метры, в тяжелой атлетике – это килограммы.

Объем нагрузки – это показатель тренировочной работы спортсмена, который характеризует количество повторений на тренировке номера соревновательной программы спортсмена целиком или по частям с различными уровнями интенсивности; в плавании и бега – это количество повторений соревновательной дистанции или ее отрезков, в тяжелой атлетике – количество движений со штангой.

Итак, задача заключается в том, чтобы построить уравнение (1Y.2), определить форму связи между соревновательными аргументами, находящимися под контролем спортсмена и его тренера во время тренировки. Рассмотренная постановка задачи является, как всегда в подобных случаях, конечно, очень грубым приближением к действительности, но именно приближение.

Основная идея

Возникновению догадки о том, как должно выглядеть уравнением, предшествовало очень большое количество весьма неудачных попыток, но в конце концов удалось получить кое-что приемлемое. Три года подряд в секции плавания спортклуба «Ижсталь» мы проводили общефизическую подготовку пловцов со специальной подготовкой «трицепса» - так сокращенно тренеры называют группу мышц руки, от которых зависит эффективность гребка в кроле. Упражнения состояло в том, чтобы лежа на спине многократно отжимать от груди штангу различного веса. Для пловцов очень большие веса штанги не требовались, но для повышения эмоциональности тренировки через каждые 5 дней (после дня полного отдыха) проводились рекордные попытки, чем устанавливалось расширение силовых возможностей организма.

Это позволило интенсивность нагрузки измерить весом штанги (кг), а объем – количеством жимов. Чтобы сделать сопоставимыми результаты, относящиеся к различным годам, были вычислены доли жимов со штангой

определенного веса в общем количестве всех жимов. Получилось следующая сводка.

Доля, %	2008г.	2009г.	2010г.
	со штангой весом (кг)		
50	45	55	65
75	46	65	85
85	52	75	85
95	62	75	115
97	62	85	115
Рекордный вес штанги	90	120	140

Именно эта сводка и навела на мысль, что максимальные возможности организма является элементом статистической совокупности, статистического распределения усилий, которые спортсмен выдерживает нормально на тренировке.

Для большинства практически встречающихся в математической статистике и ее приложениях функций распределения возможно выразить крайние значения варьирующего признака через параметры функции плотности распределения.

Возникшую идею неоднократно проверяли в дальнейшем на упражнениях со штангой и в плавании. Эмпирическим путем удалось выяснить, что всякий раз, когда средний вес штанги в тренировочном цикле или средняя скорость на проплываемых отрезках дистанции существенно (в статистическом смысле) увеличивалась, после дня отдыха спортсмен устанавливал личный рекорд. Ни одного исключения из этого правила не наблюдалось. Напротив, если не вес штанги, ни скорость на проплываемых отрезках не увеличивалась, а возрастало лишь жимов или количество отрезков, результат спортсмена мог улучшиться, остаться неизменным или даже ухудшиться. Это еще более подкрепляло догадку и заставило работать дальше над ее математическим оформлением.

Построение уравнения спортивного результата

Простейшей и часто встречающейся в биологии и биометрии формой распределения варьирующего признака является нормальное распределение. Плотность такового распределения задается формулой...

Однако на практике, где чаще всего бывают, известны лишь частоты интервалов значений варьирующего признака, удобнее пользоваться несколько иной формулой.

$$f(x_i) = \frac{1}{\sigma\sqrt{2\pi}} * e^{-\frac{1}{2}\left(\frac{x_i - \bar{x}}{\delta}\right)^2} \quad (1У.3)$$

Где x_i - текущее значение варьирующего признака,

\bar{x} - среднее арифметическое варьирующего признака,

δ - стандартное отклонение.

Однако на практике, где чаще всего бывают, известны лишь частоты интервалов значений варьирующего признака, удобнее пользоваться несколько иной формулой

$$f(x_i) = \frac{N * k}{\delta} * \frac{1}{\sqrt{2\pi}} e^{-\frac{1}{2}(\frac{x_i - \bar{x}}{\delta})^2}$$

(1У.4)

Где N – общее количество повторений некоторого испытания,

k – Величина интервала разбиения варьирующего признака.

Теперь постараемся увидеть спортивный смысл всех этих абстрактных математико-статистических понятий. Исходя из прямого смысла задачи, здесь можно установить такие соответствия:

\bar{x} - интенсивность тренировок,

x_i - некоторый результат, который может быть повторен спортсменом $f(x_i)$ раз, следовательно

$f(x_i)$ - есть частота результата x_i ,

а N – сумма всех частот.

Итак, пусть $J = \bar{x}$, $R_i = x_i$, тогда получим

$$f(R_i) = \frac{N * k}{\delta} * \frac{1}{\sqrt{2\pi}} e^{-\frac{1}{2}(\frac{R_i - J}{\delta})^2}$$

(1У.5)

Теперь это уравнение относительно R_i , то получим значение спортивного результата, который спортсмен в состоянии показать $f(R_i)$ раз при условии, что средний результат равен J, а количество повторений равно N. Решим уравнение (1У.5) относительно R_i . Это позволит записать

$$R_i = J \pm \sqrt{a_0 + a_1 \ln N - a_2 \ln f(R_i)}$$

(1У.6)

При полном напряжении сил соревновательный результат может быть показан лишь один раз, т.е. $f(R_i) = 1$ и $\ln f(R_i) = 0$, что приводит к дальнейшему упрощению формулы (1У.6):

$$R = J \pm \sqrt{a_0 + a_1 \ln N}$$

(1У.7)

В формулах 1У.6 и 1У.7 символы a_0, a_1 и a_2 следует рассматривать как эмпирические константы, значение которых зависят, во-первых, от вида спорта и особенностей организма данного спортсмена, во-вторых, от построения тренировки; первое выражается в изменении стандартного отклонения, второе – в величине интервалов дробления.

Уравнение 1У.6 будем называть «уравнением спортивного результата», в отличие от уравнения 1У.7, которое по своему смыслу является «формулой рекорда», т.е. формулой для результата, который может быть показан лишь один раз при максимальной мобилизации всех возможностей организма.

Формула рекорда раскрывает конкретный смысл уравнения 1У.2, так теперь можно записать

$$R = f(J, N) = J \pm \sqrt{a_0 + a_1 \ln N}$$

Для конкретного планирования тренировочной работы лучше применять формулу 1У.6, несколько видоизменив ее

$$R_i = J \pm \sqrt{a_0 + a_1 \ln N - a_2 \ln M_i} \quad (1У.8)$$

Где $M_i = f(R_i)$, является частотой повторения на тренировке результата R_i . Как и следовало, ожидать, уравнение 1У.7 является частным случаем уравнения 1У.8.

Это последнее показывает, что в отличие от рекорда, где возможная частота повторений явно не выписана, значение не рекордных результатов зависит от трех аргументов – интенсивности, объема и необходимой частоты повторений.

Привыкание организма спортсмена к новой интенсивности.

Привыкание организма спортсмена к новой интенсивности выражается в том, что его предельные возможности возрастают. Используя оценку $\Delta R \geq \Delta J$, будем считать, что $\Delta R \approx \Delta J$, т.е. приращение спортивного результата приближенно равно приращению интенсивности тренировочной нагрузки.

Если интенсивность изменялась скачком в допустимых для данного спортсмена границах, то предельная возможность организма не сразу становится больше на величину ΔR , а постепенно достигает нового уровня.

Через время T после начала работы спортсмена с новой интенсивностью, т.е. после начала переходного процесса, соревновательный результат возрастает примерно на 63% и составляет

$$R(T) = R_{start} + 0,63\Delta J \quad (1У.9)$$

Через время $t=2T$ соревновательный результат улучшается примерно на

86,6% от принятого ΔJ , т.е. составляет

$$R(2T) = R_{starty} + 0,866\Delta J(1У.10);$$

Наконец, через время $t=3T$ соревновательный результат практически равен R_{novoe} , т.е.

$$R(3T) = R_{starty} + 0,997\Delta J(1У.11)$$

т.е. практически $R(3T) = R_{novoe}$

Уравнение 1.У9,10 и 11 показывают, что константа времени T является очень важной адаптационной характеристикой организма, так как позволяет довольно точно определить момент, когда следует переходить к новой интенсивности, чтобы не останавливаться в спортивных успехах.

Пример построения функции привыкания

Через пять тренировок (с интенсивностью 80 кг и общим количеством жимов 2227) был устроен день отдыха, после чего спортсмен повторил свой личный рекорд. Еще через четыре тренировки с той же интенсивностью и количеством жимов 2276 снова был день отдыха, после чего спортсмен выжал штангу весом 100кг. Прошло еще пять тренировок, и после одного дня отдыха спортсмен выжал штангу 105кг. Наконец последняя пятидневная тренировка – и был взят вес 110 кг. Всего потребовалось 19 тренировок и 4 дня отдыха, т.е. 23 календарных дня; общее количество жимов составило 6928. если свести данные воедино то получим следующую картину

№ п/п	R	ΔR	Доля в общем приросте ΔJ	Количество тренировок	Количество жимов
1	80	-	-	-	-
2	90	10	0,33	5	2227
3	100	20	0,66	4	2276
4	105	25	0,83	5	1354
5	110	30	1,00	5	1071

По мере удаления от старого рекорда (90кг), возросла доля жимов штанги весом более 90кг и даже более 100кг. Закрепления успеха достигалось за счет реализации на тренировке принципа «делать редкое частым». Постоянное времени T равнялось в данном случае пяти тренировкам. Конечно, постоянное времени может сильно варьировать в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей организма конкретного спортсмена.

Предельные возможности организма являются элементом статистического распределения его возможностей вообще, причем именно нормальному распределению. Практически это означает, что адаптационные регуляторы организма поднимают его так высоко, чтобы создать примерно 50%-ный запас надежности по сравнению с обычной, средней или наиболее частой работой. В этом и состоит статистический механизм адаптации к нагрузке

разной интенсивности.

Выводы.

Предельные возможности спортсмена являются – в первом приближении – функцией двух аргументов: интенсивности и объема тренировочной нагрузки.

Сдвиг соревновательного результата ΔR можно оценить снизу по сдвигу интенсивности ΔJ .

Выход на новый предельный уровень, т.е. в установлении личного рекорда, происходит постепенно, по мере привыкания организма к новой интенсивности.

Эффективность увеличения объема нагрузки при постоянной интенсивности экс потенциально падает.

Впровадження особистісно орієнтовних принципів в навчальний процес з фізичного виховання студентів

Борейко Наталя Юріївна, кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

У сучасних умовах, перебудови освіти у напрямку особистісно орієнтованого підходу, проблема розробки та впровадження особистісно орієнтованих принципів фізичного виховання окремо не вирішувалась. За словниками «принцип» – першооснова, провідна ідея, основні правила, тому без їх розгляду неможлива реалізація завдань удосконалення навчального процесу. У системі фізичного виховання розглянуті принципи: систематичності, циклічної побудови занять, доступності – враховувались при її організації. У науково-методичній літературі накопичено значний матеріал з обґрунтування та забезпечення загально-дидактичних принципів (гуманізації, свідомості й активності, науковості, систематичності та системності, доступності, позитивної мотивації й самостійності, індивідуалізації і диференціації, наочності, поступовості, міцності та прогресування) і принципів фізичного виховання (безперервного систематичного чергування навантаження та відпочинку, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять).

Причиною малоефективної практичної організації фізичного виховання є, по-перше, недотримання багатьох принципів, а по-друге, для створення позитивної мотивації, підвищення активності та свідомості, індивідуалізації фізичного виховання необхідно впроваджувати нові принципи. З урахуванням необхідності створення особистісно орієнтовного навчання, цінними для нашого дослідження є принципи, запропоновані А.Хуторським: особистісного цілепокладання, вибору індивідуальної навчальної траєкторії, створення міжпредметних зв'язків, продуктивності, навчальної рефлексії, в основі систематизації яких є навчальна діяльність студента. У системі фізичного виховання, яка склалася ще за радянських часів, студент був об'єктом навчання. Нині таке ставлення залишається, а це є неприпустимим, тому означені принципи мають бути провідними в системі фізичного виховання, їх впроваджено як концептуальні умови організації навчального процесу.

На формульовальному етапі експериментального дослідження в експериментальних групах створювались педагогічні особистісно орієнтовані умови: забезпечення гуманних засад фізичного виховання, а саме – застосуван-

ня діалогового підходу, впровадження особистісно орієнтованої технології навчання; формування професійно значущих мотивів у фізичній підготовці студентів вищих технічних навчальних закладів; оновлення навчальної програми через удосконалення змісту.

Основними умовами формування позитивної мотивації та ціннісного ставлення до фізичного виховання у студентів у проведеному дослідженні були такі:

1. Вивчення мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою. Така інформація визначала напрям, засоби, методи і форми роботи студентів на заняттях з фізичного виховання і надавала можливість вибору засобів, форм для самопідготовки.

2. Усвідомлення викладачем своєї ролі як консультанта з фізичного виховання, основна роль якого допомогти кожному студентові створити свою особисту траєкторію зростання та надати оптимальніший інструментарій для досягнення цього, з урахуванням особистих мотивів, здібностей та можливостей, а також допомогти забезпечити ціннісне ставлення до фізичного виховання як засобу професійної підготовки.

3. Демократичний стиль спілкування, що позитивно відбивалося на всьому навчальному процесі: якщо підґрунтям такої взаємодії є довіра і взаєморозуміння, то можна розраховувати на виникнення емоційного позитивного ставлення до фізичного виховання.

4. Взаємозв'язок навчальних та самостійних форм організації фізичного виховання.

5. Можливість задоволення потреб кожного студента в самостійному і вільному виборі засобів, методів і форм занять фізичним вихованням з метою сприяння професійній підготовці.

6. Спонукування студентів до фізичної самопідготовки (самоорганізації, самодіагностування та самоконтролю).

Формування в студентів стійкого інтересу, позитивних мотивів та ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я, своєї професійної реалізації, було найважливішим етапом у процесі фізичного виховання, що виявлялося в потребі досягти особисто значущого результату.

Для створення гуманних засад спочатку слід було визначити особисті цілі, потреби та мотиви студентів до занять фізичним вихованням. Усі мотиви навчальної діяльності, за А.Реаном, можна поділити на дві великі групи: позитивні – «мотиви успіху» (мотиви розвитку, досягнення конкретних результатів, формування особистості та ін.) та негативні – «мотиви страху невдачі» (бажання уникнути осудження, покарання – страх отримання незадовільної оцінки або незаліку).

Діагностування мотивів «успіху» визначило, що на першому місці (від 83 до 85% студентів) серед усіх позитивних мотивів до занять є мотив

поліпшення здоров'я. Тому через актуальну і свідому для більшості студентів мотивацію поліпшити здоров'я викладачу необхідно саме здоров'я показати обов'язковим компонентом в моделі майбутнього фахівця (як обов'язкового компонента працездатності, надійності та професійного довголіття), тобто з метою сприяння професійній підготовці доцільно спочатку навчати технології покращення здоров'я. Тому перше завдання на заняттях полягало в тому, щоб за допомогою викладача студент навчався складати свою особисту програму розвитку здоров'я. У нашому дослідженні кожному студентові пропонувалося створити особисту концепцію здоров'я.

Після створення алгоритму здоров'я студенту пропонується переходити на наступний рівень – створення технології спортивного та професійного зростання (поряд із забезпеченням здоров'я формуються особистісні, фізичні, психічні якості майбутнього інженера). З цією метою студентам пропонувалися лекції, бесіди та самостійне опрацювання довідкової та методичної літератури. Алгоритм індивідуальної програми з професійного зростання засобами фізичного виховання складається з таких етапів:

1 етап – активізація потреби – визначення свого рівня фізичної підготовленості, з урахуванням показників норми.

2 етап – мотивація – вивчення основи фізичного виховання (техніки виконання вправ, комплексів розвитку фізичних, психічних, особистісних якостей, професійно профілактичних комплексів, прийомів самоконтролю, принципів дозування навантаження та ін.).

3 етап – моделювання – визначення особистої мети, завдань, засобів, форм і методів фізичного удосконалення, моделювання індивідуального плану занять (спочатку за допомогою викладача), обов'язково визначення термінів контролю основних показників.

5 етап – практична діяльність – проведення практичних занять, спрямованих на досягнення мети.

6 етап – контроль – оцінювання результатів занять.

7 етап – аналіз – вивчення контрольних показників фізичної підготовленості.

8 етап – корегування – удосконалення індивідуального плану занять.

Через залучення студента викладачем до позиції активного дослідника себе як майбутнього фахівця та дослідника, який здійснює пошук шляхів самореалізації особистого потенціалу створювались гуманні стосунки. Це спонукало студента звертатися до власного досвіду, оцінювати свої позитивні досягнення і невикористані можливості, вибудовувати особисту програму розвитку. Оскільки завдання сучасної освіти у сфері підготовки фахівця полягає в тому, щоб допомогти людині реалізувати себе в тій чи іншій професійній діяльності, сформувати свій особистий образ, розвинути творчі, духовно-інтелектуальні та психофізичні здібності, визначається

роль викладача – допомогти студентові, надаючи йому знання, як це зробити, обрати оптимальний шлях. У духовно-практичній діяльності людина «створює саму себе» (важливим є результат), здійснює «себе з себе» (тут важливим є сам процес). Особистість студента-творця конструює свою унікальність. Йдеться саме про «створення дій» та формування особистості, а не про засвоєння знань, умінь та навичок.

Створення студентом особистої концепції здоров'я, індивідуальної програми фізичного виховання сприятиме їхньому ефективному самовихованню. До цього студентів зобов'язує також необхідність самостійно планувати бюджет часу, засобів, виконання вимог навчального процесу та ін. Цей процес починався з самопізнання. Самопізнання – перша передумова активності особистості, яка розвивається. Не усвідомивши себе, не порівнявши себе з іншими, не оцінивши свого «я», не визначившись із розвитком пріоритетних якостей, людина нездатна до подальшого розвитку. Самопізнання виявляється у прагненні визначити сутність свого «я». Студент пізнає різні якості своєї особистості, розмірковує над своєю поведінкою діями, співвідносить це з бажаннями значущих для нього людей, порівнює свої успіхи і невдачі, шукає причини неуспішних дій, аналізує чинники, що сприяли успіхові, більше замислюються над своїм зовнішнім виглядом. Оцінка самого себе відбувалася в такі способи: студент порівнював себе з моделлю фахівця та визначав, які якості потребують удосконалення.

Для створення комфортних умов самопізнання наводилися методики з діагностування фізичних, психологічних, особистісних якостей. Після визначення особистих показників і порівняння їх з ідеальною моделлю формувалася план поліпшення показників, при цьому в студента була можливість вибору за бажанням засобів фізичного виховання, урахувалися здібності кожного. Запропоновані діагностичні методики надавали також можливість студентові здійснювати самоконтроль за динамікою змін своїх особистих показників і в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Викладач намагався створити обстановку доброзичливості й довіри. Створюючи гуманні відносини, він постійно перебував в діалозі зі студентом (лекція-бесіда, доброзичливе ставлення та повага до самостійного мислення), підтримував інтерес (постановка проблемних запитань, зв'язок з практикою, порівняння наукових даних та життєвого досвіду студента, яскравість та емоційність у подачі матеріалу – ігрові, змагальні вправи), заохочував ініціативність (сприяння прояву самостійності), демонстрував зацікавленість студентом (урахування індивідуальних здібностей та особистісного досвіду кожного, прагнення адекватно оцінити його можливості), створював ментальний клімат – добра, віри та схвалення (ситуація успіху – навчання на рівні особистих можливостей, у оптимальному темпі, схвалення позитивних результатів кожного, підтримка при

виникненні труднощів), стимулюючи творчість, допомагав змоделювати для кожного стратегію досягнення успіху в майбутній діяльності. Через діалог студент здобував не лише «готові» знання з основ фізичного виховання, а і вчився ставити запитання, шукати відповіді, визначати важливі для нього зв'язки між фізичним вихованням та успіхом у професійній діяльності, між здоров'ям та працездатністю та ін., робив та виправляв помилки. Головним зняряддям у спілкуванні була похвала, заохочування до самостійності, підтримка, поради, прохання, пропозиція, гумор.

Індивідуальна допомога студентам надавалась на консультаціях, під час яких викладач допомагав вирішувати методичні, технологічні та практичні питання.

Визначення рівня фізичного стану у студентів вищих навчальних закладів

Бочкова Наталія Леонідівна, кандидат педагогічних наук, доцент
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Метою роботи є обґрунтування доцільності моніторингу рівня фізичного стану студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання та визначення доступних і інформативних методів його оцінки. Вивчення літератури по проблемі фізичного стану показало, що однозначного трактування терміна “фізичний стан” немає. Фізичний стан – багатокомпонентне поняття, що включає багато аспектів особистості і організму людини. Міжнародний комітет зі стандартизації тестів представляє фізичний стан як характеристику особистості людини, стану його здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості. Найчастіше в літературі фізичний стан трактується як комплексна оцінка морфофункціонального статусу, стану здоров'я, фізичної підготовленості і працездатності [1,2,4,8,9]. Отже, рівень фізичного стану пов'язаний причинно-наслідковими відношеннями зі станом здоров'я людини, якістю та тривалістю життя, що пояснює зростаючий інтерес до проблеми визначення його рівня. Показано, що фізичний стан української студентської молоді останнім часом значно погіршився внаслідок зниження рухової активності, поширення шкідливих звичок, нездорового способу життя, поглиблення екологічної, соціально-економічної кризи [1,5]. Підвищення рівня фізичного стану студентів зумовить покращення їх здоров'я, працездатності як загальної так і спеціальної, що важливо для майбутнього молоді людини і є суттєвим внеском у розвиток економічного потенціалу країни. З покращенням фізичного стану в осіб кожного вікового періоду помітно збільшується об'єм функціональних резервів, знижується ступінь виявленості факторів ризику серцево-судинних захворювань. Показано, що з підвищенням рівня фізичного стану ефективність субендокардіального кровотоку (характеризує доставку кисня міокарду, потребу серцевого м'яза у кисні) зростає за рахунок тенденції до зменшення потреби міокарда у кисні [4]. Аналіз літератури свідчить, що діагностичних методів оцінки рівнів фізичного стану розроблено і обґрунтовано досить багато [1,2,4,7]. У 1964 році в США вперше опубліковано роботу Clarke Н.Н. [6], що визначала напрямки наукових досліджень по вивченню фізичного стану. У 70-80-х роках у багатьох країнах – США, скандинавських країнах, Канаді та ін. продовжувалися дослідження по визначенню рівня фізичного стану людей різного віку; Американською Асоціацією Здоров'я, Фізичного

стану і Рекреації була запропонована система з 6 тестів – динамічна сила, витривалість, вибухова сила і морфофункціональні параметри [7,8,9]. У 1983 році Комітет з розвитку спорту Європейської ради запропонував систему Єврофіт, що мала на увазі оцінку фізичного стану за результатами антропометричних вимірів, віку, статі і серії тестів, що визначали рівень: кардіореспіраторної витривалості, за результатами велоергометричного тестування – PWC170; сили, статичної і динамічної, за результатами кистьової динамометрії і стрибка в довжину з місця; м'язової витривалості, по тривалості вису на зігнутих руках і кількості присідань в положенні лежачи за 30 с; гнучкості за результатами нахилу вперед в положенні сидячи; швидкості, за часом човникового бігу 10×5м; рівноваги, по кількості спроб, витрачених на збереження стійкості балансування на опорі протягом 1 хв. Загальна оцінка рівня фізичного стану визначалася по ранговій шкалі групи випробуваних [7].

Проблемою розробки оцінки рівня фізичного стану займалися і вітчизняні вчені. За результатами цих досліджень з'явилися системи оцінки та прогнозування рівня фізичного стану, експрес-оцінки фізичного стану дітей 5-6 літнього віку, система оцінки рівня фізичного стану молодших школярів, методика визначення соматичного здоров'я дітей і підлітків та ін. [1,2,3,4]. Але значна кількість методів, що пропонуються, малоприматні для проведення моніторингу в умовах занять з фізичного виховання – потребують багато часу, значну кількість спеціального обладнання, виконання максимальних або субмаксимальних навантажень, спеціалістів для проведення тестування.

За дослідженнями О.А. Пирогової та ін. [4], найбільші факторні навантаження у структурі фізичного стану несуть показники загальної фізичної працездатності та функціонального стану кардіореспіраторної системи. Значна роль у структурі фізичного стану належить комплексу показників гемо- та кардіодинаміки, що відображують потужність кардіоциркуляторного резерву (хвилинний об'єм серця, ударний об'єм крові, артеріо-венозна різниця за киснем, потреба міокарда у кисні, загальний периферичний опір, індекс скорочуваності міокарду, артеріальний тиск систолічний та діастолічний, коронарний резерв) як на максимальному навантаженні, так і у стані спокою. Аналіз досліджень, проведених О.А. Пироговою та ін. [4], І.А. Куделею та ін. [3], виявив, що найбільш придатною методикою експрес-оцінки для моніторингу фізичного стану в умовах занять з фізичного виховання можна вважати систему КОНТРЕКС-1. Ця система призначена для самоконтролю рівня фізичного стану, проведення методики не потребує багато часу і можливе в умовах занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Що вельми суттєво, система КОНТРЕКС-1 базується на показниках, які достатньо адекватно атестують

індивідуальні характеристики фізичного стану – шість тестів відображують фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань, два інші – використовують значення пульсу у спокої та відновлюваності пульсу. З метою корекції фізичного стану студентів пропонується визначати прогнозований його рівень. Для розрахунку очікуваного (прогнозованого) рівня О.А. Пироговою виведено рівняння регресії [X] :

$$X = (700 - 3ЧСС - 2,5АТср - 2,7В + 0,28М) / (350 - 2,6В + 0,213)$$

де: X – кількісний показник рівня фізичного стану в умовних одиницях; ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої; В – вік; М – маса тіла; 3 – зріст; АТср. – артеріальний тиск середній.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. /Апанасенко Г.Л. - СПб.: Петрополис, 1992. - 132 с.
2. Душанин С.А. и др. Самоконтроль физического состояния /Душанин С.А., Пирогова Е.А., Ивашенко Л.Я. - Киев: Здоров'я, 1980. – 26 с , ил.
3. Куделя И.А. Коррекция физического состояния студентов специального отделения вуза / Куделя И.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2006. - N 6. - С. 106-113.
4. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека /Пирогова Е.А., Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоров'я, 1986.-151 с.
5. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту:24.00.02 /Савчук Сергій Ананійович.-Луцьк, 2002.-179а.
6. Clarke H.H. Physigal and motor tests in the Midford Boys' Growth Stydy./Clarke H.H.:Englewood Cliffs,NJ: Prentice – Haal, 1964 . – 250 p.
7. Erikson B.O. Physical training, oxygen supplu and muscle metabolism in 11-20- year old boys. Acta Physiologiya Skandinavia, 1979. – 384p.
8. Heart rate variability. Standards of Measurements, Physiological Interpretation and Clinical Use. [Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology] // Circulation. — 1996. —№ 93. — P. 1043—1065.
9. Robinson S. Experimental studies of physial fitness in relation to age./ Robinson S. // Arbeitsphysiologie, -1998. -№ 10. – pp. 251-323.

Результаты обследования и формы занятий двигательной активностью студентов бизнес-лагеря 2010 года

Бумарскова Н.Н.ст.преподаватель
Московский государственный строительный университет

В августе 2010 года, на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Золотые пески», расположенной на берегу Азовского моря, в рамках инновационной образовательной программы было проведено обследование у студентов бизнес-лагеря МГСУ, в котором приняло участие 79 человек (40 мужчин, 39 женщин) – это студенты 1 курса обучающиеся на экономическом факультете. Данные обследования приведены в таблице.

Антропометрические признаки и функциональные данные	мужчины			женщины		
	max	min	ср.	max	min	ср.
Физическое развитие:						
а) рост, см	193	170	178	176	152	166
б) масса, кг	104	53.7	72.8	68	48.2	55.9
в) окружность грудной клетки, см пауза вдох выдох	78	65	73.9	100	84	93
	106	86	93	94	82	77.4
	101	82	91	80	66	73.1
Функциональное состояние:						
а) спирометрия, см ³	6000	3450	4746	3900	2100	2826
б) пульс АД	111	76	92	123	71	95 107/68
	147/	108/	125/	129/	94/	
	73	61	67	74	55	
в) частота дыхания за 1 мин.	41	9	20	20	12	18
г) ортостатическая проба (разница между пульсами)	38	6	13.4	48	4	12
д) клиностатическая проба(разница между пульсами)	36	5	19	23	7	16
е) проба Штанге	100	20	53	52	10	24
ж) проба Генче	68	20	31.8	35	14	20

Психофизические качества: 1 квадрат	165	72	119	103	72	84
а) Теппинг- тест	105	61	91	109	54	86
2 квадрат						
3 квадрат	122	58	82	125	62	88
4 квадрат	125	48	83	125	59	87
Физическая подготовленность:						
а) сгибание рук из упора лежа – отжимания (максимальное количество раз)	80	25	45	30	7	19
б) поднимание ног в положении лежа (максимальное количество раз)	60	15	46	56	12	26
в) наклон вперед из И.П. ст. ноги вместе	5	2	3.9	5	4	4.4
г) поднимание туловища, ноги фиксированы	80	25	65	80	20	40
е) броски и ловля теннисного мяча (за 1 мин.)	80	39	63	72	42	53
ж) динамометрия ручная правая кисть, кг	60	38	46	30	18	23.2
левая кисть, кг	55	36	41	30	15	19.7
з) становая тяга	200	120	145	75	20	58
и) прыжки через скакалку (максимальное количество раз)	201	30	104	140	80	115
к) приседания (максимальное количество раз)	90	30	57	50	25	35

По данным результатов можно сделать следующие выводы:

Средние показатели индекса массы тела у мужчин и у женщин в норме, но некоторые студенты все же имеют ожирение или недостаток в весе, им были даны рекомендации по питанию и физическим нагрузкам. После повторного измерения массы тела в конце смены, практически все студенты

похудели от одного до трех килограмм, это можно обосновать интенсивным графиком учебно-спортивной жизни, которая была организована для студентов.

С помощью спирометрии определялась жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Сделав предварительно два глубоких вдоха и выдоха, необходимо было вдохнуть воздух всей грудью (как можно глубже) и сделать ровный спокойный глубокий выдох (активизируя его не в начале, а в конце) в стеклянный мундштук спирометра. Показатели спирометрии у мужчин были зафиксированы в рамках от 3450 до 6000, у женщин от 2100 до 3900.

Средние показатели пульса у обследуемых студентов были завышены, это можно объяснить высокой температурой воздуха, и нервно-эмоциональным напряжением, так как на учебные занятия отводилось по десять академических часов ежедневно.

Частое дыхание наблюдалось у мужчин, количество дыхательных циклов доходило до 41 в 1 минуту, но все же средние показатели соответствуют норме, как у мужчин, так и у женщин.

Хорошие показатели на задержке дыхания в пробе Штанге у мужчин, у женщин они занижены, если сравнивать с нормой.

Психофизическое качество было проанализировано при помощи Теппинг-теста. Средние показатели мужчин характеризуют сильный тип характера: темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы, в следующие 25-30 с. он ниже исходного уровня. У женщин наблюдается стабильный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы данного исследования.

Физическая подготовка студентов оценивалась по следующим тестам:
- представления о силовых возможностях бицепса получили с помощью динамометрии, для этого использовали прибор – динамометр, измеряющий силу мышц рук. Испытуемый максимально сжимал динамометр правой, затем левой рукой. Рука должна быть вытянута в сторону и поднята до уровня плеча. Измерения проводили два раза и записывали наибольшую цифру. Точность измерения +/-2 кг. Средние показатели силы мышц у мужчин и женщин были выше на правой руке, чем на левой;

- для определения силы мышц-разгибателей позвоночного столба использовали становой динамометр, который снабжен опорной площадкой для ног. При измерении становой силы студент вставал на опорную площадку, далее брался руками за ручку динамометра и с максимальным усилием медленно выпрямлялся. Исследование повторяли два раза и записывали лучший результат. Максимальный показатель у мужчин был зафиксирован 200 кг, средние показатели - 145 кг, у женщин 75 кг и 58 кг соответственно;

- сила грудных мышц оценивались при сгибании-разгибании рук из

И.П. - упор лежа (отжимания). Мужчины на 26 раз больше отжались, чем женщины;

- оценку квадрицепса, трицепса бедра и ягодичной мышцы дали приседания. Максимальное количество раз у мужчин было 90 раз, у женщин – 50;

- поднимание ног и касание носками пола за головой из И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, а также поднимание туловища из И.П. - лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы, давало характеристику пресса. Средние показатели соответствуют норме;

- гибкость оценивалась при выполнении наклона вперед из И.П.- стойка ноги вместе. Гибкость лучше развита у женщин, самая низкая оценка у них была зафиксирована – «4», а у мужчин – «2».

- прыжки через скакалку давали характеристику быстроты, выносливости и координации. Все студенты владеют этим навыком, средние показатели – свыше 100 прыжков, как у мужчин, так и у женщин.

Средние показатели физической подготовленности обследуемых студентов соответствуют норме данного возраста.

В соответствии с полученными результатами проведенного обследования студентов, их учебной нагрузкой, материальной базой спортивно-оздоровительного лагеря, учетом климатических условий, а также анамально-жаркого лета перед преподавателями физической культуры главными задачами являлись: рациональная двигательная активность и предварительная, опережающая реабилитация. Для этого нами были выбраны следующие формы занятий физической культурой и спортом: утренняя гигиеническая и производственная гимнастика, выполнение целенаправленных комплексов физических упражнений с инвентарем и без него, занятия аквааэробикой, водным поло, плаванием, различные эстафеты, спортивные игры (волейбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис) и соревнования по вышеперечисленным видам.

Пути повышения эффективности процесса физического воспитания студентов творческого ВУЗА

Буцько Алина Валерьевна, старший преподаватель

Сидоренко Владимир Михайлович, старший преподаватель

*Белорусский государственный университет культуры и искусств, г.
Минск, Республика Беларусь*

Состояние здоровья и физическая подготовленность студентов в последние годы ухудшается и не соответствует современному темпу жизни и требованиям профессиональной деятельности. В связи с этим основной целью в области физической культуры и спорта является оздоровление нации, формирование здорового образа жизни детей и молодежи, а также гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

Анализ результатов медико-биологических, социологических и психолого-педагогических исследований показал, что современные студенты характеризуются низкими показателями здоровья, физического развития и физической подготовленности. Повышение уровня заболеваемости современной молодежи обусловлено нарушением норм здорового образа жизни, снижением уровня физической активности, а также возрастанием психологических и умственных нагрузок.

Слабая материально-техническая база, ограниченный объем учебного времени, недостаток программы физического воспитания студентов с учетом их индивидуальных и типологических особенностей усугубляет создавшееся положение [2].

Физическая культура личности студенческой молодежи характеризует качественную сторону ее образованности, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Поэтому приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи будет являться направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [1].

В этой связи возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания на основе применения эффективных форм и методов организации учебно-тренировочных занятий студентов вуза, направленных на улучшение их физического состояния. Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о состоянии физического здоровья и функционального состояния студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и

методы педагогического воздействия на занимающихся [3].

Основной целью данного исследования явилось совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов творческого вуза на основе разработки и экспериментального обоснования методики учебных занятий.

В соответствии с целью исследования были определены задачи: определить содержание и направленность процесса физического воспитания, а также выявить влияние занятий по разработанной методике на физическую подготовку студентов.

Для определения состояния здоровья, уровня физической подготовленности и построения наиболее подходящей модели занятий физической культурой в сентябре 2009 года нами был определен уровень физической подготовленности студентов, обучающихся на втором курсе факультета информационно-документационных коммуникаций Белорусского государственного университета культуры и искусств.

На основании индивидуальных показателей физической подготовленности юношей и девушек нами были подобраны оптимальные физические нагрузки, средства и методы физического воспитания. Была использована обязательная форма физического воспитания – учебно-тренировочное занятие, имеющее традиционную структуру и проводимое с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Подготовительная и заключительная части занятий проходили по общепринятой структуре. Основная часть занятия была разделена на два блока.

Первый блок – обучающий. Основной задачей в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных и подвижных игр. Второй блок – оздоровительно-развивающий. Основной задачей в этом блоке являлось оптимизация функциональных возможностей организма занимающихся, развитие двигательных качеств.

Во втором блоке преимущественно использовался метод круговой тренировки с акцентом на наиболее низкие показатели физической подготовленности по результатам приема контрольных нормативов. Большое внимание уделялось игровому методу, который позволил поднимать эмоциональный тонус студентов и увеличивать интерес к занятиям физической культурой.

В целях изучения динамики физического состояния занимающихся в конце учебного года (май 2010г.) контрольные нормативы были приняты повторно. Анализ изменений средних показателей юношей и девушек по контрольным нормативам (таблица 1, 2) в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов произошла положительная динамика роста показателей физической подготовленности.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девушек в течение учебного года

№ П/п	Контрольные нормативы	Начало учебного года, М±m	Конец учебного года, М±m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	10,88±0,07	10,54±0,06	3,22
2.	Бег 500 м, сек.	113,4±1,49	111,3±1,16	1,88
3.	Прыжок в длину с места, см.	167,5±1,57	169,1±2,08	0,95
4.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	44,6±1,4	48,2±1,8	7,47

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юношей в течение учебного года

№ П/п	Контрольные нормативы	Начало учебного года, М±m	Конец учебного года, М±m	Прирост, %
1.	Челночный бег 4х9 м, сек.	10,21±0,05	9,96±0,04	2,61
2.	Бег 500 м, сек.	105,4±0,72	103,3±0,89	2,03
3.	Прыжок в длину с места, см.	191±1,08	199±1,75	4,02
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7,6±0,4	8,9±0,1	14,6

Таким образом, на основании представленных данных можно сделать вывод о том, что оптимизация процесса физического воспитания на основании уровня физической подготовленности студентов способствует более эффективному решению задач по улучшению здоровья, развитию физических и функциональных возможностей молодежи, а также содействует совершенствованию работы в ходе физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Литература

1. Бутько, А. В. Применение тренировочных заданий направленного воздействия на занятиях по физической культуре со студентами творческого вуза / А. В. Бутько // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул, 2010. – С. 25-28.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. - Минск: Высшая школа, 2008. – 224с.
3. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / М. П. Желобкович. – Минск, 1997. – 112с.

Характеристики клюшки и мяча для игры во флорбол

Быков Анатолий Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент,
Трухин Николай Александрович, тренер флорбольного клуба «Наука»,
*Филиал «Севмашвтуз» ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет» в г. Северодвинске*

Флорбол – командный игровой вид спорта. Рациональные взаимодействия игрока с клюшкой и мячом во флорболе зависят от механических, аэродинамических и некоторых других свойств мяча и клюшки. В связи с этим представляют несомненный интерес два этих объекта, являющиеся с точки зрения биомеханики перемещаемыми при выполнении бросков и ударов во флорболе, каждый из которых имеет свои особенности и характеристики.

Флорбольный мяч

Флорбольный мяч, изготавливаемый из пластических материалов, имеет форму полого шара, вес 23 ± 1 грамма, диаметр 72 ± 1 мм, толщина оболочки в среднем $1,7 \pm 0,12$ мм, содержит 26 отверстий диаметром 10 ± 1 мм.

В 2004 году, благодаря сотрудничеству двух ведущих компаний «Ekel» и «Canadian» по производству флорбольного инвентаря, используя последние технологии, а также «ноу-хау» из аэродинамики, «классический» флорбольный мяч, существовавший до 2004 года, был модифицирован, путем нанесения 1516 сферических лунок по внешней поверхности и создан принципиально новый мяч, получивший название «Precision» (в пер. с англ. – «точность»). В настоящий момент именно он является официальным мячом всех соревнований проводимых под эгидой МФФ. По мнению производителей, полусферические лунки позволяют уменьшить сопротивление воздуха при полете мяча, что дает:

- увеличение скорости полета мяча;
- улучшение контроля над мячом;
- уменьшение трения мяча при скольжении его по полу;
- возможность выполнять более точные передачи партнеру и броски по воротам соперника;
- более стабильный полет мяча;
- незначительное отличие при скольжении мяча на разных игровых покрытиях.

Применение такого перфорированного 26-ю отверстиями мяча во флорболе, дает в игре большую управляемость мяча, которая объясняется отсутствием «лишней» ответной силы, возникающая при деформации любого неперфорированного мяча. Мяч, при прочих равных условиях, меньше

«скачет», а значит, более управляем во флорболе.

Флорбольная клюшка

Клюшка во флорболе состоит из пера или крюка (blade), стека (shaft), защитного колпачка (knob) и обмотки (grip). Длина стека клюшки колеблется в пределах от 80 до 104 см. Шведские фирмы - производители клюшек «Zone», «Unihoc» и «Salming» рекомендуют выбирать клюшку в зависимости от роста игрока (табл. 1).

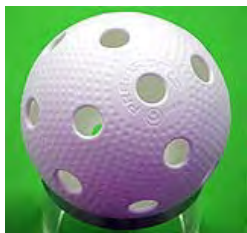


Рис. 1. Мяч и клюшка для игры во флорбол

Таблица 1

Рекомендации при выборе клюшек для флорбола

Рост игрока (см)	Более 190 см	185- 195 см	170- 185 см	160- 175 см	150- 165 см	Менее 150 см
Длина клюшки (см)	104	100	96	92	89	80

Вес клюшки без обмотки не должен превышать 380 грамм. Стек клюшки обычно делается из фибергласа (fiberglass), поликарбона (polycarbon), графита (graphite), кевлара (kevlar) или карбон фибры (carbon fibre). Из-за того, что используются такого рода материалы, стеки клюшек очень легкие и имеют большой срок службы. Они весят обычно 130 – 250 грамм без обмотки, диаметр от 23 до 33 мм и имеют форму – цилиндрическую, коническую, овальную, квадратную, комбинированную. Стек клюшки проходит лабораторные испытания на изгиб, с приложением усилия (стандартная статическая нагрузка) в 300 Н (около 30 кг), что определяет степень жест-

кости клюшки. Исходя из этого, клюшки разделяются по степени жесткости (flex) от 23 до 40 мм, которая указана на каждом стеке. Перо клюшки обычно делается из различных пластиковых композитных материалов (PE, HDPE) или из нейлоновых композитных материалов (PA). Некоторые производители используют в производстве перьев фибергласс (fiberglass) и карбон фибру (carbon fibre). Как правило, перья клюшки изготавливаются с технологией «ball pocket», которое помогает при контроле над мячом. При этом, перья отдельно производятся для «праворуких» и «леворуких» игроков. Различные материалы делают перо клюшки мягким, для лучшего контроля над мячом («ball feeling»), или твердым, для лучших бросковых и ударных характеристик. Различают перья по степени жесткости – мягкое (soft), средней жесткости (medium), жесткое (hard) и сверх жесткое (extra strong). Каждый игрок подбирает себе перо в зависимости от индивидуальных предпочтений (индивидуального стиля техники или игры), а также игрового амплуа (игровой специализации). Из игровой практики известно, что некоторые полевые игроки имеют несколько клюшек разной степени жесткости пера и стека. Это необходимо, к примеру, когда игрок выходит на розыгрыш численного большинства с задачей нанести мощный и точный удар по воротам соперника с дальней дистанции. Цвет пера не влияет на качество пера. Форма и размер пера также варьируется в зависимости от производителя. Загибание пера клюшки помогает в управлении мячом. Перо может быть загнуто согласно правилам МФФ, но не более чем 30 мм [1].

Литература:

1. Быков, А. В. Флорбол. Правила игры и толкования: учебное пособие / А. В. Быков. – Севродвинск: Севмашвуз, 2010. – 56 с.
2. Быков, А. В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе / А. В. Быков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Аспирантские записки. № 6 (16): Научный журнал. – СПб., 2007. – С. 109 – 115.

Особенности подготовки специалистов металлургического профиля средствами физической культуры

Вершков А.А., зав.кафедрой ФВ и Спорта, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ.

Маркова А.Ю., зам.зав.кафедрой ФВ и Спорта, ст.преподаватель
Старооскольский технологический институт (филиал) Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Состояние и негативная динамика здоровья населения в нашей стране активизировали научные исследования в разных областях знаний, связанные с разработкой новых направлений и технологий решения этой проблемы. Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения и развития здоровья студентов связано с внедрением оздоровительных технологий.

Правительство России подняло на государственный уровень проблему оздоровления нации, признало ее особо актуальной. Следовательно, вопрос о внедрении оздоровительной и адаптивной физической культуры при подготовке будущих специалистов металлургического профиля уже в стенах вуза представляется особо важным.

В последние годы в образовании возросла значимость физической культуры в общей системе развития личности. Принятие Федерального закона «Об образовании» (1996), закона «О физической культуре и спорте», создание Федеральной программы центра «По охране и укреплению здоровья детей» обусловило переход в обучении физической культуре на новый уровень. Таким образом, «Физическая культура» как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе вуза обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самоусовершенствования себя как личности и как будущего профессионала.

Направленность и особенности содержания физической культуры в технических вузах металлургического профиля обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований избранной профессии:

- биокомпенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно-созидательной, связанной с оптимизацией физи-

ческого развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;

- интегративно - организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- информационно - гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;

- проективно - творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;

- проективно - прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- ценностно – ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;

- коммуникативно - регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;

- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

Пока студенческая молодежь не будет ощущать ответственность за собственное здоровье, она не сможет воспринимать идеи по продвижению здорового образа жизни, которые основываются на необходимости изменять поведение индивидов. Какие причины ограничивают и тормозят процесс физического воспитания студенческой молодежи. К их числу следует отнести следующие:

- низкая включенность педагогических коллективов учебно-воспитательных учреждений в процессе физического воспитания, отсутствие у преподавателей необходимой профессиональной компетентности в сфере физической культуры и спорта;

- недостаточное внимание к образованию учащихся в сфере физической культуры и спорта, к формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия;

- отсутствие традиций семейного физического воспитания;

- отсутствие широкого творческого поиска новых форм, содержания и методов физического воспитания, технологии их внедрения в практику;

- ориентация науки на частные разработки физического воспитания студенческой молодежи, родителей и педагогов; недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний по физической культуре, организации здорового образа жизни, обобщению и распространению передового отечественного и зарубежного опыта в этих сферах. В настоящее время практически каждое учебное заведение столкнулось с вы-

шеперечисленными проблемами системы физического воспитания молодежи. Кроме того, анализ образовательной и воспитательной практики учебных заведений показывает, что наиболее уязвимой в ней сферой является проблема воспитания положительного отношения студентов к физической культуре. Негативные явления в данной сфере сохраняют устойчивую тенденцию, что находит выражение в реальном поведенческом отношении к физической культуре. Это проявляется в состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности студентов, заботе о своём физическом и психологическом благополучии. Основные факторы, препятствующие занятиям физической культурой:

- отсутствие свободного времени;
- отсутствие условий для занятий;
- личная пассивность и неорганизованность;
- утомление после учебного процесса;
- занятость домашними делами;
- отсутствие интереса к занятиям физической культурой.

В системе учебно-воспитательной работы в СТИ НИТУ МИСиС важное место занимает правильно организованный процесс физического воспитания студенческой молодежи. В условиях повышенных умственных и эмоциональных учебных нагрузок, экономических и бытовых трудностей целенаправленная организация физического воспитания приобретает особое значение. Состояние физической культуры студентов, и в частности их здоровья, физическое развитие и подготовленность приобретают первостепенное значение, так как в значительной степени они определяют насколько морально и физически крепкой вырастает молодое поколение.

Твердая установка на усиление мер по охране здоровья, дальнейшее развитие физической культуры и спорта среди студентов выдвигает перед нами всё усложняющиеся требования к творческой организаторской работе по созданию условий для систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом, широкой агитационно-пропагандистской работе среди студентов, родителей, преподавателей.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у неё не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом. Уровень физической подготовленности молодёжи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям к развитию личности, в том числе для участия в производственной деятельности и службе в Армии.

Какие мероприятия следует включить для пропаганды физической культуры у студентов:

- обратить внимание на образование учащихся в сфере физической куль-

туры и спорта, формирование устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия;

- воспитание традиций семейного физического воспитания;

- поиск новых форм, содержания и методов физического воспитания, технологий и их внедрения в практику;

- ориентировать науку на частные разработки физического воспитания студенческой молодёжи, родителей и педагогов; обратить внимание средств массовой информации к распространению знаний по физической культуре, организации здорового образа жизни, обобщение и распространение передового отечественного и зарубежного опыта в этих сферах.

- индивидуальный подход в части требований рабочей программы к выполнению контрольных нормативов;

- вовлечение большого количества студентов в спортивно-массовую деятельность, не только в качестве участников соревнований, но и в качестве помощников при организации мероприятий, судей, болельщиков.

Физическое воспитание функционирует в целостной системе других учебных дисциплин, определенных учебным планом. Содержание физической подготовки каждого вуза определяется с учетом профиля реализуемых образовательных программ. Учебная деятельность студентов технических вузов относится, прежде всего, к сфере сложной интеллектуальной работы с определенной долей мелкого ручного труда, характеризующаяся значительным напряжением анализаторных систем (в первую очередь зрительной), большой нервно-эмоциональной нагрузкой и сопровождающаяся отчетливо выраженной однообразной рабочей позой. Исходя из сказанного, физическая нагрузка дается таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой стороны, развить профессионально важные качества студентов. Но при этом, необходимо учитывать физиологические и психические процессы, изменения в состояниях студентов, т.к. эти процессы и изменения являются наиболее скрытой стороной содержания занятия. Именно эти процессы служат важными ориентирами для организации текущих действий, а отчасти и последующих занятий.

В процессе физической подготовки студентов повышается как общая, так и специфическая работоспособность, способствующая овладению изучаемой специальностью. Высокий уровень общей работоспособности достигается, прежде всего, длительными кроссами, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием. Повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития (спирометрии, кровяного давления, частоты сердечных сокращений и т.д.) создают базу для поддержания высокоэффективной учебной деятельности студентов в течении всего учебного года.

Среди задач, стоящих перед преподавателями физической культуре в системе высшего образования, нет другой, более важной и более сложной, чем формирование у студентов положительной и устойчивой Мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, которая побуждала бы их к самостоятельной работе. И результатом должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Преподаватели кафедры ФВ и Спорта стараются прививать своим студентам истину о том, что «важнейшим фактором благополучного состояния организма является двигательная активность, что нет опасных для здоровья физических упражнений – вред приносит только их неправильное применение».

Список литературы:

1. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические основы физического воспитания учащейся молодежи (Текст): учеб.пособие\ В.П.Губа, О.С.Морозов, В.В.Парфененков; под общ.ред. д-ра пед. наук , проф. В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник \ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Научно-теоретический журнал. Теория и практика физической культуры № 6 – 2009г.
4. Научно-теоретический журнал. Теория и практика физической культуры № 5 – 2009г.
5. Качество жизни и здоровье населения: материалы межрегиональной научно-практической конференции (г. Старый Оскол, 10 апреля 2009г. Под ред В.Г. Сухотерина, - г. Старый Оскол, издат. СМК, 2009).

Особенности труда спортсменов-гиревиков высокой квалификации

Галашко Александр Иванович

Поручиков Владимир Владимирович

Харьковский национальный медицинский университет

Подготовка спортсмена высокой квалификации является сложным и многоэтапным процессом, что объясняется работой в возрастных категориях, в которых спортивные, физические и психологические качества еще полностью не сформировались [1-6]. В это время необходимо проводить тщательный отбор молодых людей, пользуясь отчасти интуитивными критериями, основанными на опыте тренера, или осуществлять общую спортивную подготовку всех желающих, постоянное наблюдение за действиями которых может дать информацию о направленности их спортивных способностей [5-7].

Для успешного профессионального отбора в различные виды спорта необходимо тщательное изучение особенностей спортивной деятельности и требований, предъявляемых к занимающемуся. На эти цели направлена профессиография – метод изучения требований, предъявляемых профессией к личностным качествам, психологическим особенностям, психофизиологическим и физическим возможностям человека. Профессиография охватывает разные стороны конкретной профессиональной деятельности, в том числе и гигиенические, психологические, психофизиологические, социально-психологические.

Многочисленные исследования, посвященные изучению телосложения и функциональных возможностей спортсменов, свидетельствуют о том, что существует определённый специфический морфофункциональный тип представителя конкретного вида спорта. И если спортивная деятельность адекватна морфофункциональным особенностям организма, то возможности спортсмена раскрываются наиболее полно и реализуются в соматическом статусе занимающихся [7-11]. Для успешного решения задач профессионального отбора в спорте необходимо, с одной стороны, тщательное изучение особенностей спортивной деятельности, с другой – оценка профессионально значимых качеств спортсменов.

Гиревой спорт, который в настоящее время достаточно популярен среди молодежи, - разновидность тяжелой атлетики, связанный с выполнением упражнений с гириями [12-15]. Основные виды упражнений, выполняемые гиревиками, рывок и толчок. Рывок — упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается снизу вверх на прямую руку. Толчок — упражнение гиревого двоеборья, выполняемое в

два приема: первый — гири поднимаются на грудь, второй — гири выталакиваются с груди вверх на прямые руки.

Целью данной работы была разработка профессиограммы гиревого спорта, на основе изучения особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. В работе использовался метод наблюдений и хронометража тренировочного, подготовительного и предсоревновательного периодов деятельности спортсменов – мужчин (возраст 18-36 лет) по 20 человек низкого и высокого разрядов. Параметры микроклимата в спортивном зале, определены по стандартным методикам [16, 17].

Структура тренировочного процесса спортсменов-гиревиков была изучена методом хронометража. Кроме того, фиксировался вес поднимаемого и перемещаемого груза в процессе тренировок. Профессиональная деятельность спортсмена-гиревика состоит из тренировок и соревнований. Тренировки по гиревому спорту проводились через день, с использованием свободного между тренировками с гирями дня для занятий различными дополнительными видами спорта и общефизической подготовкой. Продолжительность тренировки составляла, обычно, от сорока минут до полутора часов. В течение тренировки спортсменами выполнялся ряд упражнений (Рывок, толчок, приседания с грузом, наклоны, жимы и другие упражнения).

Занятия начинались с разминки, которая необходима для подготовки организма спортсмена к интенсивной нагрузке.

В процессе дальнейшей тренировки выполнялись специальные упражнения для развития силы и выносливости мышц: приседания и наклоны с грузом, жимы (например, жим лёжа, выполняя который спортсмен лёжа на горизонтальной скамье поднимает штангу от груди до полного выпрямления рук).

Все упражнения с гирями выполнялись по «системе подходов», например, после восьми повторений упражнения делался перерыв, после отдыха упражнение выполнялось еще восемь раз. Таким образом, выполнялось два подхода по восемь повторений в каждом. Тренировка осуществлялась, в основном, с использованием упражнений «рывок» и «толчок» [14, 15].

В упражнении «рывок» весь процесс «вырывания» гири разделялся на несколько этапов; оптимальное время на выполнение одного рывка равнялось 4-5 секундам.

Далее производится тренировка с применением более сложной техники – «толчок» двух гирь. Количество подходов в толчковых упражнениях вдвое больше, чем в рывковых. Толчок выполняется также поэтапно. Один толчок выполняется за 6-8 секунд. Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением. Нагрузки должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена. Длительность трени-

ровок значительно варьирует в зависимости от этапа подготовки гиревиков к соревнованию. В таблице представлены этапы подготовки спортсменов и их длительность.

Таблица

Длительность подготовки гиревиков на разных этапах досоревновательной деятельности

Этапы подготовки гиревиков	Длительность, недели
Начальный	6
Подготовительный	16
Базовый	24
Предсоревновательный	10

Во время соревнований по гиревому спорту на выполнение каждого упражнения участнику дается время 10 минут. В зачет идут оба упражнения (рывок, толчок). После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. По истечении 10 минут времени подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения. В процессе соревнований для получения или подтверждения соответствующих разрядов спортсмены поднимают определенные веса, которые в зависимости от их собственного веса и уровня мастерства значительно отличаются.

Таким образом, для спортсменов, которые занимаются гиревым спортом, характерна динамическая работа. При выполнении основных упражнений (рывок, толчок) происходит перемещение значительных грузов (от 16 до 32 кг в каждой руке, т.е. суммарная одновременная нагрузка на организм составляет от 32 до 64 кг) по горизонтали на расстоянии 0, 7-1,0 м и по вертикали - от 0,7 до 2,5 метров, в зависимости от выполняемого упражнения. Физическую работу при выполнении упражнений с гирями можно классифицировать как общую, поскольку в ней принимают участие мышцы корпуса, рук и ног. Согласно «Гигиенической классификации труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса» (2001) труд спортсмена-гиревика во время тренировок и соревнований можно оценить как тяжелый – 3.2 класса тяжести. Как следует из приведенных данных по видам и распределению нагрузок на организм спортсмена, основными профессионально важными качествами спортсмена-гиревика является мышечная сила и выносливость.

Выводы

1. Гиревой спорт, относящийся к силовым видам спорта, с гигиенической точки зрения относится к тяжелому физическому труду 3.2 класса тяжести.

2. Основными профессионально важными качествами спортсмена, занимающегося гиревым спортом, является мышечная сила и выносливость.

Литература

1. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А. Фомин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 252 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта /В.П.Филин – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Максименко Г.Н. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко, А.Ф. Полтавский – Киев: Вища школа, 1994. – 365 с.
4. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М Волков, В.П.Филин – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
5. Некоторые проблемы отбора – на сайте: <http://www.medandsport.ru/content/view/11/3/>
6. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / В. В. Захарова. - Ульяновск: УлГТУ, 2003.- 51с.
7. Чемоданов В.В. Взаимосвязь вида спортивной деятельности и типа конституции ребенка /В.В.Чемоданов //Здоровье и физическое воспитание детей: Всерос. научно-практ. конф. – М., 2003. – С.156-157.
8. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
9. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации /В.К. Бальсевич // Теория и практика физич. культуры. – 1980. – №1. – С.31-33.
10. Бриль М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов /М.С.Бриль, В.П.Филин // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №8. – С. 30-32.
11. Корх А.А. Заповеди спортивного отбора / Корх А.А. // Тренер. М. – 1992. – №1. – С. 6-10.
12. Олешко В. Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко – К.: «Олімпійська література», 1999. – 288 с.
13. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С. Дворкин – Свердловск: изд-во Уральского ун-та, 1989. – 243 с.
14. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. Учебник для ВУЗов. / Л.С. Дворкин – М.: «Советский спорт», 2005. – 600 с.
15. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 384 с.
16. ДСН 3.3.6.042-99 Державні санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень.
17. Лаптев А.П. Гигиена /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский - М.: ФиС, 1990. – 260 с.

Занятия аэробикой как эффективное средство физической подготовки девушек волейболисток

Герасимова Инна Михайловна, преподаватель физического воспитания
Днепродзержинский энергетический техникум

Волейбол - игра ловких, сильных, быстрых и выносливых. А для этого нужно быть хорошо подготовленным физически.

Физическая подготовка имеет особое значение в работе с юными начинающими волейболистками. Она является составной частью учебно-тренировочного процесса. От уровня развития физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол, зависит овладение учащимися технико-тактическими навыками. Чем выше уровень развития специальных качеств и способностей, тем быстрее можно овладеть основами техники и тактики игры.

Влияние специфических для волейбола средств на всестороннее развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе многолетнего процесса подготовки волейболисток упражнения по технике, тактике и сама игра в волейбол недостаточно влияют на общий уровень физического развития занимающихся. Итак, чтобы нагрузка на занятиях была оптимальной, нужно применять определенное количество общеразвивающих и подготавливающих упражнений.

Во время соревнований начинающих волейбольных команд девушек хорошо прослеживается, как уровень физической подготовки влияет на конечный результат игры. В условиях, когда соревнования проводятся несколько дней подряд, юная волейболистка, у которой недостаточно развиты скоростно-силовые качества и выносливость, не может результативно использовать весь арсенал современных приемов техники игры, используя их в быстром темпе. Ведь при недостаточной выносливости ученица быстро утомляется, у неё нарушаются движения, навыки, вследствие чего снижаются точность ударов и подачи мяча, прыгучесть, тем самым усложняется ведения игры в остро комбинационном стиле.

Физические качества развиваются в процессе овладения двигательными действиями. А потому на занятиях по волейболу нужно использовать специальные упражнения для развития силы, скорости, прыгучести, выносливости, ловкости и гибкости.

Хотелось бы как пример привести занятия аэробикой с группой девушек волейболисток, начинающих овладевать этим видом спорта. Что такое аэробика? Термин “аэробный” означает “живущий в воздухе” или “использующий кислород”. Аэробика- это комплекс упражнений на выносливость,

которые продолжают относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами.

Вот некоторые такие сдвиги:

- * общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.

- * объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.

- * сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.

- * укрепляется костная система

- * аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.

- * повышается работоспособность.

- * аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме.

Но самым главным аргументом в пользу занятий аэробикой, как эффективного средства физической подготовки у начинающих волейболисток, могут быть те основные (базовые) упражнения, которые также часто применяются и во время игры в волейбол.

- Ходьба, бег, прыжки, которые создают благоприятные условия для улучшения кровообращения, дыхания и обмена веществ, развивается выносливость, сила, быстрота, ловкость. Эти упражнения можно сочетать с различными движениями рук, ног и корпуса, с изменением темпа и направления движения, амплитуды выполняемых движений. Разнообразие элементов ходьбы, бега и прыжков отводится до 30% всей тренировочной нагрузки.

- Общеразвивающие упражнения - это движения отдельными биозвеньями тела или их сочетания, выполняемые с различной амплитудой, скоростью, степенью мышечных напряжений и в различных направлениях. Они оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, формирование правильной осанки, развитие и совершенствование физических качеств, способностей, функциональных возможностей организма, способствуют овладению многочисленными двигательными навыками и умениями.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гимнастической палкой, гантелями, набивными и резиновыми мячами, эспандерами, скакалкой), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке).

С помощью этих упражнений можно избирательно воздействовать на

суставы, отдельные группы мышц. Так общеразвивающие упражнения с набивным мячом, как и всякие упражнения с отягощением, имеют большое значение для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, общего развития занимающихся девушек.

Упражнения с предметом позволяют улучшить координацию, усложнить выполнение движения и увеличить нагрузку на организм. Занимающиеся совершенствуют умения управлять движениями рук и особенно кистей. Это имеет большое значение для последующего овладения девушками навыками игры в волейбол.

- Равновесия – они позволяют фиксировать позы различной сложности, что необходимо для технически точного исполнения многих движений, повороты и кувырки способствуют развитию гибкости позвоночника.

- Подскоки и прыжки – динамические действия, в которых отрабатываются отталкивания от опоры одной или двумя ногами, сохранения в полёте определенного положения тела, а также устойчивость и правильность приземления. Здесь развиваются сила мышц ног, эластичность, быстрота, координация, точность движений, содействуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Упражнения с элементами хореографии - полуприседания, приседания, выставление ноги на носок (скольжение) используются для развития эластичности суставно-связочного аппарата, особенно развивают сухожилия и связки голеностопного сустава, укрепляются мышцы стопы; способствуют приобретению более тонкой координации движений, раскрепощенности.

Занятия аэробикой проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует возникновению положительных эмоций, устранению нервозности, а тем самым улучшению самочувствия, повышению работоспособности. В зависимости от темпа музыки также можно варьировать мышечное напряжение, темп, ритм и амплитуду выполнения движений.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия аэробикой с начинающими волейболистками дают положительный результат общего уровня физической подготовки учениц. Позволяют решить задачи:

укрепление здоровья, профилактика заболеваний и закаливание организма;

развитие физических качеств под музыкальное сопровождение позволяет максимально уменьшить состояния физического и эмоционального стресса;

овладение большим комплексом различных движений и раскрепощенному их выполнению, владению своим телом;

использование большого количества имитационных упражнений игры в волейбол в комплексе аэробики, что в свою очередь положительно влия-

ет на быстрое и качественное овладение навыками игры и последующее их применение в соревновательной деятельности с достижением высокого спортивного результата.

Список литературы:

1. Айриянц А.Г., « Волейбол », М., „Физкультура и спорт”, 1976г.
2. Зайцева Г.А. , Медведева О.А. Методическое пособие «Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях», М., „Физкультура и спорт”, 2007г.
3. Зайцева Г.А. , Медведева О.А. «Аэробика для студентов», М., „Инсан”, 2009г
4. Бирюк Е.В., « Ритмическая гимнастика », К., „Молодь”, 1986г.

Разминка бегунов и тренировочные «режимы» работы при интегральной подготовке на «Дорожке»

Головко Николай Георгиевич, кандидат педагогических наук

Крюченков Аркадий Иванович

Богданова Ольга Александровна

ФГОУ ВПО «Белгородская государственная сельскохозяйственная академия»

На разминку бегуны на различные дистанции перед тренировкой или контрольным бегом, как и перед соревнованиями, должны отводить не менее 35-45 минут.

Проводя разминку, необходимо предусмотреть, чтобы она создавала морально-психологическую установку и физиологическую доминанту на максимально быстрый, ритмичный и свободный стартовый разбег и бег по дистанции, не нарушая слаженные координационные физические, технические и тактические характеристики беговой программы, а поддерживала и углубляла их.

Практически это означает, что в упражнениях разминки должны содержаться основные специфические черты, соответствующие техническим элементам предстоящего спортивного и трудового процесса в основной части тренировочного урока, как по содержанию, так и по форме, как по ритму, так и по интенсивности.

Следует считать целесообразным, что введение упражнений в ускоряющемся темпе от умеренного до среднего, от среднего до максимально быстрого, при произвольном расслаблении неработающих мышц, в процессе всего тренировочного занятия служит:

- гармоничному и естественному вработыванию всех функциональных систем;
- и адекватному приспособлению организма к предстоящей двигательной деятельности.

При этом, для обеспечения и эффективного усвоения наиболее производительного ритма необходимо, чтобы наивысшие темпы применяемых упражнений несколько превышали около предельные и максимальные соревновательные темпы, но на контролируемых скоростях.

Применяемые в разминке и основной части тренировки беговые отрезки дистанций и интервалы отдыха между ними не должны быть одинаковыми.

Это создает и обеспечивает условия для большого разнообразия варьирования применяемых средств и эффективности разминки и всего тренировочного урока, что является существенным психологическим и эмоцио-

нальным фактором, обеспечивающим неослабевающий интерес к занятиям, контрольным тренировкам и соревнованиям.

Такая разминка и занятие в целом создают наилучшие условия для процессов окисления продуктов неполного распада органических веществ и более быстрого, активного и полного восстановления организма, с превышением до рабочей работоспособности, как в период тренировки, так и после нее.

Не только разминка, но и вся тренировка должны опираться на законы вработывания И.П. Павлова, оптимума и пессимума частоты и силы раздражения Н.Е. Введенского, доминаты А.А. Ухтомского и т. д.

Эти законы, принципы, методы и правила предполагают:

1) постепенное вработывание организма и усвоение оптимального ритма на данное время;

2) оптимальное чередование по частоте процессов возбуждения и торможения в клетках ЦНС;

3) ритмическое и последовательное напряжение и расслабление мускулатуры и работы и отдыха всего организма;

4) наиболее эффективное повышение лабильности и возбудимости нервно-мышечного аппарата и других функциональных систем организма;

5) естественный и высоко координированный по технике выполнения бег, характеризуемый широкой амплитудой движений и максимальным произвольным расслаблением мышц, не участвующих в работе;

6) периодическое преодоление так называемого «скоростного барьера»;

7) воспроизведение и усвоение более высокого ритма деятельности функциональных систем, чем тот, который был накануне;

8) комплексное и интегральное развитие скоростных и скоростно-силовых качеств;

9) совершенствование необходимых функциональных возможностей и способностей организма спринтера и бегуна любой другой соревновательной дистанции;

10) проявление всех элементов качества быстроты и скорости в их совокупной и комплексно реализованной двигательной деятельности;

11) совпадение модельных и реальных характеристик выполнения упражнения в тренировочных занятиях, контрольном беге и в условиях напряженной и жесткой соревновательной борьбы;

12) достижение реализации и подобия идеального выполнения двигательных действий в соревновательных условиях соперничества на беговой дорожке стадиона.

При интегральной подготовке на «дорожке» у бегунов на разные дистанции в занятиях микроциклов накопления и расходования работоспособности (МНР и МРР) на этапах отдаленной и непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭОПС и ЭНПС) могут быть использованы: в зависимости от целей и задач тренировочного процесса годового цикла, как по

структуре, так и по содержанию, программы различных режимов работы при повторном методе тренировки, а именно:

А) Режимы работы на относительно «длинных» отрезках: 800, 1200, 1600, 3600 м на этапах отдаленной и непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭОПС и ЭНПС) в микроциклах накопления работоспособности (МНР):

1. Режим «В» - 3-4 повторения на отрезках от 800 до 3600 м. Повторение со второго отрезка - при восстановлении ЧСС до 105-115 уд/мин. и т.д.;

2. Режим «В» - оптимальный - 1-2 повторения на отрезках от 800 до 3600 м. Повторение со второго отрезка - при восстановлении ЧСС до 105-115 уд/мин.;

3. Режим «В», переходящий в режим «А» - 4-5 повторения на отрезках от 800 до 3600 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 105-115 уд/мин.;

4. Режим «А» - 2-3 повторения на относительно «длинных» отрезках от 800 до 3600 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 125-145 уд/мин.;

5. Режим «Д» - 1-2 повторения на относительно «длинных» отрезках от 800 до 3600 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 90-96 уд/мин., или непрерывная работа умеренной интенсивности (И-1, И-2, И-3) продолжительностью до 60-90 мин.;

Б) Режимы работы на относительно «коротких» отрезках: 50, 100, 200, 300, 400 м на этапах отдаленной и непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭОПС и ЭНПС) в микроциклах расходования работоспособности:

1. Режим «В» - 4-5 повторений на отрезках от 50 до 400 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 102-108 уд/мин.;

2. Режим «В» - оптимальный - 1-2 повторения на отрезках от 50 до 400 м. Повторение со второго отрезка - при восстановлении ЧСС до 102-108 уд/мин.;

3. Режим «В», переходящий в режим «А» - 6-8 повторения на отрезках от 50 до 400 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 102-108 уд/мин.;

4. Режим «А» - 6-8 повторений на отрезках от 50 до 400 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 125-145 уд/мин.;

5. Режим «Д» - 1-3 повторения на отрезках от 50 до 400 м. Повторение следующего отрезка - при восстановлении ЧСС до 90-96 уд/мин.

Примечание: режим тренировочной работы «Е» выполняется:

- при разминочном, восстановительном и «заключительном» беге в конце занятия при ЧСС от 100 до 130 уд/мин на так называемом допороговом тренировочном уровне;

- данный тренировочный режим не имеет выраженного тренирующего воздействия на адаптационные процессы в организме спортсмена.

Развитие быстроты, скоростной, специальной и общей выносливости у бегунов на разные дистанции

Головки Николай Георгиевич, кандидат педагогических наук

Плужников Олег Александрович

Шеремет Елена Александровна

ФГОУ ВПО «Белгородская государственная сельскохозяйственная академия»

Физиологические процессы, обеспечивающие двигательную деятельность, совпадают во времени с процессами, лежащими в основе речевой характеристики и осознания этой деятельности. Вот почему в процессе формирования и совершенствования двигательных навыков большое значение имеет вторая сигнальная система человека, функционирующая в тесном единстве с первой сигнальной системой. В связи с этим, мысленный подсчет темпа и ритма движений, идеомоторное мысленное проигрывание и образное представление элементов техники спринтерского бега и других упражнений, должны каждый раз предшествовать выполнению любой двигательной деятельности бегуна.

Развитие пластичности нервной системы лучше всего достигается при всесторонней физической, технической, теоретической, тактической и морально-психологической подготовке, когда тренировка, по возможности, охватывает все стороны совершенствования организма спортсмена.

Такая подготовка, с применением различных по форме и содержанию разнообразных средств физического воспитания, проводимых в различных условиях, при многообразной деятельности двигательного анализатора, способствует:

- комплексному развитию физических качеств;
- совершенствованию функциональных способностей;
- достижению высокого уровня нервно-мышечной координации двигательного аппарата;
- согласованной регуляции системы внутренних органов. Все это способствует проявлению положительных и эффективных факторов и показателей, как у бегунов на коротких, так и на средних и длинных дистанциях.

В достижении оптимальной возбудимости ЦНС и различных систем организма и усвоении оптимального ритма деятельности - суть рационально спланированной, организованной и правильно проведенной разминки и основной части тренировочного занятия, где постепенное вращивание организма играет важнейшую роль в подготовке и развитии скоростных и скоростно-силовых способностей спринтера и бегунов на более длинные

дистанции.

Поэтому, в тренировочном занятии спринтеру и бегуну, выступающему на соревнованиях на любых других дистанциях, необходимо проводить такую разминку, которая бы обеспечила оптимальную возбудимость в деятельности всех сторон и систем его организма, а также высокий уровень функциональной подвижности нервных процессов.

Примером такой разминки для спринтеров и для бегунов другие на различные дистанции может быть следующая последовательность выполнения упражнений:

1) проведение непродолжительной, свободной и ненапряженной ходьбы (30-50 м);

2) полный самоконтроль за произвольным расслаблением всех мышечных групп, начиная с лицевых и кончая мышцами пальцев рук и ног. Пройти, таким образом, еще 50 - 80 м.

3) произвольное, свободное и ритмическое чередование интенсивности в ходьбе:

- от медленной ходьбы - к свободной и ненапряженной быстрой и частой ходьбе, и снова - к медленной, спокойной и расслабленной ходьбе (80 -100 м);

- найдя необходимый естественный ритм движений, перейти от легкой и ненапряженной ходьбы на такой же легкий, свободный и ритмичный бег(100 – 150 м);

4) ступенчатообразное изменение скорости бега:

- от низкой скорости бега - к средней;

- от средней скорости бега – к высокой;

- от высокой скорости бега - к околопредельной.

Но, и в этом случае, изменение в интенсивности бега проводится при контролируемых скоростях и эффективном произвольном расслаблении мышц.

Спортсмены, при таком чередовании скоростей, пробегают 200-300 м и снова переходят на ритмичную ходьбу.

Отдохнув в ходьбе и расслабив мышцы, 2-3 раза спортсмены пробегают с ускорением отрезки дистанций от 50 до 150 м. Повторение бега на отрезках дистанций перемежается отдыхом в ходьбе, примерно на такое же расстояние.

Каждое новое ускорение пробегается все быстрее и быстрее: цель - достичь через 2-3 такие пробежки частоты пульса или ЧСС до 160-170 уд/мин.

Этим обеспечивается оптимальный уровень разветвления аэробных и анаэробных процессов, так как при повторных нагрузках потребление кислорода организмом бегуна, как бы пульсирует, то опускаясь, то поднимаясь,

достигая после бега на отрезках дистанций, в первые 15-20 секунд отдыха в так называемой «стоящей паузе», т.е. максимальных величин.

Таким образом, уже в начале тренировочного урока мы создаем условия для эффективного вработывания организма и усвоения оптимального, нового и более высокого ритма двигательной деятельности для спортивной тренировки бегунов на любой из избранных основных соревновательных дистанций.

Далее, успокоив дыхание, необходимо в начале основной части тренировочного занятия выполнить 3-4 ускорения с высокой, но не предельной скоростью на отрезках от 60 до 200 метров, с прогрессивно сокращающимися паузами отдыха.

Например, в серии отрезков дистанций 4x200 м, после бега, с возможной около предельной скоростью, при каждом повторении на 200-метровых отрезках: отдыхать, соответственно: 2, 1 и 0,5 минут после первого, второго и третьего отрезков дистанций.

Этой работой достигается высокий уровень ферментативного распада углеводов и прогрессирующее около предельное, но все еще - оптимальное накопление молочной кислоты и кислородного долга в мышцах и крови бегуна.

Эта нагрузка характеризуется значительным выделением тепла и разогреванием всего организма, что в еще большей степени повышает лабильность и возбудимость ЦНС и нервно-мышечного аппарата и подготавливает спринтера и бегуна любой другой дистанции к работе большой, около предельной и максимальной мощности.

После этого выполняются специально подобранные общие и развивающие упражнения в движении, на месте и у опоры с большой амплитудой и свободой движений.

Спустя 5-7 минут после полной ликвидации кислородного долга в середине основной части тренировочного занятия применяются специальные беговые упражнения с целью достижения и освоения около предельного темпа и быстроты движений.

Для этого выполняются 2-3 ускорения на 50-80 м. Третье ускорение - самое быстрое.

После ускорений - отдых 2-3 минуты.

Далее выполняется бег, с высоким подниманием бедра или полубедриблинг и семенящий бег, от 1 до 2 раз на дистанции 30-40 м, в ускоряющемся темпе, с переходом в спринтерский бег, с максимально возможной частотой шага и расслаблением неработающих мышц.

Между ускорениями проводится ходьба на расстояние несколько большее, чем длина ускорений, с потряхиванием и расслаблением мышц, до полного успокоения дыхания.

Около предельная функциональная подвижность нервных процессов у бегуна на данном тренировочном уроке достигнута. Достигнут также оптимальный уровень возбудимости ЦНС и нервно-мышечного аппарата, отображающих внутреннюю ритмику физиологических процессов, обеспечивающих выполнение работы любой интенсивности и мощности.

Теперь стоит задача – поддержать до конца основной части урока, насколько это возможно, и, при благоприятных условиях, превысить эти функциональные возможности и изменения ЦНС, нервно-мышечного аппарата и внутренних органов путем оптимального чередования соответствующей тренировочной нагрузки и столь же эффективного режима отдыха.

Очевидно, что оптимальными интервалами отдыха, после выполнения представленных выше интенсивных скоростных и скоростно-силовых нагрузок, являются такие, при которых все еще сохраняется послерабочее повышение возбудимости нервных центров и, вместе с тем, в значительной степени погашается кислородная задолженность и восстанавливается внутриклеточный метаболизм нервной и мышечной тканей.

Характеристика упражнений, выполняемых на полосах препятствия

Гусак Александр Дмитриевич

Житомирский военный институт Национального авиационного университета

Упражнения на полосах препятствий входят в содержание военно-прикладной и специальной физической подготовки военнослужащих и используются для овладения навыками преодоления препятствий, метания гранат и ускоренного передвижения; развития и совершенствования основных физических и специальных качеств; воспитания психологической устойчивости и морально-волевых качеств. Боевые приемы и действия сведены в контрольные упражнения на полосах препятствий для различных видов Вооруженных Сил и родов войск. Различия в упражнениях на полосах препятствий обусловлены специальными задачами военнослужащих разных специальностей. Упражнение на единой полосе препятствий входит в содержание Военно-спортивной классификации и Военно-спортивного комплекса. Поэтому упражнения на полосах препятствий необходимо рассматривать и как физические, и как спортивные (табл. 1).

Таблица 1

Упражнения на полосах препятствий

Преодоление препятствий	Метание гранат	Специальные приемы и действия
Передвижения	Противопехотных Противотанковых	На специальных комплексах На сооружениях На макетах боевой техники С грузом
Прыжки		
Перелезания		
Пролезания		
Подлезания		
Выскакивание из траншеи		

Упражнения на полосах препятствий по объему задействованной мышечной массы и развиваемому утомлению относятся к глобальным, в их выполнении задействовано более половины всей мышечной массы тела. При преодолении препятствий военнослужащими ведущие мышцы быстро и сильно сокращаются, что позволяет упражнения на полосе препятствий относить к скоростно-силовым, однако при преодолении отдельных препятствий эти мышцы работают и в чисто силовом режиме (на полосе препятствий для личного состава танковых частей - подъем ящика весом 40 кг на нижнюю и среднюю полки, на полосе препятствий для ракетных,

артиллерийских, зенитных ракетных, зенитных артиллерийских частей - перенос ящика весом 40 кг с переднего бруствера траншеи на задний и обратно, вытаскивание его из кармана), аналогичные приемы есть на полосах препятствий для состава аэромобильных войск. Общая протяженность полос препятствий составляет 400 м. Напряженность преодоления всей полосы препятствий и характер работы мышц позволяют отнести контрольные упражнения на полосе препятствий к упражнениям на выносливость.

По показателям энергетической мощности упражнения на полосах препятствий характеризуются как очень сложные. Тяжесть работы усугубляется внешними условиями выполнения упражнений: наличием оружия, средств защиты и др.

Контрольные упражнения на полосах препятствий выполняются в строго постоянных условиях и представляют собой определенное сочетание стандартных движений. При многократном выполнении упражнений вырабатывается двигательный динамический стереотип. Так, они преодолевают разрушенный мост в 4 или 6 шагами, что требует подбегания к мосту с оптимальной скоростью, движений по мосту с определенной ноги, точной постановки каждого шага и т.д. На занятиях по преодолению препятствий тренировка не сводится к простому повторению контрольных упражнений, т.е. «натаскиванию», а это означает преодоление отдельных препятствий или их в различном сочетании после разной физической нагрузки и воздействия психических факторов.

По кинематическим и динамическим характеристикам контрольные упражнения на полосах препятствий относятся к стандартно-переменным. Это гладкий бег на 400 м с попутным преодолением препятствий и выполнением приемов и действий. Вышесказанное позволяет подойти к физиологической характеристике упражнений по их относительной физиологической мощности как к циклическим. По классификации В.С. Фарфеля, упражнения на полосах препятствий могут быть отнесены к упражнениям субмаксимальной мощности. Физическая нагрузка такой мощности определяет энергообеспечение ведущих мышц главным образом за счет окислительных (аэробных) процессов, связанных с непрерывным потреблением организмом кислорода и расходом его работающими мышцами. По количеству потребления кислорода такие упражнения относятся к упражнениям максимальной аэробной мощности.

При этом важное значение имеют анаэробные процессы преимущественно гликолитического типа. Основным энергетическим субстратом при выполнении упражнений на полосах препятствий является мышечный Гликоген, расщепляемый как аэробным, так и анаэробным путем. При его расщеплении анаэробным путем образуется большое количество молочной кислоты, а рекордная мощность достигает 25 ккал/мин и более.

Через 1,5-2 мин после старта показатели частоты сердечных сокращений, систолического объема и сердечного выброса, легочной вентиляции достигают максимальных значений. Показатели работы сердца в скорости потребления кислорода у тренированных военнослужащих удерживаются на максимальном уровне, у нетренированных - несколько снижаются.

После окончания выполнения упражнения продолжает концентрация лактата в крови и достигает значений 25 ммоль/л. Ее рост прямо пропорционален квалификации и обратно пропорционален результату военнослужащего в выполнении упражнения на полосе препятствий. В основе физиологической характеристики упражнений на полосах препятствий лежат структурно-функциональные изменения в центральной нервной системе, системе транспорта и утилизации кислорода, состоянии анализаторов и совершенствование резервов организма.

Роль центральной нервной системы заключается в контроле за согласованностью двигательной программы упражнения с функциональными возможностями опорно-двигательного аппарата и обеспечивающими его работу функциональными системами. Кроме того, центральной нервной системе принадлежит ведущая роль в формировании двигательных навыков. Чередование приемов и действий на полосе препятствий, скоростно-силовой и силовой работы, постоянно изменяет ритм и мощность потока нервных импульсов к мышцам, а также периферической формации к нервным центрам.

При обучении приемам и действиям на полосе препятствий на первом этапе формируются самые простые двигательные навыки в преодолении отдельных препятствий. Важно при этом использование безусловных тонических рефлексов, заключающихся в изменении тонуса мышц туловища и конечностей под влиянием импульсов от вестибулярного аппарата, проприорецепторов мышц и сухожилий. Так, при преодолении пролома кирпичной стены нужна хорошая группировка тела, что достигается наклоном головы и прижатием подбородка к груди. При спрыгивании с балок разрушенного моста и ступеней лестницы следует стремиться к максимальному сохранению скорости движения. Это обеспечивается сохранением позы бегуна в момент приземления на одну или две согнутые в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах ноги с наклоном туловища вперед. Однако безусловный тонический рефлекс поднятия рук вверх при прыжках в глубину приводит к «раскрытию», выпрямлению тела, и приземлению на обе ноги и потере горизонтальной скорости. В данном случае безусловный тонический рефлекс является отрицательным, поэтому необходимо его затормаживание.

Сформированные простые двигательные навыки объединяются в двигательный динамический стереотип. Причем динамический стереотип формируется при выполнении отдельного приема или действия. В целом упражнения на полосах препятствий представляют собой сочетание отдельных

динамических стереотипов, разделенных фазами бега.

Функционирование системы дыхания определяется не только необходимостью доставки кислорода в организм и выведения углекислого газа из него, но и особенностями техники выполняемых приемов и действий. Одни препятствия преодолеваются при задержке дыхания и натуживании (ступени разрушенной лестницы с касанием земли, поднимание ящика весом 40 кг на горку и др.), другие – при обязательной произвольной регуляции дыхания (лабиринт), некоторые – при ведущей роли диафрагмального дыхания (преодоление хода сообщения и колодца). Минутный объем дыхания при выполнении упражнений на полосах препятствий не достигает предельных возможностей и характеризуется увеличением как частоты, так и глубины дыхания.

В системе крови при выполнении упражнений на полосах препятствий увеличивается объем циркулирующей крови и общее содержание белков в ней. Концентрация молочной кислоты достигает 15 ммоль/л, рН крови снижается до 7,0. Концентрация глюкозы в крови во время выполнения упражнений несколько повышается. Под воздействием регулярной тренировки в преодолении препятствий основные изменения в системе крови сводятся к увеличению объема циркулирующей крови и повышению рабочей лактацемии.

Во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений достигает 200 уд/мин и более, систолический объем -190-210 мл (в покое эти показатели равны 55 уд/мин и 90-100 мл). Изменения в сердечно-сосудистой системе у военнослужащих-многоборцев аналогичны таковым у спортсменов, тренирующихся на выносливость. Они характеризуются увеличением максимального сердечного выброса (главным образом за счет систолического объема), увеличением брадикардии в состоянии покоя и при дозированной нагрузке, повышением эффективности работы сердца, более совершенным перераспределением крови между работающими и неработающими органами и тканями, усилением капилляризации тренируемых мышц и других активных органов.

Критерием, повышения максимальных аэробных возможностей служит МПК при максимальной аэробной нагрузке. Характер его изменения у военных троеборцев в различных периодах подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Изменение МПК у военных троеборцев в различные периоды подготовки, в л/мин

Классификация спортсмена	Подготовительный период	Соревновательный период
Мастер спорту	4,46	4,27
КМС и I разряд	4,37	4,12
III разряд	4,00	4,25

Различия в значениях МПК у мастеров спорта и спортсменов III разряда указывают на положительное влияние регулярной тренировки на МПК. Снижение показателей потребления кислорода в соревновательном периоде свидетельствует о повышении экономичности деятельности организма при выполнении максимальной аэробной работы. У спортсменов III разряда увеличение МПК говорит о степени тренированности преимущественно за счет возрастающих аэробных возможностей организма.

Анализаторы при выполнении упражнений на полосе препятствий играют важную роль. Особенно высокие требования предъявляются к двигательному, вестибулярному, зрительному анализаторам. Для выполнения спортсменами упражнений необходима высокая проприорецептивная чувствительность, которая может изменяться за счет тренировки военнослужащих, с большой физической нагрузкой использования на полосах огневых средств, взрывчатых средств и задымления.

Таким образом, упражнения на полосах препятствий являются сложными комплексными упражнениями, предъявляющими высокие требования к организму по их психологическому обеспечению.

Мотивация занятий спортом студентов на примере команды по мини-футболу БГТУ им. В.Г.Шухова

Дмитриенко Виктор Григорьевич, доцент , кандидат технических наук

Кравцов Виктор Васильевич, доцент

Дмитриенко Роман Андреевич, студент

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.
Шухова*

На Белгородчине студенческий мини-футбол пользуется огромной популярностью среди студенческой молодёжи. На протяжении последних 10 лет проводится открытый кубок г. Белгорода по мини футболу, городской турнир среди студенческих общежитий ВУЗов и ССУЗов, областные универсиады среди ВУЗов и ССУЗов (раздельно).

До 2008 года победители региональных соревнований не имели официальной возможности участия во Всероссийских соревнованиях. По желанию руководства ВУЗов они имели возможность участия в Первенстве России I Любительской лиги.

Начиная с 2008 года в Российской Федерации вступил в действие общероссийский проект «Мини-футбол в ВУЗах», который придал новый импульс соревнованиям, проходящим в рамках этого проекта.

С целью подготовки студентов к участию в соревнованиях различного уровня(городских, областных, всероссийских) хотелось бы провести анализ и выявить мотивацию у студентов занятиями мини-футболом. По нашему мнению мотивация у людей складывается из двух составляющих – внешняя (стимулирование) и внутренняя.

Внешняя, на наш взгляд, по большей части зависит от организаторов секции и тренера. К ней относятся: эстетическое состояние спортивного зала, раздевалок, внешний вид тренера, постановка учебно-тренировочных занятий, дисциплина, создание, необходимого социально-психологического климата в команде.

Внутренняя мотивация – это желание студентов ходить и заниматься в секции по мини-футболу.

Для выявления внутренней мотивации кафедрой социологии БГТУ им. В.Г.Шухова (доц. Цибриенко Р.Я.) была подготовлена анкета для блиц опроса футболистов, которая включала в себя девять основных вопросов.

Хотелось бы отметить, что спортивный зал, раздевалки и коридор отвечают всем требованиям для проведения соревнований Всероссийского уровня и проведения тренировочного процесса как в летнее, так и в зимнее время года. В раздевалках и душевых выложено плиткой, повешены новые

вешалки. Залы и раздевалки убираются каждый день.

Такое состояние спортивных залов и раздевалок создает первоначальное желание для занятий спортом.

Тренировочный процесс был построен на четырех составляющих: технической, тактической, воспитательной и физподготовки.

Тренировка начинается с построения, переключки, выявления состояния здоровья и внутреннего состояния ребят (настрой на работу на тренировке). Затем доводится план тренировки, и начинаются занятия.

Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход к каждому члену команды. Для студентов, чувствующих себя не совсем здоровыми на данную тренировку (мелкая травма, недомогание, внутренний дискомфорт), занятия проходят по индивидуальному графику (по самочувствию).

Девиз нашей команды: «Курение и спорт не совместимы», «Курить - здоровью вредить».

При подведении итогов тренировки, приводятся примеры из жизни. Как то или иное упражнение позволяет прийти к определенному успеху в жизни (пример: усидчивость в учебе). В воспитательном элементе обязательно акцент делается на уважение друг к другу, к старшим, к родителям и людям преклонного возраста. Заканчиваются занятия физподготовкой и подведением итогов тренировки, на которой ребят отмечаем либо в отдале на тренировке или в недостаточной работе на каждом из ее этапов.

Занятия состоят из разминки, техники работы с мячом, отработки стандартных положений, двухсторонней игры.

Стимулом всегда является пример. Перед началом упражнения с мячом индивидуально, в парах, тройках и в четверках выполнение показываю лично.

Главный компонент на тренировке – дисциплина – как средство к стимулированию действенной работы команды. На тренировках запрещается разговаривать с использованием оскорбительных и нецензурных выражений, кричать на партнера, после свистка об окончании выполнения упражнения продолжать работу, перебивать и разговаривать во время выдачи задания тренером. При неумышленном нарушении правил (грубой игре) во время тренировки ребята извиняются друг перед другом. На наш взгляд эти компоненты позволяют создать внутрикомандный благоприятный климат на занятиях.

Как уже говорилось (выше для выявления внутренней мотивации) была подготовлена анкета для блиц опроса ребят. Цель опроса является проведения социологического исследования, посвященного изучению внутренней мотивации студентов занимающихся мини-футболом. В результате опроса 18 человек из которых 6% в возрасте от 16 до 17 лет; 38% - 18-19 лет, 38% - 20-21 год и старше 21 года 18%, было выяснено, что 93% опрошенных

ребята занимаются футболом потому, что им это, прежде всего, нравится, из них 55% хотят иметь возможность участвовать в соревнованиях; 27% видят в занятиях футболом пользу для своего здоровья; 55% - нравится играть в команде; ни кто из опрошенных не надеется на льготы в учебе; 5% ищут новых впечатлений. Оказалось, что все ребята так или иначе до поступления в ВУЗ занимались футболом или каким-либо другим видом спорта: играли в футбол во дворе (5.5%), ДЮСШ(67%), футбольной команде школы или техникума(27.5%). О желании бросить занятия отказом ответила подавляющее большинство, а именно 78%, а 11% затруднились ответить на этот вопрос, о том, что есть желание сбросить лишние нагрузки говорят 11% опрошенных. Как оказалось, занятия футболом дают ребятам очень многое: радость от победы команды (71,5%); удовлетворение своей игрой (22%); здоровье (27,5%); интерес к жизни (27,5%); карьера в спорте (38,5%); дружба партнеров по команде (33%) и (5%) затрудняются с ответом. Почти все студенты участвуя в ответственном матче думают о том, что нельзя подвести команду 88%, 55% хотят доказать самим себе, на что способны, 44% пытаются улучшить спортивные показатели, 15% играют для зрителей и еще 11% хотят заставить своих родных поверить в свои успехи. Дальнейшая игра в команде зависит от настроения ребят 22%, планов на будущее 40%, текущих дел 10%, от расписания занятий 11%, и от состояния здоровья (травм) 17%.



Диаграмма 1. Почему пришли в команду?

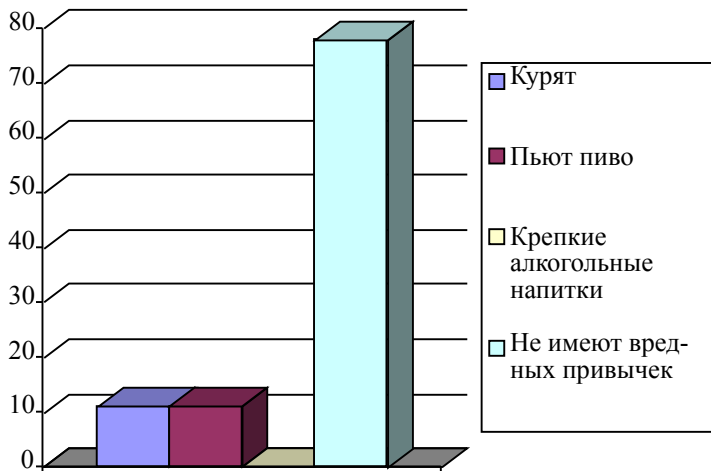


Диаграмма 2. Вредные привычки.

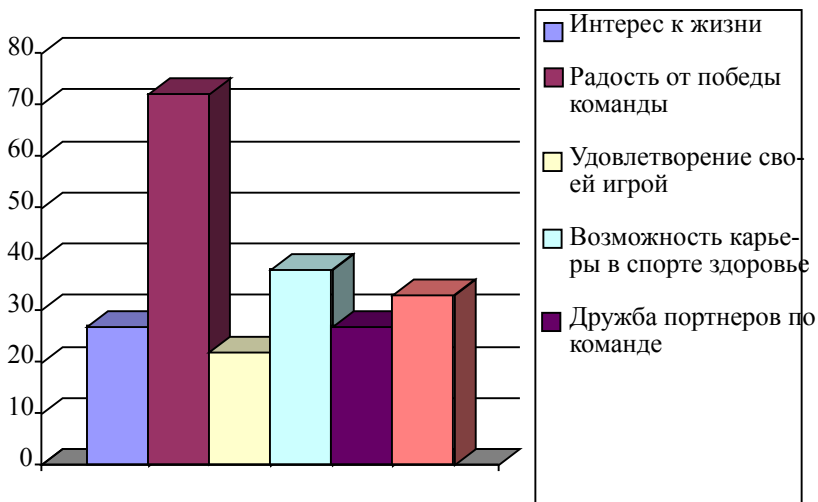


Диаграмма 3. Что дает футбол?

Отметим, что из всех опрошенных 78% не имеют вредных привычек; 11% пьют пиво; 11% курят и ни кто не употребляют крепкие алкогольные напитки.

А вообще в тренировках всё устраивает 50% опрошенных, 17% хотят увеличить период практики и разнообразить упражнения, 33% пожелали увеличить количество физических нагрузок. В целом на поставленные задачи были найдены соответствующие решения. 93% т.е. большинство указывает на то, что им прежде всего нравится играть в мини-футбол, не хотят подвести команду (88%), принести пользу своему здоровью (27%), т.е. студенты занимаются футболом ради удовольствия, а не ради выгоды. Ниже приведены графики основных критериев занятия мини-футболом. Думаем, что подобные социологические опросы помогут нам в подготовке занятий, чтобы ребята ходили на них с еще большим интересом.

Выявление особенностей технической подготовки борцов тяжёлого веса в греко-римской борьбе

Драпчинский Алексей Викторович¹

Чупрова Елена Дмитриевна², кандидат педагогических наук

¹*Красноярский государственный педагогический университет*

им. В.П. Астафьева

²*Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева*

На сегодняшний день в тренировочной системе борцов греко-римского стиля борцы всех весовых категорий тренируются по одной тренировочной программе, тогда как мы считаем, что борцов тяжёлого веса можно тренировать по-особенному.

В 2010 году нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 борцов в возрасте от 12 до 45 лет, из них 4 респондента Заслуженные мастера спорта России, 19 мастеров спорта России, 57 кандидатов в мастера спорта России и 20 борцов первого взрослого разряда .

Цель анкетирования: выявить, различается ли борьба борцов лёгкого и тяжёлого веса в греко-римской борьбе, и можно ли внести в подготовку борцов тяжёлого веса какие-либо изменения.

Вследствие анкетирования нами были получены следующие результаты.

По мнению 47% опрошенных, самая важная подготовка для борцов греко-римского стиля — это техническая подготовка, 17% респондентов ответили, что на первом месте должна стоять тактическая подготовка, 13% считают, что первоочередной должна быть физическая подготовка, а 12% — морально-волевая и 11% респондентов ответили, что важнее всего психологическая подготовка (рис. 1).

Затем мы выяснили, что 56% опрошенных борцов предпочитают бороться в стойке, так как в стойке удобнее навязывать свою борьбу, проводить атакующие и технико-тактические действия, а, по мнению 44% борцов, удобнее бороться в партере, потому что в этом положении легко защищаться и удобнее выполнить приём.

Нами были выявлены самые эффективные приёмы, используемые респондентами в стойке и в партере. Наиболее эффективный приём в стойке — бросок прогибом, по мнению 26% опрошенных, 21% ответили, что бросок вертушкой, 18% предпочитают использовать бросок через бедро, 16% — «кочерга», для 14% самым эффективным является бросок «мельница» и 5% ответили, что их самый эффективный приём в стойке — это бросок с колен (рис. 2).

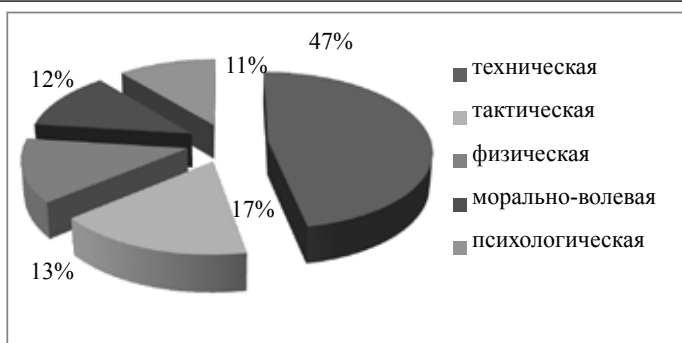


Рис. 1. Значимость подготовки на предсоревновательном этапе

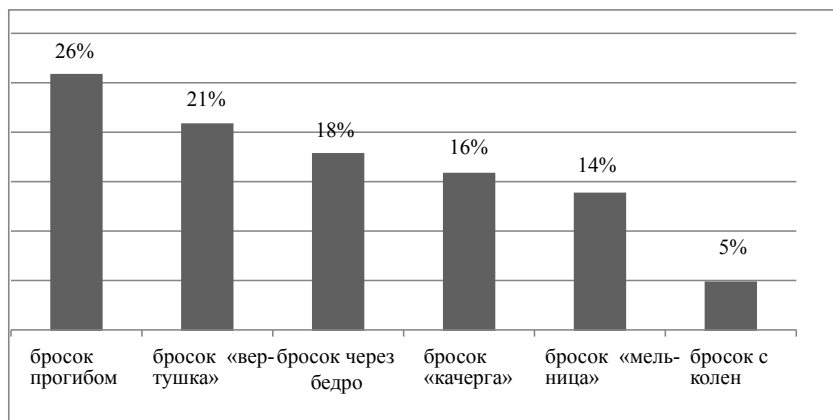


Рис. 2. Самые эффективные приемы в стойке

В партере 38% опрошенных борцов предпочитают приём «накат», 21% ответили, что их самый эффективный приём — это бросок обратным хватом за пояс, по мнению 20%, наиболее эффективным является бросок задним хватом за пояс, 16% отметили приём «ножницы» и для 3% опрошенных самым эффективным является переворот ключом (рис. 3).

В последующем мы выявили, отличается ли борьба борцов тяжёлого веса от борцов лёгкого веса, 71% респондентов ответили, что отличается, тем, что борцы лёгкого веса более маневренные и быстрые, что они борются более активно, ещё было сказано, что у легковесов и тяжёловесов разная тактика схватки. А 29% респондентов ответили, что борьба ни чем не отличается.

В дальнейшем ходе работы нами было выявлено, можно или нельзя

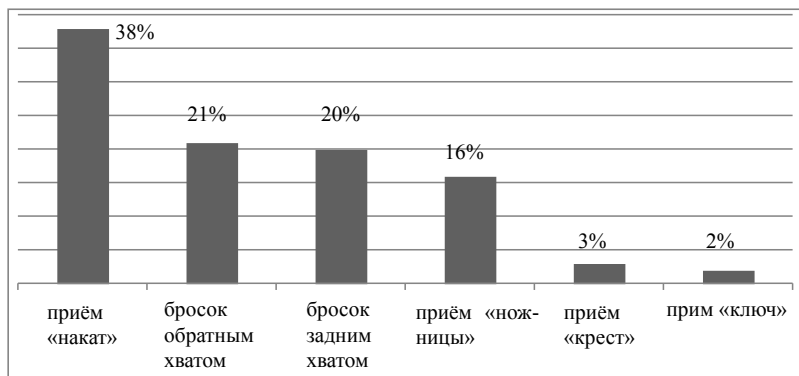


Рис. 3. Самый эффективный приём в партнере

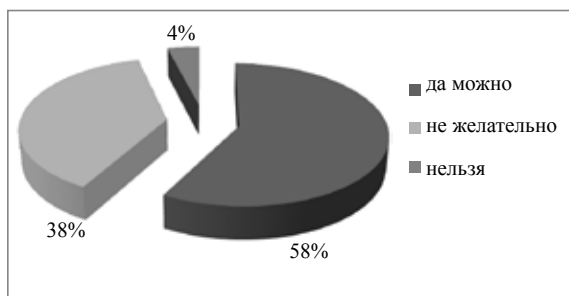


Рис. 4. Можно ли тренировать лёгковесов и тяжёловесов по одной тренировочной программе?

тренировать борцов лёгкого и тяжёлого веса по одной тренировочной программе, 58% респондентов нам ответили, что можно, 38% ответили не желательно и по мнению 4% респондентов, нельзя, так как у легковесов и тяжёловесов разная борьба (рис. 4).

В результате анкетирования нами было выявлено, нужно ли внести в тренировочный процесс изменения в подготовку борцов тяжёлого веса, наши респонденты ответили следующим образом: по мнению 55% респондентов, возможно, 34% ответили — нет, не нужно, а 11% респондентов ответили, что да, можно. Было предложено больше совершенствовать технико-тактические и скоростные качества в стойке и больше работать над специальной выносливостью (рис. 5).

Также мы выявили, должно ли различаться время тренировочного процесса у борцов лёгкого веса и тяжёлых. Время тренировочного процесса не должно различаться, по мнению 85% борцов, 15% отметили, что желательным было бы увеличение тренировки борцов тяжёлого веса на 30 минут с целью совершенствования специальной выносливости и скоростных качеств.

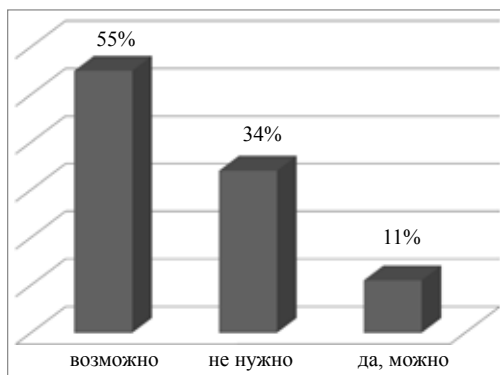


Рис. 5. Нужно ли внести в тренировочный процесс особенности подготовки борцов тяжёлого веса?

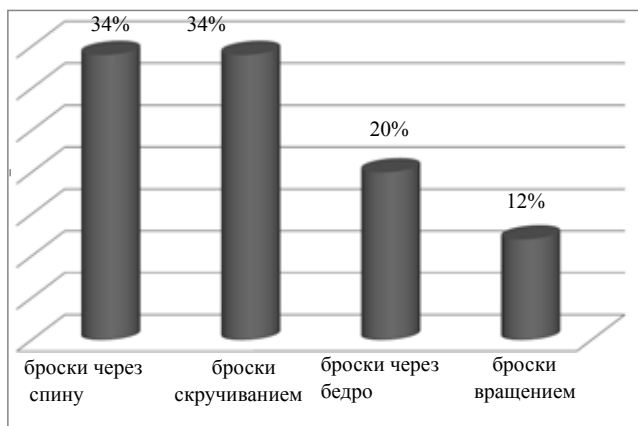


Рис. 6. Броски, проходящие у тяжёловесов в стойке чаще всего

В дальнейшем мы узнали, у легковесов или тяжеловесов техническая подготовленность выше, 78% опрошенных респондентов ответили, что в лёгком весе техническая подготовленность выше, так как у легковесов скоростные качества выше, они более ловкие, подвижнее, а 22% респондентов считают, что техническая подготовленность выше в тяжёлом весе, потому что, по словам опрошенных, тяжёловесам бороться тяжелее и тяжелее выполнить тактико-технические действия.

В результате опроса мы выявили, какие технические действия в стойке проходят чаще всего у борцов тяжёлого веса, по мнению 34% опрошенных чаще всего проходит бросок через спину, 34% ответили, что проходят броски скручиванием, а 20% ответили броски через бедро, 12% ответили, что чаще всего проходят броски вращением (рис. 6).

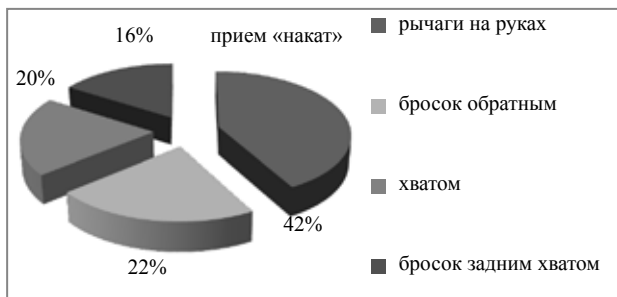


Рис. 7. Технические действия, проходящие чаще всего в партере у борцов тяжёлого веса

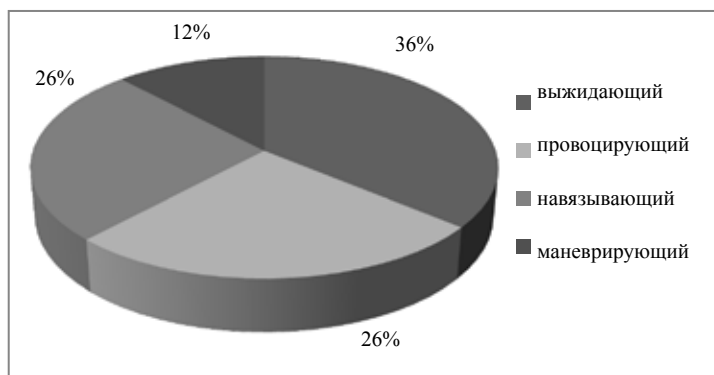


Рис. 8. Стиль ведения борьбы присущий борцам тяжёлого веса

Мы выяснили, какие технические действия в партере у борцов тяжёлого веса проходят чаще всего, по мнению 42% респондентов чаще всего проходит приём «накат», 22% ответили, что рычаги на руках, 20% опрошенных ответили, что бросок обратным хватом за пояс, а 16% респондентов ответили, что бросок задним хватом за пояс (рис. 7).

И в завершение анкетирования, в результате опроса мы выявили, какой стиль ведения борьбы более присущ борцам тяжёлого веса, 36% респондентов ответили, что борцам тяжёлого веса присущ выжидательный стиль, 26% респондентов ответили, что тяжёловесам присущ провоцирующий стиль ведения борьбы, а по мнению 26% опрошенных тяжеловесам присущ навязывающий стиль и 12% респондентов ответили, что маневрирующий стиль ведения борьбы (рис. 8).

Вследствие анкетирования 100 борцов греко-римского и вольного стиля мы выявили, что из тактической подготовки, технической, физической, а также психологической и морально-волевой, на первом месте по важности

оказывается техническая подготовка. Также мы выявили что, 56% опрошенных борцов предпочитают бороться в стойке, так как в стойке удобнее навязывать свою борьбу, проводить атакующие и технико-тактические действия. Самым же эффективным приёмом в стойке среди наших респондентов является бросок прогибом, а в партере переворот накатом.

Борьба тяжёловесов и лёгковесов отличается тем, что легковесы более скоростные и тем, что тактика схватки лёгковесов и тяжелей отличается. По мнению большинства респондентов, борцам тяжёлого и лёгкого веса можно тренироваться по одной тренировочной программе и внести изменения в тренировочный процесс в пользу совершенствования технико-тактических действий в стойке. Большинство респондентов (78%) указывают на то, что техническая подготовленность выше у борцов лёгкого веса.

Самыми применяемыми техническими действиями у борцов тяжёлого веса являются бросок через спину и переворот накатом, а также им присущ выжидающий стиль ведения борьбы.

Мы же не согласны с тем, что борцы тяжёлого веса ведут выжидающий стиль борьбы, и с тем, что техническая подготовленность борцов легковесов выше, чем тяжеловесов.

Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих строителей в условиях рыночной экономики

Дурыхин Е.В., старший преподаватель

Евсеева В.К., старший преподаватель

Бухало Борис Юрьевич, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Необходимо признать, что условия труда в сфере строительства весьма отличаются от условий производства в других отраслях народного потребления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания. По данному вопросу, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, в числе прочих, решаются следующие основные задачи:

- создание условий к ускорению профессионального обучения;
- достижение оптимального уровня работоспособности студентов для дальнейшего производительного труда в избранной профессии;
- использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности в рабочее и свободное время;
- привитие навыков к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры спорта в профессиональном коллективе.

Конкретное содержание ППФП студентов вузов определённого профиля зависит от следующих факторов:

- 1) формы труда специалистов данного профиля;
- 2) условий и характера труда;
- 3) режима труда и отдыха;
- 4) особенностей динамики работоспособности специалистов в процессе труда (особенности производственного утомления).

Данные формы не являются застывшими образцами, в них происходят качественные постоянные изменения параллельно с изменениями в соотношениях физического и умственного труда в данной профессии. Однако, несмотря на тенденцию в постоянном повышении удельного веса умственного труда, в строительстве до сих пор преобладают смешанные формы. Следовательно, разделение на физические и умственные формы труда в настоящее время достаточно условно. Из вышесказанного, очевидно, что ППФП, подобно любым перспективным планам, требует постоянной кор-

рективки и доработки.

Над экспериментальным обоснованием содержания и путей реализации ППФП работали многие авторы. Основоположником учения о профессиональной направленности физического воспитания мы вправе считать - В.Б. Горинского. Он указывал: «среди рабочих немалое распространение имеет мнение, будто бы профессиональная физическая работа вполне может заменять рабочему физическую культуру... Это - глубокое заблуждение... Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу - другие, почтальону третьи, слесарю - четвёртые и т.д. Поступать иначе - значит действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе».

Задачи ППФП впервые были определены профессором В.В.Белиновичем [Автореф. дис. кан. пед. наук, - М., 1959]. По его мнению, в содержание должны входить обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с поставленными целями.

И.И.Павлов выдвинул предположение о формировании динамических стереотипов или функциональной системности при становлении двигательного навыка складывающегося из отдельных элементов. После длительного перерыва в тренировке наступает угасание, которое можно избежать постоянным совершенствованием в соответствующих упражнениях. ППФП может наблюдаться не только при формировании двигательных навыков, но и в развитии физических качеств.

Современные исследования ППФП проводятся в следующих направлениях:

- определяются профессионально важные качества на базе условий и особенностей данной профессиональной группы;
- подбираются средства ППФП способствующие развитию ведущих физических качеств и функций организма экспериментально;
- проводится проверка эффективности предлагаемых средств в условиях учебно-производственной деятельности.

Одной из основных задач современной системы физического воспитания является подготовка будущих специалистов к трудовой деятельности. Поэтому, физическое воспитание студентов включает и специальную профессионально-прикладную подготовку, которая способствует более успешному освоению избранной специальностью в учебном заведении.

ППФП должна являться неотъемлемой частью всего учебного процесса по физическому воспитанию. Она призвана расширять диапазон функциональных возможностей студента, совершенствовать арсенал его двигательных координации, обеспечивать эффективную адаптацию организма к

специфическим факторам трудовой деятельности.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Цель теоретических занятий - вооружить будущих специалистов необходимыми прикладными знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности. При проведении теоретических занятий учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производством, от которого во многом будут зависеть масштабы использования средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха его сотрудников.

Все основные задачи ППФП решаются на практических занятиях по физическому воспитанию, где обеспечивается воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Содержание практических занятий в специальном учебном отделении должно быть скорректировано с возможностями студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья.

Самостоятельные занятия - необходимый элемент освоения обширного прикладного материала. В нашем вузе практикуется индивидуальное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания по ППФП. Выполнение подобных заданий контролируется, в отдельных случаях они включаются в зачётные требования по семестрам. Например, самостоятельное составление и проведение с учебной группой комплексов гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, приобретение знаний и умений прикладного характера, организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту и т.п.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль имеет насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами. Регулярное проведение подобных спортивных соревнований способствует повышению качества и эффективности ППФП студентов.

Список литературы

1. Крамской С.И. Здоровьеформирующие технологии, физическая культура и спорт в подготовке специалистов /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, В.П. Зайцев // Культура физическая и здоровье. – 2007. - № 4 (14). – С.12-14.
2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. - М.: Высш. шк., 1985. – С.4-18.

Некоторые аспекты повышения популярности игры в волейбол среди студентов в вузе

Дурыхин Евгений Васильевич, старший преподаватель

Королёва Марина Сергеевна, старший преподаватель

Клокова Елена Алексеевна, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Как правило, опубликованные в открытой печати планы учебных рабочих программ для высших учебных заведений по физическому воспитанию значительное количество практических часов (наравне с такими играми как, например, баскетбол или футбол) традиционно отводят волейболу. Чем же примечателен этот вид спорта? Почему именно он выделился из других видов и остаётся социально актуальной, физически, психически и интеллектуально востребованной парадигмой на протяжении многих лет для многих поколений?

В мире новый вид получил официальное признание лишь в 1947 году, после создания в Париже Международной федерации (ФИВЖ). Хотя, слово «новый» применимо условно, поскольку ещё в хрониках древнеримских летописцев датируемых III веком до нашей эры игра напоминающая схожими элементами волейбол – шесть игроков через невысокую стену кулаками перебивали мяч на сторону противника, приемлемо условно.

В нашей стране – начиная с начала 30-х годов, директивой Народного комиссариата здравоохранения волейбол рекомендован в виде дозированной нагрузки для санаториев и домов отдыха, на пляжах и в парках культуры. Очень большое значение для развития современного Российского волейбола сыграло его включение в программу соревнований Всесоюзной спартакиады 1928 года. Однако, статус всенародной любви в эпоху индустриализации требовал более официального признания. В 1936 году состоялся конгресс международной федерации по гандболу в Стокгольме. Делегация Польши выступила с предложением организовать технический комитет по волейболу, который был бы частью федерации гандбола. Двадцать две страны мира с готовностью поддержали инициативу. С этого момента новый вид спорта начал уверенно набирать электорат, проникая в ранге других общенародных видов в сферы повседневной, светской, научной и учебной деятельности общества.

К основным компонентам игры в волейбол, стабильно влияющим на его широкую популяризацию среди различных масс населения и, в том числе, среди обучающегося контингента высших учебных заведений, без сомнения, следует отнести:

Коллективный характер игры.

Не стоит быть большим специалистом, чтобы признать очевидное: любые коллективные виды спорта более способствуют сплочению командного духа внутри группы, поскольку успехи каждого напрямую зависят от общих успехов. Для студентов – в меру возрастного ценза и социального положения, это может являться одним из определяющих моментов оценки своего статуса в узкогрупповой общественной системе. В дальнейшем это может благотворно повлиять на формирование цельного восприятия своего места и значимости своего «Я» в будущем.

Волейбол наделён характером спортивной борьбы, либеральной к половому и возрастному признаку игроков. Не зря этот вид относят к «джентльменским» видам спорта.

Как правило, имеет место соревнование внутри определённой группы игроков одинаково профессионально или любительски владеющих элементами игры, не зависимо от принадлежности к женской или мужской категории соперников. Даже более - в любой группе участников одномоментной игры возможно решение оптимального разделения соревнующихся по соотношению сил в зависимости от желаемого конечного результата. Занятия для студентов часто проводятся совместно – юноши и девушки. Широкая избирательная возможность к составу в тренировочных играх положительно влияет на эмоциональную и эффективную составляющую учебного процесса связанного с изучением и совершенствованием элементов волейбола. Следовательно, учитывая вышесказанное, предпочтительность таких видов спорта как волейбол явно очевидна.

Возможность точной локальной дифференциации физической и психической нагрузки во время тренировки.

Сюда можно отнести - потенциальное наличие частого кратковременного отдыха между интенсивными моментами игровой деятельности и постоянное чередование кратковременного психического напряжения с полной сиюминутной релаксацией. Далее следует учитывать возможность дифференцировки игроков по функциям исполнения роли в команде. Благодаря большому запасу количества замен в каждой партии, наличие перерывов – игровой процесс приобретает управляемый характер.

Доступность основных технических и тактических приёмов.

Уровень соперников порождает стиль основного игрового действия. В процессе интегральной работы возникают закономерные условия принятия тех или иных решений от успеха выполнения которых (как каждым игроком в отдельности, так и командой в целом) зависит качество самой игры. Степень значимости этих решений (по технике исполнения или по тактике) напрямую определяет рисунок поставленных перед игрой задач. Таким образом, именно решаемые задачи определяют набор технических или тактических средств составляющих набор возможностей игроков на данный

момент. Правильность выбора игроками действенных приёмов составляет конечную фабулу игры, причём в процессе череды партий возможно заметное кардинальное различие друг от друга.

Зрелищность.

Популярность складывается из набора нескольких характерных качеств определяющих сущность происходящего действия. Игра в волейбол имеет свою индивидуальность, а потому и собственных фанатов. У новичков игра имеет свои нюансы. Любительская игра привлекает насыщенностью спорных, полупрофессиональных решений. Профессиональные игроки выполняют технические и тактические действия на красивом, умном, достойном уважения уровне. В любом случае, имеет место момент сопричастности зрителя, игрока, преподавателя или тренера с общим процессом, не оставляя шансов быть безучастным к происходящему на волейбольной площадке.

Развитие основных качеств.

Волейбол соответствует основному стандарту требований, предъявляемых к развивающим играм рекомендуемым для изучения в учебных заведениях.

Минимальная травмоопасность во время игры.

Для студенческого контингента, не имеющего профессиональной спортивной подготовки, сверхзначение приобретает элемент надёжности в плане сохранения здоровья, отсутствие фатальных для жизни игровых моментов, рисков на грани и других негативных факторов для участников соревнований. Следует оговориться, что абсолютно безопасных видов спорта существовать не может, однако бесконтактные виды оставляют большие надежды.

Подводя итог вышесказанному, мы несомненно приходим к выводу о несомненной теоретической и практической пользе основ игры в волейбол для применения в учебной практике этого вида спорта, способствующего развитию основных физических качеств, решительности, дисциплинированности и совершенствованию интеллектуальной деятельности будущих специалистов в любой сфере профессиональной деятельности, в том числе и во время подготовки в высшем учебном заведении.

Список литературы:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000 – 305 С.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998 – 189 С.
3. Королева М.С.Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004 – 25С.

Основные климатопрофилактические мероприятия в оздоровительно-спортивном лагере

Евсютина В.Б., Гахов В.Ю., Зайцев В.П., Воронянская Л.К.
Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Харьковский техникум железнодорожного транспорта

Восстановление, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи имеет большое социально-биологическое и общественное значение. Важную роль в разрешении рассматриваемой проблемы для студентов занимают, кроме занятий по физической культуре, массово-оздоровительные формы физической культуры вне учебного процесса. Одним из видов физической культуры, успешно решающей проблему оздоровления студентов, является физическая рекреация. Физическая рекреация дает возможность с учетом ее средств, форм и методов организовать для студентов комплекс мероприятий, позволяющий привить им положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, раскрыть более полно функциональные возможности их организма, сформировать здоровый образ жизни и социальной активности.

Необходимым критерием для студента является уровень двигательной активности, основа которой есть рекреационная деятельность. А она охватывает различные виды занятий (лечебная физическая культура, туризм, спорт, художественная самодеятельность, техническое творчество и др.) с неодинаковой степенью физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Условия рекреационной деятельности - это наличие свободного времени у студентов вне занятости в учебе. Безусловно, изучение такой проблемы следует начинать, прежде всего, с понятия сущности рекреации.

Рассматривая физическую рекреацию с точки зрения ценности, как вида физической культуры в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, можно выделить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- привитие студентам мотивационно-ценностного отношения и интереса к занятиям физической рекреацией;
- создание в оздоровительно-спортивном лагере базы для занятий различными формами физической рекреации;
- получение студентами современных знаний о физической рекреации;
- овладение студентами знаниями, умениями и навыками по оценке использования средств, форм и методов физической рекреации;

- приобретение студентами творческого опыта по использованию физической рекреации для достижения своей физической и профессиональной деятельности.

Оздоровительно-спортивный лагерь, обустроенный на лоне природы, является наилучшим местом для выполнения физических упражнений на фоне климатопрофилактических мероприятий. Под климатопрофилактикой подразумевают использование климатических факторов с целью повышения общей выносливости организма и предупреждения возникновения различных заболеваний. В климатопрофилактике выделяют такие методы:

аэропрофилактика - обеспечение организма чистым воздухом;

закаливание организма прохладным и холодным воздухом в одежде;

акаливание воздухом открытого тела (воздушные ванны);

гелиопрофилактика - закаливание организма солнечным облучением (солнечные ванны);

купание в открытом водоеме при действии воздушной среды и солнечной радиации;

смена климатических условий, как способ облегчения, возмещения и закаливания организма.

Все вышеизложенные методы климатопрофилактики находят применение во время оздоровления студентов в летнем лагере «Технолог».

Аэротерапия, основной метод климатопрофилактики, осуществлялась всеми студентами, ведь лагерь расположен в лесном массиве на берегу реки. Были использованы:

длительное пребывание студентов на открытом воздухе, в том числе во время сна;

пребывание на берегу открытого водоема;

нахождение на открытом воздухе во время выполнения различных упражнений и приема воздушных ванн.

Механизм оздоравливающего действия аэротерапии обусловлен повышенным снабжением организма кислородом и эффектом охлаждения. А это приводило к увеличению дыхательного объема, улучшению поступления кислорода в кровь, ткани, активизации обменных процессов.

Воздушные ванны, как дозированное воздействие воздушной среды на организм, относятся к достаточно сильным закаливающим процедурам, особенно для тех лиц, которые привыкли ходить в одежде. Студенты их принимали в любое время суток под открытым небом, в тени, в комнате и сочетали с приемом солнечных ванн. При приеме воздушных ванн происходит раздражение кожных рецепторов. В их механизме действия выделяются две основные фазы:

нервно-рефлекторная (первичный озноб) - ощущение холода, зябкости, снижения кожной рецептуры, учащение дыхания;

реактивная - ощущение тепла.

При переохлаждении возможна и третья фаза (вторичный озноб) - появление цианоза и «гусяной кожи». Время приема первой воздушной ванны рекомендовали не более 15 минут. В дальнейшем в отдельных случаях продолжительность составляла 1-2 часа и больше. Причем ванны не советовали применять натощак или сразу после еды, а лишь спустя 30-40 мин после легкого завтрака и не раньше чем через 1,5 часа после обеда. Лучшим временем для их приема были утренние часы. Воздушные ванны не назначались при острых случаях заболевания и при обострении хронических болезней.

Широко использовалась и гелиотерапия, благодаря которой осуществлялось влияние инфракрасных, видимых и ультрафиолетовых лучей. Как известно, под влиянием ультрафиолетовых лучей в организме человека образуются биологически активные вещества, стимулирующие деятельность нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы обмена веществ, повышается сопротивляемость организма к инфекционным и другим заболеваниям. Местная реакция на солнечное облучение проявлялась приливом к коже и ее покраснением. Повторные систематические облучения солнцем мобилизовывали механизм адаптации организма, тренировали деятельность систем, органов и тканей, повышали их функциональную способность.

Для наших студентов начальная доза солнечного облучения составляла 10-15 кал, ее каждый день увеличивали на 5-10 кал, но за прием не больше 60-80 кал. Отпуск солнечных ванн проводился при температуре до +29° С для дозы 20-40 кал, до +26° С для дозы более 40 кал. При приеме солнечных ванн голову студенты прикрывали, а глаза защищали очками из дымчатого стекла. Солнечное облучение не принимали натощак, а только после обеда. После принятия данной процедуры советовали студентам отдохнуть 20-30 мин в тени, а затем принять душ или искупаться в речке, или просто обливаться водой солнечного нагрева. Перед началом курса приема солнечных ванн принимали воздушные ванны в тени.

При отпуске солнечных и воздушных ванн руководствовались «Справочником по санаторно-курортному отбору».

Таким образом, в оздоровительно-спортивном лагере можно внедрять в систему оздоровления студентов не только физическую рекреацию, но и основные методы по климатопрофилактике заболеваний - аэротерапию, солнечные и воздушные ванны, купание в открытом водоеме и другие. Однако их прием должен быть обусловлен специальными рекомендациями, разработанные курортологами страны.

Используемая литература

1. Важанов В.И. Целебный климат / В.И. Важанов. – Симферополь: Таврия, 1983. – 97 с.
2. Воронин Н.М. Основы медицинской и биологической климатологии / Н.М. Воронин. – М.:

Знание, 1990. – 110 с.

3. Григорьев И.И. Погода и здоровье / И.И. Григорьев. – М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996. – 96 с.
4. Зайцев В.П. Физическая рекреация в системе курортологии // В.П. Зайцев, С.Ш. Залаева, С.В. Манучарян, М.А. Полякова // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков: ХГАДИ. – 2009. - № 3. – С. 23-26.
5. Лотоненко А.В. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности: учеб.пособие / А.В. Лотоненко, В.С. Зыков и др. – Воронеж: ВГУ, МГАФК, 1996. – 36 с.
6. Массовая физическая культура в вузе: учеб.пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. – С. 149-158, 210-228.
7. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1977. – 375 с.
8. Царфис П.Г. Природа и здоровье человека / П.Г. Царфис. – М.: Высш.шк., 1987. – 480 с.

Оздоровительно-технологический подход в образовательном пространстве вуза

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Однодворцев А.А., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья студенческой молодежи. Большинство специалистов различных направлений, в том числе врачей и педагогов признает его неудовлетворительным. Что объясняет интерес педагогов к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение и укрепление здоровья студенчества [1, 2].

Соответственно в современных условиях специалистами различных сфер деятельности уделяется пристальное внимание методам и способам коррекции состояния здоровья. Если подходить к проблеме только со стороны медицины, то результат однозначно будет отрицательным, так как состояние здоровья показатель интегрирующий в себе множество составляющих. Соответственно специалисты сферы медицины не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, что выводит работу по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в ранг наиболее значимых. Данная проблема должна решаться параллельно и педагогами в том числе [1, 2].

Студента можно назвать здоровым, если:

В физическом плане – у студента сформирован необходимый уровень общей и специальной выносливости и его здоровье позволяет ему функционировать в оптимальном режиме;

В интеллектуальном плане – проявляет необходимый уровень умственных способностей, способен к самообучаемости;

В социальном плане – уравновешен, доброжелателен, способен работать в коллективе.

В научной литературе встречается мнение педагогов, которые придерживаются определения здоровья, где берется за основу его физическая составляющая, забывая при этом о социально-психологической и духовно-нравственной. Необходимо сместить акцент данной тенденции к определению здоровья как многогранного понятия, объединяющего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от методически грамотно и выверено составленной программы, которую реализуют

педагогов, конкретных условий вуза, профессиональной компетентности педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы по степени влияния на здоровье студенческой молодежи, так как именно они формируют мотивационную сферу, сознательное отношение к сохранению здоровья. Е. В. Михеева выделяет главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы адаптируя их к вузу:

педагогические технологии, устанавливающие структуру образовательного процесса. Построение занятия с учетом динамики работоспособности, предотвращение переутомления и других дезадаптационных состояний, оптимальное использование ТСО, наглядных средств и т. п.;

технологии сферы психологии, связанные с непосредственной работой педагога со студентами (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса). Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой. Формировать у студентов умения и навыки работы в коллективе и взаимодействия с окружающими;

технологии воспитательные - формировать представления о влиянии на организм утомления, гиподинамии, нарушения режима труда и отдыха.

Причем проблема учебно–воспитательных технологий приобретает все более значимое место в связи с возрастающим объемом информации необходимой современному студенту для обучения, данная ситуация связана прежде всего с интенсификацией учебного процесса. Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Первый – рост объема учебных часов (занятий, внеурочных занятий, факультативов и т.п.), который не проходит бесследно: у студентов чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, сниженная резистентность болезням и другие нарушения. И как следствие интенсификации – развитие у студенческой молодежи состояний хронической усталости и переутомления, которое создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Для сохранения и укрепления состояния здоровья процесс обучения в вузе должен стать личностно ориентирован. Так как любая личностно-ориентированная технология (с учетом особенностей личности, как социальных, психологических, так и физических) может называться здоровьесберегающей [2, 3].

Для формирования положительного эмоционального фона и соответствен-

но снижения психологической нагрузки многие авторы рекомендуют строить занятия на основе игрового метода. Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить физическую, эмоциональную и умственную активность студенческой молодежи на совершенствование психофизических качеств, учитывая при этом, чтобы нагрузка была адекватна состоянию занимающихся, а приемы и виды работ интересны для них [2]. Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации занятий способствует укреплению мотивации к учебной деятельности, формированию положительного эмоционального фона, увидеть индивидуальность молодежи.

В вузовском образовательном пространстве вокруг студента необходимо сформировать взаимопомощь как родителей, так и преподавательского состава, построение доверительных доброжелательных отношений. Всё это является условием сохранения и укрепления здоровья студента.

Студент с отличным состоянием здоровья активно включается в жизнедеятельность коллектива, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт к взаимоотношениям со сверстниками и педагогами, проявляет способность к работе в коллективе. Это залог успешного освоения учебного материала, становления специалиста и профессионала, а также развития всех его свойств и качеств.

Именно комплексный подход, в котором решаются не только задачи защиты здоровья занимающихся и педагогов, но и задачи формирования и укрепления здоровья студентов, воспитания у них и у их преподавателей культуры здоровья может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.

Где основной особенностью является — приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса, что определяет последовательное формирование в вузе здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все преподаватели, специалисты, студенты согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за достигаемые результаты.

Состояние здоровья (физического, психологического, социального, нравственного) должно стать приоритетным при оценке эффективности образования.

Литература

1. Зайцев В.П. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: коллективная монография // В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской и др.; под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. - Харьков: ХГАФК, 2009. - 226 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 96 с.
3. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. -Ростов н/Дону: Феникс, 2007. - 285 с.

Применение корригирующего плавания в процессе физической реабилитации детей со сколиозом первой степени

Младен Живкович, Гл.ас. Антоанета Георгиева, Петя Кутинчева,
Мая Николова, Ана Стаменова. Виолета Галабова, Добрица Живкович
Национальная спортивная академия, София, Болгария
Факультет спорта и физического воспитания, Ниш, Сербия

Деформация позвоночника у детей школьного возраста представляет собой одну из серьезных проблем в современной ортопедии и травматологии. Проведенные исследования свидетельствуют об увеличении диагностируемых сколиозов у населения, с одной стороны, а с другой, снижении возрастных границ появления такой деформации позвоночника. Среди причин этих деформаций можно назвать: повышение жизненного уровня; снижение двигательной активности; вынужденную гиподинамию и гипокинезию; экологическое загрязнение; режим дня и питания; возрастание стрессовых ситуаций при насыщенном современном укладе и стиле жизни молодого поколения и много других экзогенных и эндогенных факторов риска.

Плавание само по себе имеет большое значение при проведении восстановления и подготовке организма, профилактики и лечения деформаций позвоночника, а также как средство превентивного действия появления указанных поструральных отклонений. В специализированной литературе в основном обсуждается положительное влияние проведения активного плавания у пациентов со сколиозом. Но в принципе, не указывается на определенный метод и научный подход к проведению тренировки.

Не существуют указания по технике плавания (по элементам и координации) и проведению комбинирования этих техник. Также не указано, что и как нужно использовать, и каких видов техники надо избегать, в связи с тем, что они не имеют положительной динамики, учитывая определённую патологию болезни [1 - 9].

Целью статьи является изучение и утверждение метода корригирующего плавания у детей с появлением сколиоза первой степени.

Задачи и методики определены в следующих направлениях:

Влияние на сколиотическую деформацию.

Удаление проблемы появления неравномерного развития мускулатуры – повышение тонуса определенных мышц и расслабление мышц с патологическим мышечным тонусом.

Усвоение и закрепление техники плавания.

Повышение функциональных возможностей, стимулирование физиче-

ского развития и закаливания организма.

Изложенный выше эксперимент мы проводили в течение учебного года в школе «Искар» и 128-й средней школе, отобрав 26 детей, у которых обнаружен сколиоз первой степени.

Детей распределили в две группы - контрольная группа (Кгр) и экспериментальная группа (Эгр), (табл. 1).

Таблица 1.

Группа	бр.			г.	Локализация сколиозов									
					л	%	д	%	гр.	%	гр.л.	%	S-обр.	%
Эгр.	14	8	6	8.2	11	78.6	3	21.4	4	28.6	10	71.4	6	42.8
Кгр.	12	8	4	8.8	10	83.3	2	16.7	3	25.0	9	75.0	4	33.3
Всего	26	16	10	8.5	21	80.7	5	19.2	7	26.9	19	73.0	10	38.5

В экспериментальной группе, дети, которые не умеют плавать, проводили активное плавание три раза в неделю по 60 минут. Обучение плаванию распределили в двух фазах: первая фаза продолжалась два месяца, вторая - четыре месяца.

Применяемый метод корригирующего плавания разработали на основе патологоанатомического и патофизиологического состояния, утвержденной нозологии, провели анализ движения в разных техниках плавания и выполнили разграничение параметров возраста детей, с которыми предполагалось проводить исследование.

Кинези-терапевтическая программа в экспериментальной группе включает следующее:

- проведение упражнений с устранением ошибок в подготовительном периоде работы;
- изучение упражнений по технике плавания на суше и в воде, с учетом диагностированной патологии болезни;
- проведение контрольных нормативов с зачетом в конце каждой фазы, а также во время хода исследования;
- рекомендации по проведению самостоятельной работы (упражнения и дозировка).

Каждая из указанных фаз включает обучение и выполнение базового материала на основе подходящей методологической деятельности.

I фаза: подготовительные упражнения с акцентом на дыхание и скольжения на груди, спине и боковым способом; ногами на спине (техника плавания кроль), с возможностью пользоваться дополнительными плавниками на ногах; плавание на спине с одновременным движением рук, ног и без рук (кроль).

II фаза: элементы бокового плавания; ноги (грудной стиль), спиной, грудной стиль (с проведением координирования дыхания в начале размаха; руки дельфин; ныряние на дистанцию и глубину (с плавниками и без). Перед переходом во вторую фазу предусмотрели контрольную проверку, которая требует реализацию плавания с учетом координации - переплыть одну длину бассейна, а в конце обучения - переплыть две длины бассейна.

С контрольной группой в школе активно выполняли корректирующую гимнастику на основе метода разработанного в НИЦСМ - два раза в неделю по 45 минут.

Диагностирование параметров проводилось по результатам терапевтических методов с применением: угла сколиотической деформации (I), высота угла треугольника талии или линии рамени (II), витальную мощность (III); статический показатель выносливости мышц спины (IV) и силу мышц живота (V), холодовой тест (VI).

Параметры изменения угла сколиотической деформации у (Эгр) показали существенное снижение в среднем на 5 градусов. У 12-ти детей наблюдалось улучшение, которое составляет 86% от полного состава группы, у двух детей отмечена стабилизация, что составляет 14%.

В контрольной группе (Кгр) у 7 детей (58 %) наблюдалась коррекция деформации; у четверых детей (33%) отмечены результаты стабилизации и у одного мальчика (9%) плохой результат.

Показатель II сам по себе совпадает со сколиотической деформацией и мы отметили, что изменения совпадают с показателем I.

После проведения вариационного анализа и определения t - параметра учащихся мы провели обработку результатов показателей III, IV и V (табл. 2).

Таблица 2.

Показатели	Бр.	Xe	Xк	Se	Sk	t	a
Витальная мощность (см ³)	III	1307.14	1275	227.74	160.26	6.55	0.001
Выносливость мышц спины (сек.)	IV	153.14	122.33	38.43	36.92	8.78	0.001
Выносливость мышц живота (сек.)	V	113.93	97.5	38.49	41.75	5.37	0.001

Сравнивая полученные результаты, мы получили статистически значимую разницу между двумя группами в пользу экспериментальной ($\alpha < 0,001$), учитывая все три показателя.

Проводили холодовой тест (IV) только в конце эксперимента, в обеих группах средние результаты были следующие:

Эгр: 3,4 мин и Кгр: 4,2 мин. Исследование показало степень реактивности организма на охлаждение и снижение результатов, как показатель лучшей «закалки» организма.

Значительное влияние на деформацию позвоночника в сторону улучшения в экспериментальной группе дало базовую возможность в применении разработанной нами методики, что обеспечивает успешное проведение лечения сколиоза первой степени.

При наличии выявленной сколиотической деформации существенное значение имеет применение техники и стиля плавания спиной (кроль), плавание спиной с одновременным движением рук и ног (кроль), реализация одновременных и симметричных движений рук и специфических дыхательных упражнений.

Подготовленный алгоритм обеспечил нам возможность составить методический материал по плаванию. В экспериментальной группе предусмотрен контроль каждой фазы и реализация дистанционного плавания 100 метров и больше с обучением техники плавания в конце исследования.

На основе анализа результатов проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Высокий процент положительного влияния на изменение угла деформации позвоночника указывает на стабилизацию полученного результата у детей - участников исследования, которые принадлежали к экспериментальной группе, а также показывает хорошие показатели разработанного метода.

Параметры диагностических показателей свидетельствуют, что витальная мощность и выносливость мышц спины и живота у участников экспериментальной группы находятся на более высоком уровне, чем у контрольной группы, а разница между группами - статистически точна.

Участники исследования экспериментальной группы изучили технику плавания, которая предусмотрена методом исследования.

В процессе проведения техники плавания получили улучшение состояния организма по сравнению с методикой охлаждения «закалкой».

Результат выполненных исследований позволяет рекомендовать разработанный метод корригирующего плавания для детей со сколиозом первой степени.

Использованная литература

1. Божилова Афр.; Динамика неких показателей за физички развој код 7-8 годишњих девојчица под утицајем пливања, национална конференција из спортске медицине и ЛФК, С. 1983.
2. Божилова Афр.; Пливање као средство за очување и лечење искривљене кичме. Тренерска мисао, 11. 1981.
3. Becker T.J.; Scoliosis in swimmers, Clin-Sport-Med. 1986, jan 5/1/: 49-58.
4. Георгиев Б.; Поправни фекти од активности из пливања на ученике СА кичменим искривљенима. Питања физичке културе, 1, 1989.
5. Drozhzhina, L.A. Opyt primeneniya lechebnogo plavanii pri skolioze v Zapoliar»e.

6. Vopr. Kurortol-Fizioter-Lech-Fiz-Kult. 1981 jul-ab-agust/4/>63
7. Majoch S.- Rehabilitacij skoioz. PZWZ Warszawa, 1974.
8. Сланчев П., Бонев Л, Банков Ст. - Лечение кичмених деформација /искривљевља/, 1986, 133.
9. Соколов Б., Маркова Г. - Лечение кичмених деформација/искривљевља, Поправна /корективна/ гимнастика, 1991, 50-58.
10. Черногорова С. - Кичмене деформације код студената, Четврта национална конференција из спортске медицине и ЛФК, 1979.
11. Живковић, Д. (1987). Утицај програмиране наставе физичког васпитања на поремећаје кичменог стуба у фронталној равни. Докторска дисертација, Ниш: Филозофски факултет.
12. Živković, D. (1992). Scoliosis. Zbornik radova Filozofskog fakulteta, Sveska fizička kultura.
13. Živković, D. (1992) Idiopatska skolioza, Acta kineziologica.
14. Живковић, Д. (1992). Сколиоза-корекција и лечење. Ниш: СИА.
15. Живковић, Д. (1998). Теорија и методика коректине гимнастике. Ниш: СИА.

Методика корригирующего плавания при сколиозе первой степени

Младен Живкович, Мая Николова, Петя Кутинчева, Антоанета Георгиева,
Румен Јосифов, Добрица Живкович

*Национальная спортивная академия, София, Болгария
Факультет спорта и физического воспитания, Ниш, Сербия*

В Сербии и Болгарии за последних два года среди населения отмечается увеличение негативных физиологических характеристик человека, особенно в детском возрасте. Так, около 30% учеников имеют повышенный вес, нарушения в работе сердца, а большое число детей имеет неправильную осанку, отклонения и деформации позвоночника и другие патологические проявления [5]. Проведенные нами обследования школьников указывают на увеличение сколиоза, его прогрессивное развитие и снижение возраста с данным типом отклонений [3, 4]. Одним из основных факторов, способствующих возникновению такой патологии, являются недостаточная физическая активность у детей и отношение их к спортивной деятельности, как к способу расширения возможностей приспособления и укрепления здоровья.

Занятия плаванием заслуживает особого внимания по поводу доказанного улучшения здоровья и при проведении корригирующей деятельности в свободное время. Организация такой активности принадлежит ученикам спортивных школ.

Приоритетной задачей при применении Национальной программы развития физического воспитания и спорта в республике Болгарии [5] имеет направление следующей деятельности: усовершенствование образовательных планов и программ при проведении оптимизации двигательной активности в детских садах детей дошкольного возраста, приспособление образовательных программ отраслей физического воспитания. При этом следует учитывать особенности биосоциального состояния учеников: здоровье, физическая активность, заинтересованность заниматься определённым видом спортивной деятельности, организованная активность детей вне школьной программы обучения и дисциплинарный подход.

Занятия плаванием во время реабилитации влияют на организм человека разнообразно, но чаще всего укрепляют здоровье. Упражнения в воде могут проводиться в горизонтальном или вертикальном положении, на месте или в движении, с подвижной или зафиксированной опорой, в условиях относительного снижения веса тела.

В специализированной литературе в основном обсуждается благоприятное влияние плавания на организм как профилактики различных нару-

шений позвоночника, не указывая каким способом или методом можно организовать обучение или тренинг [1, 2, 3, 4, 7].

Целью статьи является анализ параметров разработанных методов корригирующего плавания у детей с появлением сколиоза первой степени, включая детей не владеющих техникой плавания. Сама деятельность проводилась вне школьной программы и размещена в спортивных школах в группах учащихся занимающихся кинезитерапией (ЛФК). При проведении корригирующего плавания придерживались в основном принятой программы урока (подготовка, базовая часть и подведение итогов) два раза в неделю по 60 минут, как минимум шесть месяцев. Для тренинга предусмотрены плавательные (неглубокие) бассейны, температура воды должна быть не ниже +27° С и температура воздуха около +26 – 27° С. Тренинг проводился на твердой поверхности (вне воды) 10 – 20 мин и в воде 30 – 40 мин.

Занятия начинаются следующим образом: группа упражнений на суше – общая подготовка, которая проходит с учетом нарушений в позвоночнике; применение терапевтической специально подготовленной методики овладения техникой плавания, разработанной в Национальном центре медицины (НЦСМ, София).

Программа кинезитерапии состоит из двух частей: первая продолжается два месяца, содержит 18 циклов обучения; вторая рассчитана на четыре месяца, содержит 30 циклов обучения с подходящим распределением материала при проведении тренинга.

Первая фаза включает подготовительные упражнения (особое внимание уделено упражнениям на дыхание, скольжения (грудного, на спине и бокового). Для ног предусмотрены упражнения: кроль на спине и обыкновенный стиль плавания кроль. Плавание на спине выполняется с одновременным движением рук и ног. Потом следует прыжок-поворот и игра в воде.

Во второй фазе выполняются движения ногами во время плавания на спине или груди. Происходит овладение элементом бокового плавания брасс (грудь). Нырание в глубину и на дистанцию с помощью плавников или без них. Специальные упражнения - (плавание руками: грудной стиль с помощью педали и техника кроль ногами). Техника плавания на спине с одновременным движением рук с помощью педали и кроль ногами. Плавание с помощью плавников с руками вперед головой. Плавание руками: грудной стиль с помощью резиновых приборов. Проведение игры в воде. Во второй фазе повторяются те же упражнения, которые описаны в первой фазе.

В процессе обучения и проведения базовой плавательной подготовки пользуются разнообразными вспомогательными средствами: доски, подушки, пластмассовый прут, плавники, пластмассовые игрушки, разнообразные предметы, которые не тонут, резиновые мячи и т.п. Метод корри-

гирующего плавания применяется по следующему алгоритму:

1. Метод постоянного усовершенствования подготовительных упражнений.

2. Методологический подход проведения физических упражнений, необходимых для овладения элементами техники плавания:

а) первая степень - упражнения для ног;

б) вторая степень - упражнения для рук;

в) третья степень - комбинированные упражнения по элементам техники.

3. Метод постоянного выполнения физических упражнений по изучению координации техники плавания:

а) первая ступень – физические упражнения на координацию;

б) вторая ступень – координация.

Контроль усвоения выполняется с помощью применения контрольных нормативов в конце каждой фазы, а также во время их выполнения (табл.). Прежде чем закончить первую фазу и начать выполнять вторую необходимо проплыть две длины бассейна. При случае невозможности выполнения норматива, рекомендуется повторно выполнять предыдущие упражнения.

Таблица.

Контрольный норматив

Первая фаза	Вторая фаза
1. Смотреть в воду.	1. Плавание ногами на спине, дистанция 10-12,5 м
2. «Звезда» - на спине, на груди в секунде.	2. Плавание на спине техникой брасс, 12,5 м.
3. Вдох и выдох, 10-12 раз.	3. Плавание ногами кролем и на спине кролем, 25 м.
4. Скольжение на груди, спине, 2,5 м.	4. Техника плавания руками брасс (на груди).
5. Плавание ногами на спине кролем, 12,5 м, а потом плавание 12,5 м с помощью двигательной опоры.	5. Плавание ногами кролем и на спине кроль, 25 м с помощью плавников.
6. Ритмичное дыхание, 15 раз.	6. Техника плавания на спине с одновременным движением рук и кроль ногами, 50 м.
7. Плавание с плавником, 12,5 м.	7. Плавание на координацию на спине стиль с руками вперед, головой, брасс, 25 м.
8. Плавание на спине техникой кроль с одновременным движением ног, 25 м.	8. Плавание руками: грудной стиль с движением рук и кроль стиль ногами.
	9. Плавание на координацию, брасс – одна длина бассейна.
	10. Нырание на дистанцию 10 м.
	11. Переплыть две длины бассейна

Таким образом, разработанная нами методика корригирующего плавания для учеников со сколиозом первой степени, подчеркивает необходимость использования техники плавания грудным стилем и на спине, а также стиля с одновременным движением рук, кроль ногами, и выполнение симметричных движений рук, ныряние, специальные упражнения на дыхание и т.п.

Используемая литература

1. Божилова А. Пливање као средство за очување и лечење искривљене кичме. Тренерсак мисао, 11, 1981. г.
2. Божилова, А. Динамика неких показатеља о физичком развоју девојчица од 7-8 година по утицај пливања. Национална академија из спортске медицине ЛФК. С., 1983. год.
3. Becker, T. scoliosis in soimnees, clin-Sprt-me3d.1986., jan.5.
4. Георгиев, В. Ефектни опоравак од наставе из пливања на ученике са искривљеном кичмом. Питања и физичкакултура, 1, 1989. г.
5. Национални програм о развоју физичког васпитања и спорта у Републици Бугарској за период 1997 - 2000. године С., 1997.г.
6. Николова, М, Б. Димитрова. Пливање. Обука из пливања синхронисткиња /деца/. И.П.Б.,НСА, Ц., 1988.г.
7. Shiler, Fr. Arentissage en natations, Bulletin FFN Edition, Raris.1990.g.
8. Живковић, Д. (1987). Утицај програмиране наставе физичког васпитања на поремећаје кичменог стуба у фронталној равни. Докторска дисертација, Ниш:Филозофски факултет.
9. Živković, D. (1992). Scoliosis. Zbornik radova Filozofskog fakulteta, Sveska fizička kultura.
10. Živković, D. (1992) Idiopatska skolioza, Acta kineziologica.
11. Живковић, Д. (1992). Сколиоза-корекција и лечење. Ниш: СИА.
12. Живковић, Д. (1998). Теорија и методика коректине гимнастике. Ниш: СИА.

Ученые, педагоги и врачи о санаторно-курортной рекреации

Зайцев В.П., Евсютина В.Б., Мусиков Г.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.
Шухова*

Климатические ресурсы Украины и России располагают огромными природными факторами, которые необходимы для организации санаторно-курортного лечения, источниками минеральных вод различного химического и газового состава, термальными водами, озерами и лиманами с лечебными грязями, целебным климатом во многих районах [8, 18]. Исторические корни и особенности рекреационно-оздоровительной деятельности в Украине изложены в работах Т.Ю. Круцевич, Е.Н. Приступа, О.М. Жданова, Л. Чеховская. Следовательно, мы имеем основополагающие принципиальные установки по организации курортов, но и основы санаторно-курортной системы, которые обусловили ее рост, дальнейшее совершенствование и превращение в настоящую кузницу здоровья человека.

В настоящее время проблема взаимоотношения природы и человека продолжает привлекать все более пристальное внимание ученых и практиков. Благодаря их усилиям все же происходит борьба за выживание человека на Земле и одновременно защита Природы от его варварских действий. Природная среда непосредственно влияет на условия существования человека. Именно поэтому на всех этапах своего развития человечество зависело и будет зависеть от природной среды. Однако характер зависимости непрерывно менялся и меняется. Это происходило и под влиянием изменений природы и главным образом в связи с развитием человека как биологического и социального существа. По мере совершенствования социального устройства общества непосредственное влияние природы на него ослаблялось. Особенно сильное влияние на развитие человечества оказывал климат. Именно он делал благоприятными условиями существования людей. Рассмотрим эти аспекты с позиции рекреационных нагрузок, санаторных условий, экологических подходов с целью благоприятного обоснования курортно-рекреационного влияния на организм человека [1, 2, 3].

Климатология – это наука, изучающая закономерности формирования климата и погоды, распределение их по земному шару, а также влияние на биосферу в целом. Она базируется на данных метеорологии, которая отражает науку об атмосфере, ее составе, строении, свойствах и протекающих в ней физических и химических процессах. Климатом называется типичный, многолетний режим погоды или основных климатообразующих процессов,

закономерных для данной местности в зависимости от ее географического положения, за ряд наблюдений более 20 лет [7]. К основным климатообразующим процессам относятся: теплооборот, влагооборот и атмосферная циркуляция, которая характеризуется метеорологическими величинами: солнечной радиацией, температурой и влажностью воздуха, атмосферным давлением, скоростью и направлением ветра и другие.

А теперь рассмотрим мнения и взгляды известного украинского курортолога В.В. Кенца [6] на курорты, курортные учреждения и использование курортных ресурсов.

Курорт - освоенная естественная территория на землях оздоровительного назначения, которое имеет природные лечебные ресурсы, необходимые для их эксплуатации здания и сооружения с объектами инфраструктуры, используется с целью лечения, медицинской реабилитации больных, профилактики заболеваний и для рекреации и подлежит особой охране;

- лечебно оздоровительная местность - естественная территория, которая имеет минеральные и термальные воды, лечебные грязи, озокерит, рапу лиманов и озер, климатические и другие естественные условия, благоприятные для лечения, медицинской реабилитации больных и профилактики заболеваний;

- курортное дело - совокупность всех видов научно-практической и хозяйственной деятельности, направленных на организацию и обеспечение лечения, медицинской реабилитации больных и профилактики заболеваний с использованием природных лечебных ресурсов.

Санаторно-курортные заведения - это заведения здравоохранения, которые расположены на территориях курортов и обеспечивают предоставление гражданам услуг лечебного, профилактического и реабилитационного характера с использованием природных лечебных ресурсов. курортную зону, в которой расположены природные лечебные ресурсы, физеобальнеобольницы, санатории, пансионаты, заведения отдыха, бюветы, курортные поликлиники, курзалы, площадки для развлечений и спортивных игр, предприятия общественного питания и бытового обслуживания отдыхающих;

По мнению В.В. Кенца [6], санатории – это основные лечебно-профилактические заведения на курорте, которые оказывают стационарную и амбулаторную помощь отдыхающим и больным.

Санаторий-профилакторий — лечебно-профилактическое заведение санаторного типа, предназначенное главным образом для оздоровления и лечения работающего человека и подчиненный непосредственно определенному предприятию, учебному заведению и тому подобное. Предусматривается, что в нем отдыхают, оздоравливаются и лечатся люди после работы или учебы. Длительность оздоровления 12-16 дней, лечение — 18 дней, медицинской реабилитации — 24 дня. Заведения отдыха на курорте

(пансионаты, дома, базы отдыха, молодежные и детские лагеря) предназначены только для отдыха и развлечений. Однако в них, как правило, есть сестринские или врачебные медицинские пункты, физиотерапевтические кабинеты.

В санаторно-курортных учреждениях (в санаториях и пансионатах с лечением) создается особый режим, который благоприятно влияет на состояние больных.

Санаторный режим — это научно обоснованный распорядок дня и способ жизни больных в санатории, который имеет основную цель — достижение наилучших результатов лечения и укрепления здоровья. В санатории для конкретных больных должен устанавливаться индивидуальный режим поведения и лечения. Их три: щадящий, щадяще-тренировочный и тренировочный. Далее В.В. Кенц [6] дает им характеристику.

Щадящий режим предусматривает ограничение двигательной активности, уменьшения лечебных нагрузок (особенно лечебной физической культуры, общих водных и грязевых процедур), строгое соблюдение периода сна, назначения диетического питания, отказ от выходов и выездов на экскурсионные и туристические маршруты.

Щадяще-тренировочный режим предусматривает ограниченную активизацию движений и физических упражнений, участие в легких развлекательных и спортивных играх. Нежелательное участие больного в длительных экскурсионных мероприятиях, связанных с дальними походами или поездками. Нагрузка лечебными процедурами здесь растет.

Тренировочный режим показан относительно крепким лицам преимущественно умственного труда. Он предусматривает значительные нагрузки в утренней гигиенической гимнастике (УГГ), плавании, физические нагрузки при занятиях лечебной физической культурой, участие в разных спортивных играх (волейбол, большой и настольный теннис, баскетбол и др.). Здесь возможны: длительная ходьба, выходы и выезды в далекие экскурсии. Этот вид режима не предусматривает существенных ограничений в показанных нагружающих лечебных мероприятиях.

Полупостельный или постельный режимы назначаются больным санатория при развитии сезонных простудных (ОРЗ) и других заболеваний, при нерезком обострении основного заболевания с общим удовлетворительным состоянием больного. При назначении коечного режима еда доставляется больному в палату, отменяются процедуры. УГГ проводится в палате, как и некоторые лечебные процедуры: УФО, УВЧ, импульсные токи от переносных и портативных аппаратов, некоторые тепловые процедуры, компрессы и тому подобное.

При значительном ухудшении состояния больного он переводится в больницу или в палату интенсивной терапии, которые создаются в больших

санаториях, особенно там, где есть больные, которые находятся на постинсультном или постинфарктном восстановительном лечении. Палату интенсивной терапии целесообразно иметь в санаториях на южных курортах, потому что здесь наблюдаются большие солнечные ожоги с их последствиями и тепловые удары. Постельный или полупостельный режим в санатории не должен быть длительным.

Произнесенное слово «курорт» или «санаторий» вызывает у человека - ассоциацию «отдых». И, безусловно, он должен быть активным. А как он нам предвидится в контексте рекреационных мероприятий? И как на это «смотрят» ученые? Проанализируем их мнения и взгляды.

Так Ю.А. Хайрова [17] считает, что умение отдыхать заключается в умении выбрать правильные, наиболее полезные и привлекательные формы активного отдыха. Как необходимо учиться работе, труду, так необходимо учиться и отдыху. Однако не существуют модели оптимального проведения свободного времени, которая годилась бы для каждого. Содержание активного отдыха каждого человека должно помогать его гармоническому развитию, должно быть не только восстановлением сил, забавой, развлечением, но и развитием творческого начала личности. Далее автор отмечает, что одним из важнейших элементов всестороннего развития личности в обществе является физическое совершенство, а именно – физическая культура и спорт. Ведь они при соблюдении правильного режима труда и отдыха в сочетании с закаливанием являются мощным средством предупреждения многих заболеваний людей разного возраста и профессий.

До сих пор не утратила своего значения журнальная статья Ю.Е. Данилова на тему: «Медико-социологические проблемы отдыха», опубликованная 40 лет назад. Поднятые в ней вопросы и проблемы актуальны и важны даже в настоящее время:

- обоснование режима и организации оздоровительного отдыха;
- разработка организационно-методических и медицинских аспектов отдыха;
- изучение и разработка физиологии и психологии человека при наиболее эффективных средствах и формах отдыха для разных категорий населения, а также в зависимости от возраста, пола, рода занятий в разных природно-климатических зонах;
- изучение потребности населения в разных формах отдыха.

В целях повышения эффективности отдыха и предупреждения преждевременного утомления автор рекомендует проводить исследования по научным основам рационального режима труда и отдыха разных групп населения, методам комплексного использования природно-климатических факторов, физических упражнений в культурно-зрелищных мероприятиях. Важным разделом решения проблемы отдыха является составление

научно-обоснованных рекомендаций по вопросам медицинского обеспечения отдыхающих в различных учреждениях отдыха и разработка медицинских показаний к направлению в эти учреждения. Особенно это касается отдыхающих, которые используют активный отдых, например, при горно-пешеходном туризме в сочетании с талассотерапией, лыжными прогулками, греблей.

Нуждается в развитии и поддержке новые формы отдыха: отдых на пассажирских поездах, пароходах, туристические походы, поездки в пригородные зоны отдыха на «поездах здоровья», в дома охотника, рыболова и т.д. Наряду с развитием коллективных форм отдыха следует научно разрабатывать рекомендации по созданию условий для индивидуальных видов отдыха с учетом особенностей ряда профессий и психологических особенностей личности.

Как видим, предложенные проблемы для исследования в 70-е годы прошлого столетия можно изучать и сейчас: они не потеряли теоретическую и практическую значимость. В тот период времени в этом же журнале появилась статья А.И. Перцова «Отдых как социальная и медицинская категория» [14], в которой ставится вопрос о необходимости раскрыть значения понятия «отдых». Далее автор приводит формулировку этого термина разными авторами и приходит к заключению, что изложенные определения мало отличаются по смыслу от данной еще в 1881 г. В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка», где отдых определен следующим образом: «покоиться после трудов, дать себе роздых, ничего не делать, уставши сидеть, лежать или стоять, собираясь с силами, спать, почивать» (С. 15).

Своё определение «отдых» А.И. Перцев исходил из того, что проблема отдыха грандиозна и многопланова, и ее решением занимаются специалисты разных отраслей научных знаний. В связи с этим он изучил «отдых» в работах Д.Н. Ушакова, С.И. Ожегова, В. Даля, И.М. Сеченова, В.С. Фарфеля, Г.А. Пруденского, С.Г. Струмилина, а также изложенные определения в «Большой советской энциклопедии», «Популярной медицинской энциклопедии», «Энциклопедическом словаре военной медицины»... и пришёл к выводу, что отдых, как составная часть свободного времени, включает следующие виды деятельности: занятия физической культурой, спортом, туризмом, общением с природой, творческую деятельность и любительские занятия, культурную самодеятельность, воспитание детей. Вместе с тем он не включает в содержание отдыха учёбу, самообразование, связанное с основной профессией, общественную деятельность. Он считает, что категория «отдыха» должна быть определена таким образом, чтобы в этом понятии синтезировались и медицинские, и социальные моменты: отдых – это целесообразно используемое время для укрепления здоровья человека, восстановления и повышения его трудоспособности, гармоничного разви-

тия его физических и духовных возможностей.

Учитывая изложенное, в современном понятии такое название характеризует рекреацию. И уже Г.П. Кокин [9] в 1984 г. предлагает свою формулировку: отдых – вид рекреационной деятельности, нормативное развитие которого позволяет оптимизировать психо-физиологические процессы человеческого организма и стимулировать интеллектуальную активность человека. Отдых – вид экономического отношения людей в обществе. А рекреационная деятельность, как считает Н.В. Фоменко, - це процес відновлювання фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях. Таке визначення підкреслює відновлювальну функцію рекреації [16].

А этот процесс должен включать все средства физической культуры и спорта, её формы и методы занятий [4, 11]. Об этом достаточно полно изложено в монографиях профессора И.В. Муравова [12, 13], в журнале «Физическое воспитание студентов» и в материалах международных конференций, издаваемых доктором педагогических наук, профессором, мастером спорта по волейболу С.С. Ермаковым [5, 15], а также в материалах сборника научных работ «Слобожанський науково-спортивний вісник», выпускаемый Харьковской государственной академией физической культуры и в других работах [15].

Среди современных публикаций в отношении рекреационных проблем можно выделить статью Т.Ю. Круцевич и соавторов [10] «Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні». В ней рассматриваются этапы подготовки кадров в сфере рекреации и оздоровительной физической культуры, проанализировали учебные планы подготовки специалистов по рекреации и оздоровительной физической культуре. Авторы статьи выделили и изложили в истории исследований по подготовке кадров по физической рекреации в Украине три этапа, которые подробно изложены в этой статье.

Таким образом, представленный взгляд ученых на санаторно-курортную рекреацию можно использовать в лекциях и практических занятиях со студентами во время учебного процесса в высших учебных заведениях.

Литература

1. Зайцев В.П. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких: учеб. пособие / В.П. Зайцев, Н.И. Чуча. - Харьков: Основа, 1992. – 180 с.
2. Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда: учеб. пособие / В.П. Зайцев. - Харьков: ХГИФК, 1995. - С. 49-100.
3. Зайцев В.П. Физическая рекреация: проблема, опыт, воспитание и оздоровление студентов вне учебного процесса / В.П. Зайцев, И.А. Куликов, П.П. Анисимов // Здоровье и физические упражнения: сб. статей междунар. научно-практ. конф. - Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000. - С. 48-54.
4. Физическая реабилитация и рекреация студентов, занимающихся в специальном учебном отделении: метод указания / состав. В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.И., Агаркова. - Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2001. - 25 с.

5. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. статей 1-й и 2-й междунар. научн. конф. - Белгород - Красноярск - Харьков: БГТУ, ХГАФК, ХГАДИ, СГАКУ, 2008, 2009.
6. Кенц В.В. Курорты, курортні заклади та використання курортних ресурсів // Основи курортології: посібник; за ред. М.В. Лободи, Е.О. Колесника. - К.:Видавець Купріянова О.О., 2003. - С. 40-44.
7. Кисилёва Л.В. Климатология и метеорология на железнодорожном транспорте: учебник / Л.В. Кисилёва, С.В. Васильев, Т.В. Гаранина. - М.: УМК МПС России, 2002. - 189 с.
8. Козлов И.И. В.И. Ленин и развитие санаторно-курортного дела в СССР / И.И. Козлов. - М.: Профиздат, 1982. - 233 с.
9. Кокин Г.П. Социально-экономические предпосылки развития активных форм отдыха // Экономические, экологические и демографические проблемы здоровья: тезисы Всесоюзной конф. (Львов, ноябрь 1984). - М.: ИСИ АН СССР, 1984. - С. 54-59.
10. Круцевич Т.Ю. Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Спортивна медицина. - 2009. - № 1-2. - С. 3-6.
11. Литвинова Я.И. Как надо отдыхать / Я.И. Литвинова, Г.М. Рыженко. - К.: Здоров'я, 1983. - 40 с.
12. Мурахов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И.В. Мурахов. - К.: Здоров'я, 1973. - 100 с.
13. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. - К.: Здоров'я, 1989. - 271 с.
14. Перцов А.И. Отдых как социальная и медицинская категория / А.И. Перцов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. - 1976. - № 1. - С. 14-17.
15. Физическое воспитание студентов: научный журнал / Ермаков С.С. – гл. редактор. - Харьков: ХООНОКУ, ХГАДИ. - 2009. - № 1, 2, 3; 2010. - № 1.
16. Фоменко Н.Ф. Рекреационні ресурси та курортологія: навч.пос. / Н.Ф. Фоменко. - К.: ЦНДЛ, 2007. – 2007. – 312 с.
17. Хайрова Ю.А. Умеете ли вы отдыхать? / Ю.А. Хайрова. - М.: ФиС, 1985. – 77 с.
18. Шалковский И.Г. Профсоюзные здравницы Украины / И.Г. Шалковский, Т.Д. Голуб, Л.Т. Жарникова. - К.: Здоров'я, 1987. – 336 с.

Физическая рекреация как досуг человека

Зайцев В.П., к.мед.н., проф., PhD, чл.-корр. РАЕН., зав.кафедрой рекреации и физической реабилитации

Крамской С.И., к.соц.н., проф., чл.-корр. РАЕН., зав.кафедрой физического воспитания и спорта

Dobrica Zivkovic, prof., PhD, Dean

Манучарян С.В., старший преподаватель кафедры рекреации и физической реабилитации

Харьковская государственная академия физической культуры

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

University of Nis, faculty of sport and physical education, Serbia

Физическая рекреация, как направление, начала изучаться в Советском Союзе с середины 60-х гг. XX столетия. Дать ей единственное обобщенное определение до сих пор не всегда представляется возможным. В отечественной науке физическая рекреация стала изучаться чаще всего в плане теории физической культуры [2, 3]. Ведь фізична рекреація – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [8]. По мнению авторов, навчальна дисципліна з фізичної рекреації вирішує такі освітні завдання:

- вивчити походження фізичної рекреації та її сутність;
- знати соціально-культурні аспекти рекреації;
- врахувати розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров'я;
- опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- вміти визначити раціональний зміст й обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;
- вміти проводити оздоровче тренування із використанням циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики;
- використовувати туризм як засіб фізичної рекреації.

В то же время Т.Ю. Круцевич и Г.В. Безверхня [7] сутність і характер людини окреслюють за допомогою трьох понять: людина, індивід, особистість.

Людину визначають як живу систему, що поєднує в собі фізичну (тілесну, біологічну) і духовну сутність, соціальну і природну, спадкову та набуту протягом життя.

Індивід — це біосоціальне визначення людини як представника виду.

У психології особистість — це сукупність індивідуальних властивостей психіки, що спрямовують та визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання вона виступає як єдність усіх складників, що утворюють систему.

А далее авторы в своем учебном пособии дают характеристику структурных мотиваций для занятий человеком физической рекреацией — потребность, мотив, интерес

Потреба — це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності.

Мотив — це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Мотив починає формуватися під впливом потреби, яка виникає у людини. Поява потреб спонукає до відповідних учинків, які супроводжуються внутрішньою психічною і зовнішньою руховою активністю, бажанням позбавитися внутрішньої напруги. У людини з'являється мета, до певного часу в уяві, ідеальна, яка, проте, змушує людину до активних дій.

Однако, мы рекомендуем с учетом литературных источников [5, 6, 9] для восстановления здоровья студентов следует отнести следующие мероприятия:

построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения их здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;

разработку валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;

совместную творческую деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;

использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

Об использовании физической рекреации в практической деятельности широко представлено в учебном пособии А.С. Бондар «Менеджмент рекреационно-оздоровчої роботи» [1].

В настоящее время образовательное пространство физической рекреации всё расширяется и расширяется. Оно наполняется современным содержанием за счет научных фактов, полученных другими науками. Естественно, вполне допустимо рассматривать ее как междисциплинарную науку. Не утрачивая своего значения в оздоровлении и укреплении организма

человека, физическая рекреация в рамках общей рекреации как многомерный феномен, как область объективной реальности, в которой проявляется физическая, психическая и социальная активность. Формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека важная, но не единственная функция физической рекреации. Одним из основных её направлений можно считать организационную форму активного его досуга. В отечественной науке этой форме досуга после выполнения производственных, учебных и семейных обязанностей, а также удовлетворения естественных потребностей (сон, прием пищи и т.п.) уделяется недостаточно внимания. Между тем досуг – не менее важная сфера жизнедеятельности человека, чем производственный труд.

Мы считаем, что следует различать биологическую среду рекреационного отдыха от его социальной рекреационной направленности. Это два момента в процессе анализа физической рекреации. в результате физической рекреационной деятельности можно показать следующее функционирование организма человека в окружающем пространстве [4, 7, 8, 11]:

Биологическое, которое способствует восстановлению функций его организма после производственного (учебного) труда и оптимизирует состояние здоровья.

Социологическое, которое оказывает помощь в интеграции людей в социальную общность, усваивает социальный опыт и культурные ценности. Процесс социализации в данном контексте включает два варианта действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме саморегулировании человека, и самоопределение в социуме.

Психологическое. В ответ на раздражение формируется эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса.

Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении. Физическая деятельность во время досуга должна создавать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях.

Безусловно, «досуг» и «физическая рекреация» являются одной из форм поведения человека и считаются важными моментами во время совершенствования его психического состояния, духовного мира, системы ценностных ориентаций.

Используя все средства физической культуры, ее формы и методы занятий, физическая рекреация привлекает своей спецификой внимания и симпатии людей разного возраста, пола, состояния здоровья и физической

подготовленности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора содержания занятий, времени и места проведения, продолжительности занятий, выбора партнеров и т.д. В основе мотивации занятий лежат сугубо личные индивидуальные вкусы, интересы, наклонности и потребности. Преимущество физической рекреации заключается и в том, что она имеет огромное количество разновидностей, предоставляет широкие возможности для контактов с естественной средой. Несложные и разнообразные средства делают ее доступной для людей всех возрастов. Сочетание в занятиях элементов игры и соревнования создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности (развлечения, игры, состязания и т.п.).

Как видим, системообразующим фактором, который объединяет различные моменты двигательной деятельности в сфере физической рекреации, создаёт определенное физическое состояние, которое обеспечивает нормальное функционирование организма человек. В связи с этим возрастает важность физической рекреации в качестве необходимого компонента в жизнедеятельности людей, давая возможность удовлетворять в движении их естественные биологические потребности. При уменьшении двигательной деятельности человека утрачивается один из необходимых факторов, который способствует усовершенствованию организма и укреплению его функций.

Все виды рекреационной деятельности с использованием средств физической культуры, её форм и методов занятий, рассматриваемые в рамках данной системы, могут быть охвачены понятием «физическая рекреация». Естественно, физическая рекреация - это органическая и имманентная часть физической культуры, совокупность свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического, психического и социального состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях и обстоятельствах жизни.

Физическая рекреация, как замечает А.В. Лотоненко (1996), включает в себя следующие аспекты двигательной деятельности: 1) удовлетворение биологических потребностей; 2) потребность в развлечении, получении удовольствия и 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.

Но этими исследованиями проблема физической рекреации не ограничивается, и необходимо продолжать её исследовать более углубленно.

В самом общем смысле под физической рекреацией понимается активный отдых вне производственной, учебной, научной и иной деятельности,

направленный на формирование и укрепление здоровья человека, приносящий удовольствие, удовлетворение и благополучие при помощи средств физической культуры, её форм и методов занятий. При этом выделяются многочисленные признаки, которые составляют ее основное содержание [7, 10]:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных и самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- проводится преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Но это далеко не полный перечень признаков физической рекреации, его можно было бы продолжить. Возможно, что-то упущено, какие-то из них носят опосредованный характер, а некоторые из них возводятся в ранг главенствующих. Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные ее формы: рекреационная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и другие.

В связи с изложенным возникло новое научное направление – рекреология, специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей. Этот раздел включает процесс физического, социального, психического саморазвития человека, при котором он приобретает все более универсальные способы адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. Важнейший методологический принцип рекреации – принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.

Особой областью исследований в теории рекреации служит важная область жизнедеятельности человека – это сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы «досуговой» деятельности, отражающие рекреационный характер, а привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным.

На практике и в научных исследованиях принято выделять такие аспекты физической рекреации:

– Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

– Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

– Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

– Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном и творческом развитии.

– Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

– Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует.

Как известно, основой активного отдыха студентов является массово-оздоровительная физическая культура или, как сейчас принято говорить, физическая рекреация. Её можно проводить в оздоровительно-спортивном лагере. В нем применяют различные формы и методы физической культуры, а также культурно-развлекательные мероприятия, с помощью которых происходит процесс улучшения их психологического статуса, восстановления и укрепления здоровья.

Для студентов оздоровительно-спортивный лагерь в летний период является многофакторной профилактикой патологических процессов, хорошей базой для активного отдыха и укрепления их здоровья. В представленной работе мы попытались проанализировать и обобщить работу оздоровительно-спортивного лагеря «Технолог» Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова.

Безусловно, проблема физической рекреации студентов в летний каникулярный период является тем положительным моментом, который улучшает функциональное состояние организма, укрепит их здоровье естественными факторами природы и средствами физической культуры, поднимет их функциональный тонус и повысит их физическую подготовленность. Все это является немаловажным фактором в жизни студентов после окончания учебного года.

Представленный животный и растительный мир, где расположен оздоровительно-спортивный лагерь, вписывается в природный ландшафт местности и способствует проведению оздоровительных мероприятий для студентов. Чистый воздух, тишина, прерываемая шумом леса и пением птиц, аромат запахов, зеленый покров леса и луга, водная гладь водоема с

растительностью на воде и по берегам, встречаемый животный мир успокаивает психику студентов, отвлекает их от повседневных забот и переживаний, приносит им эстетическое наслаждение и душевный покой и в то же время способствует нормализации обмена веществ в их организме. А это уже помогает восстановить функции всех систем организма и, в первую очередь, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Жаль только, что студент, как и любой человек, не придает этому значения и использует только медикаментозные средства. О возможном же природном исцелении себя он забывает.

Оздоровление студентов проводится в 4 смены: по 12 дней в каждой. Организация их активного отдыха в лагере строилась согласно распорядку дня и плану работы.

Таким образом, оздоровительно-спортивный лагерь «Технолог» является хорошей базой для проведения рекреационного активного отдыха студентов. В этом им помогал прекрасный природный ландшафт местности среднерусское возвышенности.

Литература

1. Бондар А.С. Менеджмент рекреационно-оздоровчої роботи / А.С. Бондар. – Харків, 2010. – 176 с.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теор. и практ. физ. культ. – 1989. - № 3. – С. 2-3.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. – 118 с.
4. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин и др.; под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
5. Ильин Е.П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры / Е.П. Ильин // Психол. журн. – 1987. - № 5. – С. 77-83.
6. Калинин Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А. Калинин, В.В. Матов // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. - № 1. – С. 8-11.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олім. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Приступа С.Н. Фізична рекреация: навч. посібник / С.Н. Приступа, О.М. Жданова, Линець М.М. та ін.; за наук. ред. Є.Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 2010. – 227 с.
9. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
10. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. – Спб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997. – 36 с.
11. Фоменко Н.В. Рекреационні ресурси та курортологія: навч.посібник / Н.В. Фоменко. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.

Подвижные игры, как средство повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре

Зуева Марина Алексеевна, преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В. Г.
Шухова*

Научно - технический прогресс, механизация и автоматизация производства, расширение транспортного обслуживания населения, с одной стороны, резко снизили мышечную активность человека, а с другой - существенно повысили нервно-психические нагрузки. Ко всему вышеперечисленному во время обучения в ВУЗе добавляется колоссальная умственная нагрузка. В значительной степени разрешить проблему гиподинамии, нервно-психической и умственной перегрузки могут занятия физической культурой в рамках учебного процесса. Но зачастую, мы не наблюдаем высокого интереса со стороны студентов к занятиям физической культурой, а как следствие, её рекреативный потенциал остаётся нереализованным. На наш взгляд, значительно повысить интерес к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса, может максимальное включение подвижных игр в занятие.

Целью данной работы является изучение эффективности применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по общей физической подготовке.

Задачи исследования: 1) Провести теоретический анализ отечественной и по проблеме применения подвижных игр на занятиях физической культуры; 2) Провести сравнительный анализ показателей эффективности занятий с применением подвижных игр и без их применения на занятиях физической культурой в ВУЗе.

Объектом исследования является занятие по физической культуре в ВУЗе.

Предметом – подвижная игра.

Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются[5].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее место, особенно в детском возрасте, и ей присущи такие функции, как: развлекательная, социокультурная, диагностическая, воспитательная, коррекционная, социализирующая, познавательная, игротерапевтическая[4].

К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизированность, добровольность, креативность, удовольствие[3].

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха - это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок [1].

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы, показывать студентам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки [1].

В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения [2].

Исследование проводилось на базе БГТУ им. Шухова. В эксперименте приняли участие студенты первого курса БГТУ в количестве 47 человек. Из них 25 человек составили контрольную группу и 22 экспериментальную. Для того чтобы определить эффективность применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по общей физической подготовке, мы определяли процент посещаемости занятий физического воспитания. Начальный процентный уровень посещения определялся по итогам 4-х первых занятий зимнего семестра. Результат контрольной группы составил 72 %, экспериментальной – 71%. Начиная и 5-го занятия зимнего

семестра 2010-2011 учебного года в течении месяца, при двухразовых занятиях в неделю, контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная – с максимальным включением в занятие подвижных игр. По итогам контрольного исследования процент посещаемости занятий в контрольной группе составил 74%, экспериментальной – 77%.

Для выявления рекреативных свойств силовых занятий испытуемым предлагалось пройти методику «САН» до начала занятий и после окончания.

При прохождении методики до начала занятия в контрольной группе средний показатель «самочувствия» - 4,1; «активности» - 4,6; «настроения» - 5,3; в экспериментальной – «самочувствия» - 4,0; «активности» - 4,5; «настроения» - 5,3. После занятия в контрольной группе средний показатель «самочувствия» был равен 4,8; «активности» - 5,0; «настроения» - 5,5. В экспериментальной группе средний показатель «самочувствия» был равен 5,1; «активности» - 5,1; «настроения» - 5,6. Мы наблюдаем прирост каждого из показателей и снижение разницы между ними как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но в последней изменения оказались более значительные. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что включение в занятия подвижных игр повышает их рекреативные свойства и в значительно увеличивает интерес студентов к физической культуре.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 204 с.
2. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
3. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоровья, 1989. - 167с
4. Ильин Е.Н. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 288с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

К вопросу организации учебных занятий по физическому воспитанию студентов ВУЗов

Иванов Валентин Иванович

Копчикова Светлана Глебовна

Украинская медицинская стоматологическая академия, Полтава

За последнее десятилетие в Украине сложилась критическая ситуация относительно функционального состояния студентов. Значительная часть этой молодежи имеет низкий уровень состояния здоровья и неудовлетворительную физическую подготовку. Установлено, что дефицит двигательной активности этого контингента составляет от 60 до 75 % необходимого для поддержания нормального здоровья и физического состояния. Это приводит к заметному снижению физической и умственной работоспособности студенческой молодежи.

В связи с тем, что имеющаяся в стране система физического воспитания не может обеспечить потребности современного общества в улучшении здоровья и физического состояния, правительством предполагается новая Национальная доктрина развития физической культуры и спорта [1].

Одним из направлений Национальной доктрины, касающихся изменений, вносимых в физическое воспитание в учебно-воспитательной сфере учебных заведений, является выбор средств физического воспитания и создание условий их реализации. В связи с этим и в следствии полученных результатов сделан вывод о необходимости смены организации и проведения занятий по физическому воспитанию во всех учебных заведениях страны.. Кроме того накопленный опыт проведения занятий позволил выделить ряд факторов, которые зачастую влияют на качество проведения занятий. К этим факторам мы относим: время проведения занятий, количество занимающихся, климатические условия, обеспеченность спортивной базой, укомплектованность кафедры физического воспитания профессиональными преподавателями, функциональное состояние и установки занимающихся, окружающая внешняя среда.

Нам представляется целесообразным остановиться на направлении, получившим за последние годы признание и поддержку-создание благоприятной светомузыкальной среды в сфере человеческой деятельности, с учетом её специфических особенностей [6].

Анализ средств и методов активного воздействия на организм человека позволяет рассматривать внешнюю среду (как источник всех психических явлений) и её модели в качестве одного из основных средств активного формирования психических и физических качеств человека [4, 5].

Сущность наших исследований заключалась в том, чтобы изучить пред-

лагаемую нами среду в качестве условий организации учебных занятий и формирования физической и психической активности занимающихся.

Нами использовалась внешняя среда, под которой мы обозначаем совокупность качественных и количественных особенностей звуковых и визуальных композиций мест занятий.

Исследование охватило в общей сложности 128 студентов разных высших учебных заведений Полтавы. Результаты объема двигательной активности в условиях экспериментальной среды сопоставлялись с результатами полученными вне её.

Музыкальная среда создавалась с помощью специально подобранных музыкальных произведений, при этом мы исходили из того, что мажорная музыка является возбуждающей: под её воздействием увеличивается мускульная сила, учащается пульс, повышается работоспособность; другая - мелодичная, минорная музыка дает успокаивающий эффект, производящий противоположные изменения [3]. При проведении занятий на воздухе выбирали три маршрута с учетом эстетической обстановки местности.

Такая организация является функционально оправданной, она обуславливает разнообразие впечатлений при переходе из зоны в зону, способствует упорядочению учебных занятий и влияет на психические состояния. Временные психические состояния вызывают положительное отношение обучаемых к занятиям, формируют эмоциональные реакции (желание, стремление) заниматься физическими упражнениями, что естественно выразится в развитии способности к самоконтролю и саморегуляции. При этом обращали внимание занимающихся на то, что они обязаны соблюдать правила гигиены, соблюдать режим, следить за своим весом, уметь владеть собой, вести здоровый образ жизни.

При таких занятиях у студентов формировали умение оценивать и управлять своим психическим состоянием, умение поддерживать необходимый оптимум психических состояний в условиях сложной учебной деятельности, состояние окружающей среды (цвет, запах, движение ветра и т.д.) использовали для конструирования состояния бодрости либо раскрепощенности. Связь «внешняя среда – психическое состояние» устанавливали на основании совместного обсуждения представлений, связанных с конкретным восприятием или ощущением. Уровень эмоционального возбуждения и его динамика регистрировались прибором «Биометр» нашей конструкции.

Необходимо отметить, что отличительной чертой организации занятия был увеличенный объем развития выносливости (аэробный вариант). Причем нагрузка дозировалась в зависимости от состояния испытуемых. С этой целью введен обязательный 10-12 минутный бег, а также большой объем упражнений на гибкость и координацию движений, выполняемые на

месте, в ходьбе, в беге в различном темпе. Развитию силовой выносливости рук, мышц шеи, спины служили упражнения с партнером, выполняемые в динамическом и статическом режимах. Вместе с тем предоставляли возможность школьникам, студентам, курсантам возможно больше заниматься (выполнять) упражнения самостоятельно, широко использовали спортивные игры.

Применённая методика позволила увеличить годовой объем беговых упражнений на 85-118% и составила 130-160 км, выполнялась большинством студентами без затруднений. При этом моторная плотность занятий увеличилась до 89,3%. Важно отметить, что за период внедрения в практику разработанной методики сократилось количество пропущенных по болезни занятий на 65-70%, а посещаемость повысилась до 94,6-100%.общая успеваемость повысилась в среднем на 0,34 балла.

Такое построение учебных занятий оказало положительное влияние и на функциональную готовность организма студентов к выполнению тестовых испытаний по физвоспитанию.

Педагогические наблюдения, объективные показатели и субъективные высказывания свидетельствуют о том, что проведение учебных занятий в условиях внешней среды способствует формированию физической и психической бодрости и, в конечном счете, укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, представленный методический подход ведет к утверждению нового типа педагогической организации учебного занятия, отвечающего возросшим требованиям времени.

Литература:

1. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д.М.Аникеев // Физическое воспитание студентов // Научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ – ХГАДИ, 2010. - №6. – С.3-6.
2. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И.М.Дуб // Междунар. научн. конгресс. Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ -М.: Изд-во фонда им.М.Ю.Лермонтова, 1999.-С.179-184.
3. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале //Физическая культура в школе.-1998.№2.- С.47-56.
4. Леонтьев А.Н. Философия психологии: Из научного наследия. / А.Н.Леонтьев/ - М.: Изд-во МГУ, 1994.-228 С.
5. Сенсорная организация движений / [Под ред. В.П.Зинченко и А.П.Усовой]. – М., 1963. – 268 с.
6. Функциональная цветомузыка на производстве, в медицине и педагогике. Тезисы докладов. – Казань, 1993. – 120 с.

Дослідження особливостей фізичної будови спортсменів армспорту різного рівню майстерності

Істомін Андрій Георгійович, д. мед. н., професор, Галашко Олександр Іванович, Галашко Максим Миколайович, Поручіков Володимир Володимирович

Харківський національний медичний університет

Актуальність теми. Загальне погіршення стану здоров'я населення, насамперед, дітей, підлітків і молоді є однією із характерних рис теперішнього часу [1]. Окрім іншого воно характеризується зниженням фізичної підготовленості, відставанням показників фізичного розвитку. Заняття фізичною культурою і спортом є одним із найважливіших засобів збереження і зміцнення здоров'я, однак, наявні відомості свідчать про те, що на цей час їх популярність поступово знижується [2]. Ситуація, що склалася, потребує широкого впровадження і розвитку напрямку «Спорт для усіх», у зв'язку із чим важливе значення набуває залучення широких шарів молоді до занять, пропаганда окремих видів спорту, особливо тих, що мають виражену силову спрямованість, та є популярними серед зростаючого покоління. До перспективних у цьому плані видів відноситься і армспорт [3]. Армспорт або боротьба руками має доволі високу популярність в світі і займає в цій групі особливе місце. З одного боку, це типовий представник єдиноборств, що обумовлює вимоги щодо вольової та психологічної підготовки спортсменів. З іншого боку, силовий характер цього виду не викликає сумнівів, що дозволяє говорити про необхідність силової, особливо швидкоісно-силової підготовки.

Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування підходів до попереднього відбору в цьому виді спорту, що дасть змогу прогнозувати успішність тренувального процесу. Враховуючи силовий характер цього виду спорту, природною є необхідність оцінювання антропометричних особливостей спортсменів, що і склало **мету роботи**.

Матеріали і методи. У дослідженні прийняли участь 98 осіб, що займаються армспортом, розподілених на три групи: 1 група – 53 особи, фізкультурники, які займаються на аматорському рівні, середній вік ($30,59 \pm 1,19$) років; 2 група – 37 спортсменів масових розрядів (до кандидата у майстри спорту включно), середній вік ($18,94 \pm 0,57$) років; 3 група – 8 спортсменів вищого рівня майстерності (майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу), середній вік ($29,25 \pm 1,51$) років.

Отримані результати досліджень наведені у таблиці 1, стверджують високий рівень фізичної підготовленості спортсменів 3 групи порівняно

із іншими, що ілюструється більш високими значеннями кистьової динамометрії обох рук.

Таблиця 1

Результати досліджень особливостей фізичної будови спортсменів-рукоборців.

Найменування показника	1 група	2 група	3 група
Довжина плеча правого, см	36,20±0,45	34,71±0,76	35,75±0,70
Довжина плеча лівого, см	35,76±0,49	34,44±0,72	35,70±0,72
Довжина передпліччя правого, см	27,54±0,25	28,28±0,79	29,13±0,51 ¹
Довжина передпліччя лівого, см	27,48±0,29	28,12±0,79	29,31±0,44 ¹
Ширина кисті правої, см	9,26±0,10	9,21±0,14	9,81±0,16 ¹
Довжина кисті правої, см	18,65±0,16	18,94±0,24	19,81±0,30 ^{1,2}
Товщина кисті, правої, см	2,63±0,09	2,15±0,07	2,63±0,10 ²
Ширина кисті лівої, см	9,26±0,10	9,15±0,11	9,69±0,13 ^{1,2}
Довжина кисти лівої, см	18,92±0,12	18,88±0,21	20,06±0,36 ²
Товщина кисти, лівої, см	2,59±0,05	2,15±0,07	2,46±0,09 ²
Обвід біцепсу правого, см	38,89±1,31	35,53±0,95 ¹	41,69±1,28 ²
Обвід біцепсу лівого, см	38,06±1,34	34,12±1,17 ¹	41,19±1,53 ²
Обвід передпліччя правого, см	33,94±1,11	32,26±0,91	37,88±0,88 ^{1,2}
Обвід передпліччя лівого, см	33,00±0,96	31,79±0,89	36,50±1,12 ^{1,2}
Ширина плечей, см	43,19±0,42	39,79±0,551	43,31±1,222
Кистьова динамометрія права, кг	58,74±2,15	57,71±2,55	80,50±4,501,2
Кистьова динамометрія ліва, кг	56,56±2,00	52,47±2,45	72,88±3,711,2
«Естафетний тест», см	14,87±1,23	8,30±1,091	7,88±2,221

Примітка. Індекс означає з якою групою відмінність вірогідна ($p < 0,05$)

Результати «естафетного тесту» стверджують більш високу швидкість реакції у спортсменів порівняно із особами, які займаються армспортом на аматорському рівні, причому вони суттєво краще вікових нормативів згідно системи КОНТРЭКС [4]. Відсутність вірогідної різниці між 2 і 3 групами також ілюструє важливість високої швидкості реакції у спортсменів та дозволяє вважати цей тест критерієм добору.

Отримані результати можуть вважатися ствердженням важливості розвитку м'язів рук для занять армспортом. Спортсмени 3 групи мали

вірогідно більш довге передпліччя, ніж у 1 групі, більш значні параметри кисті і більший обвід передпліччя. Порівняно із 2 групою у них з'ясовано збільшення всіх розмірів кисті, обводів правого і лівого біцепсів і передпліч. Водночас спортсмени 2 групи відставали від 1 тільки за обводом біцепса. Така ситуація відбиває більш високу атлетичну підготовку спортсменів 3 групи, обумовлену високим рівнем майстерності і менший стаж занять у спортсменів 2 групи. Наведені результати дозволяють припустити наявність певних переваг у цьому виді спорту у осіб, які мають велику довжину передпліччя, довжину і ширину кисті.

Особливості боротьби руками як виду спорту припускають спеціалізовані вимоги щодо розвитку рук, особливо м'язів передпліччя і кисті [3]. Важливе значення також мають пропорції тіла спортсменів з позицій біомеханіки роботи м'язів. Враховуючи ряд особливостей порівняння власне антропометричних показників є недостатньо ілюстративним, оскільки не відбиває взаємозв'язків між різними критеріями і особливостями спеціалізації в армспорті.

З метою підтвердження раніше зроблених припущень був застосований метод «індексів», який дозволяє оцінювати особливості статури за допомогою співвідношення різних антропометричних показників, виражених математичними формулами [5]. В роботі застосовані індекси, які відбивають розвиток спеціалізованих якостей, важливих у цьому виді спорту. Ними є індекс кистьової динамометрії (ІКД = (кистьова динамометрія / маса тіла) * 100 %), індекс руки (ІР = довжина передпліччя / довжина плеча), індекс обводу руки (ІОР = обвід передпліччя / обвід плеча). Крім того, нами запропоновано показник, що отримав назву індекс долоні (ІД = довжина долоні * ширина долоні * товщина долоні * 10 / 100 %), який дозволяє оцінювати взаємозв'язок між її розмірами, що є важливим для оцінки функціональних можливостей спортсмена. Отримані результати наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Індекси, що ілюструють анатомо-фізіологічні особливості спортсменів армспорту.

Показник	1 група	2 група	3 група
ІКД правої руки	70,43 ± 1,71	83,62 ± 2,86 ¹	86,53 ± 4,91 ¹
ІКД лівої руки	67,67 ± 1,60	75,89 ± 2,60 ¹	78,30 ± 3,51 ¹
ІР правої	0,76 ± 0,01	0,93 ± 0,01 ¹	0,82 ± 0,02 ¹
ІР лівої	0,77 ± 0,01	0,94 ± 0,01 ¹	0,82 ± 0,01 ¹
ІД правої	47,14 ± 2,51	38,78 ± 1,81 ¹	51,25 ± 3,01 ²
ІД лівої	46,03 ± 1,88	37,38 ± 1,78 ¹	48,11 ± 2,69 ²
ІОР правої	0,87 ± 0,01	0,93 ± 0,01 ¹	0,91 ± 0,01 ¹
ІОР лівої	0,87 ± 0,01	0,94 ± 0,01 ¹	0,89 ± 0,02 ²

Примітка. Індекс означає з якою групою відмінність вірогідна (p < 0,05)

При аналізі з'ясовано, що 2 і 3 групи мають вірогідно більш високі показники ІКД порівняно із 1. Вважають, що у гармонійно розвинутих чоловіків цей показник повинен складати 50-70%, що стверджують результати 1 групи. Збільшення ІКД відбиває більш високий рівень спортивної підготовки спортсменів 2 і 3 груп порівняно із фізкультурниками. Відсутність вірогідних відмінностей між 2 і 3 групами ілюструє однакову спрямованість тренувального процесу, високий ступінь розвитку м'язів кисті у спортсменів цього виду спорту незалежно від рівня майстерності.

Враховуючи особливості боротьби руками як спорту, що потребує доброго розвитку верхніх кінцівок, особливе значення набуває оцінка співвідношень довжини плеча і передпліччя. Згідно пропорціям гармонійно розвинутої людини цей показник повинен складати $\frac{3}{4}$ [6], і, як свідчать відомості, наведені у таблиці 2, результати 1 групи близькі до цієї величини. В групах спортсменів цей індекс вірогідно вище порівняно із групою фізкультурників, що, на наш погляд, є принциповим. Так при більш довгому важелі і однаковому зусиллі м'яз виконує більшу роботу. Тобто рукоборець, який має більш довге передпліччя, опиняється у більш вигідному становищі, йому зручніше і легше боротися. Результати спортсменів 2 і 3 груп чітко стверджують це положення. Таким чином, стверджується оптимальність добору в армспорті, оскільки в ньому суттєве значення має довжина передпліччя як основного важеля.

Окрім співвідношення важелів, яке визначається розвитком подовжених розмірів верхньої кінцівки, успішність у армспорті визначається і розвитком м'язів рук, яке може бути описано співвідношенням обводів передпліччя і плеча. Вважають, що високий і гармонійний фізичний розвиток людини характеризується відношенням рівним 0,833. У всіх досліджених групах цей індекс був вище, що ще раз стверджує високу фізичну підготовленість обстежених, але у обох спортивних групах цей індекс був вірогідно вище ніж у фізкультурників. Тобто, спортсмени рукоборці мають більш високий розвиток м'язів верхніх кінцівок, причому за рахунок збільшення м'язів передпліччя, що також важливо для результативності в цьому виді спорту і ілюструє тренувальну спрямованість у цьому виді. Крім того, найбільші абсолютні значення цього індексу знайдені у наймолодших спортсменів, що відбиває відносно збільшення сили м'язів передпліччя у них.

Індекс долоні введено для можливості прогнозу успішності в армспорті. У 3 групі він був вірогідно вище ніж у 1, а у 2, навпаки, нижче порівняно із фізкультурниками. Це може бути пояснено тим, що рукоборці вищих досягнень мають більш довгу і широку долоню, що дозволяє забезпечити більш сильний захват і подовжити важіль. Що стосується товщини долоні, то цей критерій відбиває переважно м'язовий розвиток і можливість впливу на нього спеціалізованого тренування.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження дозволяють стверджувати, що особливості фізичної будови мають суттєве значення для результативності у армспорті. Отримані дані дозволяють говорити про наявність прямого зв'язку між рівнем фізичної підготовленості і результативності. Найважливіше значення має оцінка швидкості реакції, а також розвиток верхніх кінцівок, причому при його оцінці може бути застосований метод індексів, який дозволяє оцінити співвідношення декількох показників. Отримані результати свідчать, що деякі індекси можуть бути використані у якості критеріїв добору і прогнозу результативності у спортсменів. Причому, спеціалізовані індекси ілюструють анатомо-фізіологічні особливості розвитку осіб, що займаються армспортом, і дозволяють відібрати найбільш перспективних для цього виду спорту. З високою вірогідністю можливо стверджувати, що для армспорту підходять особи із відносно довгими плечима і передпліччями, достатньо розвинутими (у всіх вимірах) кистями, ті, що мають високу швидкість реакції, а також високий розвиток м'язів передпліччя. В процесі роботи із спортсменами має сенс відбір проводити переважно за некерованими критеріями, які відбивають уроджені особливості, а оцінку результатів тренувань проводити за допомогою індексів іншої групи. Такий розподіл дає можливість не тільки проводити кваліфікований добір для занять, але й контролювати спрямованість і ефективність тренувань, що передбачає і успішність на змаганнях.

Література:

1. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді /Яременко О.О., Дубогай О.Д., Левін Р.Я. та інш. – К.: Український ін.-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.
2. Сіксаї Л.Т., Бондаренко Л.М., Бондаренко В.В. та інш. Збереження і зміцнення здоров'я населення як пріоритетний освітній напрям. //Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Мат. конф. – Донецьк: ДонНУ, 2002.- С. 84-88.
3. Галашко М.І. Армспорт. Методичний посібник.- Харків, 2000.- 64 с
4. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. - К. : Здоровья, 1985. - 32 с.
5. Медицинская антропология /Ковешников В.Г., Никитюк Б.А. – К.: Здоровья, 1992.- 200 с.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: ФиС, 1986.- 176 с.

Особенности мышечного метаболизма при артериальной гипертензии у лиц молодого возраста

Истомин Андрей Георгиевич, д.мед.н., профессор

Кириченко Михаил Петрович, к.мед.н., доцент

Латогуз Сергей Иванович, к.мед.н., доцент

Красовская Екатерина Александровна, к.мед.н., доцент

Харьковский национальный медицинский университет

Лечение больных артериальной гипертензией (АГ) требует тщательно разработанного и адекватного подхода к немедикаментозным методам контроля артериального давления (АД) [1-10].

В клинической практике все чаще встречаются пациенты с нечетко выраженной клинической картиной АГ, у которых зачастую отсутствуют гемодинамически и морфологически значимые поражения [4, 6, 8-10]. Особенно это касается лиц молодого возраста с выраженным статическим мышечным перенапряжением [1, 2, 5, 9, 11]. У них обнаруживаются низкие основные показатели физического развития; выражающиеся в снижении толерантности к динамическим физическим нагрузкам и преимущественно гипертоническим типом гемодинамической кривой при проведении функциональных проб [12]. Нормализующее влияние физических нагрузок на АД на начальном этапе зависит от режима их применения. Наиболее оптимальным является тот, при котором физические нагрузки составляют 70% максимальной величины, выполняемые с кратковременным (до 1 сек.) усилием и повторяемым от 10 до 50 раз в подходе, сравнительно большим периодом восстановления между подходами и тренировочным занятием [5-11].

Благоприятными являются прыжковые упражнения с учетом первоначальной высоты прыжка [5-11]. Физические нагрузки околопредельных величин угнетающе влияют на гемодинамику нижних конечностей [5-11]. Длительные, до 60 минут в день, хотя и незначительные динамические нагрузки (например, бег на различные дистанции), требует уже определенной тренированности и подготовки центральной гемодинамики к нагрузке [5, 11].

Целью работы было изучение реакции АД и устранение его метаболическости у больных АГ с помощью применения разработанной нами методики физической нагрузки, создающей доминанту мышечного метаболизма под воздействием ограниченной по объему и интенсивности физической нагрузки.

Материал и методы исследования. Всего обследовано 37 больных (22 мужчин и 15 женщин) в возрасте от 25 до 32 лет с диагнозом АГ I ст. Преоб-

ладающими жалобами были: головная боль, снижение работоспособности, преходящее головокружение, нарушение сна.

Исследование влияния коррекционно-лечебного комплекса проводилось при обязательной нормализации условий жизни: отказа от употребления алкоголя, курения, кофе, крепкого чая, определенном водном режиме, учете динамических нагрузок основной работы. Использовали разнообразные прыжковые упражнения от 10 до 50 раз (по возрастающей линии) в одном подходе с предварительным выполнением в начале статистических, а затем динамических дыхательных упражнений. Подходы увеличивались с 2 до 5 за одну тренировку, а количество тренировок увеличивалось с 1 до 3 тренировок в неделю. Интервалы восстановления составляли от 5 до 10 минут. Во время отдыха проводились упражнения на расслабление и растягивание мышц. Интенсивность физических упражнений измеряли по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в пределах 120-130% от показателей в покое и показателей АД до нагрузки, на высоте проведения занятия, через 5 минут после его окончания (восстановительный период). На начальном этапе (1-й месяц) интервал между подходами продолжался до восстановления ЧСС и АД. Контроль за состоянием пациентов осуществлялся в амбулаторных условиях в течение 6 месяцев. Всем больным проводилось ежедневное измерение АД, регистрировалось ЭКГ, проводились велоэрго-метрия, функциональные пробы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, исследование глазного дна, эхокардиография, рентгенологическое исследование грудной клетки. В обязательном порядке определялись антропологические показатели.

Эффективность проведенного лечения включала субъективную оценку больными своего состояния, динамику показателей АД, функциональных проб.

Результаты исследования и их обсуждение. Все пациенты хорошо переносили лечебно-нагрузочные воздействия. В начальном периоде у отдельных больных отмечались кратковременные эпизоды головокружения сразу после процедуры проведения, которые проходили самостоятельно в течение 5-10 минут в фазе восстановления. У 3-х больных (94,6%) отмечалось улучшение самочувствия, улучшение сна. У 18 больных (48,6 %) отмечалось полное устранение симптоматики, у 5 больных (13,5%) - исчезли один или несколько симптомов; у 2-х пациентов (5,4%) - уменьшились по интенсивности и частоте эпизоды повышения АД. У 2-х больных (5,4%) улучшения не наблюдалось. Максимально выраженный эффект отмечался у мужчин в возрасте до 28 лет.

В таблице 1 представлены результаты велоэргометрии в динамике проведения тренировок.

Таблица 1

Показатели велоэргометрии у молодых больных АГ в динамике проведения динамических физических нагрузок

Показатели	Период наблюдения	
	Исходное состояние	После тренировки
Мощность пороговой нагрузки, ВТ	125,4±11,3	156,8±10,1 p ¹ <0,05
Общий объем выполненной работы кг/мин	6756,4±206,7	9450,2±188,2 p<0,05
ЧСС - в покое, мм.рт.ст. - на высоте нагрузки, мм.рт.ст.	77,3±2,2 162,1±3,6	69,2±1,8 p<0,05 178,8±5,3 p<0,05
АД - в покое, мм.рт.ст. - на высоте нагрузки, мм.рт.ст.	149,6±8,8 176,1 ±7,4	129,3±6,9 p<0,05 180,2±6,8 p>0,05
АД диастолическое - в покое, мм.рт.ст. - на высоте нагрузки, мм.рт.ст.	92,7±3,1 100,4±3,9	87,3±2,9 p>0,05 93,8±4,1 p>0,05
Двойное произведение - в покое, мм.рт.ст. - на высоте нагрузки, мм.рт.ст.	115,7±4,3 285,5±5,8	89,4±4,1 p<0,05 320,3±3,9 p<0,01

¹ - достоверность различий между показателями до и после нагрузки

Как видно из представленных данных при проведении физических тренировок отмечались статистически значимые увеличения показателей пороговой нагрузки, относительно объема выполненной работы. Кроме того, наблюдалось значимое урежение ЧСС как в состоянии покоя, так и при средней нагрузке, снижение АД в покое. Статистически значимых различий между другими показателями обнаружено не было.

В целом следует отметить, что показатели функциональных проб входили в «нормативный» коридор через 3-4 месяца регулярных занятий. После прекращения воздействия активной ЛФК «нормальная волна» стабильных АД сохранялась на протяжении 4 месяцев (далее показатели не определялись). Применение методики лечебно-корректирующей гимнастики позволило достоверно увеличить продолжительность периодов стабильного АД у занимающихся по сравнению с незанимающимися.

Активные тренировки способствовали увеличению толерантности к физической нагрузке по данным велоэргометрии. Как известно, сердечно-сосудистая система тесно связана с мышечной. Аfferентная импульсация кровеносных сосудов определяет параметры моторного ответа организма. В условиях повышенной двигательной активности (особенно нижних ко-

нечностей) центральная нервная система от мышечных нервных окончаний получает дополнительную информацию о параметрах моторики. При удлинении фазы изометрического сокращения повышается импульсация, вызывающая увеличение раздражения механорецепторов мышц и костей. Это вначале ведет к функциональным сдвигам в состоянии периферической гемодинамики, а затем к нормализации кровотока с уменьшением периферического сопротивления.

Учитывая простоту, эффективность, патогенетическую направленность данного метода, целесообразно его широкое применение в амбулаторных условиях.

Выводы.

1. Метод лечебно-корректирующей гимнастики с развитием доминанты мышечного метаболизма дает дополнительные возможности для лечения больных с начальными стадиями гипертонической болезни.

2. Метод доминанты мышечного метаболизма - эффективный и безопасный, который кроме снижения АД у пациентов с гипертоническими состояниями благоприятно влияет на вегетативную регуляцию сердечного ритма.

3. Регулярное использование физических нагрузок в данном режиме обеспечивает постепенное снижение уровней систолического артериального давления, диастолического артериального давления и увеличению толерантности к физической нагрузке.

Литература

1. Торогуд М., Хилледон М., Саммербелл К. Изменение образа жизни как способ профилактики сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний // новости медицины и фармации. - № 9 (169).-2005. - С. 17-20.
2. Рекомендації Українського товариства кардіологів з профілактики та лікування артеріальної гіпертензії. – Київ, 2001. -54 с.
3. Лутай М.Н. Национальная программа по борьбе с артериальной гипертензией // Здоров'я України. - 2003. - № 13 - С. 3-4.
4. Апанасенко Г.Л. Профилактика в кардиологии: новая парадигма // Новости медицины и фармации. - № 8 (190). - 2006. - С. 21.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура.- М.: Гуманит. изд.Центр ВЛАДОС, 2004. - 624 с.
6. Franco O., De Laet C., Peeters A. et al. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease // Arch. Intern. Med. - 2005. - № 165. - P. 2355-2360.
7. Martinez-Gonzalez M., Martinez J.A., Hu F.B. et al. Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. - 1999. - № 23.- P. 1192-1201.
8. Paffenbarger R., Hyde R.T., Wing A.Z. et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men // N. Engl. J. Med. among. - 1993. - № 328. - P. 538-545.
9. Vanhees L. Lefevre J., Philippaerts R. et al. How to assess physical activity? How to assess physical fitness // Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehab. - 2005. - № 12. - P. 102-114.
10. Taylor R., Brown A., Ebrahim S. et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials // Am. J. Med. - 2004. - № 116. - P. 682-692.
11. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині – Київ «Медицина», 2006. - 288 с.
12. Волков Н.И., Несен Е.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев, Из-во «Олимпийская литература», 2000. - 499 с.

Влияние физического воспитания на динамику социальной адаптации иностранных учащихся

Истомин Андрей Георгиевич (д.мед.н., профессор), Лукавенко Елена Геннадиевна, Лапко Светлана Васильевна, Камаев Владислав Олегович
Харьковский национальный медицинский университет.

Проблема исследования особенностей адаптации иностранных студентов к условиям жизни и обучения в Украине является особенно актуальной в современных условиях формирования международной образовательной системы.

В сфере образования проблема столкновения культур наблюдается очень отчетливо. Количество иностранных студентов, желающих получить образование в Украине, увеличивается с каждым годом.

В 2006 г. резко увеличился поток иностранных студентов обучающихся в ХНМУ. И перед университетом встал острый вопрос, как успешно обучить и социально адаптировать возросший поток иностранных студентов.

Этапы адаптации иностранных студентов к новой языковой, социокультурной и учебной среде таковы: вхождение в студенческую среду, усвоение основных норм интернационального коллектива, формирование устойчивого положительного отношения к будущей профессии, преодоление «языкового барьера», усиления чувства академического равноправия. Для студентов основное значение имеет социально-профессиональная адаптация, уровень которой зависит от объективных и субъективных причин. К субъективным причинам относится уровень готовности к восприятию учебной информации, подразумевающий наличие мотивации к обучению, владение навыками самостоятельной учебной деятельности и лингвистическим аппаратом для усвоения профессиональной информации и эмоционально-волевою компоненту [3,5].

Иностранные студенты разных стран представляют разные этнические группы.

Преподавателям приходится работать с христианами (католики и православные), мусульманами разных течений (шииты и сунниты), буддистами, зароастристами, индуистами. Различное религиозное мировоззрение, культурное воспитание, разные системы образования и различный уровень подготовки, разные возрастные диапазоны - все это обуславливает чрезвычайную неоднородность аудитории и, в свою очередь, значительно осложняет работу преподавателя [1,2].

Анализ работ, посвященных проблеме социальной адаптации личности в инокультурной среде, показал, что недостаточно изучен вопрос, какие внутриличностные изменения происходят при резкой смене всей жизненной ситуации человека, ставящей его перед проблемой выбора мотивов, ориентации собственного поведения.

Большинство иностранных студентов ХНМУ представляют студенты из арабских стран. Однако и внутри арабской аудитории присутствуют существенные различия в общей культуре и способности к обучению между выходцами из различных арабских стран. Опыт показывает, что способности к обучению у арабских студентов разных стран также различны. Студенты из Марокко, Алжира и Туниса в основном умеют учиться гораздо лучше студентов из других арабских стран. Это объясняется сохранившейся в этих странах со времен колонизации французской системы образования. Знание иностранных языков помогает легче воспринимать на слух иноязычную информацию. Такие студенты исполнительны, умеют работать самостоятельно, что положительно влияет на результаты их обучения.

Неспокойная политическая обстановка в Ираке, Палестине, Афганистане, Египте, Ливии, Йемене и других странах арабского мира чрезвычайно негативно отражается на психическом состоянии студентов из этих стран, а также на их способностях к обучению. Эти студенты импульсивны, быстро вовлекаются в любую даже малоконфликтную ситуацию но, к сожалению, с трудом настраиваются на восприятие и обработку информации.

Религия также откладывает свой отпечаток на образование арабских студентов. Арабы, исповедующие Ислам, в разной степени способны воспринимать и усваивать научный материал. Особенно это касается медицинских дисциплин. Ислам запрещает изображать человека, грехом является изучение его внутреннего строения. В странах, где до сих пор исповедуется ортодоксальный Ислам (Саудовская Аравия, Судан), анатомия человека практически не изучается. На подсознательном уровне они отрицают науку и познание, как таковые.

Анкетирование показало, что социально-адаптационные проблемы являются наиболее болезненными: лишь 10% респондентов не имели трудностей в первые месяцы после приезда на учёбу в Украину. Основные трудности, на которые указали иностранные студенты, это бытовые проблемы, национализм, незнание украинских законов, климатические условия, бюрократия при регистрации, языковой барьер, проблемы безопасности.

На процесс приспособления иностранных студентов влияет множество факторов. В том числе и индивидуальная психологическая гибкость, особенностью родной культуры, религиозные убеждения, языковые способности (в связи с тем, что студенты обучаются на английском языке, легче адаптируются те студенты кто хорошо владеет языком) и даже пол и возраст: исследования показывают, что наиболее успешно адаптируются мужчины в возрасте от 20 до 25 лет.

По мнению иностранных студентов, среди доминирующих факторов успешной адаптации - на первом месте стоит наличие хороших друзей и знакомых (45%). Важно отметить что, хотя почти треть респондентов (34%) не сформировала оценки своих взаимоотношений с преподавателями, более половины опрошенных характеризует эти отношения как положитель-

ные. У 52% иностранных студентов складываются дружеские отношения с украинскими студентами, у 39% - приятельские, лишь 9% испытывают некоторую напряженность в отношениях.

Во всех сферах адаптации в 3-4 раза больше иностранных студентов-юношей, чем девушек, имеют проблемы, однако общение с одногруппниками одинаково сложно для представителей обоих полов. В отличие от девушек, юношам понравились люди, проживающие в нашей стране, независимость и самостоятельность, другой образ жизни, наличие земляков (по 100%) и учеба (90%), тогда как девушки отдали предпочтение культуре, погоде и достопримечательностям города Харькова.

Важнейшим условием успешной работы с иностранными студентами является создание системы студенческого самоуправления среди иностранных студентов.

Так как социальная адаптация связана с успешностью обучения, психологическим комфортом, удовлетворённостью личности профессиональным выбором, степенью её включения в социокультурное пространство университета, участием в социально-культурной деятельности она важное звено для получения образования в вузах Украины.

Анализируя и обобщая вышеупомянутое можно констатировать, что главное в работе по адаптации иностранных студентов - это:

учитывать национально-психологические особенности студентов при выборе средств психологического воздействия на представителей разных регионов;

использовать педагогические средства, способствующие более быстрой адаптации иностранцев к новой социокультурной среде и к новой педагогической системе;

не быть навязчивыми, не претендовать на абсолютное первенство, не умалять достоинства других городов или стран в науке, спорте, образовании, политике, экономике, особенно родных для обучаемых стран и городов.

Литература.

1. Арсеньев Г.Д. Социально - психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Г.Д.Арсеньев, А.В.Зинковский, М.А.Иванова. СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2003. - 160 с.
2. Васецька Л.І. Формування міжкультурної компетенції у процесі навчання професійної комунікації іноземних студентів. / Л.І. Васецька // Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів-нефілологів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. - Запорозьке, 2008. - С. 33-36.
3. Грещук Р.Я. Проблема адаптації та міжкультурної толерантності в навчальному процесі. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні стратегії мовної підготовки іноземних студентів-нефілологів» / Р.Я.Грещук, О.О.Краснопера // Запорозьке, 2008.-С. 44-46.
4. Иванова М.А. Социально-психологическая адаптация к социальным и культурным изменениям /М.А.Иванова, Н.А.Титкова // СПб.,1993. -143 с.
5. Осипенкова Н.А. Социально - культурная деятельность как фактор социальной адаптации студентов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени Кандидата педагогических наук. Санкт - Петербург, 2007.- 28 с.

Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста при гипертонической болезни и стадии на поликлиническом этапе

Истомин Андрей Георгиевич, Петрухнов Александр Дмитриевич,
Морозова Ирина Владимировна, Манучарян Светлана Валентиновна
Харьковский национальный медицинский университет
Харьковская государственная академия физической культуры

Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, поражающее различные системы организма, характеризующееся повышением артериального давления выше нормы. В основе заболевания лежит артериальная гипертензия, которая является одним из главных факторов риска развития ишемической болезни сердца, мозгового инсульта и других заболеваний.

В системе двигательной активности больного с гипертонической болезнью I стадии следует использовать все имеющиеся средства и формы занятий ЛФК, но с учетом применения определенных методических установок и правил. Важной проблемой является разработка комплексной программы физической реабилитации для данной категории больных, необходимость более глубокого изучения педагогической основы применения физических упражнений в восстановительном лечении. Все это послужило основанием для выбора темы исследовательской работы.

Проведенный анализ литературных источников показал, что гипертоническая болезнь занимает одно из ведущих мест среди патологии сердечно-сосудистой системы. Распространенность гипертонической болезни у женщин, хроническое течение болезни, недостаточная эффективность общепринятой комплексной терапии определяют актуальность выбранной темы и необходимость поиска новых и эффективных сочетаний средств физической реабилитации, которые бы способствовали улучшению восстановительного лечения, не вызвали побочных реакций и хорошо переносились женщинами.

Целью работы являлась разработка комплексной программы физической реабилитации для женщин молодого возраста, страдающих гипертонической болезнью I стадии, на поликлиническом этапе реабилитации и оценка ее эффективности.

Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе был проведен анализ и обработка литературных источников по проблеме гипертонической болезни. Была изучена клиника, этиология, патогенез данного заболевания. Нами были рассмотрены имеющиеся программы физической реабилитации при гипертонической болезни. В результате проведенного анализа литературных источников были сформулированы и конкретизированы цель

и задачи исследования, определены основные подходы к физической реабилитации больных гипертонической болезнью. На этом же этапе была составлена программа физической реабилитации с использованием оздоровительной методики «Пилатес».

На втором этапе было проведено первичное обследование женщин, страдающих гипертонической болезнью. Под нашим наблюдением находилось 42 женщины, молодого возраста (21-30 лет) с диагнозом: гипертоническая болезнь I стадии. Они были произвольно разделены на две группы: контрольную и основную. Контрольную группу составило 20 больных, основную – 22 женщины, страдающие гипертонической болезнью I стадии. По диагнозу, характеру заболевания, возрасту, полу и предшествующему обследованию обе группы больных были однородны.

На этом же этапе была применена программа физической реабилитации для данного контингента больных. Контрольная группа больных занималась по общепринятой методике, а основная группа – по разработанной нами методике.

Комплекс реабилитационных воздействий в контрольной и основной группах длился 26-28 дней. После чего было проведено повторное обследование, которое позволило судить о динамике показателей функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, центральной и вегетативной нервной системы, возникавшей под влиянием применяемых нами средств реабилитации.

На третьем этапе были изучены результаты повторного обследования и дана оценка эффективности предложенной программы реабилитации. Были сделаны научно-обоснованные выводы и даны практические рекомендации.

Обследованным больным основной и контрольной группы был назначен комплекс лечебной гимнастики и массажа по общепринятой схеме на шадающем и шадающе-тренирующем двигательных режимах. На тренирующем двигательном режиме больные контрольной группы занимались по общепринятой методике, а больные основной группы - с использованием методики «Пилатес». Занятия проводились один раз в день, ежедневно (исключая воскресенье) в зале лечебной физической культуры.

Основными лечебными задачами при применении средств физической реабилитации явились: общее укрепление организма больных; улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы; активизация обменных процессов; укрепление и тренировка сердечной мышцы; регуляция артериального давления и функций вестибулярного аппарата; улучшение психоэмоционального состояния; нормализация нарушенных функций сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной систем; повышение адаптации организма к физическим нагрузкам.

Обоснование применения оздоровительной методики «Пилатес» у больных основной группы на тренирующем двигательном режиме. Традиционная лечебная физическая культура подразумевает проработку каждой мышечной группы в отдельности, однако уникальная оздоровительная методика, разработанная в начале 20 века немецким экспертом по фитнесу Джоозефом Хубертесом Пилатесом, предполагает систему занятий, в основе которой лежит отношение к телу как к единому целому.

Существуют основные принципы системы «Пилатес»: концентрация; контроль; точность; дыхание; центр; непрерывность, плавность, текучесть движений.

Концентрация - одновременно с выполнением упражнения нужно создавать себе образ его выполнения. Контроль. Упражнения требуют высокой степени координации и контроля, поскольку все участвующие в движении мышцы должны оптимально взаимодействовать между собой. Точность. Здесь решающим является не количество повторений, а качество и осознанность их проведения. Дыхание. В упражнениях «Пилатес» речь идет о том, чтобы сделать стабильным центр тела. При тренировке рекомендуется грудное боковое дыхание. Центр. Здесь речь, прежде всего, идет о четырех группах мышц: поперечная мышца брюшного пресса, косые мышцы, мышцы тазового дна. Все они работают вместе и создают мышечный корсет, который с одной стороны, поддерживает позвоночник, с другой – делает живот подтянутым. Каждое упражнение начинается в центре и протекает через конечности. Непрерывность, плавность, текучесть движений. Мягкое исполнение движений важнее, чем большое количество повторений и скорость.

Таким образом, оздоровительный комплекс «Пилатес» - это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, дающий довольно высокий эффект в лечении и профилактике больных, страдающих гипертонической болезнью I стадии при условии соблюдения специфических методических указаний.

Повторные обследования женщин были проведены после окончания применения комплекса физической реабилитации, т.е. на 29-31 день.

При исследовании показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у больных контрольной и основной группы наблюдалась положительная динамика со стороны пульса и артериального давления. При сравнении полученных повторных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем между контрольной и основной группой не было выявлено достоверных различий, что свидетельствует о положительном влиянии комплексной физической реабилитации на женщин обеих групп.

При повторном обследовании у больных основной группы наблюдалось более выраженная положительная динамика со стороны показателей часто-

ты сердечных сокращений, систолического давления и времени их восстановления. Это свидетельствует о повышении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы больных основной группы к дозированным нагрузкам.

Таким образом, предлагаемая нами программа комплексной физической реабилитации больных гипертонической болезнью I стадии с использованием методики «Пилатес» является эффективной и позволяет ускорить восстановительный процесс в организме больного. Под влиянием данной программы произошло достоверное снижение показателей частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического давления, улучшение реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу Мартинес-Кушелевского, улучшилось состояние дыхательной и нервной системы, о чем в первую очередь свидетельствуют показатели гипоксических проб, спирометрии, клино- и ортостатической проб, и пробы Ромберга - Дешина. Рациональность подхода значительно повышает эффективность лечения, что способствует ускорению процесса выздоровления больного и восстановлению работоспособности.

Литература

1. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: из-во «Феникс», 2004. – 608 с.
2. Свищенко Е.П., Коваленко В.Н. Артериальная гипертензия. Практическое руководство / Под ред. В.Н. Коваленко. – К.: Морион, 2001. – 528 с.
3. Свищенко Е.П., Коваленко В.Н. Гипертоническая болезнь. Вторичные гипертензии / Под ред. В.Н. Коваленко. – К.: Лыбидь, 2002. – 504 с.
4. Справочник семейного доктора / Под ред. Ю.Ю. Елисеева. – М.: Эксмо, 2005. – 458 с.
5. Теппервайн К. Язык симптомов: Пер. с нем. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. – 287 с.

Исследование силовой подготовки студенток ХНМУ I-II курсов, которые занимаются фитнесом

Истомин Андрей Георгиевич – док. мед. наук, профессор,
Поддубный Александр Григорьевич – канд. пед. наук по физ. восп. и
спорту,

Ильницкая Анна Сергеевна,

Селиванов Евгений Викторович

*Харьковский национальный медицинский университет
Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды*

Введение. В современных условиях человеку сохранить здоровье не легко. Он постоянно подвергается воздействию техногенно измененной окружающей среды, большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поэтому современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей. В последние годы в Украине наблюдается беспрецедентное снижение уровня здоровья населения. Наибольшую тревогу в этом плане вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения. [1, 2].

С появлением в мире нового направления – фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес программ. Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья, может приспособить систему к своим потребностям, и она гарантированно приведет к поставленной цели.

Силовой фитнес - один из лучших способов поддержать здоровье и энергичность до преклонных лет. Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку и т.д.

К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с утяжелителями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д.).

Актуальность исследования. Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-

программ [3, 4, 5, 6, 7, 8], большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин репродуктивного возрастного периода, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности [9, 10, 11, 12;].

Это обусловило предпосылки для создания и реализации научного обоснования методики физической подготовки девушек 18-21 года на основе их индивидуальных антропометрических и физиологических особенностей.

Целью исследования является выявление эффективности методики оздоровительной силовой тренировки девушек 18-21 года, занимающихся фитнесом, с учетом их индивидуальных особенностей.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы, который позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать организацию исследования;

- педагогическое тестирование позволило выявить исходный уровень силовой подготовки девушек 18-21 года, занимающиеся фитнесом;

- педагогический эксперимент позволил выявить эффективность предложенной методики силовой подготовки девушек 18-21 года, занимающихся фитнесом;

- методы математической статистики позволили достоверно обработать результаты педагогического эксперимента.

Для обоснования эффективности применения разработанной методики оздоровительной силовой подготовки девушек, проведен педагогический эксперимент.

В начале педагогического эксперимента в обеих группах (экспериментальная, контрольная) занимающихся, на основе апробированной батареи тестов, определен уровень показателей физического развития и физической подготовленности.

По исходным среднегрупповым показателям испытуемые экспериментальной и контрольной групп подобраны однородно (таблица 1).

Таблица 1

Исходные среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности

Показатели	ЭГ	КГ	P
Обхват грудной клетки (см)	89,03	89,51	p>0,05
Обхват талии (см)	80,29	80,38	p>0,05
Масса тела (кг)	69,35	68,44	p>0,05
Жим штанги лежа (раз)	10,59	10,00	p>0,05
Приседания со штангой (раз)	24,0	24,0	p>0,05

В таблице 2 представлена разница среднегрупповых данных, выделенных показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп после окончания эксперимента.

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что по показателям: обхват грудной клетки, обхват талии, масса тела, жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, после эксперимента испытуемые экспериментальной группы значительно превосходят испытуемых контрольной группы на статистически достоверную величину ($P < 0,05$).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента.

Показатели	ЕГ	КГ	Р
Обхват грудной клетки (см)	83,74	87,50	$p < 0,05$
Обхват талии (см)	73,32	78,06	$p < 0,05$
Масса тела (кг)	60,74	67,28	$p < 0,05$
Жим штанги лежа (раз)	29,24	15,75	$p < 0,05$
Приседания со штангой (раз)	49,06	30,88	$p < 0,05$

В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной технологии. Показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Таким образом, установленное в ходе преобразующего педагогического эксперимента значительное преимущество, по всем показателям, изучаемых испытуемых экспериментальной группы над контрольной свидетельствует об эффективности разработанной технологии оздоровительной силовой подготовки для девушек 18-21 лет, занимающихся фитнесом, построенной на основе учета индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта : тр. науч.-исслед. ин-та пробл. физ. культуры и спорта КГУФКСТ. Т. 8 / под. ред. д-ра мед. наук, проф. В.А. Якобашвили, д-ра пед. наук, проф. А.И. Погребного ; Федер. агенство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-исследоват. ин-т пробл. физ. культуры и спорта. - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2005. - 372 с.: табл.
2. Гудселл Э. Фитнес : Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Энн Гудселл. - М.: Мир книги, 2001. - 157 с.: ил.
3. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уник. фитнес-прогр. продления молодости / Марк Авербух. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 269 с.: ил., табл.
4. Андреева Е.В. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья / Е.В. Андреева,

- А.П. Благий // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - т. 3. - С. 4.
5. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста = Modern fitness-technologies of rising of a level of physical condition of the women of the maiden age of maturity / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005. - N 1. - С. 73-78.
 6. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. - 221 с.: фот.
 7. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2005. - 159 с.
 8. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. - 221 с.: фот.
 9. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2005. - 159 с.
 10. Борилкевич В. Аэрофитнес / В. Борилкевич // Будь здоров! - 1996. - N 10. - С. 76-78.
 11. Виноградова Е.Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ / Е.Е. Виноградова // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 2. - С. 10.
 12. Голенко А.А. Характеристика упражнений, используемых в Cycling-программах / А.А. Голенко // Вестник спортивной науки. - 2007. - N 4. - С. 51-55.

Проблема індивідуального підходу до занять з фізичної культури у ВНЗ

Істомін Андрій Георгійович – док. мед. наук, професор, Почерніна Марія Григорівна, Селіванов Євген Вікторович
Харківський національний медичний університет

Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні громадські доручення роблять навчання студентської молоді все більш інтенсивним і напруженим. Часто це призводить до зменшення двигунної активності (гіподинамії), а одночасне збільшення навантаження на психіку негативно впливає на організм, ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності.

Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) формується особистість майбутнього спеціаліста. При цьому велику роль у комплексній системі начально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання молодшої людини на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль, ця ідея не досить ефективно реалізується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління, зокрема студентської молоді катастрофічно погіршується з року в рік. І сьогодні у фізичній культурі чітко сформувався базовий підхід до реалізації навчально-виховної мети – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності.

Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки велик, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Кращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню та зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Але під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей.

На думку фахівців реальній включеності студентів у заняття фізичною культурою сприяють такі цілі фізичного виховання :

функціонально-оздоровчі (спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний чи фізичний розвиток, підвищення розумової працездатності);

бар'єрні (виконання норм і вимог програми з фізичного виховання, державних тестів, нормативів спортивної класифікації тощо);

комунікативно-виховні (спілкування с товаришами, виховання вольових якостей, підвищення особистого престижу);

організаційно-педагогічні (придбання умінь та навичок громадського

інструктора, тренера, судді із спорту).

Але ж програма з курсу «Фізичне виховання» застаріла і нецікава для сучасного покоління студентської молоді. Вона передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на «відмінно» чи, навіть, «добре» лише деякі студенти. Звісно, це не є позитивним, тому багато студентів проявляють пасивність і незадоволеність на заняттях фізичною культурою, не вміють використовувати та розвивати свої рухові та пізнавальні можливості, на які їх орієнтує викладач. Вони змушені здавати зазначені контрольні нормативи, хоча визначити, скільки студент може пробігти, підтягнутися, стрибнути – треба індивідуально. Бо відомо, що самі тести фізичного здоров'я можуть і нашкодити, тому доречно їх використовувати як орієнтир. Важливо, щоб у студента не було страху перед оцінкою, бо яке ж може бути заняття спортом, якщо в його основі – переляк та бажання якнайшвидше відбутися нецікавий урок. А тому важливо, на мою думку, пробудити у молодій людини цікавість до занять спортом. Зважаючи на те, що заняття фізичною культурою мають бути різнонаправленими, студенти самі повинні обрати той вид спорту, яким їм до вподоби займатися. Також для підвищення емоційного фону заняття слід застосовувати естафети, ігри з використанням скакалок, обручів, гімнастичних стрічок. Та перш за все, слід пам'ятати, що у кожній групі є студенти, які все-таки відрізняються за фізичною підготовленістю від більшості своїх одногрупників. Одні з них відстають, інші, навпаки, дають високі показники при виконанні фізичних вправ. Студенти, що відстають за своїми показниками в фізичній культурі, часто соромляться і, не бажаючи виявити перед товаришами відставання в своєму фізичному розвитку, неохоче виконують вправи або зовсім утримуються від їхнього виконання. Для них викладач повинен не створювати на занятті ніякого особливого оточення, не зупиняти на них увагу інших, а працювати з ними індивідуально. Також потребує індивідуального підходу й молодь, що має хорошу підготовку, тому що, на занятті вона іноді обтяжується легкістю вправ і тому виконує їх недбало й неохоче. У цих випадках до таких займаючих необхідно пред'являти підвищені вимоги при виконанні завдань і частково ускладнювати вправи. Крім того, щоб підняти активність таких студентів, їм слід доручати завдання - надання допомоги своїм товаришам і залучати їх до показу вправ. Тому що, саме при індивідуальному підході педагог може: обмежувати кількість вправ і число повторень; полегшувати умови виконання; проводити на уроках спеціальні вправи, які рекомендує лікар; застосовувати більш об'єктивні методичні підходи; приділяти необхідну увагу техніці виконання й кількісним показникам.

Процес формування ж фізкультурно-спортивної активності студентів поділяється на 4 етапи, які не слід визначити за роками навчання у ВНЗ.

На початковому етапі необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів, їхнє ставлення до ФВ на попередньому етапі навчання, фізкультурно-спортивні інтереси, соціально-психологічні якості

особистості. Слід пам'ятати, що негативне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – це не властивість особистості, а результат негативного впливу зовнішніх чинників, що мали місце в минулому.

На першому етапі формування фізкультурно-спортивної активності відбувається опосередковано. Важливим є не стільки кінцевий результат фізкультурно-спортивної діяльності, скільки процес його досягнення. Успіх може бути досягнутий лише шляхом відповідної організації діяльності студентів на навчальних заняттях з ФВ, а не заяви і заклики викладачів про обов'язковість і користь занять фізичними вправами.

На другому етапі основна увага приділяється розвитку рухових здібностей студента, наявність яких надає діяльності особисто вагоме значення. Позитивні емоційні переживання, пов'язані із досягненням власних досягнень, задоволенням від процесу діяльності сприяє підвищенню фізкультурно-спортивної активності студентів. Доцільно проводити такі форми масових фізкультурно-спортивних заходів, в яких приймає участь весь склад навчальної групи.

На третьому етапі завдяки збільшеному обсягу знань, рухових вмінь і навичок студенти найбільш активні, проявляють ініціативу, ставлять більш високі завдання і вирішують їх. Особистісне значення фізкультурно-спортивної діяльності є адекватними суспільному значенню занять ФК і спортом. Цей процес є можливим лише через довірливе спілкування викладача і студента, під час якого обидві сторони усвідомлюють цілі сумісної діяльності і сприяють їхньому досягненню.

Таким чином, заняття з фізичної культури мають бути організовані так, щоб студентська молодь була зацікавлена в них. Це дасть змогу закласти підвалини розвитку фізичного і морального здоров'я у студентів, підготує їх до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Список літератури.

1. Амосов Н.М., Бендет Я.М.: Физическая активность и сердце. К.Здоровье, 1989.-213 с.
2. Бернштейн Н.А. О лов кости и ее развитии.-М.: ФиС, 1991.- 288 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, - К.: -Здоровье, 1987.-224 с.
4. Бердников И.Г., Маглеванный А.В., Максимова В.Н. и др.. Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие.-М: Высшая школа, 1991.-176 с.
5. Ивашенко Л.Я., Стражко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988.-158 с.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт: Пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: Жизнь 1995.-137 с.
7. Каплан И.Н. Основы физического самосовершенствования студентов. – Ташкент:Фан, 1991.-139 с.
8. Маглеваний А.В., Матяжов А.С. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.-Львов, 1990.-32 с.
9. Силова підготовка студентів та школярів, Мартин В.Д., Магльований В.А.,Портах В.С.-Львів. Ліга ПРСС» 2005, -108 с.
10. Физическая культура и здоровье: Учебник /под.ред. В.В.Пономаревой. – М.:ГОУВУНМЦ 2001.352 с., ил.

Свідомий вибір школярів на користь здорового способу життя як важлива передумова його поширення серед дітей

Калина Марина Сергіївна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Проблеми здорового способу життя населення є на сьогодні актуальною, оскільки тільки здоровий спосіб життя дозволяє нації реалізувати весь свій творчий потенціал. Адже, за твердженням українських науковців, здоровий спосіб життя є видом соціально активної, творчої діяльності, що є умовою і технологією життєвої самореалізації людини [1, с. 14]. Для повноцінного розвитку держави, її економічного процвітання і культурного розквіту важливим є формування здорового способу життя усіх груп населення: дітей, молоді, працездатних осіб та людей похилого віку. Якщо проаналізувати позицію української держави з цього питання, то стає очевидним, що для держави здоровий спосіб життя молодого покоління має дещо більш пріоритетне значення порівняно з іншими групами населення. Зокрема у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки наголошується, що особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров’я і спосіб життя дітей і молоді, а у 90 відсотків школярів діагностуються різні захворювання [2]. Дійсно, формування здорового способу життя дітей та підлітків становить значну проблему не тільки в Україні, але й в інших державах світу. Адже, молоде покоління часто стає жертвою усіх вад сучасної цивілізації, звикає до нездорового харчування, яке здається смачним, гіподинамії, набуває шкідливих звичок, які нібито можуть додати впевненість у собі.

Для того, щоб в Україні було легше боротися з такими негативними тенденціями, слід враховувати досвід інших держав, в яких ще раніше усвідомлювалися дані проблеми. У даному контексті доцільним є не просто механічне копіювання зарубіжного досвіду, але й його творче осмислення і доопрацювання. У цьому сенсі цікавим є досвід Великобританії, де вже кілька років запущено проект створення так званих шкіл здорового способу життя [4, с. 253]. У таких школах основний акцент робиться на впровадженні здорового харчування [4, с. 253]. При застосуванні подібного досвіду в Україні, варто робити наголос не тільки на здоровому харчуванні, але й на збільшенні занять руховою активністю, оскільки саме фізична культура сприяє збереженню здоров’я здорових людей . [3, с. 3].

Отже, як показують дослідження західних науковців, проведені на базі програм шкіл здорового способу життя, ці програми були дійсно успішними завдяки тому, що діти робили свідомий та вільний вибір на

основі наданої їм інформації [4, с. 254]. Тому запозичення відповідного досвіду Україною повинно включати складання інформаційно-виховних комплексів, розрахованих на дітей різних вікових груп, їх апробацію в рамках кількох пілотних проєктів (бажано в різних регіонах нашої країни), адаптацію шкільних програм з тим, щоб вивільнити час для навчання дітей основам здорового способу життя, підвищення кваліфікації учителів. При цьому вкрай важливим є пропагування здорового способу життя (рухової активності, здорового харчування, відмови від шкідливих звичок тощо) не тільки учителями фізкультури, алей учителями інших дисциплін, що може гарантувати більшу ефективність зусиль із формування здорового способу життя школярів та вищий коефіцієнт переконання у його перевагах.

Цікавим є досвід експерименту, проведеного у Великобританії, щодо розвитку критичного мислення серед дітей-школярів 10-11 років відносно здорового харчування та здорового способу життя. Школярам пропонувалося кілька вправ, які розвивали критичне й незалежне мислення. Зокрема такі вправи включали своєрідні ігри, під час яким дітям пропонувалося обрати зі списку продуктів такі, які б вони хотіли їсти, та обґрунтувати свій вибір. Саме обґрунтування вибору є ключовим моментом вправи [4, с. 255]. Обґрунтування вибору продуктів запускає у дітей механізм аналізу переваг і недоліків тієї чи іншої їжі, механізм критичного мислення. На нашу думку, такий досвід роботи з дітьми є корисним для України. Проте, його можна розширити та доопрацювати. Для більших результатів у сфері впровадження здорового способу життя дітей, можна практикувати аналогічні ігри спрямовані на розвиток критичного мислення не тільки щодо здорової їжі, але й інших важливих компонентів здорового способу життя, зокрема рухової активності, відмови від шкідливих звичок, дотримання правильного режиму дня, гігієни тощо. Особливо актуальним в Україні на сьогодні є сприяння свідомому вибору дітей та молоді на користь рухової активності. Слід наголосити, що час шкільних занять, присвячений розвитку критичного мислення дітей щодо переваг здорового способу життя, стане значною інвестицією у майбутнє нашої держави, у здоров'я нації та її творчий потенціал. Адже, тільки за умов ведення здорового способу життя людина може реалізувати весь свій творчий по потенціал і знання, отримані як у школі, так і у вищих навчальних закладах.

Як свідчить зарубіжний досвід, залучення дітей до практики здорового способу життя є більш вдалим, коли вони самі беруть участь у тих змінах у власному шкільному житті, що мають на меті зміцнення їх здоров'я. Зокрема впровадження здорового харчування у школах проходить більш успішно, коли у цей процес включаються як батьки школярів, так і самі діти [4, с. 256]. Якщо діти відчують свою замученість до прийняття важливих рішень в їхньому житті, це сприяє більш міцному укоріненню нових

ідей у поведінці. На нашу думку, практика участі як дітей, так і батьків у прийнятті рішень відносно занять фізкультурою та додаткових (факультативних) занять спортом у школі, дасть можливість більш ефективно формувати здоровий спосіб життя дітей та підлітків.

Наразі в країнах Європи постійно зростає інтерес до здорового способу життя, держава та інститути громадянського суспільства підтримують перетворення звичайних шкіл на школи здорового способу життя. Україна, на жаль не стоїть в авангарді даного процесу, проте одним з інструментів поширення здорового способу життя серед школярів може стати безпосереднє спілкування українських дітей та їх однолітків з інших європейських країн, які вже навчаються у школах, орієнтованих на здоровий спосіб життя, через мережу Інтернет. Налагодження подібних зв'язків та їх підтримку можуть взяти на себе адміністрації шкіл. Крім того, така практика матиме додаткові переваги, наприклад, підвищення рівня знань англійської та інших іноземних мов серед українських школярів. Перехід різних груп населення до здорового способу життя, зокрема дітей шкільного віку, є багатовимірним процесом та має безліч шляхів удосконалення й оптимізації. Зрозуміло, що всі можливості сприяння поширенню здорового способу життя серед дітей не можуть бути досягнуті й враховані ні державною владою, ні органами місцевого самоврядування. Тому доцільним виявляється залучення до цього процесу у кожній конкретній школі батьків та самих дітей. Такий підхід дозволить продукувати нові ідеї та креативні механізми сприяння поширенню здорового способу життя. Обмін ідеями, наприклад в Інтернет форумах, посилить інноваційний потенціал та розмаїття інструментів формування здорового способу життя, які використовуються в нашій країні на всіх рівнях.

Список літератури

1. Григор'єв В.Й. Здоровий спосіб життя в контексті гуманітарного дискурсу// Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. – Л.: 2009. – Вип. 42. – 54с. с. 13-15
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми „Здорова нація” на 2009 – 2013 роки, схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 № 731р. // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>
3. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина. – 2006. № 2. – с. 3 – 14
4. Lakin, Liz and Littledyke, Michael. Health promoting schools: integrated practices to develop critical thinking and healthy lifestyles through farming, growing and healthy eating // International Journal of Consumer Studies, 2008, №32, p.253-259

Програмне забезпечення діагностики психофізіологічних можливостей як засіб визначення спортивних спеціалізацій у фізичному вихованні студентів

Козіна Ж.Л., Барибіна Л.М., Міщенко Д.І., Козін О.В., Цигунов О.А.
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковоро-
ди*

*Харківський національний університет радіоелектроніки
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Професіоналізм – це досконалість в своїй праці, особливе світосприйняття, майстерність, надійність. Крім того, на сучасному етапі у зв'язку з закриттям спортивних шкіл вищій навчальний заклад стає для багатьох юнаків та дівчат майже єдиною можливістю спортивного вдосконалення. Тому вірний вибір студентом спортивної спеціалізації має велике значення не тільки для вдосконалення студента як фахівця в обраному виді діяльності, але й для розвитку спорту, як це характерно для США та Канади, де студентський спорт майже такий же популярний, як і професійний.

Підвищення ефективності спортивного вдосконалення студентів передбачає застосування не лише показників з фізичної підготовленості, але і показників психофізіологічних можливостей, оскільки це один з аспектів функціонального стану організму і управління рухами. Управління рухами – складний процес, який залежить від багатьох факторів, у тому числі – від швидкості проведення нервового імпульсу по структурах центральної нервової системи. В зв'язку з цим підбір адекватних методів визначення індивідуальних особливостей структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості студентів необхідний для того, щоб допомогти студентам у виборі спортивної спеціалізації. А розробка і експериментальна перевірка комп'ютерних програм, що дозволяють швидко і ефективно визначати психофізіологічні особливості, є актуальним завданням.

Метароботи – розробити програмне забезпечення і визначити особливості структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості студентів - представників різних спортивних спеціалізацій.

У роботі застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних даних, метод комп'ютерного програмування і комп'ютерної графіки, методи психофізіологічного тестування, методи педагогічного тестування, методи математичної статистики.

Для визначення психофізіологічних можливостей, об'єму тимчасової пам'яті і об'єму сприйняття нами були розроблені комп'ютерні програми з використанням традиційних психодіагностичних методик. Комп'ютерні

програми «Сприйняття-1» і «Сприйняття-2» побудовані на основі методики англійського психолога Дж.Сперлінга і дозволяють визначити об'єм короточасної пам'яті залежно від міри усвідомлення поданого матеріалу. Програма «Психодіагностика» дозволяє визначити психофізіологічні показники і індивідуально-типологічні властивості нервової системи.

Розроблена нами програма «Сприйняття-1» складається з двох серій. У першій серії як об'єкти є набори хаотичних поєднань букв – 15 кадрів по 8 букв, в другій серії - змістовні фрази – 15 кадрів по три слова в кожній фразі. Обстежуваний відтворює букви (слова), які він встиг побачити і запам'ятати.

Розроблена нами програма «Сприйняття-2» дозволяє визначити об'єм зорового сприйняття по методиці повного і часткового звіту і порівняти отримані результати. Ця програма, як і «Сприйняття-1», складається з двох серій і є її продовженням. У серіях використовуються хаотичні набори букв, розташованих в 3 горизонтальних рядках по 4 букви в кожному. У першій серії досліджуваний повинен відтворити всі букви, які він побачив і запам'ятав. Друга серія виконується по методиці часткового звіту. До появи наступного кадру користувач не знає, з якого рядка йому доведеться відтворювати букви. Про це йому надається інструкція.

Розроблена нами програма «Психодіагностика» - це комп'ютерна версія для сучасних операційних систем методики Макаренко і Лізогуба для визначення типологічних особливостей людей. Сучасна програма «Психодіагностика» - це система тестування, яка може бути ефективно використана для профорієнтації і профотбора, а також для оцінки функціонального стану організму в умовах дії на нього різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, зокрема – в спортивній практиці. Програма дозволяє визначати психофізіологічні можливості – швидкість простої і складної реакції при різних режимах роботи, а також властивості нервової системи. У даній програмі реалізовано три основних режими, а також тренувальні режими. Основні режими діляться на оптимальні, зворотного зв'язку і нав'язаного ритму. У свою чергу, кожен з цих режимів складається з підрежимів - простої зорово-моторної реакції; реакції вибору одного сигналу з трьох; реакції вибору двох сигналів з трьох. Режими зворотного зв'язку та нав'язаного ритму дозволяють визначити рівень функціональної рухливості та сили нервових процесів. Результати виконання під режимом автоматизовано записуються в документ Excel.

З метою експериментальної перевірки розроблених комп'ютерних програм і визначення особливостей структури комплексної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій було проведено тестування 159 студентів технічних вузів за допомогою розроблених нами програм «Сприйняття -1», «Сприйняття – 2», «Психодіагностика», а також по

комп'ютеризованих психофізіологічних тестах «Коректурна проба» Бурдона, «Червоно-чорна таблиця» Горбова, «Таблиці Шульте» для визначення динаміки розумової працездатності».

Були визначені також показники фізичної підготовленості по стандартних Державних тестах.

Результати дослідження не виявили достовірних відмінностей в показниках швидкості простої і складної реакції. Проте, було виявлено ряд достовірних відмінностей між студентами різних спеціалізацій за програмою «Сприйняття-2».

У студентів-представників різних спортивних спеціалізацій спостерігається різна індивідуальна вираженість факторів в структурі підготовленості. Наприклад, у представників баскетболу і волейболу найбільша вираженість індивідуальних факторних значень спостерігається по факторах «Швидкість бігу на короткі і середні дистанції, стрибучість», «Когнітивні здібності (короткочасна пам'ять)», «Схильність до обдумування дій».

У представниць баскетболу спостерігається найбільша вираженість факторів «Короткочасна пам'ять», «Концентрація і перемикання уваги», «Відчуття часу», у дівчат, що займаються в тренажерному залі, – «Сила і витривалість».

Визначення особливостей структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості може бути застосоване для допомоги студентам в здійсненні швидкого і правильного вибору спортивної спеціалізації, що має велике значення як для ефективної професійної підготовки, так і для їх спортивного вдосконалення.

Представлені в дослідженні програми є зручними, ефективними і надійними у використанні, з простим і зрозумілим інтерфейсом, можуть застосовуватися для визначення індивідуальних психофізіологічних особливостей студентів, аналіз яких у поєднанні з показниками фізичної підготовленості дозволяє визначити індивідуальні схильності до занять тим або іншим видом спорту, сприяють як професійному, так і спортивно-му вдосконаленню. У перспективі подальших досліджень передбачається розробка комп'ютерної програми, що дозволяє автоматизувати обробку показників комплексного тестування і формулювання висновків відносно індивідуальних схильностей студентів до занять тим або іншим видом спорту.

Система технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку

Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Вергунова Н.С., Антонов О.В., Рогач К.А.
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури
Харківська державна академія дизайну і мистецтв*

Рядом досліджень встановлено, що на початковому етапі формування дитини, тобто від нуля до 4-5 років, фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток тісно пов'язані між собою. На це вказували як класики дитячої фізіології, зокрема І.А. Аршавський, О.О. Ухтомський, так і сучасні дослідники. На сучасному етапі високу популярність і ефективність для інтегрального розвитку дітей отримали методики проведення вправ під вірші. Але, на наш погляд, для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку необхідне також застосування спеціальних технічних пристроїв, оскільки в даному віці спостерігається інтенсивний розвиток освоєння навколишнього світу, прагнення взаємодіяти з різними предметами.

Але технічні розробки, які пропонуються малятам, направлені на розвиток фізичних якостей або інтелектуальних здібностей без їх інтеграції.

Мета роботи - розробити і обґрунтувати технічні пристрої з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.

У роботі застосовувалися наступні методи дослідження: психофізіологічне тестування, а саме: визначення латентного часу простої реакції на світловій і на звуковій подразники; педагогічні тести: біг 10 м, метання мішечку з піском вагою 40г, стрибок в довжину з місця, час утримання рівноваги на одній нозі. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Для вирішення поставлених завдань нами були розроблені і апробовані методики інтегрального розвитку дітей дошкільного віку із застосуванням технічних пристроїв з елементами спорту.

Розроблений нами технічний пристрій «Розумне кільце» - це установка з баскетбольними кільцями різного діаметру і кольору. Цей технічний пристрій застосовується для освоєння малятами точних рухів, характерних для баскетболу.

Пристрій «Розумне кільце» розроблений нами на основі звичайної баскетбольної корзини і щита. Точний кидок вимагає злагодженої роботи ніг, рук і кисті. Розвиваючи моторику рук, ми одночасно впливаємо на розвиток головного мозку. Ми пропонуємо не просто виконувати кидки в корзину з різної відстані і під різним кутом, а кидати м'ячі різного кольору

і розміру відповідно до кольору і розміру корзини із заданого вихідного положення.

Залежно від віку і підготовки малята можуть виконувати 3 типа завдань: кидки м'яча в кошик, який відповідає кольору м'яча. кидки у вказаний кошик м'ячем відповідного розміру, кидки в кошик м'ячем, який відповідає як кольору, так і розміру кільця.

Геометричні фігури з підставкою «Веселі куточки» засновані на методиці М. Монтесорі. Ми розширили можливості застосування методики М. Монтесорі і розробили методику із застосуванням об'ємних фігур, яка розвиває не лише інтелектуальні здібності і «дрібну моторику», але і фізичні якості і загальну координацію рухів.

Об'ємні фігури зроблено з фанери і дерев'яних планок. Вони забарвлені в чотири базові кольори - червоний, жовтий, синій і зелений. До кожної фігури є підставка, яка відповідає формі розміру і кольору однієї конкретної фігури.

«Веселі куточки» допомагають дітям вивчати кольори і геометричні фігури, вчать відрізнати велике і мале, візуально зіставляти форму і розмір фігур, сприяють розвитку логічного мислення. Окрім цього, для того, щоб переставити фігуру, дитя повинне її підняти, і це навантаження безпосередньо впливає на фізичний розвиток. Дітям потрібно знайти відповідну підставку для кожної фігури.

М'які іграшки з мотузками «Парочки». Гра заснована на навчанні в'язання туристських вузлів. Уміння в'язати вузли є невід'ємною частиною розвитку дитини, оскільки не лише надає можливість набути важливих навичок самостійного одягання, але і розвиває координаційні здібності рухів пальців («дрібну моторику»), інтелект, точність рухів, охайність. Гра «Парочки» - це 10 м'яких іграшок, які потрібно розібрати по парах згідно з тематикою (ягоди, овочі, фрукти, день, ніч). Кожна іграшка має один мотузок завдовжки 50 см. Одна іграшка з пари має сірий мотузок, друга - білий. Дитині потрібно правильно підібрати пари і зв'язати їх туристським вузлом за завданням.

В якості елементів спортивного пішогохідного туризму на базі першого на Східній Україні мотузкового парку «s-парк» нами було розроблено та впроваджено дитячу трасу «Маля». Мотузковий парк – це логічно зв'язаний комплекс перешкод різної складності, розташований на певній висоті над землею. Всі перешкоди мотузкового парку об'єднані в маршрути залежно від їх складності і тематичної спрямованості.

Розроблена нами дитяча траса популярна серед найменших відвідувачів парку – дітей 2-7 років. Загальна протяжність - 30м. Висота - 0,5-3 м. Середній час проходження траси дітьми - 20 хв.

Технічні пристрої дитячої траси наступні: 1. Мотузьяна драбинка;

2. Колоди, що коливаються; 3. Цирковий канат; Мавпячий місток; 5. Місток еквілібриста; 6. Швидкісний спуск довжиною 9м (троллей). Безпека дитини на висоті забезпечується тим, що дитина одягнута у спеціальне страховальне спорядження.

Для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку нами також розроблено адаптовані до морфофункціональних особливостей дітей 4-5 років тренажери з волейболу. Наші розробки, крім можливості займатись на них дорослим, орієнтовані також на дитячий контингент. Це відбувається за наступними можливостями: 1 - передбачається зміна висоти тренажерів, що дозволяє займатися на них дітям з 4-5-річного віку; 2 – передбачається застосування м'ячів різного розміру, тому що дитині 4-5 річного віку досить важко кидати професійні спортивні знаряддя. Окрім вірного функціонального рішення, серія тренажерів виконана згідно сучасних тенденцій у дизайні. Композиційна виразність художньо-конструкторського рішення заснована на пропорційному сполученні взаємоперпендикулярних ліній та напрямків, яскраво підкреслює раціональність зовнішнього вигляду тренажерів та їх функціональне призначення. Також тренажери пофарбовані в яскраві кольори, що відповідає психофізіологічним та емоційними особливостям дітей дошкільного віку. «Блокувач м'ячів» дозволяє навчитися такому елементу волейболу, як «Блок», сприяє розвитку координації, сили, гнучкості. «Викидач м'ячів» дозволяє навчитися прийому м'яча, розвиває швидкість реакції, координацію рухів, оперативність мислення.

«Динамічний силомір» та «Силомір» дозволяють визначити силу удару по м'ячу. Застосування цих тренажерів сприяє розвитку вибухової сили, координації рухів. Крім того, важливим аспектом є наявність інформації щодо сили при ударі по м'ячу.

Тренажер «Мішень» передбачає виконання серій передач м'яча в центральну частину тарілки як можна точніше. Будь-яка неточність в передачі м'яча приводить до відскоку його убік на невелику відстань. Застосування тренажеру сприяє розвитку координації рухів, точності, швидкості. В цілому тренажери мають виразну об'ємно-пластичну структуру та запам'ятний образ, характерний сучасному спортивному знаряддю. Вони також мають оптимальне рішення з позицій промислового виробництва, зокрема при їх промисловому виробництві може бути використаний стандартний металевий сортамент, присутній в арсеналі сучасних українських виробників. Технології, за допомогою яких можна виконати конструктивні елементи тренажерів, не потребують великих коштовних затрат, а наявність уніфікації їх нижньої стійки ще більш здешевлює затрати на виробництво цього спортивного знаряддя.

Застосування системи технічних пристроїв сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей

дітей дошкільного віку. У віковій групі 1-2 роки найбільш істотні зміни сталися в показниках часу простий реакції на світло і на звук, зменшився час пробігання відрізка 10 м.

Найбільші зміни в результаті застосування розробленої системи сталися у віковій групі 3-4 років. Так, виявлене достовірне поліпшення показників простої реакції на світловій і на звуковій подразники.

Достовірно покращали показники метання мішечка з піском, швидкості пробігання 10 м, стрибка в довжину з місця.

Аналогічні зміни спостерігалися у віковій групі 4-5 років. Зменшився час реакції на світло, підвищилися показники метання мішечка з піском правою рукою, зменшився час пробігання 10 м, підвищилися результати стрибка в довжину з місця, час виконання тесту на рівновагу.

Таким чином, розроблена система технічних пристроїв з елементами спорту для дітей дошкільного віку сприяє інтегральному розвитку малят, є ефективною, зручною, доступною для виготовлення і застосування.

Некоторые приемы реализации преимущества в миттельшпиле

Коровянский Александр Григорьевич - старший преподаватель, кандидат в мастера спорта по шахматам;

Белогуров Валентин Андреевич - старший преподаватель;

Иванов Максим Владимирович - старший преподаватель.

Белгородский государственный технологический университет им.

В.Г.Шухова

Опыт преподавания шахмат студентам ясно показывает, что проблема реализации перевеса – тема довольно обширная и, очевидно, одна из главных в методике. Даже в начале партии создаются предпосылки для реализации выгод, достигнутых после существенных ошибок или неточностей соперника.

Такие моменты, как правило, трудноуловимы и требуют особого комбинационного чутья. Это приходит постепенно, с опытом.

Вот характерный пример. В известной партии Левенфиш-Тартаковер после ходов 1.e4 e5; 2. Kf3 Kc6; 3.Cb5 Kge7; 4.Kc3 g6; 5.d4 Cg7; 6.Cg5 f6; 7.Ce3 a6; 8.Ca4 b5; 9.Cb3 d6; 10.Kd5! Ka5; 11.de de 12. Ch6! Kpf8 – белые добились заметно лучшей позиции, но не смогли найти сильнейшее продолжение. Они сыграли, исходя из общих соображений на «глазок»: 13.Ce3, но после 13... Kb3; 14.ab Kd5; 15.ed Kpf7 – черные уравнили игру. А между тем, у белых был прыжок коня 13.Kb6! , после чего черные несут решающий урон. Напомним, турнир в Карлсбаде был одним из первых опытов международных встреч для будущего гроссмейстера Григория Левенфиша. В дальнейшем, приобретя необходимую практику соревнований на высшем уровне, он уже не допускал таких «проколов» и стал одним из сильнейших тактиков.

Правда, далеко не всегда преимущество в развитии и активности фигур, хотя оно видно, как говорится, невооруженным глазом, может быть реализовано сходу, форсировано. Просто шахматисту, попавшему в затруднительное положение, следует играть в дальнейшем очень внимательно, с исключительной точностью. Надо помнить, что шахматная партия – это прежде всего борьба, большой напряженный труд. И в самых очевидных, лучших и даже выигранных позициях следует играть ответственно и собрано. Поучителен следующий пример из партии Рашковский - Холмов.

Белые: Kpg1, Ld1, Cb2, Cg2, Kd4, пеш. a2, b3, e2, f2, g3, h2 (11).

Черные: Kpd8, Lc8, Cb7, Ce7, Kd5, пеш. a6, b6, e6, f7, g7, h7 (11).

Положение равное, и носит ничейный характер. После простого 1. Lc1! Lc1; 2.Cc1 Cf2; 3.Cb2 – можно было смело делить очко. Но белые реши-

ли сыграть «активно», допустив известную неосторожность: 1.Cd5? Cd5; 2.Kf5 Cb4! 3.Kg7 Lc2!; 4.Cd4 Le2; 5.Kh5 Cf3!; 6.g4? f5; 7.Cb6 fg; 8.Ld8 Kpf7; 9.Ld7 Ce7! и черные выиграли (0:1).

Безусловно, число конкретных вопросов, связанных с реализацией преимущества, постепенно возрастает в середине и эндшпиле. Очевидно, реализация перевеса, наряду с методами игры в сложных, равных позициях, является главной проблемой в шахматной стратегии.

Освятим еще некоторые вопросы, реализации преимущества в середине игры. Особую опасность поражения таят такие позиции, когда у одного из соперников отсутствует активная контригра. Поэтому сейчас не случайно коренной переоценки подвергся целый пласт позиций – с виду прочных, но пассивных, лишенных хорошего плана. Вот пример. Здесь приведена позиция из партии Бобоцов - Петросян.

Белые: Kpg1, Fc2, Lc1, Lf1, Kc5, пеш. a2, b2, d4, e3, f2, g2, h3 (12).

Черные: Kpg8, Fe7, Ла8, Kd6, пеш. a7, b7, c6, d5, f7, g6, h7 (12).

Кажется, что позиция совершенно равна и можно согласиться на ничью. Но при внимательном ознакомлении с положением фигур на доске видишь: положение белых довольно статично и пассивно, в то время, как у черных есть конкретный план разворачивания активных действий на королевском фланге и в центре.

Последовало 1... Fg5!; 2.Fd1. У белых – серьезные трудности, у них нет реальной контригры. 2... h5; 3.Kph1 Le7; 4.Kd3 Ke4; 5.Kc5 Kd6; 6.Kd3 Ff5; 7.Ke5 f6; 8.Kf3 Lg7!. Черные добились многого, а белые стоят на месте и уже имеют стратегически безнадежную позицию. 9.Kh2 Le8; 10.Kpg1 Ke4; 11.Ff3 Fe6; 12.Lfd1 g5; 13.Fh5 f5; 14.Le1 g4; 15.hg fg; 16.f3 gf; 17.Kf3 Lh7; 18.Fe5 Fc8; 19.Ff4 Lf8; 20.Fe5 Lf5!. Белые сдались(0:1). Поучительная атака!

Довольно часто современная стратегия реализации перевеса связана с острыми, динамичными заменами одних выгод другими. Иногда бывает так, что, достигнув какого-либо прочного преимущества, надо временно уступить инициативу сопернику. Например, если партнер захватил инициативу при помощи недостаточно корректной жертвы пешки или фигуры, можно и полезно вернуть материальные приобретения, но при этом надо создать предпосылки для решающего развития инициативы на главном направлении. Показателен следующий пример Портиш - Спасский:

Белые:Kpe1, Fd3, Lc1, Lh1, Ke2, пеш. a3, c3, d4, e5, f2, g2, h4 (12).

Черные: Kpg8, Fd8, Ла8, Lf8, Ke4, пеш. a7, b6, c7, d5, f4, g7, h7 (12).

Согласованными маневрами белые смело забирают оторвавшуюся от основных сил пешку “f4”. При этом временно инициатива оказывается у черных – белый король лишается даже рокировки. И все же – стратегия белых торжествует, они доказывают, что мощный центр оказывается более

важным фактором в борьбе за инициативу. 1.f3 Fe7; 2.c4 c6; 3.cd cd; 4. K:f4! Fd7; 5.g3 Fb5; 6.Fe2! Fa5; 7.Kpf1 Fa3. Черные восстановили материальное равенство, но ферзь соперника отвлечен и инициатива постепенно переходит к белым. Еще последовало 8.Kpg2 Lf7; 9.Lc2! Laf8; 10.Lhc1 h6; 11.Fg4 Fa4; 12.e6!. Черные вынуждены отдать качество, но это не спасает их от поражения(1:0).

Подведем итог. Мы рассмотрели некоторые приемы реализации преимущества в середине игры. Они ясно показывают, что высокая техника способствует результативности в практической борьбе. Совершенствуя силы защиты, современная техника усовершенствует и способы преодоления оборонительных препятствий – всегда находится выход из ничейного тупика. И здесь главную роль играет овладение более высокой техникой, а также опыт игры за шахматной доской, хорошее знание классики.

Список литературы:

1. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа – Ростов-на-Дону,2005г.,с.110-115.
2. Таль М.Н., Дамский Я.В. Компоненты успеха – М.,2005г.,с.75-80.
3. Теория и практика шахматной игры. Науч.-метод. и практическое пособие.М.,1984г.,с.71-82.

Подготовка лыжников-гонщиков начальных курсов технических вузов

Котьков Николай Николаевич, заведующий кафедры «Физическая культура», к.п.н., доцент, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс»

Учебно-тренировочный процесс в условиях технического вуза, особенно на 1-2-х курсах, имеет свои особенности (сложная учебная программа, лабораторные занятия, производственная практика), поэтому планирование тренировочных циклов и нагрузок зависит здесь от следующих факторов:

1) сочетания учебного процесса с тренировками (тренировочная нагрузка должна способствовать хорошей успеваемости по основным предметам и росту спортивных результатов);

2) преодоления «психологического» барьера (переход от школьной учебной программы и режима к вузовским; выступление вчерашних юношей со взрослыми студентами старших курсов).

Итак, планирование тренировочного процесса находится в прямой зависимости от учебного процесса, от того, как студент справляется с учебной программой. На первых курсах, особенно первого семестра, вчерашний школьник попадает в новые для себя сложные условия жизни. Резко меняется режим дня, занятия в вузе продолжаются уже не как в школе, до 2 часов дня, а до 5-7 часов вечера. Значительно увеличиваются объем и сложность учебной программы. Много времени уходит на переезды от дома до вуза, а порой и до места тренировок, живущим в общежитии прибавляются заботы в организации питания. Подобные дополнительные факторы студенческой жизни нельзя не учитывать при планировании тренировок. В этой связи на 1-2-х курсах тренировочная нагрузка для спортсменов I разряда, как правило, невелика. Студенту целесообразно дать возможность «акклиматизироваться» в новой для него обстановке, не требовать от него достижения спортивных высот, если даже он и способен на это. Главное для первокурсника – успешно сдать первую зимнюю сессию, втянуться в новый ритм жизни.

Учитывая вышесказанное, тренеру-преподавателю в тренировочном цикле большое внимание следует уделять развитию общей, а в дальнейшем и специальной выносливости, технической и психологической подготовке спортсмена.

С первых дней обучения студент попадает в жесткий учебный график,

где требуется своевременная сдача текущих зачетных заданий, появляется неуверенность в успешной сдаче первой зимней сессии. Кроме того, 17-18 летние юноши и девушки попадают в один коллектив с более старшими товарищами, то есть переходят в юниорскую, а порой и во взрослую возрастную группу. Вузовская команда, как правило, молодая (до 22 лет), соревнования между юниорами проводятся редко, обычно это единая команда (независимо от возраста). Естественно, тренировки в ней предъявляют вчерашним школьникам более высокие психологические и физические требования.

Студенты 1-х курсов обычно имеют плохую летнюю подготовку (вступительные экзамены), и увлечение интенсивными, особенно интервальными, тренировками нежелательно. Тренировочная нагрузка должна соответствовать спортивной подготовке студента, физическому и психологическому его состоянию после учебного дня. Объем, интенсивность и характер тренировки должны быть строго индивидуальны.

Тренеры нашего вуза часто в одной тренировке дают совершенно разные по характеру и содержанию задания спортсменам. Так, при выборе методов, форм, интенсивности и объема тренировочных нагрузок педагог подходит очень серьезно к психологическому и физическому состоянию студентов; больше внимания уделяет психологической подготовке, развитию воли, настойчивости, целеустремленности, самостоятельности, самообладания и выдержки. Осуществление именно такого подхода к студентам начальных курсов в Орел-ГТУ позволило решить следующие задачи:

- спортсменам успешно сдать экзамены и хорошо заниматься в межсессионный период;
- умело сочетать учебную нагрузку с тренировочной;
- приобрести общую и специальную выносливость, хорошую техническую и психологическую подготовку;
- сохранить способность и, главное, желание совершенствовать свое спортивное мастерство, добиваться высоких результатов в спорте.

Как известно, годичный цикл тренировочного процесса студентов-лыжников 1-2-х курсов состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Подготовительный период мы делим на этапы: весенне-летний (вторая половина апреля – август), осенний (сентябрь – первая половина ноября), зимний (вторая половина ноября – первая половина декабря). Соревновательный период длится со второй половины декабря по первую половину апреля. В зависимости от учебной программы студентов-спортсменов сроки периодов могут изменяться.

Лето студенты первых курсов (обычно освобождены от работы в составе строительных отрядов и практики) проводят организованно в спортивном лагере вуза, находящемся за городом в живописном месте, что создает особый психо-эмоциональный настрой.

На первом, весенне-летнем, этапе основное внимание уделяется развитию общей выносливости, на баз/ которой в дальнейшем идет совершенствование личной психологической подготовки студентов. В развитии общей и специальной выносливости большое место отводится упражнениям, способствующим увеличению жизненной емкости легких, развитию, мышц спины, плечевого пояса, ног, укреплению голеностопа, С этой целью применяется непрерывный метод тренировки (длительная работа при ЧСС – 160-165 уд/мин). Педагогические наблюдения и эксперименты позволили нам сделать вывод, что интенсивность по пульсу не должна превышать ЧСС – 160-165 уд/мин. На этом этапе (особенно вторая половина апреля – июнь) используются бег по пересеченной местности, ходьба, имитация лыжных ходов с палками в подъем, бег на лыжероллерах (легких и тяжелых), упражнения с отягощением, резиновыми амортизаторами, гребля и плавание.

Важное значение в планировании тренировочных нагрузок на первых курсах имеют: правильный подбор и соотношение средств общей и специальной подготовки, спортивная квалификация, развитие общей и специальной выносливости, техническая и психологическая подготовка, которые строго индивидуальны для разных студентов. Дифференцированный подход играет решающую роль на данном этапе подготовки.

В межсезонный период большое внимание уделяется общефизической подготовке спортсменов, составляющей 70-80% от общего объема.

Мы стараемся строить тренировки так, чтобы наравне с развитием физических качеств осуществлялась психологическая подготовка, воспитывалась организованность, трудолюбие, воля, что играет далеко не последнюю роль в достижении успеха студентов. Развитию психологических качеств способствуют тренировки на местности со сложным рельефом при плохих погодных условиях (в дождь, грязь или мороз, гололед, оттепель). Пунктуальное выполнение тренировочного задания, причем осознанно, с выполнением индивидуальных заданий тренера как в групповой тренировке, так и в индивидуальной – все это, в совокупности, дает положительный результат для достижения поставленной цели. Мы в своей практике придаем индивидуальной тренировке особое значение, считая, что она в большей степени способствует психологической подготовке лыжника.

Содержание тренировочных занятий в недельном цикле второго, осенне-летнего этапа подготовительного периода таково:

√ 1-й день. Развитие общей выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности (ЧСС – 160-165 уд/мин). 15 км с имитацией с палками в подъем.

√ 2-й и 5-й дни. Совершенствование технической подготовки, развитие специальной выносливости. Равномерная тренировка на лыжероллерах (ЧСС – 140-160 уд/мин) – 15-20 км.

√ 3-й день. Бег по пересеченной местности с имитацией в подъем – 20-25 км.

√ 4-й день. Активный отдых (игры, плавание, гребля, велосипед).

√ 6-й день. Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка, бег, ходьба, имитация по пересеченной местности – 20-25 км.

На втором этапе подготовительного периода следует увеличить объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Содержание тренировочных занятий на этом этапе следующее:

√ 1-й и 5 дни. Развитие общей и силовой выносливости. Бег, имитация с палками в подъем по сложной, пересеченной местности (ЧСС – до 180 уд/мин) – 15 км.

√ 2-й и 4-й дни. Развитие специальной выносливости, совершенствование технических навыков. Бег на лыжероллерах (ЧСС – 160-165 уд/мин) – 20-30 км.

√ 3-й день. Развитие общей и силовой выносливости. Равномерная тренировка. Кросс (ЧСС – 140 уд/мин) – 1 час 30 мин.- 2 часа. Работа с амортизаторами – до 30 мин.

√ 6-й день. Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка, бег, ходьба, имитация с палками в подъем (ЧСС – 160-170 уд/мин) – 20-25 км.

Задачи третьего этапа подготовительного периода – развитие специальной выносливости, совершенствование техники передвижения, психологическая подготовка. Работа над техникой передвижения, горнолыжная техника (которой следует уделять не меньше внимания, чем технике передвижения) – основа тренировок в течение 1,5-2 месяцев на первом снегу. Интенсивность слабая, используется равномерный метод. Уровень физической подготовки мы стараемся поддерживать и развивать средствами общей физической подготовки: 1-2 раза в неделю кросс (ЧСС – 160-180 уд/мин) – от 40 до 60 мин. Во второй половине декабря интенсивность увеличивается, объем уменьшается, используются переменный, а также темповой методы.

Психологическая подготовка, как уже отмечалось, идет неразрывно с тренировочным процессом, в каждой тренировке решаются конкретные задачи и развиваются (в зависимости от климатических условий, функциональных возможностей спортсмена, характера тренировок) определенные личностные качества. Задание по психологической подготовке спортсмены получают индивидуально на каждой тренировке.

Содержание занятий зимнего этапа подготовительного периода следующее:

√ 1-й и 5-й дни. Совершенствование техники передвижения, развитие общей выносливости. Днем равномерная тренировка (ЧСС – 165-175 уд/мин) – 20-25 км. Вечером кроссовая тренировка (ЧСС – 170-180 уд/мин) –

40-50 мин.

√ 2-й и 4-й дни. Днем горнолыжная техника. Вечером силовая подготовка и работа с резиновыми амортизаторами.

√ 3-й и 6-й дни. Развитие общей выносливости, совершенствование техники. Равномерная тренировка (ЧСС – 160-165 уд/мин) – 25-30 км.

Основными задачами соревновательного периода являются достижение высших спортивных результатов (индивидуально по плану, в зависимости от учебной успеваемости и от перспективного плана), чему способствуют психологическая готовность, формирование целеустремленности, самостоятельности, самообладания, выдержки, воли.

Накануне соревнований (за 8-12 дней) волнообразность тренировочных нагрузок должна соответствовать функциональному и психологическому состоянию студента. Тренировочный план этого периода такой:

√ 1-й день. Поддержание общей выносливости. Равномерная тренировка (ЧСС – 160-170 уд/мин) – 25-35 км.

√ 2-й день. Горнолыжная техника или кросс (ЧСС – 120-130 уд/мин) – 40-50 мин.

√ 3-й день. Повышение специальной выносливости. Дистанционная тренировка (ЧСС – 180 уд/мин) – 13-18 км.

√ 4-й день. Отдых.

√ 5-й день. Ознакомление с трассой соревнований.

√ 6-й день. Соревнования.

√ 7-й день. Активный отдых: кросс (ЧСС – 100-120 уд/мин) – 30-40 мин.

В зависимости от подготовленности и персональных задач спортсменов в недельном цикле можно в 1-й день применять дистанционную тренировку (ЧСС – до 180 уд/мин) – 18-22 км или в 3-й день – темповую тренировку с соревновательной или около соревновательной интенсивностью – 2 x 5 км, 3 x 3 км, 4-3 x 2 км.

Такой подход к тренировочному процессу в технических вузах способствует на наш взгляд, осуществлению поставленных задач и достижению личностных целей тренера и спортсмена.

Литература:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 316 с.
2. Багин, Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие для студентов заочного обучения ИФК / Н.А. Багин. – Великие Луки, издательство, 1999 г. – 84 с.
3. Бергман, Б.И. Лыжный спорт: Учебное пособие для ИФК / Б.И. Бергман. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 212 с.
4. Кобзева, Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. – Смоленск, 1998. – 120 с.
5. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 154 с.
6. Раменская, Т.И. Учебно-популярная книга многолетней тренировки лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская. – М.: Спорт. Аккад. Пресс. – 2004. – 204 с.

Некоторые особенности методических занятий легкой атлетикой со студентками технического вуза

Кравцов В.В., доцент,

Костенко В.П., ст. преподаватель,

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

Занятия легкой атлетикой входят в программу физической культуры студентов. Ходьба, бег, прыжки, метания, различные специальные упражнения применяются в занятиях легкой атлетикой. Все эти упражнения легко дозируются и доступны.

Содержания занятий легкой атлетикой с девушками зависит от биологических и возрастных особенностей, которые следует учитывать при планировании и проведении занятий. В среднем показатели физического развития и функциональных возможностей девушек ниже, чем у юношей. У них меньше рост и вес, туловище несколько длиннее, а конечности короче. Ширина таза несколько больше, чем у юношей, а ширина плеч меньше. Подвздошные кости таза у девушек более развернуты, вследствие этого тазобедренные суставы расположены несколько дальше один от другого. Мускулатура девушек развита меньше, чем у юношей, она обычно не превышает 35% массы тела (у юношей 40-45%), в связи с чем у них создается менее выгодное соотношение между мускулатурой и массой тела. Отложение жировой ткани у девушек значительно больше, до 28 %, у юношей в среднем 18% [3]. Девушки гибче, чем юноши, так как у них эластичнее связочный аппарат и лучшая способность мышц к растягиванию. Поэтому им относительно легче выполнять движения с большой амплитудой.

Функциональные способности органов кровообращения дыхания у девушек несколько меньше, чем у юношей. Меньшая величина женского сердца определяет более низкий ударный объем. В связи с этим минимальный объем сердца обеспечивается большей частотой его сокращений. Сердечные сокращения и дыхание в покое у девушек чаще, чем у юношей. У девушек средний показатель ЖЕЛ 2500-3000 см³, а у юношей - 3500-4200 см³.

В методико-практических занятиях, а особенно в спортивных тренировках девушек необходимо учитывать состояние их половой сферы и циклический характер процессов, происходящих в организме. В этот период необходимо правильно подбирать физические упражнения, их дозировку и интенсивность выполнения. Однако известны случаи, когда легкоатлетки в этих фазах цикла выступали в соревнованиях и показывали рекордные ре-

зультаты. Исследования ученых Ягунова С.А. и Старцевой Л.Н. показали, что 81,6% спортивных успехов бывают обычными, а нередко и рекордными. Ухудшаются результаты лишь у 18,4%. В то же время у спортсменок, не тренирующихся в этих фазах, спортивные результаты в соревнованиях остаются на обычном уровне (56,5%) или снижаются (43,5%).

Во время практических занятий, тренировок необходимо принимать во внимание то, что характер реакции организма девушек на овариально-менструальный цикл может быть разным. Ягунов С.А. и Старцева Л.Н. [3] установили, что характер протекания этих циклов и реакции организмов делятся на четыре группы. К 1-ой группе относятся 55,6% девушек, у которых во всех фазах цикла хорошее самочувствие и общее состояние (по показателям функциональных проб), высокие спортивные результаты.

Ко 2-ой группе относятся 34,5%, у которых в период менструального цикла наблюдается общая слабость, сонливость отсутствие желания заниматься, а тем более тренироваться, они быстро устают.

Девушки 3-ей группы, 5%, характеризуются необычайной раздражительностью, скованностью движений, головными болями, болями внизу живота, беспокойным сном, трудностью расслабления.

У 4-ой группы (4,9%) во время менструального цикла возникает общее недомогание, потеря аппетита, тошнота, ноющие боли в суставах и мышцах, беспокойный сон, учащение пульса и дыхания.

Таким образом, девушки, которые относятся к 2, 3, 4 группам, практические занятия, тренировки и участие в соревнованиях противопоказаны. Мы провели анкетирование среди студенток, занимающихся легкой атлетикой, и пришли к выводу, что при планировании занятий и тренировок необходимо учитывать не только дни менструальной фазы, но и дни предшествующие и последующие, а также недостаточно физически подготовленных студенток и легкоатлеток III-II разрядов не следует допускать в эти фазы к участию в соревнованиях.

По нашим наблюдениям за поведением занимающихся и характером выполнения ими легкоатлетических и специальных упражнений по видам легкой атлетики, мы пришли к выводу, что объем и интенсивность значительно ниже, примерно 50-60% от максимальной, а вот координация движений лучше. Однако необходимо подчеркнуть огромное оздоровительное значение практических занятий и тренировок по легкой атлетике, под влиянием которых постоянно повышаются функциональные возможности организма девушек (девушки, относящиеся к 1-ой группе по Ягунову С.А. и Старцевой Л.Н.), то есть спортсменок I и выше разрядов.

Категорически противопоказаны тренировки и участия в соревнованиях в период беременности. Только через 6 месяцев после родов легкоатлетка может начинать тренировочные занятия со значительно меньшей нагруз-

кой, особенно в упражнениях на силу и выносливость. К специальной тренировке можно приступать не ранее чем через 9-10 месяцев. С момента прекращения специальной тренировки в связи с беременностью до её возобновления проходит 1,5-2 года, но даже при двухлетнем перерыве общая и специальная подготовленность восстанавливается быстро и достигает прежнего уровня, а нередко и превышает его через 6-8 месяцев.

В связи с тем, что функциональные возможности девушек меньше, чем у юношей, тренировочные нагрузки ниже, спортивные снаряды легче. Так, ядро весит 4 кг, диск – 1кг, копьё – 600г. Однако современные тренировочные нагрузки очень высоки. В связи с этим, прежде чем приступить к занятиям, девушка должна пройти медицинский осмотр терапевта и гинеколога, а тренер-преподаватель должен определять физическую подготовленность.

В занятиях с девушками необходимо быть внимательным, соблюдать чувство меры и такта в оценке выполнения упражнений и замечаний.

Иногда девушки обладают хорошими природными физическими данными. Не следует задерживать их рост, применять упражнения, без которых можно обойтись. Необходим индивидуальный подход и в соответствии с этим нужно применять наиболее эффективную методику.

В заключение необходимо отметить, что во всех случаях, когда легкоатлетки допускаются к тренировочным занятиям, от занятий должен быть положительный эффект. В период менструальной фазы надо проводить облегченные занятия, исключить упражнения для развития силы и прыгучести, больше использовать имитационные упражнения без нагрузки для освоения изучаемой техники. Задачи занятий девушек во многом отличаются от задач тренировки взрослых женщин. Разнообразие физических упражнений должно способствовать наилучшему формированию и развитию организма и формированию правильной осанки.

Учитывая всё выше изложенное, мы хотим заострить внимание на исключительно важную роль врачебного, педагогического и самоконтроля девушек во время занятий легкой атлетикой.

Если нет объективных изменений и жалоб, если занимающиеся здоровы, отлично себя чувствуют, если техника и результаты улучшаются, значит, тренировка проводится правильно.

Библиографический список.

1. Физическая культура студента: учебное пособие/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардарика, 2007.- 366с.
2. Динамика роста полового созревания девушек/ под ред. Ю.А. Ямпольской.- Москва, 2008.- 128с.
3. Легкая атлетика: учебник/ по ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина.- Москва, 1965.-645с.
4. Учебник тренера по легкой атлетике/ под ред. Л.С. Хоменкова.- Москва: Физкультура и спорт, 1974.-261с.
5. Врачебный контроль/ под ред. Р.Е. Мотылянской, Л.А. Ерусалимского.- Москва, 1980.- 174с.

Рекреационный активный отдых студентов во время летних каникул

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

Проблема физической рекреации студентов в летний каникулярный период является тем положительным моментом, который улучшит функциональное состояние организма, укрепит их здоровье естественными факторами природы и средствами физической культуры, поднимет их функциональный тонус и повысит их физическую подготовленность. Все это является немаловажным фактором в жизни студентов после окончания учебного года.

Оздоровительно-спортивный лагерь «Технолог» Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова создан в 1978 году. Расположен он в живописном месте Борисовского района на берегу реки Ворскла. В лагере имеется хорошая спортивная база: гимнастический городок, речной пляж, бассейн из понтонов. Для проведения оздоровительных мероприятий использовался природный ландшафт местности: пойменный луг реки Ворскла, заповедник «Лес на Ворскле» и степные просторы. Ландшафт отражал местность Псельско-Ворсклинского природного территориального комплекса. Таких природных комплексов в Белгородской области четыре, наш - самый западный и расположен в бассейне рек Псел и Ворскла.

Растительный покров местности характерен для северной лесостепи: луговая степь чередуется с лесами. Основными породами леса являются дуб черешчатый, сосна обыкновенная, липа, клен, ольха, осина, береза. Имеются кустарники, включающие боярышник, бересклет, терн, шиповник, ольшаник, лещину и др. Встречаются хмель, черная смородина, крушина, ива. Среди травянистых растений распространены купена, вейник, пазник, колокольчик, лабазник, герань, душица, фиалка, смолевка и др. Луговая растительность представлена злаковыми и бобовыми растениями с примесью лугово-степного разнотравья и осок: пырей, овсяница, костер, тимофеевка, ежа, вейник, лисохвост, полевица, клевер, горошек, чина, лютик, шалфей, лабазник, хвощ, ситник, лопух, чертополох, пижма, цикорий и др., являющимися ценными кормовыми травами.

Недалеко от лагеря встречаются и болотистые места. На них прорастают камыш, осока, хвощ, рогоз, тростник, лабазник, вейник, сабельник, калужница, кукушкин лен, росянка, мытник, клюква и др.

Водяная флора расположена как бы четырьмя поясами [3, 5]:
прибрежная растительность: осока, сусак, частуха, манник, омежник, незабудка и др.;

растительность, возвышающаяся над водой: камыш, тростник, аир, вощ, рогоз и др.;

растения, погруженные в воду: уруть, рдест, элодей;

растения, с плавающими на воде листьями: кубышка желтая, кувшинка белая, водокрас, ряска, речные зеленые водоросли.

Дикий животный мир данного района представлен как степными, так и живущими в широколистных лесах. Из млекопитающих - это копытные: косуля, лось, кабан, олень. Обитают здесь белка, ондатра, заяц-русак, бобр, суслик, сурок, слепыш, мышь, а также хищники - горностай, ласка, хорек, куница, барсук, енотовидная собака, лисица, волк.

Из птиц наиболее многочисленны: яблони, славки, пеночки, синицы, дрозды, соловьи, дятлы. Они проживают в лесах и кустарниках. В селах и около них обитают воробьи, голуби, горлицы, ласточки, вороны, грачи, галки, появился и белый аист. На полях и лугах обитают жаворонки, каменки, перепела, трясогузки и др., гнездятся чайки, утки, лысухи, пеганки, чирки. На полях и лугах обитают каменки, перепела, трясогузки и др. Встречаются в данной местности и пресмыкающиеся: уж, гадюка, ящерица. Из водных имеются лягушки, жабы, черепахи, тритоны. В реке и прудах чаще всего водятся окунь, щука, карп, карась, толстолобик и другие виды рыб.

Представленный животный и растительный мир, где расположен оздоровительно-спортивный лагерь, вписывается в природный ландшафт местности и способствует проведению оздоровительных мероприятий для студентов. Чистый воздух, тишина, прерываемая шумом леса и пением птиц, аромат запахов, зеленый покров леса и луга, водная гладь водоема с растительностью на воде и по берегам, встречаемый животный мир успокаивает психику студентов, отвлекает их от повседневных забот и переживаний, приносит им эстетическое наслаждение и душевный покой и в то же время способствует нормализации обмена веществ в их организме. А это уже помогает восстановить функции всех систем организма и, в первую очередь, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Жаль только, что студент, как и любой человек, не придает этому значения и использует только медикаментозные средства. О возможном же природном исцелении себя он забывает. Так и хочется ему сказать: «Остановись, подумай и прими дар природный для своего укрепления здоровья! Благодарный мир природы вокруг тебя: бери и наслаждайся!»

Оздоровление студентов проводится в 4 смены, по 12 дней в каждой.

Организация активного отдыха студентов и преподавателей в лагере строилась согласно распорядку дня и плана работы.

Среди природных факторов, которые использовались для оздоровления студентов, ведущая роль принадлежала энергии солнечного излучения. Ее действие осуществляется через атмосферные процессы, естественные электромагнитные возмущения и различные компоненты космического излучения: космические, ультрафиолетовые, световые (видимые), инфракрасные и другие лучи [1, 2, 4, 6].

Оздоровительно-спортивный лагерь «Технолог» расположен в Псельско-Ворсклинском лесостепном природно-территориальном комплексе Белгородской области. В данном районе отсутствуют выходы меловых пород на склонах речных долин, оврагов и балок. Овражно-балочная степь слабо развита. Река Ворскла, около которой расположен лагерь, маловодна и неширока, мутность ее небольшая.

Климат в данном комплексе наиболее ровный и прохладный: средняя температура января равна $-7,5^{\circ}\text{C}$, июля $+19^{\circ}\text{C}$; годовое количество осадков $- 575-600$ мм. Особенностью растительного природного покрова является островное распространение широколиственных лесов и дубрав среди открытых степных пространств, а также пойменные луга и искусственные посадки сосен.

В летний период над территорией преобладает континентальный воздух умеренных широт, поступающий с западными и северо-западными ветрами. Поступают сюда также и континентальные тропические воздушные массы из южных и юго-восточных районов. С приходом этих воздушных масс устанавливается жаркая сухая погода. Летом отмечаются меньшие горизонтальные разности давления, чем зимой, поэтому наблюдаются слабые скорости ветра. Для лета характерна теплая погода с переменной облачностью, с умеренными и слабыми ветрами. Самый жаркий месяц - июль, в нем температура достигает до $+40^{\circ}\text{C}$. На лето приходится самое большое количество осадков по сравнению с другими сезонами года.

Наряду с различными средствами оздоровления студентов в оздоровительно-спортивном лагере использовали для лечебных целей красоту родной природы - природный ландшафт. Он создавал для них здоровую среду и рациональную организацию для активного отдыха, помогал им познавать и раскрывать заново прелесть окружающего мира. Действие ландшафта на студентов рассматривалось с различных позиций - экологических, санитарно-гигиенических, психологических и т. д. Особенно следует подчеркнуть его эстетическое и рекреационное значение.

Природный ландшафт для студентов и преподавателей является неисчерпаемым оздоровительным богатством. В нем важное место занимает лесной массив. В климатологии леса выделяют четыре основных действующих фактора: ландшафтный, погодный, аллергический и аэрохимический [8]. Как отмечает З.Н. Нестеренко [7], лес - гигантская фабрика чистого воздуха.

Не будь растений, человечество давно погибло бы, отравившись углекислым газом, который выделяется при дыхании, гниении органических веществ, газом, выбрасываемым в атмосферу промышленными предприятиями и транспортом. Каждый зеленый лист - живая лаборатория, в ней непрерывно происходят сложнейшие физиологические и биохимические процессы - фотосинтез. Растения поглощают углекислоту и выделяют чистый кислород, так необходимый для жизнедеятельности всего живого на Земле.

Климат в лесу или погодный фактор климата леса имеет ряд своих особенностей: малая амплитуда суточных колебаний температуры воздуха, большая тенистость, безветрие, несколько повышенная влажность.

Кроме того, в лесу определяются незначительные колебания атмосферного давления, преобладание рассеянной и солнечной радиации над прямой, отсутствие пыли в воздухе. Однако у некоторых из них во время пребывания в лесу возникали аллергические реакции в виде сыпи на коже и др. Но, как свидетельствуют научные исследования, климат леса не является непосредственной причиной таких реакций. В этом виноваты другие факторы: цветочная пыльца и др. химические вещества. Одним из основных факторов леса является его аэрохимический состав воздуха. Следует заметить, что многие деревья выделяют, наряду с кислородом, особые летучие вещества, называемые фитонцидами. Они обладают бактерицидными свойствами. Большинство ученых склоняется к тому, что свойствами фитонцидов обладает не какая-либо группа растений, а весь растительный мир, что фитонциды - один из важных факторов естественного иммунитета растений. Деревья продуцируют также и другие компоненты (озон, витамины, скипидар и др.), которые не безразличны для организма студентов.

Таким образом, активный отдых преподавателей и студентов на фоне естественных природных факторов поможет оздоровить их организм, доставить им эстетическое наслаждение и нравственное удовлетворение, что будет в свою очередь способствовать улучшению их психологического статуса.

Литература

1. Богша В.Г. Медицинская климатология и климатотерапия / В.Г. Богша, Б.В. Богуцкий. – Киев: Здоровья, 1980. – 264 с.
2. Воронин Н.М. Основы медицинской и биологической климатологии / Н.М. Воронин. – М.: Знание, 1990. – 110 с.
3. Григорьев Г.Н. География Белгородской области: учеб. пособие / Г.Н. Григорьев и др.; под ред. Г.Н. Григорьева. – Белгород: БГУ, 1996. – С. 13-28.
4. Журавлев В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие / В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева, А.Ф. Куликов; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 1999. – 72 с.
5. Зайцев В.П. Физическая рекреация: проблема, опыт, воспитание и оздоровление студентов вне учебного процесса / В.П. Зайцев, И.А. Куликов, П.П. Анисимов // Здоровье и физические упражнения: сб. статей междунар. научно-прак. конф. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000. – С. 48-54.
6. Мизун Ю.Г., Мизун П.Г. Космос и здоровье. – М.: Знание, 1984. – 144 с.
7. Нестеренко З.Н. Зеленое богатство Харьковщины / З.Н. Нестеренко. – Харьков: Прапор, 1979. – 112 с.
8. Терновой К.С. Сердечный больной и лес / К.С. Терновой, Л.З. Гейхман. – Киев: Наукова думка, 1978. – 190 с.

Оценка двигательной активности студентов с различным уровнем физической подготовленности

Крамской Сергей Иванович¹, к. соц.н, профессор, чл.-корр. РАЕН, зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Кудряшов Василий Васильевич², к. п. н., доцент,

Кудряшов Максим Васильевич², к. соц. н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта

¹*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.*

Шухова

²*Белгородский государственный институт культуры и искусств*

На сегодняшний день студенческая молодежь представляют собой особую социальную группу, объединенную специфическими особенностями учебной деятельности, которая характеризуется большим объемом информации, психоэмоциональным напряжением, как в вузе, так и вне его, что напрямую отражается на ограничении их двигательной активности и состоянии здоровья. Из специальной литературы известно, что двигательная активность – это любая двигательная деятельность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающая дополнительный стимул жизни.

Поэтому ученые и практические работники едины во мнении о важнейшей роли двигательной активности, в процессе которой у студенческой молодежи формируется гармоничное развитие всех органов и систем для дальнейшей полноценной жизни и трудовой деятельности [2,3,4,6]. В этой связи необходимо отметить, что двигательная активность студентов зависит от их физической подготовленности и неодинаковой биологической потребности в специально-организованных (обязательные занятия по дисциплине физическая культура), самостоятельных и рекреативных занятиях. Все это подтверждается исследованиями, в процессе которых доказано, что занятия по дисциплине физическая культура в вузе не могут полностью решить проблему физического совершенствования студенческой молодежи и дать положительную оценку их двигательной активности [1, 3, 5]. Данной точки зрения придерживаются и другие ученые [2], которые отмечают, что физическая (двигательная) активность является одной из общебиологических особенностей организма, объем которой зависит от возраста, пола, наследственности и образа жизни. Имеющаяся на сегодняшний день недостаточная двигательная активность у значительного числа студентов – явление общеизвестное и поэтому привлекает внимание специалистов физической культуры, педагогов, психологов, медиков, стремящихся решить эту про-

блему [1,5,7].

Для определения фактической физкультурной активности студентов нами было проведено исследование в двух вузах: Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова и Белгородском государственном институте культуры и искусств на протяжении первого семестра, задачей которого являлось изучить в разные периоды семестра 2010-11 учебного года (учебный процесс, экзаменационная сессия и каникулы) реальный объем повседневной двигательной активности у студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности. Кроме того, гипотетически мы предполагали, что двигательная активность студентов зависит от уровня физической подготовленности и их непосредственных занятиях в спортивных секциях. Поэтому они были распределены на три экспериментальные группы (далее ЭГ).

Первую ЭГ выборочно представляли студенты, которые занимались в спортивных секциях университета. А по данным профессора Крамского С.И. в 40 спортивных секциях университета и города занимается 27,8% студентов. По видам спорта занятость студентов выглядит следующим образом: секцию тенниса посещают 90 студентов, что составляет 8,7%, волейбола – 67 (6,5%), фитнеса – 64 (6,2), аэробики – 47 (4,6%), пулевой стрельбы – 40 (3,9%), баскетбола – 38 (3,7%), легкой атлетики – 32 (3,1%), атлетической гимнастики – 30 (2,9), шейпинга – 28 (2,7%). Вторую ЭГ составляли студенты, имеющие средний уровень физической подготовленности, занимающиеся в основной группе. Третью ЭГ представляли студенты специального медицинского отделения.

Оценка двигательной активности этих студентов производилась на основании данных двух показателей: объема выполненных движений, зафиксированного при помощи шагомеров и динамический компонент деятельности, то есть суммы времени, затрачиваемой на выполнение разнообразной физкультурной деятельности, начиная от дозированной ходьбы, до занятий в спортивных секциях по различным видам спорта.

В результате проведенных наблюдений установлено, что в период учебного семестра среднесуточная двигательная активность студентов в среднем составляет 10 тысяч движений. Ежедневно на эту деятельность затрачивается в среднем около 3 часов, что составляет 12,5% суточного бюджета времени. Уместно заметить, что двигательная активность зависит от уровня физической подготовленности студентов. Так, у студентов, регулярно занимающихся спортом (1 ЭГ) недельный объем двигательной деятельности составил 141,2 тысячи движений и в два раза превышал объем движений у практически здоровых студентов, имеющих средний уровень физической подготовленности (2 ЭГ). Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и слабое физическое развитие (3 ЭГ) выполняли за не-

делю в среднем 51,6 тысяч движений. Было также отмечено, что в различные периоды учебного года двигательная активность студентов неодинакова. Наименьшая активность обозначена в экзаменационную сессию. В этот период учебного года у студентов 2 и 3 ЭГ, прекративших посещать учебные занятия по физической культуре, двигательная активность снизилась на 52%. Среднесуточный объем движений в группе студентов-спортсменов, продолжавших тренироваться, уменьшился на 33%.

Наивысшая двигательная активность наблюдалась в период каникулярного отдыха. При специально организованных учебно-тренировочных занятиях по гандболу среднесуточный объем двигательной деятельности в этот период составлял 22-24 тысячи движений. Возрастала двигательная активность и у тех студентов, с которыми не проводились тренировки. По сравнению с учебным периодом, их суточный объем движений увеличился с 7,9 до 9,6 тысяч движений.

Полученные данные дают основание считать, что при нормировании двигательной активности студентов необходимо учитывать уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также различную активность в занятиях физической культурой и спортом.

Литература

1. Виленский, М.Я., Минаев Б.Н. Пути повышения дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры, 1975. № 4, С. 54-57
2. Зайцев, В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении /В.П. Зайцев, С.И. Крамской. Белгород: Изд-во БГТУ, 2003.- С. 15, 232
3. Карвялис, К.К. Пути повышения физической активности студентов // Теория и практика физической культуры. 1984. № 10, С. 46-47
4. Киселев, В.И., Шарапова, П.Х., Куликов, В.П. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов //Теория и практика физической культуры 1991. № 6, С. 21-23
5. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека //Теория и практика физической культуры. 2003. - № 11, С. 20-24.
6. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В. Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф.- Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113-115
7. Ледовская, Н.М. Двигательная активность человека и гипокинезия. Новосибирск, 1972. – С. 22-29

Нововведения в российском гандболе – один из шагов в гандболе будущего

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, тренер высшей категории
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Современный гандбол пошел по пути ещё большей интенсивности игровой деятельности. Безусловно, этому способствовали, прежде всего, изменения в правилах игры, которые буквально заставили тренеров команд более творчески подойти к учебно-тренировочному процессу. Заметно увеличилось число игроков, индивидуальное мастерство которых идет в ногу с тенденциями развития гандбола [2]. Это говорит о качественной тренировочной работе с перспективными спортсменами, прежде всего зарубежных специалистов. Как следствие, появились индивидуальные сильные игроки в сборных командах Франции, Дании, Польши, Испании, Ирландии и других.

Похоже, что после бронзовых медалей 2004 года на Олимпийских играх в Греции российские тренеры не смогли быстро перестроиться в своей работе в плане современных тенденций развития гандбола. Российские команды столкнулись с хорошо поставленной игрой соперников на контратаках. Во многом контратака стала одним из важнейших средств ведения атакующих действий. Преобладает высокий темп движения, как игрока, так и мяча при активном, а порой и очень жестком, противоборстве соперника [1].

В мужской сборной команде России после завершения спортивной карьеры рядом выдающихся спортсменов обнаружили проблемы в подготовке квалифицированного резерва. Отсюда и неудачи после бронзы Афин, когда результаты стремительно упали. Непопадания в число призеров крупнейших гандбольных международных турниров (чемпионаты Европы и мира), 6-е место на Олимпиаде 2008 года в Пекине, ряд отечественных специалистов заговорили о провале. Похоже, они ошибались, это был «застой», а провалы пошли позже, очень жесткие (если не назвать жестокие) – 13, 16 места на чемпионатах мира и Европы. Это расплата за «застой» (2005-2008 гг.) когда и Союз гандболистов России не смог перестроиться в своей работе и тренеры двигались по накатанному пути, который привел к полному провалу отечественного мужского гандбола. Венцом этого падения стало непопадание мужской сборной страны на чемпионат мира 2011 года в Швеции и большой вероятности того, что можем не «отобратся» и на Олимпийские игры 2012 года.

В плане изменения ситуации в российском гандболе, руководство сбор-

ной команды страны и Союз гандболистов России в июне 2009 года приняли постановление «Об ограниченном времени на атаки в Чемпионате РФ на период 2009/2011 г.г.». Надо сказать, что ещё в советский период проводился эксперимент по ограничению времени владения мячом в гандболе - тогда на атаку отводилось 45 секунд. В чемпионатах СССР этот эксперимент просуществовал недолго и международной поддержки не получил. В настоящее время на ведение атаки выделяется 35 секунд. Отсчет времени ведет «судья-секундометрист» и на четырех электронных табло визуально и игроки, и тренеры, и зрители видят время атаки. В случае неисправности электронного табло «судья-информатор» объявляет время атаки команды (15 и 25 секунд), а по окончании времени «судья-секундометрист» подаст свисток. В регламенте чемпионатов Российской Федерации по гандболу среди мужских и женских команд на период 2009-2011 г.г. [3] есть разъяснения об ограничении времени атаки, которые гласят:

1. Для проведения атакующих действий команде разрешается владеть мячом (контролировать его) не более 35 секунд .

2. Отсчет времени на атаку начинается:

- по свистку судьи – начальный бросок, свободный бросок после тайм-аута;

- без свистка судьи – в момент, когда мяч покинул руку игрока, выполняющего бросок (бросок из-за боковой линии, свободный бросок);

- при броске вратаря, когда мяч, брошенный вратарем, полностью пересек линию площадки ворот;

- при назначении 7-метрового штрафного броска отсчет времени на атаку начинается в соответствии с ситуацией, которая будет иметь место после выполнения данного броска.

3. Отсчет нового времени на атаку для команды начинается в следующих случаях:

- команда, владеющая мячом, выполняет бросок по воротам (в том числе свободный бросок после окончания 35 сек.), и мяч от ворот или вратаря опять возвращается к ней (непосредственно для выполнения броска из-за боковой линии);

- игрок или официальное лицо команды защиты получает прогрессивное наказание за нарушение правил или неспортивное поведение.

4. Если после пересечения центральной линии игрового поля команда умышленно возвращает мяч на свою половину игровой площадки, мяч у команды отбирается. Игра продолжается командой, получившей право владеть мячом:

- свободным броском с места последнего касания мяча игроком команды, владевшей мячом;

- свободным броском с линии свободных бросков при выходе мяча за

внешнюю линию ворот;

- броском из-за боковой линии, с места выхода мяча

5. При обоюдном удалении, а также в случае удаления в составе атакующей команды, когда она продолжает владеть мячом, время на атаку 35 сек. продолжается.

6. По окончании времени на атаку (35 сек.) бросок из-за боковой линии командой, владевшей мячом не выполняется. Игра возобновляется:

- при пересечении мячом внешней линии ворот – броском вратаря;

- при пересечении мячом боковой линии ворот – броском защищавшейся команды из-за боковой линии.

7. Считается, что команда или игрок владеют мячом в том случае, если они держат, ведут или передают его в пределах отведенного времени.

Как и любая инновация, данный эксперимент имеет своих сторонников и своих противников. Так после первого года указанного эксперимента тренеры женских команд чемпионата РФ проголосовали за его отмену, а тренеры мужских команд оставили нововведение в силе ещё на один сезон. Проведя даже поверхностный анализ, можно прийти к выводу, что игра стала ещё более скоростной, резко увеличилось количество заброшенных мячей, что не может не нравиться зрителям.

Тренерам приходится находить новые решения ведения как атакующих, так и защитных действий (нередко на дальних подступах к своим воротам), с тем, чтобы уменьшить не только количество атак, но и «убить» время атаки соперника, а затем сразу организовать свою контратаку. Уменьшилось количество замен в защите, так как быстрая контригра соперников не позволяет устраивать медленные смены нападающих на защитников (35 секунд – владение мячом). И если это новшество приживется не только в российском чемпионате, а и в международных соревнованиях, тогда гандбол станет ещё быстрее, агрессивнее, результативнее, зрелищнее – это фактически один из шагов в гандбол будущего. А тренерскому корпусу уже сейчас необходимо искать новые тактические решения, а главное готовить перспективных игроков, которые смогут принимать правильные решения в кратчайшие временные отрезки, на каждом метре игровой площадки действовать смело и решительно. Проявлять бойцовский характер с первой до последней минуты игры, быть предельно концентрируемым на результат.

Литература

1. Крамской С.И., Саша Маркович. Перспективы развития европейского гандбола. / С.И. Крамской, Саша Маркович // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2006. - № 4. – С. 31-34.
2. Крамской С.И. Индивидуальная тренировка важный аспект подготовки квалифицированного резерва в гандболе / С.И. Крамской // Перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей VI междунар. науч. конф., 2 февраля 2010 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2010. - С. 43-48.
3. Регламент чемпионатов Российской Федерации по гандболу среди мужских и женских команд на период 2009-2011 гг. - Москва. Союз гандболистов России, 2009. – С. 12.

Внедрение стрит-бола в подготовку к соревнованиям сборной команды ХНЕУ по баскетболу

Куделко Виктория Эдуардовна, канд. физ. восп. и спорта, доцент

Собко Ирина Николаевна, преподаватель

Харьковский национальный экономический университет

В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания всех категорий учащейся молодежи, включая высшее образование. Игра развивает у студентов умения и навыки оптимального участия в коллективной работе, так необходимой будущим специалистам любого профиля [1].

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию студента, всесторонней физической подготовленности, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличению подвижности суставов, а также положительному влиянию на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, расширение объема поля зрения, оперативность мышления, моторную выносливость) [2].

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды.

Успешность выступления команды в соревнованиях является интегральным показателем подготовленности игроков, так как включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния. Для повышения интереса к тренировкам и поднятия результативности соревновательной деятельности применяется увлечение современной молодежью быстро набирающими популярность модифицированными видами классических спортивных игр: занятиями мини-футболом, стрит-болом, пляжным волейболом, пляжным гандболом, что позволяет не прерывать игровую подготовку в течении года.

Во время игры в стрит-бол баскетболисты имеют возможность отрабатывать и усовершенствовать командные взаимодействия на открытых площадках с меньшим количеством участников. Игроки-партнеры учатся лучше понимать и чувствовать друг друга, адекватно и своевременно использовать в пространстве и во времени тот или иной технический элемент.

В течении учебного года, кроме тренировочных занятий, студенты, которые занимаются баскетболом в ХНЕУ, участвуют в соревнованиях различного уровня. Проводятся первенства высших учебных заведений, соревнования между группами и курсами факультетов университета. Так, в Чемпионате ВУЗов г. Харькова в настоящее время сборные команды ХНЕУ по баскетболу выступают среди 24 мужских и 18 женских команд, а в Первенстве Студенческой Баскетбольной Лиги сборная команда соревнуется с 13 мужскими командами.

В активной соревновательной деятельности сборная команда проводит 17 игр в году. В тоже время, как показывает практика, этого количества игр недостаточно для успешного выступления. Вышеперечисленные турниры начинаются в октябре и заканчиваются в апреле, то есть команда активно участвует в соревновательной деятельности только полгода, оставшееся время занято тренировочным процессом и отдыхом, что снижает показатели результативности выступления университетской команды.

Результатом анализа технических и статистических протоколов соревнований в рамках Спартакиады среди студентов сезона 2009-2010 года, явилось увеличение и совершенствование спортивной подготовки мужской команды по баскетболу ХНЕУ, путем внедрения в тренировочный процесс игры в уличный баскетбол.

Целью исследования было определить влияние проведения систематических соревнований по стрит-болу на рост спортивного мастерства и игровую результативность студенческой команды.

Для решения задач исследования применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, обработка и анализ технических и статистических протоколов Чемпионата среди ВУЗов г. Харькова сезона 2009-2010г., 2010-2011г., педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие 12 студентов (сборная мужская команда по баскетболу) Харьковского национального экономического университета, которые в 2009 году в Первенстве среди ВУЗов заняли 20 место, что явилось неудовлетворительным результатом и потребовало изменений тренировочного процесса.

С ноября 2009 года по октябрь 2010 года в конце каждой тренировки в течении 30 минут баскетболистам предлагалось соревноваться по правилам уличного баскетбола, при этом постоянно меняя составы команд, амплуа игроков, когда каждый спортсмен мог себя проявить в разном игровом качестве, а тренер имел возможность определить основной состав команды игрового сезона 2010 года. Дополнительно к тренировочному процессу команды принимали участие во всех городских и областных турнирах по стрит-болу, а в летний период во время студенческих каникул, студенты продолжали тренировки на открытых площадках, используя игровые на-

выки, полученные во время учебного процесса.

В 2010-2011 учебном году до начала официальных игр Спартакиады Вузов г. Харькова, в университете было проведено первенство факультетов по стрит-болу, кроме того с началом соревнований данная методика продолжала применяться в тренировочном процессе.

Для подтверждения достоверности выбранной методики, после проведения пяти игр сезона 2010-2011 года, нами был проведен сравнительный анализ игровых действий команды в сравнении с сезоном 2009-2010 года. Были проанализированы статистические и технические протоколы двух сезонов, получены данные реализации бросков, подборов, перехватов и потерь команды. Данные результатов показали, что регулярные занятия студенческой команды уличным баскетболом в течение учебного года, и особенно во время летних каникул, привели к увеличению процента попадания бросков из 2-х очковой зоны на 4,4 %; 3-х очковых бросков на 2 %; штрафных на 0,1 %, а также к увеличению количества подборов на 1,2, перехватов на 5,3 и уменьшения потерь на 3,5 раза. Сравнительные данные результатов эксперимента представлены на рисунках 1 и 2.

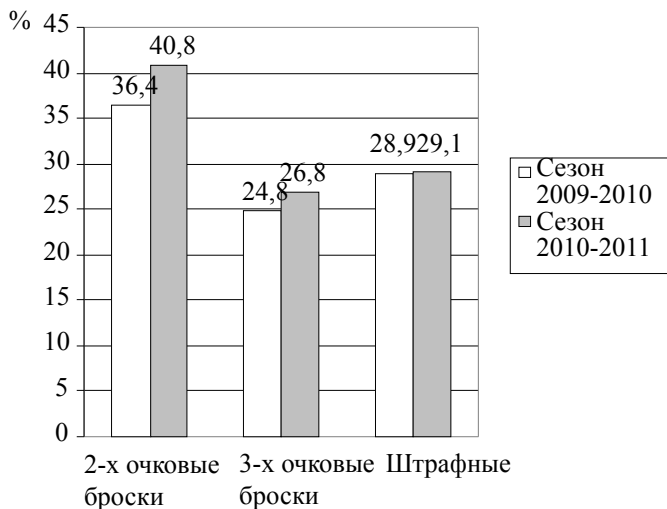


Рис. 1. Сравнительные характеристики реализации командных бросков в играх сезонов 2009-2010 и 2010-2011 г.г.

Объективным показателем эффективности предложенной методики внедрения игры в стрит-бол в тренировочный процесс явились успешное выступление сборной команды ХНЭУ в Спартакиаде среди ВУЗов г. Харькова. По итогам Спартакиады сезона 2010-2011 года команда заняла 1-е ме-

сто во второй подгруппе и вышла в первую.

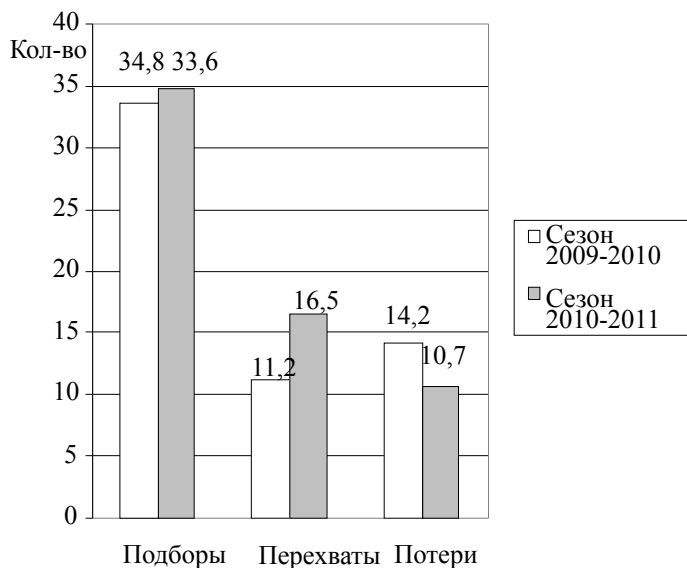


Рис. 2. Сравнительные характеристики игровых приемов определяющих результат игр сезонов 2009-2010 и 2010-2011г.г.

Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что участие игроков в значительном количестве официальных соревнований и двусторонних матчей, целью которых является достижение победы, введение игры в стрит-бол в тренировочный процесс для подготовки студенческой команды, доказало высокую эффективность и полученные данные могут стать основанием для усовершенствования разработанной методики для оптимизации адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. В дальнейших исследованиях для повышения точности прогноза необходимо иметь как можно большую и качественную статистику игровой деятельности, как отдельных игроков, так и всей команды.

Литература:

1. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред Ю.М. Портнова. – М. : АО «Астра семь», 1997 – 480 с.
2. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. Пособие / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петерб. Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – СПб. : Олимп, 2006. – 134 с.

Технология конструирования урока аэробики для использования на занятиях физической культурой

Куликова И.В., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В последнее время все большее и большее количество студенческой молодежи старается вести здоровый и активный образ жизни. Среди них становится более популярным посещение различных спортивных секций и клубов, которые, в свою очередь стараются предоставить широкий ассортимент физкультурно-оздоровительных услуг, в том числе и различных видов аэробики. Но, как известно все эти услуги платные и по карману не каждому студенту, не будем забывать и о существовании тех, кому вообще неинтересны традиционные занятия физической культурой в ВУЗах. Так как же помочь современной молодежи в решении этих проблем: одним предоставить возможность заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, которая нравится, других заинтересовать и привлечь к регулярным занятиям физической культурой.

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В. Г. Шухова наряду с платными физкультурно-оздоровительными занятиями начали внедрять в учебный процесс различные виды аэробных программ. Тем самым, стараясь увеличить посещаемость занятий студентами, а так же эффективность процесса обучения по дисциплине «Физическая культура».

При разработке учебно-тренировочных программ по аэробике, прежде всего, необходимо определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности на занятиях аэробикой решаются три основных вида педагогических задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Объём средств, то есть содержание и виды движений, используемые в конкретных уроках для решения этих задач, зависят от основной цели занятий и контингента занимающихся, их возрастных особенностей, физической подготовленности и работоспособности [2].

Характерной особенностью аэробики является выполнение разнообразных движений всеми частями тела с различным напряжением мышц, скоростью и амплитудой. В свою очередь движения соединяются в целые связки и комбинации, подчинённые тем музыкальным произведениям, на которые они составлены. Музыка является органической частью каждого движения, а определённая комбинация или комплекс составляются на за-

ранее подобранное музыкальное произведение.

Технология конструирования программ по аэробике содержит ряд последовательных действий:

- выбор вида оздоровительных занятий с учётом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определённым числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;
- распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание самим тренером-преподавателем разработанной программы (самотренировка);
- обучение занимающихся оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях и т.д.[2].

Для деятельности тренера-преподавателя характерны два типа конструирования программ и проведения занятий аэробикой – структурный (хореографический) и свободный (фристайл).

В структурном методе конструирование программы осуществляется заранее, при этом используются специально подобранные и подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации. В свою очередь, последние состоят из сочетания различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединения (связки) в определённом порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартные программы повторяются в течение определённого цикла занятий, достаточного для решения конкретно поставленных задач.

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения занятия, при этом выполнение упражнений занимающимися, осуществляется спонтанно. Широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определённого танцевального фрагмента. При применении на занятии свободного метода, используемые в нём музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, методы обучения и проведения упражнений, могут различаться в каждом последующем уроке.

Несмотря на разные подходы к проведению программ по аэробике существует общепризнанная структура построения занятия, которая включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную. В каждой из этих частей аэробики можно выделить некоторые характерные

для данного вида оздоровительных занятий требования, позволяющие решать определённые частные задачи.

В подготовительной части урока (разогревание и стретчинг) необходимо использовать упражнения обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений и увеличение температуры тела.

2. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.

3. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока (аэробика и упражнения на полу) следует добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».

2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока (остывание) используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.

2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме [1].

Каждая из частей занятия аэробики специфична, отличается от другой своей физиологической направленностью, содержанием и техникой выполняемых упражнений, а так же величиной и приёмами регулирования нагрузки.

В современном обществе растут и усложняются социальные требования к физической культуре по созданию новых средств и методов проведения занятий в подготовке молодежи к трудовой деятельности. Приоритеты в данной дисциплине следует отдавать пользующимся большой популярностью у студенток современным видам двигательной активности, обеспечивающим быстрые результаты в физическом развитии и совершенствовании, формировании красивого телосложения, повышении общей работоспособности, улучшении работы всех систем организма. Вследствие чего, можно с уверенностью утверждать, что использование аэробики, как одной из форм проведения занятий по физической культуре, отвечает всем желаниям и потребностям современных студенток.

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – С. 27-32.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 37 - 40.

Педагогическое общение

Курилкин Александр Иванович, к.п.н, доцент

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования „Московский государственный строительный университет”

Педагогическое общение — это профессиональное общение преподавателя с учащимися, их родителями, в процессе которого решаются педагогические задачи.

По Е. А. Климову существует пять типов профессий: «человек-природа», «человек-техника», «человек-художественный образ», «человек-знаковая система» и «человек-человек». Профессия преподавателя и тренера относится к последней группе. Для человека, занимающегося деятельностью в системе «человек-человек», важно иметь личные качества, которые обеспечивают успешное взаимодействие между людьми, понимание людей и эффективное воздействие на них, установление контактов, организацию совместных усилий. Оптимальное педагогическое общение — важнейшее условие педагогической деятельности, при которой создаётся наилучшие условия для развития мотивации студентов и творческого характера учебной деятельности, для правильного формирования их личности, обеспечивается благоприятный эмоциональный климат обучения (в частности, отсутствие «психологических барьеров»). Оно обеспечивает управление социально-психологическими процессами в коллективе студенческой молодежи и позволяет максимально использовать в учебном процессе личностные особенности преподавателя.

Педагогическое общение характеризуется: содержанием, функцией, манерой, средствами.

Содержание общения включает передачу знаний (о технике выполнения упражнений, правилах игры, нравственном поведении), показ выполнения упражнений; восприятие действий другого человека, восприятие особенностей поведения студента на занятии; управление групповой деятельностью (на подача команд, разъяснения, сигналы к началу действия, их коррекция).

Функции общения познавательная — сообщение знаний; экспрессивное понимание эмоциональных переживаний занимающихся; регулятивная — воздействие на студентов с целью стимуляции их активности, поведения; социального контроля- регламентирование деятельности с помощью групповых норм; социализация — формирование у занимающихся умения действовать в интересах коллектива.

Манера общения имеет большое значение для воспитания студентов. Тон обращения (спокойный, властный, неуверенный), поведения препода-

вателя (сдержанное, беспокойное, скованное), дистанция между ними могут во многом повлиять на результат общения.

Средства общения. Речевые средства общения являются основными. На учебном занятии важное значение имеет знание студентами соответствующей терминологии. Слово для человека является сильно действующим раздражителем. « Слово, - писал В.А. Сухомлинский, - щадит и оберегает душу подростка только тогда, когда оно правдивое и идёт от души воспитателя, когда в нем нет фальши, предубежденности, желания «распечь», «пробрать» ... слово педагога должно прежде всего успокаивать».

Наиболее распространёнными из неречевых средств общения являются жесты. В сочетании с мимикой они составляют динамическую сторону общения. К неречевым средствам относится также общение действиями - на занятиях это показ физических упражнений и страховка при их выполнении; обмен вещами — передача мяча, эстафетной палочки.

Результативность педагогического общения во многом зависит от культуры речи преподавателя: грамотность построения фраз, простота и ясность изложения, выразительность, достигающаяся использованием: различной интонации голоса (торжественная, деловая, задушевная, радостная, гневная); темпа речи; пауз для подчеркивания смысла слова или фразы, динамики звучания голоса, т.е. варьирование его силы, образности речи, чёткости дикции. Культура речи преподавателя, тренера связана с речедвигательной координацией. Они должны уметь одновременно показывать и объяснять упражнения, не нарушая при этом ни качества их выполнения, ни плавности и выразительности речи, что приходит с опытом.

Эффективность педагогического общения зависит от ряда факторов. По мнению Е.П. Ильина, одни (внешние) зависят от педагога, другие (внутренние) он должен учитывать.

К внешним факторам относится ситуация или обстановка общения (спокойная, напряжённая, конфликтная); особенности коллектива занимающихся; отношения к преподавателю.

К внутренним факторам относятся личностные особенности занимающихся. Наиболее значимы из них: социальный статус студента по субординации ниже, но в процессе педагогического общения лучших результатов добивается преподаватель, который относится к ученикам внимательно и с уважением; возрастные особенности; половые особенности психики; девушки более коммуникабельны, более чутки к состоянию собеседника, более доверчивы к хорошим словам. Они легче контактируют с преподавателем — женщиной. Психологические установки играют большую роль в общении. Предубеждённость занимающихся в отношении к преподавателю создают большие трудности в общении, важны и мотивы общения. Студент, которому нравятся занятия двигательной активностью легче пой-

дет на контакт, будет воспринимать прямые указания преподавателя, воспитательные воздействия. Устойчивые психологические характеристики занимающихся (свойства темперамента, эмоциональная возбудимость, общительность или замкнутость; комфортность) также влияют на эффективность общения.

В педагогическом общении особенно важен такт. Тактичный преподаватель может быстро и безошибочно разобраться в возникшей ситуации, понять трудности общения того или иного студента, определить его состояние и найти единственно правильное решение.

В педагогической психологии стили педагогического общения определяются как индивидуальные стили деятельности преподавателя. Известны три основных стиля руководства коллективом: демократический, авторитарный и либеральный, которые прежде всего проявляются в общении с подчиненными. В последнее время в психологии проделана немалая работа по научному обоснованию «индивидуальных стилей» общения преподавателя с занимающимися. Каждый из названных выше стилей в педагогической практике имеет свои специфические проявления. Н.Ф. Маслова даёт следующую сравнительную характеристику двух стилей: (табл.)

Таблица

Демократичный стиль	Авторитарный стиль
1. Работает с группой	1. Работает « один на один»
2. Стремится учесть индивидуальные особенности студента, его опыт, активность, потребности	2. Исходит из «усредненного» представления о студенте, из абстрактных требований, не учитывает индивидуальности
3. Характерен личностный подход в общении со студентом	3. Характерен фундаментально деловой и ситуативный подход к студенту
4. Не имеет или не проявляет негативных установок в общении	4. Имеет резко выраженные как положительные, так и отрицательные установки в общении
5. Гибок в оценках и поведении	5. Стереотипен в оценках и поведении
6. Не избирателен в контактах и не субъективен в отношениях	6. Избирателен в контактах и субъективен в отношениях

Если во многих видах деятельности авторитарный стиль может приводить к успешным результатам, то в педагогической деятельности, по мнению автора, он не только не продуктивен, но и вреден.

Некоторые исследователи выделяют специфические, только для педагогической деятельности пригодные стили общения. Так, Н.А. Березовин и Я.Л. Коломенский выделяет пять стилей общения. При этом на каждый стиль общения приводятся характеристики конкретных преподавателей.

Активно — положительный. Преподаватель влюблён в свою деятельность и молодежь. Умеет научить любого студента. Не любит крайних мер. В тоже время очень принципиален и требователен.

Ситуативный. Преподаватель добросовестный, грамотный, много работает, любит свою профессию, но если студент отвлекается теряет самообладание.

Пассивно-положительный. Преподаватель, знающий, эрудированный, но с занимающимися суховат, в общении спокоен, терпелив.

Пассивно-отрицательный. Замечания делает в резкой форме, редко прибегает к похвале. При любой неудаче студента возмущается во весь голос, не любит ленивых и слабо подготовленных, не желает с ними работать.

Активно-отрицательный. Не любит задерживаться в университете, воспринимает всё настороженно, ждёт от занимающихся какой-то неприятности. Возмущение поведением студентов старается сдерживать.

Анализ успешности деятельности преподавателей различного стиля общения приводит автора к выводу, что преподаватель с отрицательным стилем общения, работает против себя, против университета, в конечном счёте, против общества.

Занятие футболом в формировании общефизической подготовки студентов

Кутергин Николай Борисович¹, доцент кафедры физической подготовки и боевых единоборств, кандидат педагогических наук

Клименко Борис Александрович¹, старший преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств

Егоров Дмитрий Евгенивич², доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук.

1Белгородский юридический институт МВД России

2Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В настоящее время общефизическая подготовка студентов в любом учебном заведении наряду с теми либо иными учебными дисциплинами, в том числе и специальными характерными для конкретного вида профессии выступает в качестве основного элемента, как в общеобразовательной системе, так и приоритетного направления государственной политики. При этом на формирование общефизической подготовки у студентов влияет достаточно большое количество упражнений и видов спортивных занятий, которые закреплены в соответствующей учебной программе, так на ряду с игрой в волейбол, в баскетбол, в ручной мяч, а также применением различных беговых и иных упражнений и видов спорта, которые, безусловно, влияют на общефизическую подготовку студентов, наибольшее значение в формировании тех либо иных физических качеств у студентов, из всех существующих спортивных мероприятий, имеет занятие студентами футболом.

Кроме того, значение занятий студентами футболом в том либо ином учебном учреждении, обуславливается достаточно объемным количеством обстоятельств, однако наиболее целесообразно выделить лишь некоторые из них, а именно следует указать, на значение игры в футбол для студентов в целом, так же указать на наиболее основные общефизические качества, которые развиваться у студентов при занятии футбол, при этом следует уделить внимание некоторым проблемам возникающим при занятии студентами футболом в том либо ином учебном учреждении, а так же указать на пути их решения.

В процессе игры в футбол у студентов формируется интерес к занятиям футболом; овладение основами игры в футбол; вырабатываются основы дисциплины и спортивной этики; умение оценивать свои действия и улучшение физических кондиций, а также укрепление здоровья и обеспечение общефизической подготовки в целом.

Так же необходимо отметить, что при занятии студентами футболом, происходит формирование и укрепление основных физических качеств, которых существует довольно большое количество, однако наиболее целесообразно выделить и дать общую характеристику, таким как сила, выносливость, быстрота.

Так формирование силы у студентов при игре в футбол, заключается в способности преодолевать определенное внутреннее сопротивление, при этом сила влияет на двигательную деятельность игрока, кроме того, проявление силы при занятии футболом проявляется в максимальном усилии либо при непосредственной игре в футбол либо при совершении отдельных элементов данной игры, например удар по мячу, отражение удара и другие.

Формирование и развитие такого общефизического качества у студентов при игре в футбол, как выносливость, заключается в определенной возможности совершать на протяжении длительного времени те либо иные двигательные упражнения при высоких либо средних нагрузках.

Быстрота формируется у любого человека практически при занятии любым видом спорта, который в той либо иной степени предполагает совершение различных двигательных функций, однако наиболее ярко быстрота проявляется и формируется при занятии футболом, и заключается в основном в совершении наиболее знакомых и хорошо усвояемых упражнений. В целом же быстрота проявляется в выполнении тех либо иных действий или упражнений как можно за короткий промежуток времени, в футболе в основном это проявляется в игре на опережение и в скоростных качествах конкретного игрока. Кроме того, говоря, о формировании такого физического качества как быстрота при занятии футболом, которое в общем виде связано с воздействием на состояние и развитие мышц студента, необходимо отличать быстроту как качество, связанное с определенными мыслительными процессами, например, быстрота принятия того либо иного решения на футбольном поле.

Безусловно, вышеназванные физические качества, которые формируются и развиваются при игре в футбол, являются наиболее основными, которые присущи практически каждому человеку, однако наряду с данными качествами могут развиваться и любые иные, которые зависят от тех либо иных особенностей развития организма применительно к конкретному человеку, например такие качества как гибкость, ловкость и другие.

Совместно с общефизическими качествами, которые формируются у студентов при игре в футбол на базе хорошей физической подготовки происходит формирование так же двигательных навыков, поэтому в целом при осуществлении образовательного процесса наиболее целесообразно значительное время отводить развитию и совершенствованию физических

качеств. При этом между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся физической подготовкой в целом, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для дальнейшего формирования общефизических качеств у студентов при игре не только в футбол, но и занятия другими видами спорта.

В настоящее время в процессе формирования общефизических качеств у студентов, в том числе и при занятии футболом возникает достаточно большое количество проблем, которые не дают в полной мере заниматься спортом, либо в той или иной степени осложняют занятие конкретным видом спорта. Из всего многообразия таких препятствий хотелось бы выделить лишь некоторые, которые являются наиболее характерными для любых учебных заведений при организации занятий футболом у студентов.

Так, во-первых, можно говорить, о проблеме связанной с отсутствием или ненадлежащем состоянием футбольных полей, на которых можно было бы проводить занятия, как для студентов, так и подготовку футболистов для участия в различных спортивных соревнованиях. Поэтому наиболее целесообразно в целях развития общефизической подготовки студентов при занятии не только футболом, но и любыми другими видами спорта, которые формируют развитие физических качеств у студентов, выработать определенные направления деятельности для строительства хотя бы не отдельной спортивной площадки для занятия конкретным видом спорта, а хотя бы в рамках соответствующего учебного заведения, в пределах существующих возможностей, построить наиболее комплексное спортивное сооружение, которое бы делало возможным заниматься несколькими видами спорта, как для студентов в целях развития общефизической подготовки, так и для подготовки профессионалов конкретного вида спорта, в том числе и в футболе.

Во-вторых, немаловажной остается проблема, которая заключается в том, что в тех либо иных учебных заведениях наибольшее внимание уделяется конкретным видам спорта, а остальные виды спорта, которые также требуют должного внимания и имеют все условия для их развития, остаются за пределами проводимой работы. Поэтому в наиболее общем виде, необходимо строить спортивную политику таким образом, чтобы в равной мере и с равными условиями уделять должное внимание как можно большему количеству различных видов спорта. Кроме того, говоря о футболе, видется наиболее целесообразным формирование футбольных команд из студентов соответствующих учебных заведений, выработка и претворение в жизнь соответствующих условий для наиболее эффективного процесса

тренировок, а также участие и проведение соревнований, как на уровне конкретного учебного заведения, так и на более высоком уровне, что будет способствовать не только привлечению студентов к занятиям футболом, но и формированию у них общефизической подготовки в целом.

В-третьих, зачастую проблема занятий любыми видами спорта связана по тем либо иным причинам с нежеланием самого студента участвовать должным образом в процессе обучения, поэтому наиболее целесообразно, учитывая мнение студентов при определении вида спорта для конкретного занятия, в связи, с чем процесс организации занятий студентов по видам спорта по выбору должен быть хорошо спланированным и продуманным. Одним из основных моментов здесь является определение самих видов спорта, по которым могут быть организованы занятия. При этом следует учитывать популярность вида спорта среди студентов, одним из способов, определения которого может выступать анкетный опрос, так же необходимо учитывать возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает высшее учебное заведение, а также наличие специалистов в том либо ином виде спорта.

Таким образом, наряду с другими видами спорта значение футбола в формировании общефизической подготовки у студентов достаточно велико, кроме того, футбол способствует не только формированию, но и развитию, а также совершенствованию наиболее общих и значимых для каждого человека физических качеств, при этом существует достаточно большое количество проблем при занятии студентами тех либо иных учебных заведений, не только футболом, но и другими видами спорта, при этом, безусловно, только лишь повышенное внимание к занятиям футболом или иными видами спорта не способно оказать положительное воздействие на студента, поэтому наиболее эффективным процесс развития общефизических качеств у студента, будет лишь при занятии футболом в совокупности с другими видами спорта в зависимости от возможностей и особенностей того либо иного учебного учреждения.

Литература.

1. Ильнич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильнича. – М.: Гардарики, 2003.
2. Качалин Т.Д. Тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Малюфеев Э.О. Футбол. – СПб.: Издательский дом «Нева», 2001.

Занятия волейболом в подготовке инженера-строителя

Лазарева Елена Александровна, доцент

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Исследованиями, проведенными профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта МГСУ установлено, что для инженера-строителя необходим целый ряд специальных личностных, психофизических и физических качеств, развитию которых способствуют занятия спортивными играми и волейболом в частности.

Волейбол является одним из популярных видов спорта как в вузах, так и в МГСУ. Этот вид спорта отличается богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Продолжительная игра способствует повышению работоспособности.

Эффект соперничества в соревновательной деятельности является важным социально-психологическим феноменом. Известно, что при большинстве профессиональных видов деятельности уже сам общественный контакт вызывает соревнование, увеличивающее работоспособность, направленную на достижение максимально качественного результата в деятельности.

Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния студента, происходит настрой на более высокий уровень двигательной деятельности, существенная мобилизация ресурсов его организма. Изменяются объективные показатели: частота сердечных сокращений, увеличивается потребление кислорода, возрастает легочная вентиляция, повышается температура тела и артериальное давление, усиливается потоотделение. Все это повышает тренировочный эффект от занятий.

Игра в волейбол является источником положительных эмоций, позволяет снять психоэмоциональное напряжение, умственную усталость, что

особенно важно в экзаменационный период. Занятия волейболом соответствуют интересу студентов (выбраны ими по желанию), что способствует укреплению сформированной положительной мотивации к двигательной активности.

Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях — важнейшие качества, развиваемые волейболом. Это, прежде всего, связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было развитое периферическое зрение, которое необходимо и на строительной площадке.

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом, т. е. волейбол способствует развитию глазомера.

Как показали многочисленные исследования занятия волейболом способствуют совершенствованию этих качеств. Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Пропуск занятий в течение 2—3 недель приводит к ухудшению точности глазомера на 20—30%.

Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в волейболе и на стройке большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий включены в учебный процесс.

Для развития точности, глазомера и тренировки “чувства дистанции” необходимо как можно чаще на занятиях варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т. п. Для этого выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией; различные передачи при изменении расстояния между игроками; подачи мяча в цель различными способами и с разного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в зоны площадки; броски теннисного мяча с разной силой и с различного расстояния в цель и т.д.

Выполнение любого технического приема в волейболе и других видах спорта проходит под постоянным контролем сознания. Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что студент, выполняя те или иные приемы, например передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

Игра в волейбол требует от каждого студента максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готов-

ностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени, что необходимо при многих строительных специальностях.

Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения.

Для развития быстроты реакции выполняется большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое. Броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке — все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата.

Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности с мышечно-двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 13—20, а в отдельных случаях до 70%.

Устойчивость работоспособности в условиях высоты и узкой опоры, необходимой на строительных площадках, тесно связано с совершенствованием равновесия и улучшением функции вестибулярного аппарата.

В учебно-тренировочном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются упражнения сложной координации, требующие при их выполнении активности занимающихся и противодействия неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений различные вращательные движения, всевозможные ускорения, резкие изменения направления бега, мгновенные остановки и т. д.

Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий студентов - волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение.

В процессе игровых действий волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Для распределения и переключения внимания мы включаем в занятия упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а так же умение выделять наиболее важные объекты или действия.

Достаточно внимания мы уделяем физической подготовке занимающихся-

ся, от которой зависит наступление утомления, в свою очередь влияющее на внимание. Недостаточная физическая подготовка студента приводит к быстрому утомлению вследствие чего быстро снижается внимание.

В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Занятия в учебно-методическом отделении волейбола, участие в соревновательной деятельности развивают у студентов такие профессионально важные для инженера-строителя качества, как:

- наблюдательность — умение быстро и правильно подмечать по ходу игры важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительность — умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность—умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;

- предвидение — умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий на площадке.

- сенсомоторная координация (способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.;

- адекватные двигательные реакции (простая двигательная реакция, реакции выбора, переключения и слежения);

- высокая тактильная и кинетическая чувствительность;

- внимание (объем, переключение, устойчивость внимания);

- оперативное мышление (быстрый анализ поступившей информации, принятие решения и быстрая его реализация);

- оперативная память;

- нервно-эмоциональная устойчивость (способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя);

- нормативность, дисциплинированность;

- креативность;

- коммуникабельность;

- решительность, готовность рисковать;

- вестибулярная устойчивость;

- точность глазомера, быстрая и точная реакция слежения, периферическое зрение.

Развитие вышеперечисленных важных качеств и способностей, необходимых инженеру строительной отрасли определяет профессиональную направленность волейбола, и он становится важнейшим компонентом профессиональной психофизической подготовки.

Построение тренировочных занятий в мини-футболе, направленных на развитие специальных скоростных качеств

Лалаков Геннадий Сергеевич, доктор педагогических наук, профессор,
Козин Вадим Витальевич, кандидат педагогических наук,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Актуальность. Развитие мини-футбола в современном спорте характеризуется увеличением числа стран, культивирующих этот вид спорта. В настоящее время более 80 стран развивают эту игру. В России создана хорошая организационная структура соревнований по мини-футболу. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 26 профессиональных команд. Более 500 коллективов являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На территории страны открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола. Большое внимание уделяется развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются спортивные школы, организовываются специализированные группы юных футболистов, проводятся всероссийские соревнования по различным возрастным группам [2].

В последние годы игра ведущих команд мира отличается заметным ростом интенсификации, которая проявляется в возрастании напряженности борьбы во время игры. Сокращаются пассивные фазы в действиях каждого игрока. Возрастает количество ударов по воротам соперников, разнообразными становятся атакующие действия, широко применяются активные формы обороны [4, 6, 7]. Подобные тенденции предъявляют все более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности футболистов. В этой связи вопросы научно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов в мини-футболе являются очень актуальными.

Физическая подготовленность футболистов является одним из важных факторов, от которого зависит активность и эффективность индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий [3, 8]. В настоящее время футбол становится все более атлетичной игрой. Выиграть борьбу может только футболист, обладающий хорошей взрывной силой и высокими скоростными способностями [1, 5].

С точки зрения оптимизации структуры тренировочного процесса в мини-футболе, на наш взгляд, является очень важным построение одного тренировочного занятия. С этих позиций заслуживает внимание изучение характера срочных тренировочных эффектов, обусловленными различными соотношениями компонентов нагрузки. Важно отметить, что именно

определенное соотношение компонентов определяет как педагогическую, так и энергетическую направленность тренировочного занятия. Такой подход является принципиально важным и актуальным, так как позволяет избирательно воздействовать на различные стороны подготовленности спортсменов и, в конечном счете, методически грамотно управлять процессом подготовки.

Поскольку тренировочный процесс, прежде всего, должен быть организован в пределах одного занятия, то методика планирования нагрузки в рамках одного урока является очень важным и актуальным.

Цель исследования - выявить допустимые и целесообразные тренировочные нагрузки, направленные на развитие специальных скоростных качеств квалифицированных футболистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; хронометрирование (определялись длительность одной серии упражнений; интенсивность выполнения упражнений; длительность пауз отдыха между повторением и между сериями упражнений); педагогическое тестирование (бег на 30 метров; челночный бег 4×8 метров; прыжок в длину с места). Координационные способности оценивались по времени, затраченному на ведение мяча с обводкой. Точность мышечных дифференцировок определялась по величине отклонений от заданной высоты выпрыгивание. При помощи кинематометра, укрепленного на внешней стороне «ведущей» ноги, определялась точность пространственных дифференцировок. Испытуемый сначала максимально сгибал ногу в коленном суставе, а затем воспроизводил угол вдвое меньший. Определялся средний модуль от трех измерений с точностью до одного градуса. Также определялся коэффициент выносливости, и измерялась частота сердечных сокращений.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве тренировочной нагрузки малого объема (40%), направленной на развитие специальных скоростных качеств, послужило выполнение 4 серий игровых упражнений (индивидуальных, групповых и командных), выполняемых с субмаксимальной интенсивностью при средней координационной сложности. Выполнение тренировочной нагрузки вызвало ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы по показателям коэффициент выносливости ($P < 0,05$). Без изменений остались показатели скорости бега на 30 метров ($P < 0,05$), челночного бега ($P < 0,05$). Однако результаты прыжков в длину с места достоверно ухудшились ($P < 0,05$).

Нагрузка в целом не оказала неблагоприятного воздействия на скоростные и скоростно-силовые качества. Результаты координационных способностей по всем показателям имели положительную динамику. Однако величина ошибки при дифференцировке пространства не была достоверной ($P > 0,05$). Также недостоверными были прирост скорости выполнения те-

стов «Ведение и обводка» и «Теста на ловкость» ($P < 0,05$). Можно сказать, что по большинству показателей отмечалась положительная динамика по сравнению с исходным уровнем. Количественные характеристики тренировочной нагрузки представлены в таблице 1.

В качестве тренировочной нагрузки среднего объема (70%), направленной на развитие специальных скоростных качеств послужило выполнение шести серий игровых упражнений (индивидуальных, групповых и командных), выполняемых с субмаксимальной интенсивностью при средней координационной сложности.

Выполнение тренировочной нагрузки вызвало ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы по показателям коэффициент выносливости ($P < 0,05$). Не наблюдалось достоверных различий по сравнению с исходным уровнем в беге на 30 метров ($P < 0,05$) и в челночном тесте ($P < 0,05$). Вместе с тем, результаты прыжков в длину с места улучшились ($P < 0,05$). Состояние координационных способностей по всем показателям достоверно улучшилось. Уменьшилась ошибка при дифференцировке пространства и усилия ($P < 0,05$). Увеличилась скорость выполнения тестов «Ведения и обводки» и «Теста на ловкость» ($P < 0,05$). Таким образом, нагрузка оказала благоприятное воздействие не только на скоростные и скоростно-силовые качества, но и на координационные способности футболистов.

В качестве тренировочной нагрузки большого объема (100%), направленной на развитие специальных скоростных качеств, послужило выполнение восьми серий игровых упражнений (индивидуальных, групповых и командных), выполняемых с субмаксимальной интенсивностью при средней координационной сложности. Выполнение тренировочной нагрузки вызвало более значительное, по сравнению с предыдущими, ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы. Об этом свидетельствуют показатели коэффициент выносливости ($P < 0,05$). Состояние скоростных и скоростно-силовых качеств ухудшилось по всем показателям. Наблюдается снижение скорости бега на 30 метров ($P < 0,05$), челночного бега ($P < 0,05$). Достоверно снизились результаты прыжков в длину с места ($P < 0,05$). Увеличение объема нагрузки от 70 до 100% вызвало снижение уровня координационных способностей по сравнению с исходными значениями. Возросла ошибка при дифференцировках пространства и усилия ($P < 0,05$). Снизилась скорость выполнения тестов «Ведение и обводка» и «Теста на ловкость» ($P < 0,05$).

Заключение. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие специальных скоростных качеств, улучшают функциональные состояния спортсменов при нагрузках малого объема. При нагрузках среднего объема не происходит значительных изменений. Нагрузки большого объема ухудшают функциональное состояние, о чем свидетельствует наступаю-

щее утомление, выраженное в снижении почти всех показателей. Можно предположить, что нагрузки большого объема развивают или скоростную выносливость, или специальную скоростную выносливость, что подтверждается наличием утомления и снижением показателей исследуемых функций.

Таблица 1

Количественные характеристики тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальных скоростных качеств у квалифицированных футболистов

№ п/п	Компоненты тренировочной нагрузки	Объем нагрузки, %		
		40	70	100
1.	Количество серий игровых упражнений, п	4	6	8
2.	Количество повторений упражнений в серии, п	6–8	6–8	6–8
3.	Длительность серии упражнений, мин	4–6	4–6	4–6
4.	Длительность разминки, мин	20–30	20–30	20–30
5.	Длительность основной части занятия, мин	35–40	45–55	60–70
6.	Длительность тренировочного занятия, мин	55–60	65–75	80–100
7.	Интенсивность выполнения упражнений	субмакс.	субмакс.	субмакс.
8.	Пауза отдыха между повторениями, сек	30–40	30–40	30–40
9.	Пауза отдыха между сериями, мин	2,5–3,0	2,5–3,0	2,5–3,0
10.	Координационная сложность упражнений	средняя	средняя	средняя
11.	ЧСС перед началом серии упражнений, уд/мин	110–120	110–120	110–120
12.	ЧСС после выполнения серии упражнений, уд/мин	180–210	180–210	190–210

Таким образом, для развития скоростных и специальных скоростных качеств желательно использовать только нагрузки малого и среднего объемов.

Литература

- Агаянц, Е. Концептуальные основы обновления структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] / Е. Агаянц, А. Золотарев // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тезисы докл. международного конгресса, Москва, 24-28 мая 1998 г. – М., 1998. – Т. 1 – С. 281-282.
- Андреев, С. Н. Эволюция мини-футбола в современную автономную разновидность классического футбола [Текст] / С. Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – №1. – С. 6–7.
- Булгакова, Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей энергетической стоимости упражнения [Текст] / Н. Ж. Булгакова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 5. – С. 23-28.

4. Калинин, В. Н. Динамика морфофункционального состояния и его коррекция в годичном цикле подготовки высококвалифицированных футболистов, специализирующихся в мини-футболе : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст] / В. Н. Калинин. – М., 2000. – 23 с.
5. Максименко, И. Г. Проблема оптимизации процесса подготовки в спортивных играх [Текст] / И. Г. Максименко // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Междунар. Сб. науч. тр. под ред. Е.П. Врублевского и др. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – С. 205–209.
6. Петько, С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования : Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С. Н. Петько. – М., 1997. – 23 с.
7. Саенко И. Анализ методических подходов к планированию физических нагрузок различной направленности [Текст] / И. Саенко, С. Тюленьков // Теория и практика футбола. – 2002. – № 1(13) – С. 8–11.
8. Титовец, С. Определение физической подготовленности футболистов высокой квалификации [Текст] / С. Титовец // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы всероссийской научной конференции посвященной 70-летию СПбНИИФК (23–24 апреля 2003 г.). – СПб.: Шатон, 2003. – С. 119–121.

Реабілітація хворих при міофасциальному больовому синдромі попереково- крижової зони хребта

Литовка Михайло Васильович, студент магістратури
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Однією з актуальних проблем сучасної медицини є проблема міофасциального больового синдрому. Біль у спині, а особливо в нижньому її відділі, – одна з найчастіших причин звернення хворих до невропатологів, ортопедів, хірургів, ревматологів, терапевтів. Багато учених-клініцистів, таких як С. М. Бубновський [1], П. Л. Жарков [2], Я. Ю. Попелянський [3], А. Б. Сітель [4], Т. Майерс [5] та ін., вивчали проблему міофасциального больового синдрому. Тим часом в теорії і практиці ще недостатньо приділяється уваги аналізу найбільш ефективних методик реабілітації хворих з міофасциальним больовим синдромом попереково-крижовій зоні хребта. Тому мета нашої роботи полягає в тому, щоб дослідити вплив фізично реабілітаційних заходів на лікування міофасциального больового синдрому попереково-крижової зони.

Дане дослідження було проведене з групою людей у віці 22-60 років у кількості 20 чоловік. Ці вікові рамки охоплюють найбільш працездатне населення і відповідають першому і другому зрілому фізіологічному періоду. Всі хворі були направлені з діагнозом остеохондроз поперекової зони хребта. Оглядова рентгенографія з описом анатомічних утворень на рівні найвищої больової точки була обов'язковою у всіх без виключення випадках. Групі було запропоновано у 15-ти денний термін пройти реабілітаційний курс масажу й кінезотерапії.

Реабілітація проводилася за індивідуальною програмою з урахуванням наявності і інтенсивності больових синдромів, супутніх захворювань і психосоматичного стану хворого.

Сеанс масажу тривав 30 хвилин на поперекокрижову область хребта. Процедуру умовно можна розділити на 4 етапи: а) попередній класичний (10 хв.); б) робота із тригерними зонами, точками (10 хв.); в) точковий масаж (5 хв.); г) постізометрична релаксація м'язів (ППРМ) – 5 хв.

Масаж сприяв ранішому застосуванню кінезотерапії. Під впливом масажу зменшувався (знижав) біль, набряк тканин, прискорювалася регенерація і метаболізм тканин, нормалізувалася функція нервово-м'язового апарату і т.д.

Завданням масажу було: надати знеболюючу, антиспастичну і трофічну дію, поліпшити кровообіг і окисно-відновні процеси, надати тонізуючу дію на організм, сприяти швидкому відновленню працездатності, надати розс-

мокуючу дію і прискорити регенеративні процеси.

Ми використовували методику класичного масажу за В. І. Дубровским [6], точкового масажу за у В. І. Васичкіним [7] і методику постізометричної релаксації м'язів А. А. Лієва [8]. Прийоми були орієнтовані на mm. latissimus, longissimus dorsi, iliocostalis, gluteus maximus, quadratus lumborum, iliacus.

Постізометрична релаксація м'язів сприяла усуненню фасціальном'язової ригідності, усуненню периферичного вогнища – тригерного пункту, сприяла активізації високопорогових механорецепторів третього типу, розташованих в місцях вплітання зв'язок і сухожилів в суглобову капсулу, активувала афферентну імпульсацію, нормалізуючи нервово-м'язові зв'язки.

До проведення кінезотерапії необхідна була оцінка лікарем конкретно-го стану хребта на підставі клінічного дослідження і оцінки рентгенограм грудного і поперекового його відділів.

Основним методом кінезотерапії була партерна гімнастика або гімнастика без обтяження, яка займала близько 30 хвилин. Основне її завдання – тренування м'язів черевного преса, відновлення координації рухів і навчання пацієнта розслабленню м'язів. Для цього використовувалися вправи на подолання больової домінанти при розтягуванні ослаблених або ригідних м'язів з постановкою правильного дихання релаксації.

В результаті дослідження було виявлено, що больовий синдром різною мірою проявлявся у 100% хворих, при цьому рухливість хребта була обмежена у 90% хворих. Неврологічне обстеження (сухожилевий рефлекс, сила м'язів, чутливість шкіри) за всіма показниками дало позитивний результат у 100% пацієнтів. Проба Ласега була позитивною у 80% випадках. Больовий синдром, а саме больові зони, у 80% учасників дослідження знаходились у верхньому квадранті медіально сідничної області; з них 50% мали проєкційний характер у стегно й голілку; у 20% хворих дислокація больових точок була на лінії остистих відростків.

Після 15 денного курсу реабілітації 100% досліджених мали позитивну динаміку, з них 55% мали відмінний результат з усіх показників. У 45% хворих залишились мінімальні прояви порушення опорнорухового апарату, а саме недостатня рухливість хребта. Напевно, це пов'язано з віком і родом діяльності.

Помірний больовий синдром залишився у 15% хворих. При цьому біль з'являвся при різкому переході з одного положення тіла в інше і при фізичному навантаженні, але повністю був відсутній в спокійному положенні лежачи і при помірних рухах, короткочасному перебуванні на ногах.

Щодо самого больового синдрому, максимальні показники його позитивної динаміки проявлялись на початку курсу реабілітації, що є зворотньопропорційним до показників сили м'язів, де максимальні показ-

ники позитивної динаміки були зафіксовані лише на останніх сеансах курсу реабілітації.

Таким чином, у даній роботі ми оцінили стан опорнорухового апарату у хворих з міофасціальним больовим синдромом, прослідкували динаміку реабілітації хворих засобами класичного, точкового масажів, постізометричної релаксації м'язів, кінетотерапії і побачили, що ці методи є ефективними.

Було з'ясовано, що болевий синдром, а саме больові зони, у 80% учасників дослідження знаходились у верхньому квадранті медіально сідничної області; з них 50% мали проєкційний характер у стегно й гомілку; у 20% хворих дислокація больових точок була на лінії остистих відростків. 100% хворих мали недостатність сили м'язів розгиначів тулуба.

Після 15 денного курсу реабілітації 100% досліджених мали позитивну динаміку, з них 55% мали відмінний результат з усіх показників. А отже, ми бачимо, що для реабілітації хворих з міофасціальним больовим синдромом ефективно використовувати методики, які включають не тільки фізіотерапевтичні процедури, ЛФК і місцеві анестезуючі блокади, але й різні види масажу, кінетотерапію, постізометричну релаксацію м'язів та кріобальнеотерапію.

Список використаних джерел

1. Бубновский С. М. Руководство по кинезитерапии дорзопатий и грыжи позвоночника / С. М. Бубновский. – М. : МАКС-ПРЕСС – 2002. – 112 с.
2. Жарков П. Л. „Поясничные” боли / П. Л. Жарков, А. П. Жарков, С. М. Бубновский. – М. : Оригинал, 2001. – 144 с.
3. Попелянский Я. Ю. Вертеброгенные заболевания нервной системы / Я. Ю. Попелянский. – Йошкар-Ола: Марийское кн. изд-во., 1983. - 372 с.
4. Ситель А. Б. Мануальная терапия. Руководство для врачей / А. Б. Ситель. – М. : Издат-центр, 1998. – 304 с.
5. Myers T. W. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. - Churchill. Livingstone. Edinburgh, 2001. – 280 p.
6. Дубровский В. И. Массаж / В. И. Дубровский. – М. : ШАГ, 2003. – 448 с.
7. Васичкин В. И. Основы точечного массажа / В. И. Васичкин. – М. : АСТ; Спб. : Полигон, 2008. – 382 с.
8. Лиев А. А. Мануальная терапия миофасциальных болевых синдромов. Постизометрическая релаксация / А. А. Лиев. – Днепропетровск: Днепрокнига, 2000. – 140 с.

Методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке для спортсменов-стрелков юниорского возраста, обучающихся в вузах

Малухина Анна Ивановна¹ – ЗМС по пулевой стрельбе, слушатель ФПК

Палехова Елизавета Сергеевна² – МСМК по пулевой стрельбе, к.п.н.

Вагнер Павел Павлович² – МС по стендовой стрельбе, аспирант

Кривцов Александр Сергеевич³ – МС по пулевой стрельбе, к.п.н.

¹*Российский Государственный Университет Физической Культуры Спорта и Туризма*

²*Московская Государственная Академия Физической Культуры*

³*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Современная система подготовки стрелка-спортсмена включает разнообразные виды подготовки. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развития двигательных качеств и функциональных возможностей. Общая и специальная физическая подготовка создает фундамент, обеспечивающий залог успешной соревновательной деятельности на стабильно высоком уровне.

подавляющее большинство спортсменов-стрелков юниорского возраста являются студентами и обучаются в высших учебных заведениях, совмещая учебу с напряженным графиком тренировочных занятий и соревнований. При этом для жизни современных студентов характерно гораздо меньшее наличие двигательной активности, чем в прошлом веке. Этому виной не только бурно развивающаяся компьютерная техника, около которой молодые люди проводят практически все свое свободное время, но и сложившаяся ситуация со спортивными объектами для активного отдыха. В связи с этим важность уделения внимания акцентированной физической подготовке спортсменов-стрелков-юниоров при современных возросших и приблизившихся почти к абсолютным результатам в пулевой и стендовой стрельбе требуют серьезного подхода к решению данного вопроса.

В результате проведенного педагогического наблюдения и тестирования с помощью компьютерного стрелкового тренажера СКАТТ совместно с показаниями пульсометрии было выявлено, что у опытных спортсменов высокого класса – заслуженных мастеров спорта (ЗМС), ведущих членов сборной команды России (было обследовано 7 ЗМС – стрелков из винтовки) частота сердечных сокращений (ЧСС) в процессе выполнения квалификационной стрельбы в момент выстрела колеблется в среднем диапазоне 72-86 уд/мин, а при выполнении финальной серии ЧСС остается таким же

или даже снижается. Вместе с этим характер колебаний системы стрелок-оружие, характеризуемое показателем длины траектории (L) показателя СКАТТ изменяется в средних пределах от 8,1 мм до 11,6 мм за одну секунду. При сравнении же этих параметров у юниоров – стрелков высокой квалификации наблюдалось существенное увеличение размаха в показателях ЧСС от 80 до 136 уд/мин. При этом в среднем длина траектории так же существенно отличается и изменяется от 13,2 до 23,7 мм за 1 секунду. У спортсменов-стрелков специализирующихся в стендовой стрельбе наблюдалась схожая картина пульсометрии, но при этом не использовался тренажер СКАТТ в силу своих конструктивных особенностей.

Проведенный опрос (62 спортсменов стрелков высокой квалификации юниорского возраста) с помощью анкетирования показал, что около 15% - кроме тренировочных занятий в тире не выполняют других физических упражнений; около 80% - проводят только утреннюю зарядку продолжительностью 15-20 минут и не регулярно делают общефизические упражнения в большинстве случаев на развитие силы; и только около 5% спортсменов, из общего числа проанкетированных, занимаются регулярно серьезной общей физической подготовкой 6-9 часов в неделю со средней или выше средней интенсивностью в зависимости от периода подготовки.

Сопоставление этих данных с результатами соревновательной деятельности позволили сделать заключение о том, что не занимающиеся имеют самые низкие показатели и редко показывают результаты выше своего обычного уровня. Спортсмены, выполняющие только утреннюю зарядку – имеют небольшой прогресс, но отличаются не стабильностью результатов и только спортсмены серьезно уделяющие внимание физической подготовке –показывают наиболее стабильные результаты, не опускающиеся ниже уровня МС даже в начальном юниорском возрасте. Поэтому на основании этих данных нами были разработаны методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке для спортсменов-стрелков юниорского возраста.

На основании данных изучения мнения специалистов, результатов полученных в ходе опроса и анкетирования, педагогического наблюдения, обобщения нашего спортивного и тренерского опыта следует отметить, что если именно молодые спортсмены уделяют внимание своей физической подготовке, то их результаты заметно выделяются по сравнению с их сверстниками не занимающимися ОФП. Поэтому очевидна необходимость целенаправленных занятий ОФП и СФП с учетом современных условий развития технического прогресса и социальных возможностей. Следовательно, сегодня требуется разработка методических рекомендаций для занятий учащейся молодежи – студентов ВУЗов, являющихся спортсменами-стрелками ОФП и СФП с учетом общеизвестных требований и адаптацией

к современным условиям жизни и требованиям спорта высших достижений.

С учетом выше изложенного следует рекомендовать занятия в качестве развития и поддержания ОФП следующими видами спорта:

Данные виды спортивной деятельности должны иметь направленность для дальнейшего совершенствования стрелковой подготовки. Следовательно, их включение в тренировочный процесс спортсменов-стрелков должно согласовываться с задачами соответствующего периода подготовки. Уточним для каждого из видов методические особенности.

1. Ходьба. Рекомендуется как начальная стадия развития ОФП. При этом желательно использовать обычную ходьбу в быстром темпе от 30 минут до 2-3 часов в день 3 – 5 раз в неделю во время всех периодов подготовки. Вместе с этим можно применять – «скандинавскую ходьбу» (с палками по пересеченной местности) [10]. Дозировка может быть аналогичная или 1 – 2 раза в неделю по 5-10 км.

2. Бег. Рекомендуется после некоторой предварительной подготовки. Начинать следует с 1-2 км, которые можно пробегать в среднем темпе или ниже среднего, если тяжело местами переходить на шаг. Во время бега следить за дыханием. Дышать носом, на 2-3 сек – вдох, 6-8 выдох, при этом ЧСС должно не превышать 170 уд/мин и не опускаться ниже 130 уд/мин. Следить за ЧСС проще всего с помощью любого пульсометра. В процессе занятий рекомендуется дистанцию довести до 5-10 км, при этом желательно добиться темпа бега со скоростью не менее 1 мин – 200 м. В данном случае необходимо обеспечить аэробную нагрузку. Занятия бегом можно осуществлять, как на открытом воздухе по стадиону, так и по пересеченной местности, что предпочтительнее, а также в зимнее и осенне-весеннее время иногда в манеже при плохой погоде, если он есть.

3. Плавание. Рекомендуется (для владеющих основными стилями) плавать в среднем темпе или чуть ниже среднего темпа не останавливаясь от 30-40 мин до 1,5 часов в день 2-3 раза в неделю. При этом не рекомендуется стрелкам плавать брассом и не рационально использовать стили баттерфляй или дельфин. Для стрелков полезно в качестве корректирующих упражнений плавание на спине, при этом, в том числе с выполнением гребка одновременно двумя руками. Желательно тренировку в бассейне начинать с разминки, выполняемой на спине на одних ногах с вытянутыми руками от 200 до 400 м, затем плавание на спине в комплексе с руками – обычным способом и с одновременным гребком двумя руками от 400 до 800 м. После этого основная часть – 1500 – 2000 м – кроль на груди, при этом в первой половине дистанции вдох выполняется после 3-х гребков (правой, левой, правой рукой – вдох и т.д.) по мере тренированности довести вторую половину до 7 гребков на один вдох.

Для не имеющих достаточную плавательную подготовку рекомендуется начинать с 600-800 метров, пропорционально уменьшив дистанции для всех видов плавания или заменив только на один из стилей.

Цель от занятий плаванием – повысить выносливость, увеличить ЖЕЛ и провести корригирующее воздействие после ассиметричной работы с оружием.

4. Лыжи и горные лыжи. В зимний период времени обычный бег полезно заменить на лыжные прогулки 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа. Стилль хода может быть как классический, так и коньковый.

При возможности стрелкам полезно для укрепления мышц ног, совершенствования координации, развития реакции и волевых качеств (решительности) кататься на горных лыжах в соответствии со своим уровнем подготовленности по мере возможности, кроме времени соревновательного периода.

5. Коньки и роликовые коньки, скейт и т.п. Еще первый русский Олимпийский чемпион по фигурному катанию Н.А. Панин-Коломенкин, прекрасно выступал на соревнованиях по пулевой стрельбе и был 28 кратным чемпионом царской России и Советского Союза по стрельбе из револьвера, а так же Победителем первой Спартакиады народов СССР. Этот пример лишний раз свидетельствует о пользе катания на коньках для стрелков.

В первую очередь на катке для стрелков ценность представляет возможность развития и совершенствования координации. И скорее стрелкам нужно не само фигурное катание в чистом виде, а нечто ближе к танцам на льду и фигурное катание, то, что называется «Школа» - выписывание определенных фигур на льду [4, 7]. Не желательно выполнение прыжков, т.к. это может привести к травмам, что отрицательно скажется на стрельбе. Продолжительность одного занятия на коньках может составлять от 1 до 2 часов, 1-3 раза в неделю.

В летнее время коньки на льду следует заменять на роликовые. Основной подход остается тем же самым.

Подобно конькам можно использовать скейт, серфинг и т.п..

Главное при занятиях этими видами спорта – продумать и обеспечить защиту суставов и общей безопасности, что бы не получить травм, даже легких.

6. Велосипед. Катание на велосипеде сходно с беговой или плавательной нагрузкой, должно иметь и обеспечивать тренировку аэробной направленности. Для этих целей подходит практически любой велосипед. Даже гоночный в меньшей степени, т.к. он дает сутулую посадку, а у стрелков и без того большая нагрузка на позвоночник. Оптимально проводить велосипедные прогулки в умеренном темпе, продолжительностью 1-3 часа 2-3 раза в неделю. При этом необходимо исключить все травмоопасные-трюковые

разновидности велоспорта. Даже можно заменить велопробу работой на велоэргометре в домашних или клубных условиях, но при этом следует строго контролировать нагрузку по показаниям ЧСС. Продолжительность одного занятия на велоэргометре может составлять от 15 до 60 мин.

Вообще оптимально для стрелка, даже не велосипед, а верховая езда (кроме конкура – опять же по соображениям безопасности), если имеется такая возможность.

7. Танцы. Танцевальные движения под ритмы музыки – это не что иное, как физические нагрузки, воздействующие на все органы, суставы и мышцы нашего тела. Танцы способствуют развитию координации, артистизма, грациозности, элегантности. Танцы меняют не только тело, но и мышление. Человеку определенно требуется смелость, чтобы выполнить свои первые па в кругу незнакомых людей. Человек, занимающийся танцами, учится не только танцевать, но и становится более решительным, уверенным в себе, его не тяготит пребывание на публике, что особенно важно спортсмену, выступающему перед зрителями в финалах. Занятия танцами развивают такие качества, как стрессоустойчивость, смелость и коммуникабельность [6].

Стрелку рекомендуется заниматься любыми танцами, которые созвучны его внутреннему миру и доставляют удовольствие. Время и периодичность зависит от специфики и возможностей, но при этом желательно соблюдать регулярность.

8. Дозированные гимнастические и силовые упражнения, элементы йоги, ушу. Наиболее доступными являются различные комплексы гимнастических упражнений, которые можно выполнять дома и даже в небольшом спортивном зале при тире, сразу после стрелковой тренировки.

Занятия гимнастическими упражнениями рекомендуется проводить ежедневно в виде утренней зарядки без силовых упражнений. А основную тренировку на развитие силы желательно делать после стрелковой тренировки или в дни, когда не посещается тир. Стрелкам силовые тренировки предпочтительно проводить не чаще 2-х раз в неделю. При этом следует подбирать комплексы упражнений на развитие мышц ног, рук и туловища в особенности пресса и спины. Существует достаточное количество учебно-методической литературы в области стрелкового спорта, в которой подробно описаны эти упражнения [1, 2, 3, 5, 9 и др.].

Корректирующие упражнения после асимметричной нагрузки полученной при работе с оружием следует выполнять непосредственно после стрельбы. Это могут быть – висы на перекладине турника, различные упражнения на гибкость, легкий бег, плавание и т.п. занятия аэробной направленности, кроме езды на гоночном велосипеде, где имеет место сутулая поза посадки.

Стрелкам можно так же рекомендовать занятия элементами восточных

видов гимнастики, как например йога, ушу и т.п.

Ушу и йога способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательной гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу и йогой не требуют специального инвентаря и оборудования, и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

В современном ушу и йоге при помощи упражнений различной направленности совершенствуются функции всех органов человека. Если ряд видов спорта воздействует главным образом на определенные органы и функции занимающегося, на определенные двигательные навыки, то спортивное ушу способствует разностороннему физическому развитию, укреплению всего организма человека, совершенствованию техники выполнения всех основных двигательных навыков. Спортивное ушу помогает воспитывать смелость и решительность, укрепляет мышечно-связочный аппарат, приучает владеть своим телом в непривычных условиях, совершенствует координационные способности занимающихся, воспитывает умение быстро принимать решения в самых сложных положениях.

Занятия ушу или йогой могут быть регулярными в одной из секций или даже самостоятельным с выполнением простых упражнений базовых комплексов.

Приемлемо так же для стрелков и занятия восточными единоборствами, но желательно минимизацией ударной техники руками.

Резюме

Учитывая актуальность проблемы нужно подчеркнуть, что, в настоящее время для решения задач общей физической подготовки следует отметить необходимость соблюдения следующих рекомендаций:

- врачебный и самоконтроль
- наличие тренера-инструктора по ОФП,
- регулярность занятий,
- продолжительность занятий любым видом или несколькими должно составлять приблизительно по 1,5-2 часа ежедневно или 3-5 раз в неделю в зависимости от характера тренировочной нагрузки,
- необходимо соблюдение гигиенических требований [8].

Наряду с этим следует акцентировать внимание на необходимости обеспечения эмоциональной разгрузки. Сами активные занятия по ОФП после продолжительной статической работы уже создают эффект обеспечения положительных эмоций. Но это можно усилить, например катанием на коньках на катке, где играет музыка или пробежку совершать не в манеже, а в парке и по возможности вдоль берега реки или озера и т.п.

Литература:

1. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка-спортсмена / Я.В.Гачечиладзе, В.А.Орлов ; – М.: ДОСААФ, 1984, – 109 с.
2. Жамков, Ф. Утренняя гимнастика стрелка-спортсмена / Ф.Жамков // Разноцветные мишени, М.: ФиС. 1978. – С. 36-40.
3. Кубланов М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников / Кубланов М.М. – Воронеж, 2003. – 163 с.
4. Курбанов Н.М. Самоучитель по фигурному катанию / Курбанов Н.М. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2009. – 112 с.
5. Палехова Е.С., Биомеханические волновые тренажеры Агашина в системе подготовки спортсменов стрелков / Е.С. Палехова, А.Н. Фураев // Годы 2006 – 2007: научный альманах МГАФК. – Малаховка, 2007. – Т. 8. – С. 120-136.
6. Симакин А. [электр. ресурс] http://www.l-dance.ru/polza_zanjatij_tancami.html
7. Хвостов М. Фигурное катание на коньках / Хвостов М. - М.; Л.: Воениздат, 1926. - 119 с.
8. Шилин, Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков / Ю.Н. Шилин ; – М.: РГАФК, 1997. – 103 с.
9. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / Юрьев А.А. ; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – С. 359 – 369.
10. Ягудина И. Скандинавская ходьба [электр. ресурс] <http://www.nordicwalking.ru/>

Использования гимнастического ролика как средства коррекции осанки в учебном процессе физического воспитания студентов в вузе

Мальков А.П., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Проблемы осанки это профессиональные издержки учебного процесса студента, которые напрямую связаны с длительным пребыванием молодого человека на занятиях, поскольку отсутствует подвижность и необходимый отдых для позвоночника. Длительное пребывание в неудобной позе ослабляет вертикальные мышцы позвоночника, которые призваны служить поддержкой позвоночника для правильной координации движения.

Любые проблемы осанки требуют немедленного решения, так как запущенный процесс заболевания приводит к ухудшению самочувствия и возникновению осложнений на другие органы и ткани организма.

Решение этой проблемы могло бы значительно сократить случаи обращения студентов к врачам-специалистам.

Перспективными средствами в области профилактики нарушений осанки являются упражнения, направленные на укрепление мышечной массы и эластичности связок, а значит способные решить проблемы коррекции осанки.

Таковыми средствами в учебном процессе физического воспитания студентов в БГТУ им. В.Г. Шухова являются упражнения с гимнастическим роликом.

Упражнения с роликом предполагают разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма занимающегося, слаженность их проявления, в процессе мышечной деятельности оказывая общее воздействие на организм.

Занятия с таким несложным снарядом повышают тонус мышц спины, рук, ног, плеч, внешней поверхности бедра, мышц брюшного пресса. Бытует ошибочное мнение, что упражнения с использованием гимнастического ролика разработаны в основном для мышц брюшного пресса.

При определенном правильном выполнении упражнений, большая часть нагрузки ложится, как раз на поясничный отдел спины и не только. В верхней части работают руки, нагружаются грудь и мышцы спины. Средняя часть тоже работает достаточно активно. Сгибатели-разгибатели пресса и низ спины несут колоссальную нагрузку. Ягодицы, бицепсы бедра и квадрицепсы (те самые «проблемные зоны», которые многим доставляют немало хлопот), не обделены нагрузкой.

В отличие от различных фитнес-программ с повышенной нагрузкой на

позвоночник, упражнения на гимнастическом колесе оказывают эффективно растягивающее влияние на позвоночный столб, укрепляя мышечный корсет.

Данный тренажер отлично подходит для корректировки осанки, укрепления всего мышечного тонуса туловища. Основное требование при тренировке с роликом – правильное дыхание: выполняя прокат ролика вперед надо делать вдох, при подъеме туловища – выдох. Каждое упражнение выполнять до 10 раз и более. Спина при выполнении упражнений не должна сутулиться.

В упражнениях: 4, 5, 6, 8, 9 желательна помощь одного, двух помощников.

1. Исходное положение - сед на полу, руки, на затылке, согнутые в коленях ноги ступнями – на рукоятке ролика. Выпрямить ноги и согнуть, вернувшись в исходное положение.

2. Исходное положение - сед на полу, ноги согнуты в коленях. Ролик взять в руки и подвести его под ступни. Не выпуская ролик из рук и, опираясь ступнями на его ручки, начать медленно выпрямлять ноги, стараясь грудью коснуться колен, затем, сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение - сед на полу, ноги широко расставлены, ролик взять в руки и поставить на пол перед собой. Опираясь прямыми руками на ролик, начать плавно двигать его вдоль левой ноги, одновременно наклоня туловище до касания грудью колена. После паузы в 2-3 секунды обратным движением вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - стоя на коленях, желательное расположение ног на достаточно мягком возвышении до 10 см высотой, поставить ролик перед собой. Помощник надежно придерживает сзади ступни ног. Опираясь прямыми руками (не сгибая в лучезапястных и в локтевых суставах) совершить плавный прокат вперед, стараясь не прогнуться вниз в поясничном отделе спины и не касаться грудью и животом пола. Раскатившись до прямого положения туловища, усилием всех мышц возвратиться в исходное положение.

5. Упражнение сходно с предыдущим, опираясь на ролик, в крайней точке, задержаться до 3-4 секунд, сконцентрировавшись на полном выпрямлении туловища. С опорой на прямые руки вернуться в исходное положение. Помощник придерживает ступни ног, снижая тем самым значительную нагрузку на спину.

6. Исходное положение как в предыдущем упражнении: раскатиться вперед, влево, вперед, вправо. Тренируются косые мышцы туловища. Помощник придерживает ступни.

7. Исходное положение - сед на полу, прямые ноги вытянуты вперед. Ролик поставить справа от себя. Не сдвигая ног с места и опираясь прямыми

ми руками на ролик, начать двигать его в сторону до касания грудью пола. Вернуться в исходное положение. Повторить то же в левую сторону.

8. Исходное положение - стоя на коленях, ролик в руках. Увеличивая возвышение для голеней и колен до 20-30 см высотой, раскатиться, не прогибаясь и не касаясь, пола. Нагрузка на поясничный отдел спины увеличивается. Возвратиться в исходное положение, поднимая таз (как карточный домик) с упором на прямые руки.

9. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ролик, наклониться вперед. Два помощника по обе стороны занимающегося поддерживают его в районе груди и живота, помогая раскатиться тому до крайнего положения «струнки» и возвратиться назад.

10. Исходное положение - лежа на животе. Руки прямые, направлены вперед. Тренажер служит опорой. Единым усилием всех групп мышц, приподняться на мысках ног и вытянуться в «струнку», затем при прямой спине поднять таз и встать.

11. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастический ролик и, наклонившись вперед, поставить его на пол перед собой. Опираясь на тренажер прямыми руками, начать медленно двигать его вперед, до полного выпрямления туловища, не касаясь грудью и животом пола. После задержки 2-3 секунды обратным движением вернуться в исходное положение.

Несомненно, выполнение последних двух особенно сложных упражнений, будет свидетельствовать о прекрасной физической форме занимающегося, и служить отличным примером достигнутого силового совершенства. Поможет раскрепоститься и поверить в свои силы каждому студенту, а в последствии достичь высоких результатов в индивидуальных занятиях выbranного вида спорта.

Данные упражнения дают неплохую физическую нагрузку. Однако без предварительной подготовки, справиться с роликом будет непросто. Увлекающимся силовой подготовкой молодым людям необходим системный комплексный подход на все группы мышц, не забывая об основополагающей задаче – коррекции осанки. Необходимо также, помнить: чем меньше диаметр колеса, тем труднее с ним работать. Перед выполнением упражнений с колен, стоит позаботиться о невысоком, с мягкой подстилкой, возвышении. И успех непременно будет достигнут!

Оперативный контроль специальной выносливости спортсменов-единоборцев

Маляренко Анатолий Тимофеевич, к.п.н., доцент;

Баранов Михаил Валерьевич, мастер спорта международного класса по каратэ.

Харьковская государственная академия физической культуры

Исходя из основных положений теории спорта, под специальной выносливостью единоборца следует понимать способность противостоять утомлению при выполнении специфической двигательной деятельности в соответствующем виде единоборства [1,2,5]. В классификации видов выносливости в зависимости от факторов, определяющих её уровень, различают общую и специальную; локальную, региональную и глобальную; анаэробную и аэробную выносливость и т.д.

Под общей выносливостью следует понимать способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера. Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных специфическими требованиями в конкретном виде единоборства [4].

Высокий уровень специальной выносливости, т.е. специальной работоспособности спортсменов-единоборцев, является одной из главных предпосылок, определяющих успешность как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Иными словами, специальную выносливость следует рассматривать, как базис, служащий основой для совершенствования остальных двигательных качеств и специальных умений.

Практика участия в соревнованиях показывает, что единоборцы, обладающие высокой технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах поединка по причине недостаточного уровня специальной выносливости.

Таким образом, специальная работоспособность единоборца в тренировочной деятельности определяет его способность переносить значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, осваивать и совершенствовать в минимальное время с оптимальным напряжением технико-тактические действия. Выносливость единоборца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, волевые и функциональные возможности в ходе как отдельного поединка, так и соревнования в целом.

Качество управления процессом совершенствования специальной выносливости спортсмена неразрывно связано с использованием эффектив-

ных методов контроля, базирующихся на обязательном учете особенностей вида единоборства [1,3,5].

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе, выделяют: локальное, региональное и глобальное утомление. Локальное утомление (в работе участвует менее 1/3 мышечной массы спортсмена) объясняется снижением работоспособности в звеньях нервно-мышечного аппарата, которые непосредственно обеспечивают выполнение движения. Глобальное утомление возникает при работе, в которой участвует более 2/3 мышечной массы спортсмена. Оно вызывается недостатками в системах энергетического метаболизма. Региональное утомление (в работе участвует от 1/3 до 2/3 мышечной массы), по-видимому, вызывается факторами, характерными и для локального, и для регионального видов утомления.

Высокая интенсивность двигательной деятельности в поединках единоборцев предъявляет высокие требования, прежде всего к алактатным источникам энергообеспечения: креатинфосфатному и гликолитическому. Максимальная мощность креатинфосфатного механизма достигается к 8-10 секунде, максимальная производительность гликолитического механизма развивается к середине второй минуты интенсивной работы. Поэтому при разработке методики контроля специальной выносливости единоборцев эти особенности механизмов энергообеспечения должны быть обязательно учтены. Кроме этого, контрольное задание должно обязательно соответствовать специфическим двигательным действиям, присущим конкретному виду единоборств: броскам – в борьбе, ударам – в каратэ и т.д.

На рисунках 1 и 2 показана динамика специальной работоспособности дзюдоистов – количества выполненных бросков в течение 5 мин. (время соответствует продолжительности поединка). Формула выполнения задания предусматривала чередование спуртов и активного отдыха: 20 с. – спурт (максимальное количество бросков); 20 с. – активный отдых (6 бросков). Мастер спорта по дзюдо А-ко выполнял переднюю подножку, кандидат в мастера спорта С-й выполнял заднюю подножку.

На рисунке 3 отражена динамика показателей работоспособности КМС по каратэ С-ча при выполнении трёхминутного теста. Тест представлял собой выполнение двухударных комбинаций руками по формуле: 15 с. – скачки вперед-назад; 5 с. – ударные комбинации (спурт). Дистанция до цели соответствовала размаху рук спортсмена.

В этих графиках на оси абсцисс все интервалы по 20 секунд.

Уровень специальной выносливости исследуемых спортсменов на момент испытаний определялся величиной коэффициента специальной выносливости – КСВ.

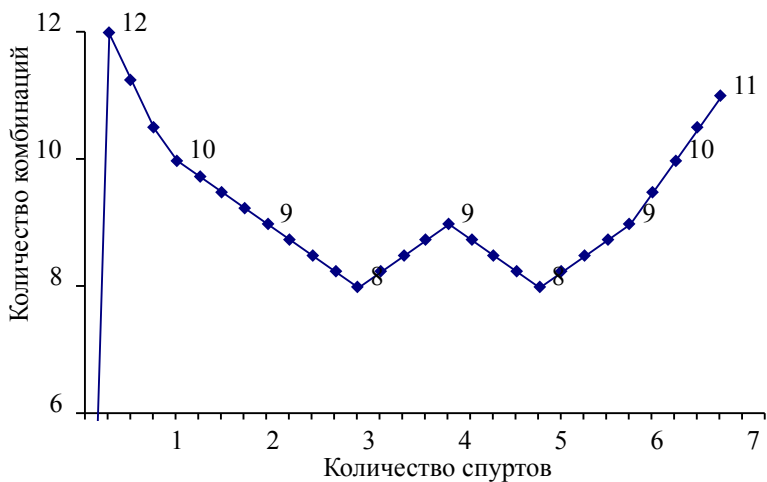


Рис. 1. Динамика специальной работоспособности А-ко

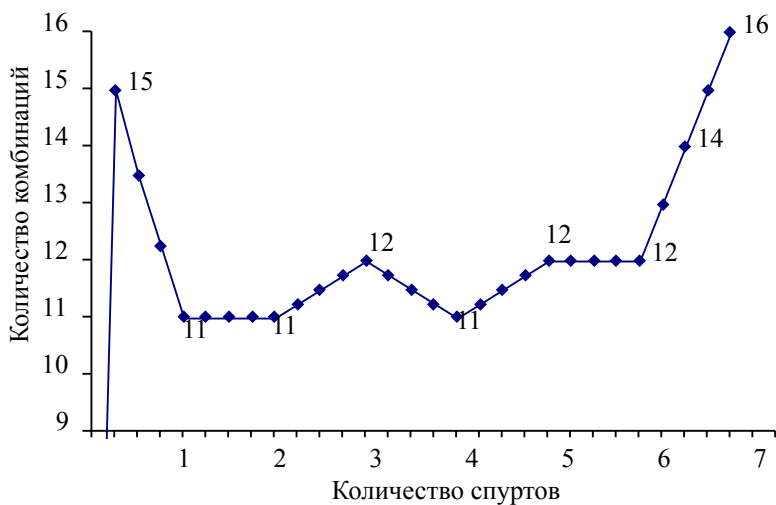


Рис. 2. Динамика специальной работоспособности С-я

$$КСВ = \frac{\sum f_i}{f_{\max}}$$

f_i - количество технических действий в спуртах;

f_{\max} - максимальное количество действий в спуртах;

n - количество спуртов.

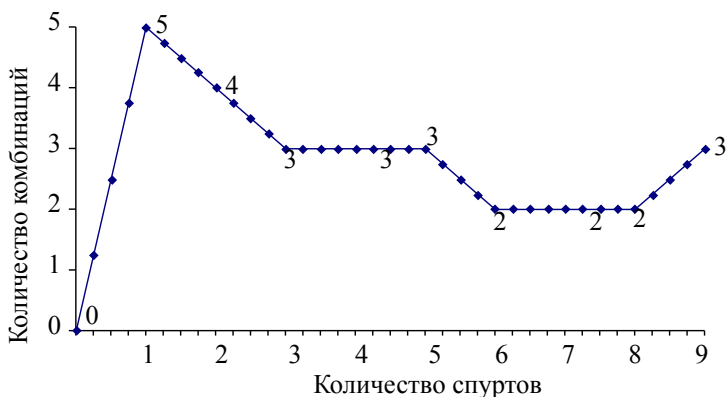


Рис. 3. Динамика специальной работоспособности С-ча

Тестирование специальной выносливости спортсменов по указанной методике показало следующее: у мастера спорта А-ко – КСВ = 0,79; у КМС С-я – КСВ = 0,78; у КМС С-ча – КСВ = 0,60.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о возможности использования разработанной методики для определения состояния специальной выносливости спортсменов-единоборцев на момент исследования.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов, 1993. – 270 с.
3. Маляренко А.Т. Контроль специальной выносливости дзюдоистов и самбистов / А.Т. Маляренко // Четвертый міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 75.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Методика проведения практического занятия: первая медицинская помощь при переломах костей таза

Манучарян С.В., Зайцев В.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Медико-социальная актуальность исследования проблемы лечения повреждений и переломов таза обусловлена высоким уровнем летальности, частыми осложнениями. Отсутствие заметного прогресса в улучшении медицинской помощи этому контингенту больных во многом связано с трудностью диагностики и выработки лечебной тактики, в частности – сложностью оценки степени повреждения биомеханически важных структур, определяющих этапность и последовательность рестабилизации при повреждении таза.

Применение стандартизированных алгоритмов лечения пострадавших с травмами таза позволяет улучшить оказание медицинской помощи на всех этапах от догоспитального до реабилитационного (Г.В.Гайко, 2001; Г. О.Корж, Д.О.Яременко, 2006; С. Waydhas et al., 1997).

Догоспитальная помощь должна занять ключевое место в комплексном этапном лечении повреждений и переломов таза, поскольку в течение первого часа после таких тяжелых травм погибает до 42,3% пострадавших: главным образом вследствие гиповолемического шока (В.Н.Ельский и соавт., 2002). Поэтому выполнение такого важного компонента противошоковых мероприятий как стабилизация существенно влияет на уровень летальности, течение травматической болезни и ее исход.

Рассмотрим методику практического занятия по указанной проблеме.

Цель: привить студентам навыки и умения при оказании первой медицинской помощи при переломах таза.

Задачи:

Определить у студентов теоретические знания о повреждениях и переломах таза.

Обучить студентов навыкам оказания первой медицинской помощи при переломах таза.

Привлечь внимание студентов к значимости транспортировки пострадавших с данной патологией.

План:

Общее понятие о переломах таза.

Признаки переломов и основные принципы первой медицинской помощи.

3. Транспортировка пострадавших.

Средства оснащения и наглядные пособия: мультимедийные технологии, шины стандартные, подручные средства, вата, бинты, марля, носилки и т.д.

1. Общее понятие о переломах таза.

Повреждения таза возникают при сдавливании его в сагиттальной или фронтальной плоскостях, во время автоаварий, при обвалах, при падении с высоты и т.д. Они составляют 4-7% всех переломов костей скелета у взрослых и 4,35-6% у детей и относятся к группе тяжелых травм. Повреждения таза могут сопровождаться наиболее тяжелым шоком, обусловленным раздражением богатой рефлексогенной зоны и массивным кровотечением в ткани из губчатых костей.

Переломы костей таза делят на открытые и закрытые, с повреждением и без повреждения тазовых органов. Отдельную группу составляют огнестрельные ранения, которые протекают очень тяжело, что обусловлено одновременным повреждением крупных сосудов, нервов и органов, расположенных в полости таза.

Одна из функций таза – передача нагрузки туловища на нижние конечности (опорность таза) обусловлена целостностью тазового кольца. Тазовое кольцо образовано крестцом, телом подвздошной кости, лобковыми и седалищными костями (исключая седалищные бугры), лобковым и крестцово-подвздошными сочленениями.

Повреждения костей таза делят на следующие группы:

– Краевые переломы. Это повреждения тазовых костей, не участвующих в образовании тазового кольца. К этой группе относятся переломы костей, седалищных бугров, копчика, поперечный перелом крестца ниже крестцово-подвздошного сочленения, переломы подвздошной кости.

– Переломы тазового кольца без нарушения его непрерывности. Это переломы костей, образующих тазовое кольцо. Прочность тазового кольца снижается, но опорность сохраняется, так как обе половины таза оказываются связанными с крестцом как непосредственно, так и через посредство другой половины. К этим повреждениям относятся: 1) одно- или двусторонние переломы одной и той же ветви лобковой кости; 2) одно- или двусторонние переломы седалищных костей; 3) перелом одной из ветвей лобковой кости с одной стороны и седалищной кости – с другой.

– Повреждения с нарушением непрерывности тазового кольца. При таких повреждениях каждая половина таза оказывается связанной с крестцом только с одной стороны. Резко нарушается опорность таза. Среди этих повреждений: 1) вертикальный перелом крестца, или перелом боковой массы крестца; 2) разрыв крестцово-подвздошного сочленения; 3) вертикальный перелом подвздошной кости; 4) перелом обеих ветвей лобковой кости с одной или двух сторон; 5) перелом лобковой и седалищной костей с одной

или с обеих сторон (перелом типа «бабочки»); 6) разрыв симфиза; 7) повреждение с одновременным нарушением непрерывности переднего и заднего полуколец (типа Мальгенья).

– Переломы вертлужной впадины: 1) перелом края вертлужной впадины, который может сопровождаться вывихом (чаще задневерхним) бедра; 2) перелом дна вертлужной впадины, который может сопровождаться центральным вывихом бедра — смещением головки бедра внутрь в сторону полости таза.

Признаки переломов и основные принципы первой медицинской помощи

Повреждения таза в 30% случаев сопровождаются шоком. Особенно тяжело протекает шок при одновременном нарушении непрерывности переднего и заднего полуколец с обширным повреждением губчатой кости. Особенностью шока при травме таза является то, что, кроме болевого компонента, обусловленного раздражением богатой рефлексогенной зоны, всегда имеется значительная кровопотеря во внутритазовую клетчатку. Перекладывание больного или неосторожная транспортировка его может привести к вторичному смещению отломков, усилению кровотечения и усугублению шока. Желательно до транспортировки в стационар больному в состоянии шока, если позволяют условия, произвести анестезию переломов и наладить струйное переливание протившоковых кровезаменителей.

Переломы, не сопровождающиеся повреждениями суставов тазового кольца, не вызывают осложнений со стороны нервной системы, а также расстройств в статике и динамике и обычно быстро излечиваются консервативными методами. Осложненные переломы, как правило, бывают множественными и сопровождаются повреждением суставов тазового кольца, сосудов, нервов и органов таза, поэтому протекают значительно тяжелее.

При переломе горизонтальной ветви лобковой кости у больного отмечается симптом прилипшей пятки, когда больной не может оторвать от постели пятку выпрямленной ноги, но самостоятельно удерживает ногу, приподнятую кем-либо. Для перелома обеих лобковых и седалищных костей и вертикальных переломов таза характерно положение «лягушки» (симптом Волковича), при котором колени согнуты и разведены. При разрыве лонно-го сочленения ноги согнуты в коленных суставах и приведены.

3. Транспортировка пострадавших.

Пострадавших с переломами костей таза транспортируют в положении лёжа на спине, укладывая на жесткие носилки (щит, доску), вводят обезболивающие средства. А чтобы не было смещения отломков (могут повредить внутренние органы) необходимо под колени подложить тугий валик высотой 25-30 см. А бедра развести несколько в стороны («поза лягушки»). При этом на уровне коленного сустава зафиксировать полотенцем или тканью

для того, чтобы ноги не соскальзывали с валика. В холодное время года во время транспортировки пострадавшего необходимо принять все меры для предупреждения охлаждения, так как невыполнение этого мероприятия может резко ухудшить его состояние и привести к развитию осложнений. Особенно важно в этот период проводить наблюдение за ним.

Таким образом транспортировка пострадавшего при переломах таза, после оказания первой медицинской помощи является очень важным моментом в дальнейшем лечении и реабилитации.

Используемая литература

1. Бесаев Г.М. Повреждения таза у пострадавших с множественной и сочетанной шокогенной травмой. Автореф. дис. ... д-ра мед. наук., 1999. – 35 с.
2. Гостищев В.К. Общая хирургия: учебник / В.К. Гостищев. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 608 с.
3. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе: учеб. пособие / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.О. Гримблат. – М.: изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – 100 с.
4. Истомин А.Г. Адаптируемая математическая модель таза// Пробл. медицины. -1999. - № 9.- С.16-19.
5. Истомин А.Г. Математическое обоснование остеосинтеза таза при повреждениях крестцово-подвздошных суставов. Проблемы медицины. -2000-№ 1-2. С.10-13.
6. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях организма: метод. рекомендации / сост. Т.Г. Ананьева. – Харьков: ХГАФК, 1995. – 53 с.
7. Силин Л.Л. Повреждения костей таза / Л.Л. Силин // Травматология и ортопедия / Г.С. Юмашев. – М.: Медицина, 1983. – С. 240-252.
8. Швыгина Н.В. Переломы таза / Н.В. Швыгина // Физическая реабилитация / под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – с. 149-157.

Физическая рекреация студентов в оздоровительно-спортивном лагере

Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б., Мусиков Г.В.
*Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.
Шухова*

Учебный процесс в высшем учебном заведении функционирует так, что после окончания экзаменационных сессий следует период отдыха - каникулы. От того как студенты в этот период проводят свой отдых, во многом зависит их дальнейшая активность в учебном процессе. Безусловно, помогает разрешить данную проблему оздоровительно-спортивный лагерь, расположенный в живописном месте. Он позволяет, прежде всего, особенно в летний период, оздоровить студентов, внедрить среди них здоровый образ жизни, развить у них мотивацию к занятиям физическими упражнениями, укрепить самоорганизацию и самообслуживание, совершенствовать знания, умения и навыки.

Оздоровительно-спортивный лагерь также помогает им осуществить связь единого природного процесса – «Я» с природой. Этому способствуют окружающий ландшафт, активное физическое совершенствование, культурно-массовые и другие мероприятия, направленные на здоровый образ жизни. Важное место в данной связи занимает физическая рекреация.

Проблема физической рекреации студентов, несмотря на ее важность не решена и нуждается в изучении и разработке на различных этапах жизнедеятельности. Особенно это относится к внеучебным занятиям физическими упражнениями. В данном случае представляется необходимым определить средства, формы, содержание и методы функционирования физической рекреации с точки зрения ее потребности, например, в летнее каникулярное время в оздоровительно-спортивном лагере.

В двигательные режимы студентов в оздоровительно-спортивном лагере «Технолог» в каникулярное время включены различные средства, формы и методы физической рекреации. Они проводились с учетом их состояния здоровья, возраста, пола и физической подготовленности. Её основой физической рекреации были занятия физической культурной, лечебной физической культурой, массово-оздоровительными формами физической культуры и культурно-развлекательные мероприятия: дискотека, художественная самодеятельность, физкультурные праздники, соревнования, туристические походы, экскурсии, ознакомление с местностью и др.

Из средств физической культуры использовались: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, массаж (са-

момассаж), трудотерапия, механотерапия. Из форм занятий применялись: утренняя и вечерняя гигиенические гимнастики, оздоровительная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, занятия на «тропе здоровья», оздоровительный бег, плавание, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методы этих занятий: индивидуальный, малогрупповой, групповой. Планирование, организация и проведение занятий по физической рекреации осуществлялись под руководством и непосредственным участием начальника и заместителя оздоровительно-спортивного лагеря «Технолог».

День у студентов начинался с утренней гигиенической гимнастики. Она проводилась ежедневно до завтрака на свежем воздухе с музыкальным сопровождением на берегу реки в течение 12-15 минут. Упражнения были простыми по форме и охватывали все основные мышечные группы и суставы. До начала зарядки и после нее студенты подсчитывали частоту пульса. Во время выполнения физических упражнений их частота колебалась 100-110 ударов в минуту. После зарядки они принимали водные процедуры.

Основной формой занятий в процессе физической рекреации студентов были занятия оздоровительной гимнастикой. Эти занятия проходили под тенью деревьев через 1,5-2 часа после завтрака. В группе обычно находилось 12-15 студентов, длительность занятия - 45-60 минут. Комплектование группы было свободным. Занятия состояли из вводной, основной и заключительной частей. Во вводной части достигалась постепенная адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам. Студенты выполняли ходьбу на месте и в движении в различных темпах: порядковые, общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения на внимание и на дистальные отделы конечностей. В основной части занятия выполнялись упражнения в различных исходных положениях, с постепенным возрастанием усилием, на развитие координации, с отягощением, на равновесие. Упражнения с предметами, наклоны туловища вперед, приседания и др. упражнения, требующие усилия или сопровождающиеся задержкой дыхания, чередовались с упражнениями на дыхание или с паузами отдыха между ними. В этой части занятия включались элементы спорта из волейбола, баскетбола и других видов. При проведении заключительной части использовались упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, элементы подвижных игр.

В процесс занятия оздоровительной гимнастикой включали элементы самомассажа верхних и нижних конечностей, спины, груди и живота. А в конце занятия - элементы аутогенной тренировки на расслабление. Физическую нагрузку регулировали путем изменения исходного положения, амплитуды движений, темпа выполнения, дозировки упражнений, применения упражнений со снарядами, с усилиями, усложнением координации

движений, а также количеством дыхательных упражнений и пауз отдыха, повышения эмоциональности занятия и т. д.

В условиях такого лагеря не менее важное значение занимали занятия по дозированной ходьбе. Особенность такой ходьбы заключалась в возможности точно дозировать нагрузку по пройденному расстоянию и скорости движения. Маршрут был проложен по ровной местности.

Нагрузку во время ходьбы дозировали путем изменения продолжительности, скорости и длины шага. Контроль за деятельностью сердца осуществлялся по показанию пульса: во время ходьбы и после ее окончания частота пульса не должна превышать 110 - 120 ударов минуту. Ходьба не должна вызывать затрудненное дыхание, боли за грудиной и в ногах, чувство тяжести и другие ощущения. После ходьбы принимали теплый душ-дождик или другие водные процедуры. Во время ходьбы студентов обучали подсчитывать частоту пульса и дыхания, число шагов в минуту. А чтобы ходьба при освоении маршрута не казалась монотонной, ему советовали периодически менять темп движения.

Разновидностью дозированной ходьбы был терренкур - ходьба по пересеченной местности с подъемами и спусками от 3° до 15°. При составлении маршрута использовали рекомендации В.Н. Мошкова [28] - протяженность 1500 - 3000 м, угол подъема 3°-15°. Терренкур рекомендовался студентам для прохождения на 7-8-й день пребывания в лагере, чередуясь через день с дозированной ходьбой. Темп ходьбы колебался 90-120 шаг/мин. Маршрут ходьбы в первый день - 1000 м и ежедневно увеличивался на 300-500 м.

В процессе физической рекреации использовались и прогулки по живописным местам. Они были полезными после завтрака, обеда, особенно перед сном. Длина маршрута не более 2 км, темп ходьбы 70-85 шаг/мин.

Ближний пешеходный туризм и экскурсия были наиболее популярными среди студентов. Они привлекали к себе физической тренировкой, психотерапевтическим воздействием ландшафта, культурно-развлекательной и познавательной ценностью. В дни их проведения другие формы физической рекреации не проводились. Это касалось тех студентов, которые в нем участвовали. Длина маршрута равнялась 10-12 км. Он осуществлялся один раз для одной смены заезда студентов.

Оздоровительный бег (бег трусой) в условиях лагеря использовался студентами для своего оздоровления очень редко. Однако отдельные из них (2-3 на заезд смены) включали оздоровительный бег в свою программу рекреации.

Особое место в системе физической рекреации студентов занимали подвижные и спортивные игры. Самыми распространенными были: футбол, волейбол, пляжный волейбол, игры в воде, эстафеты по плаванию.

Организовывались игры по футболу, пляжному волейболу, бадминтону и с местной молодежью. В каждом заезде проходил спортивный праздник. В его программу входили соревнования по волейболу, легкой атлетике, плаванию, шахматам и др. видам спорта.

Одной из самых распространенных форм физической рекреации студентов были занятия плаванием. Они помогали студентам закалять свой организм и укреплять здоровье. Занятия плаванием проходили ежедневно в утреннее время с 10 до 12 часов и во второй половине дня с 17 до 19 часов. Продолжительность пребывания в воде на первых 2-3 занятиях была не более 10-12 минут. На последующих занятиях пребывание в воде увеличивалось на 4-5 минут в день, но не больше 30-40 минут пребывания студентов в воде. Обучались они технике плавания брасом, кролем, на спине и груди. Обучение технике плавания проходило как в воде, так и на суше. В каждом заезде было 9-10 занятий. За 12 дней пребывания в лагере студенты успевали освоить навыки и технику способов плавания.

Следовательно, применяемые различные мероприятия массовой оздоровительно-физкультурной и спортивной работы являлись не только основными формами занятий физической рекреации студентов, но и составной частью культурно-развлекательной деятельности оздоровительно-спортивного лагеря.

Используемая литература

1. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. – К.: Вища шк., 1989. – 56 с.
2. Воронин Н.М. Основы медицинской и биологической климатологии / Н.М. Воронин. – М.: Знание, 1990. – 110 с.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №3. – С. 2-4.
4. Григорьев Г.Н. География Белгородской области: учеб. пособие / Г.Н. Григорьев и др.; под ред. Г.Н. Григорьева. – Белгород: БГУ, 1996. – С. 13-28.
5. Журавлев В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие / В.А. Журавлев, В.П. Зайцев, Н.В. Зайцева, А.Ф. Куликов; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 1999. – 72 с.
6. Зайцев В.П. Физическая рекреация студентов в спортивно-оздоровительном лагере / В.П. Зайцев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков: ХГАФК, 2000. - № 3. – С. 62-65.
7. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 168 с.
8. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. – С. 149-158, 210-228.
9. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и санаториях: краткое руководство / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1968. – 484 с.
10. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник / Н.В. Фоменко. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.

Подготовительная часть занятия - разминка, как фактор спортивного долголетия в самбо и боевом самбо, на примере занимающихся в высшем учебном заведении

Михайленко Андрей Владиславович

Кучеренко Антон Сергеевич

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»

Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия»

К сожалению, в последнее время, в связи с резким креном в сторону развития олимпийских видов спорта, многие другие виды спорта, в которых сохранились старые добрые методики подготовки (безусловно адаптированные к требованиям современности), остались без достаточного внимания со стороны государственных систем (детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища физической культуры (УФК) и школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ)). Поэтому, неолимпийские виды спорта, включая самбо и боевое самбо, вынуждены развиваться своим путем (секции; специализации в учебных заведениях в виде учебно-тренировочных групп; клубы; федерации и ассоциации).

Причинами снижения уровня юношеского спорта и спорта массовых разрядов в школьном возрасте являются:

крайне низкое материальное обеспечение преподавателей;

несистематичный и недостаточный медицинский контроль в общеобразовательных и спортивных школах;

отсутствие должного внимания к спортсменам в учебных заведениях;

плохое материально-техническое состояние спортивных залов;

снижение уровня плотности занятий по физической культуре;

сокращение льгот для спортсменов-разрядников при поступлении в высшие учебные заведения.

фактическое отсутствие допризывной подготовки и т. д.

В дополнение к перечисленному выше, не стоит забывать о следующем:

уровень здоровья населения Украины с каждым годом становится все ниже.

усугубляющемся социально-экономическом положении украинцев;

Следствием такой ситуации является то, что студенты-первокурсники

(начинающие заниматься в спортивных секциях высших учебных заведениях) физически слабо развиты. Именно поэтому возрастает роль подготовительной части занятия по физическому воспитанию.

Подготовительная часть занятия (разминка) – это не догматическое действие во временных параметрах, а наилучший способ регулирования направленности предстоящих действий и выполняемых заданий.

В юношеском самбо коллективная разминка выполняет следующие задачи:

Организовывает занимающихся;

Формирует положительное эмоциональное состояние;

Способствует активизации внимания у занимающихся;

Подготавливает функциональные системы организма к последующей работе.

Направленность разминки зависит от уровня подготовки и последующей деятельности. В зависимости от уровня подготовки следует различать такие группы:

Первый год обучения

Второй год обучения

Третий и четвертый год обучения

Группы разрядников (III – I разряды)

Группы разрядников (КМСУ – МСУМК)

Группы «ветеранов» (мастеров) и выпускников

В дальнейшей части статьи остановимся на особенностях проведения разминки каждой из перечисленных выше групп.

В **первый год обучения** (независимо от курса, ведь приступить к занятиям студент может и на старших курсах) подготовительная часть занятия может составить 40 – 50 минут. В нее входят:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ);

Специально-развивающие упражнения (СРУ);

Специально-подводящие упражнения (СПУ);

Имитационные упражнения (ИУ).

Постепенно, со временем, объем ОРУ снижается, а СРУ возрастает. ИУ способствуют повышению уровня идеомоторной тренированности, что повышает заинтересованность в дальнейшем изучении самбо и боевого самбо.

К концу первого года обучения необходимо организовать график проведения разминки студентами-спортсменами самостоятельно. Тренер – преподаватель корректирует направленность подготовительной части, а также оценивает качество проведенной разминки.

Это необходимо для того, чтобы каждый из занимающихся имел знания, умения и навыки для проведения разминки, как в домашних условиях, так

и на соревнованиях. Например: подготовиться к участию в соревнованиях независимо от других, а в летнее время – могли разминаться и заниматься самостоятельно.

Второй год обучения.

Направленность разминки зависит от характера изучаемых далее элементов:

Спортивное самбо

- стоя

- лежа

Боевое самбо

- стоя

- лежа

Прикладное самбо

Спортивные и подвижные игры

Разминка перед учебно-тренировочными и соревновательными схватками

Обязательны имитационные упражнения:

Отдельные броски

Ударно-технические действия

Вольный поединок «с тенью»

Третий и четвертый годы обучения:

Четкая направленность разминки в соответствии с поставленными задачами:

Обучением тактико-техническим действиям в положении стоя (возрастает роль СРУ);

Обучением тактико-техническим действиям в положении лежа (ЧСС необходимо ниже, нежели в положении стоя)

Учебно-тренировочным схватками (возрастает роль ОРУ и СРУ)

Показательными выступлениями

Спортивными и подвижными играми

Имитационные упражнения:

Отдельные удары и связки ударов и комбинаций

Отдельные броски и комбинации бросков

Передвижения и маневрирование в плоскостях.

Бой «с тенью»

Группы разрядников (III – I разряды):

Разминка «с удовольствием», включая принцип «кто лучше»;

Освоение большего количества имитационных упражнений;

Увеличение объема акробатических упражнений и заданий;

За счет увеличения разнообразия СРУ и СПУ доведение организма занимающегося до раскрепощения в пространстве;

Подготовка к действию (взрыву) и к состоянию «мышечной радости».
Группы разрядников (КМСУ – МСУМК):
объем разминки и ее характер зависит от настроения занимающихся;
Зачастую приходится действовать через «не могу» или «не хочу» - иначе
возрастает риск травматизма;
Снижается объем акробатических заданий;
Возрастает количество и качество СРУ и СПУ и их объем;
Характер разминки зависит от схемы:
Разогреться →
→ разогреться и продышаться →
→ продышаться и пропотеть →
→ быть готовым к любому заданию и к любому действию («универсальная готовность»)

Группы «ветеранов» (мастеров) и выпускников:

Главной особенностью и в то же время главным требованием является необходимость приведения функциональных систем занимающегося к состоянию готовности к дальнейшей физической нагрузке, учитывая возрастные особенности (опорно-двигательный аппарат становится слабее, физиологические процессы замедляются и, как следствие, неадекватная нагрузка может привести к нежелательным, а порою и непоправимым последствиям. По объему разминка может занимать столько же времени, как и у новичков. Задача – подготовить функциональные системы организма человека к дальнейшей деятельности.

Выводы: правильно подобранные в зависимости от уровня подготовки упражнения для разминки и ее систематичное выполнение позволит решить следующие задачи:

- Позволит лучше вработаться организму занимающегося;
- Превентивное воздействие на организм спортсмена (предупреждение травматизма);
- Сформирует положительный эмоциональный фон
- Будет способствовать спортивному долголетию.

Влияние ритмической гимнастики с элементами йоги на развитие гибкости у девушек 17 - 18 лет

Мохова Ирина Викторовна, старший преподаватель

Федоряка Андрей Викторович, старший преподаватель

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития гибкости у студенток, занимающихся ритмической гимнастикой. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует, что использование средств йоги на занятиях ритмической гимнастикой позитивно влияет на развитие гибкости у девушек 17 – 18 лет.

Актуальность. В последние годы большое распространение получили различные практики оздоровительных занятий. Популярными стали восточные единоборства, фитнес, колонетика, занятия различными видами танцев. Так же очень модным в настоящее время стало гибкое, пластичное и гармонично развитое тело.

Ритмическая гимнастика активно развивается и приобретает все большую популярность. Это очень эмоциональный вид фитнеса, упражнения выполняются под музыкальное сопровождение и напоминают танец, в котором принимают участие все мышцы и суставы. В поисках инновационных подходов к организации физического воспитания со студенческой молодежью следует учитывать особое значение и привлекательность для них йоги. Элементы йоги позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с учащимися: удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать физические качества, умственные и творческие способности, моральные качества и т.д. [2, 6].

Большое внимание в ритмической гимнастике, как и в йоге, уделяется амплитуде движений, которая зависит от физических качеств и степени их развития. Одним из ведущих качеств, когда разговор идет об амплитуде и правильном выполнении упражнения, есть гибкость. Благодаря гибкости улучшается выполнение всех видов упражнений. Поэтому эта проблема остается актуальной [1, 3, 6].

Цель исследований: разработать и экспериментально обосновать систему тренировочных занятий, способствующих развитию гибкости у девушек 17 – 18 лет, занимающихся ритмической гимнастикой.

Задачи исследований:

1. Определить уровень гибкости у девушек 17 – 18 лет, которые занимаются ритмической гимнастикой.
2. Экспериментально обосновать и определить эффективность применения упражнений йоги на развитие гибкости у девушек 17 – 18 лет, которые занимаются ритмической гимнастикой.

Объект исследования: развитие гибкости у девушек 17 – 18 лет, занимающихся ритмической гимнастикой.

Предмет исследований: тренировочный процесс, направленный на развитие гибкости у девушек 17 – 18 лет, занимающихся ритмической гимнастикой.

Методы исследований.

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Методы математической статистики.

Анализируя литературные источники, мы выяснили, что занятия ритмической гимнастикой позитивно влияют не только на физическое состояние организма, но и на удовлетворение потребностей занимающихся. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку тренировочного процесса без вмешательства в ход этого процесса. Данный метод использовался во время тренировочной деятельности для определения характера и величины нагрузок, средств и методов, использованных в тренировочном процессе, определении количественных характеристик.

Педагогическое тестирование. Для определения гибкости были приняты у испытуемых контрольные нормативы. Так, для испытуемых мы использовали следующие тесты:

1. Девушкам предлагается выполнить продольный шпагат на правую ногу (шпагат 1), а затем – на левую (шпагат 2), держась за пол, выставляется средняя оценка за два шпагата.

2. Мост: измерения подвижности при разгибании позвоночного столба. Измеряется расстояние от кисти до пятки.

3. Определение гибкости позвоночного столба при наклоне из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке.

4. Определение подвижности в плечевых суставах. Прокручивание рук с гимнастической палкой. Измеряется расстояние между кистями.

Организация исследований. Исследования проводились в Днепропетровском государственном институте физической культуры и спорта, в котором приняли участие 24 девушки 17 – 18 лет, занимающихся ритмической гимнастикой. Занятия проходили 3 раза в неделю, длительность по 90 мин. Исследования проводились в 4 этапа.

На первом этапе были изучены данные специальной научно-методической литературы о физиологическом и морфологическом влиянии занятий ритмической гимнастикой и йогой на организм девушек 17 – 18 лет. Также была составлена программа исследования, подобран контингент испытуемых, определены задачи и методы исследования.

На втором этапе было проведено предварительное педагогическое те-

стирование испытуемых, после чего девушки были разделены на две группы: контрольную далее (К.Г.) и экспериментальную (Э.Г.) по 12 человек в каждой. По результатам тестирования было определено, что К.Г. и Э.Г. находятся на одинаковом уровне развития гибкости.

На третьем этапе была включена разработанная методика с элементами йоги на занятиях по ритмической гимнастике. В К.Г. занятия проходили три раза в неделю по традиционной методике. В Э.Г. в подготовительной и заключительной частях занятия было предложено использовать упражнения йоги.

На четвертом этапе мы провели повторное тестирование К.Г. и Э.Г. После этого была проведена обработка результатов с помощью методов математической статистики, осуществлен сравнительный анализ и сформулированы выводы.

Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования показал, что в тестах шпагат 1 и наклон, наблюдается достоверный прирост показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной ($P < 0,05$). В тестах шпагат 2, мост, прокручивание вероятного прироста в результатах не наблюдается. Но следует отметить, что в Э.Г. среднее значение этих тестов выше чем в контрольной (табл.1).

Таблица 1

Уровень развития гибкости у девушек 17 – 18 лет после педагогического эксперимента.

1.	Шпагат 1, см	К	12,1±1,4	11,3±0,6	>0,05	<0.05
		Э	12,1±1,5	6,9±0,5	<0,05	
2.	Шпагат 2, см	К	23,2±1,8	22,2±1,0	>0,05	>0.05
		Э	23,4±2,7	18,8±2,2	>0,05	
3.	Мост, см	К	57,9±2,6	58,0±1,9	>0,05	>0.05
		Э	58,5±4,4	56,7±4,5	>0,05	
4.	Наклон, балы	К	2 ±0,4	3±0,4	>0,05	<0.05
		Э	2 ±1,2	5±0,9	<0,05	
5.	Прокручивание, см	К	56,4±1,1	56,4±1,1	>0,05	>0,05
		Э	53,6±1,9	53,7±1,8	>0,05	

Выводы.

1. По результатам исследования исходного уровня развития гибкости обнаружено, что девушки 17 – 18 лет, занимающиеся ритмической гимнастикой, имели средний и низкий уровень развития гибкости.
2. В условиях педагогического эксперимента уровень гибкости девушек 17 – 18 лет Э.Г. значительно повысился. Количественный анализ результатов тестирования показал, что в Э.Г. после эксперимента большее количество показателей имеет статистически значимые ($p < 0,05$) изменения по

сравнению с показателями К.Г. Наибольший прирост показателей развития гибкости в Э.Г. был выявлен в следующих тестах: шпагат 1, наклон и прокручивание рук.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной нами системы занятий, способствующих развитию гибкости у девушек 17 – 18 лет, занимающихся ритмической гимнастикой.

Литература:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. -К.: Олимпийская литература, 2001.-456с.
2. Айенберг Б.К. Погляд на йогу: пер. з англ.-К.:Здоров'я, 1992.-357 с.
3. 15. Байер Д. Здоровий спосіб життя: Пер. з англ. / Д. Байер, Л. Шейнберг. -М.: Мир, 1997.- 368 с.
4. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методические основы оздоровительной физической культуры.- Донецк, 2001. – 376 с.
5. Лефтулин И. Как быстро сесть на шпагат.- Набережные челны,1998. -39 с.
6. Миллер Е.Б., Блекмен К. Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время.-М.: „Файр-пресс“, 2000г. – 305 с.
7. Сосина В.Ю., Фабина Э.М. Ритмическая гимнастика. – К.: Радянська школа, 1990.-487 с.

Влияние психологической совместимости на комплектование команд в групповых упражнениях по художественной гимнастике

Мухина И.С., преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Групповые командные упражнения применялись вначале в соревнованиях женщин по спортивной гимнастике на Олимпийских играх 1928 и 1952 гг. с 8 обручами, а в 1956 с 16 булавами. В программу мировых чемпионатов по художественной гимнастике групповые комбинации вошли в 1967 г., команды из 6 гимнасток выполняли упражнения с 12 обручами.

На чемпионате мира 1971 г. были опробованы групповые упражнения с двумя разными предметами: 3 мяча и 3 обруча.

В 1987 г. в программу введено двоеборье: групповые упражнения с одинаковыми предметами и групповые упражнения с двумя разными предметами.

С 1995 г. сокращён численный состав с 6 до 5 человек, а в 1996 г. групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Современное развитие художественной гимнастики характеризуется усложнением соревновательных программ, что связано с постоянным изменением международных правил соревнований. За сравнительно короткий период существенно возросли требования к трудности упражнений и качеству их исполнения. Продолжительность групповых упражнений почти в два раза больше индивидуальных, а элементы намного сложнее по характеру двигательных действий.

Совершенствование композиций групповых комбинаций ведущих команд Украины и мира имеет следующие тенденции:

- увеличение трудности элементов и соединений;
- увеличение количества и разнообразия движений в единицу времени;
- увеличение темпа движений и скорости работы с предметом;
- включение в упражнение блоков элементов;
- разнообразие в подборе музыкального сопровождения;
- оригинальность решения постановки программ.

Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают групповые упражнения более зрелищными. Международные правила по художественной гимнастике на 2009-2012 гг. предъявляют повышенные требования к точности ловли и перебросок предметов. В настоящее время ценятся сложные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным.

Установлено влияние различных сторон подготовленности (физическая, техническая, психологическая и тактическая) гимнасток на результат соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Психологические характеристики и индивидуально-психологические особенности гимнасток заняли третью позицию (23,75%). Результаты указывают на важность упомянутых выше показателей и необходимость учета их при отборе, что в значительной степени повысит качество и эффективность отбора. Влияние психологических характеристик и индивидуально-психологических особенностей гимнасток на соревновательный результат определяется умением спортсменок сохранять оптимальное психологическое состояние, спокойствие, самообладание при сильном нервном напряжении, усталости, серьезной конкуренции, неудачах. Значение данных особенностей гимнасток на спортивный результат возрастает по мере увеличения квалификации спортсменки. Из анализа научно-методической литературы было установлено, что при отборе спортсменок в команды в числе других целесообразно учитывать психофизиологические особенности спортсменок. Учет индивидуально-психологических особенностей гимнасток, типов темперамента, межличностных отношений в группе при комплектовании команды по групповым упражнениям является также важным, поскольку успешность в соревновательной деятельности команд во многом определяется психологической совместимостью спортсменок.

Наиболее предпочтительными для работы в групповых упражнениях являются гимнастки с такими психологическими характеристиками как: экстраверсия, эмоциональная стабильность, адаптивное поведение с низко выраженным доминированием, дружелюбие, способность к компромиссу и сотрудничеству в конфликтной ситуации, стремление к принятию групповых стандартов и ценностей, общительность, низкий уровень личностной тревожности. Известно, что гимнастки – экстраверты наиболее предпочтительны для работы в групповых упражнениях. Им свойственны такие черты личности как: общительность, обращенность гимнастки вовне, умение контактировать, действие под влиянием момента, импульсивность, быстрота реакции, оптимизм, добродушие, склонность к рискованным поступкам, подвижность нервных процессов. интроверт (8 баллов).

По типу темперамента разделяют: сангвиники, холерики, меланхолики, флегматики и смешанный тип. Сангвиники - сильная, уравновешенная, подвижная нервная система - наиболее благоприятный тип темперамента для работы в групповых упражнениях. Холерики - сильная, неуравновешенная и подвижная нервная система. Меланхолики - слабая, неуравновешенная и инертная нервная система. Сочетание сангвиника, граничащего с холериком. можно рассматривать как удачное, поскольку гимнастка может совместить наилучшие качества двух темпераментов и максимально проявить

себя в спорте. Качества флегматика с сангвиником также является удачным для работы в групповых упражнениях.

Анализ научно-методической литературы показал, что при комплектовании команд по групповым упражнениям совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов. Двигательная совместимость спортсменов в групповых упражнениях является основополагающим началом, направляющим и регулирующим весь процесс обучения совместным двигательным действиям. В качестве признаков двигательной совместимости гимнасток в групповых упражнениях выступают: высокая сработанность группы, точность и согласованность действий, надежность, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения, повышение результативности соревновательной деятельности команды за счет сходного уровня физической, технической и тактической подготовленности гимнасток. Психологическая совместимость гимнасток в групповых упражнениях определяется уровнем дружелюбия, альтруизма, стремления к сотрудничеству, низкой агрессивностью, отсутствием склонности к доминированию над другими.

От гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, с полной синхронностью в движениях.

Центральным звеном этой структуры выступает показатель сплоченности группы. Это выражается в позитивных межличностных отношениях между гимнастками, приверженности каждой участницы к своей команде, осознании привлекательности и полезности работы в команде для ее членов, преимуществ групповой работы, желании продолжать деятельность в том же составе.

Список литературы:

1. Быстрова И.В. – Влияние социально-психологической адаптированности на результативность спортивной деятельности девушек, занимающихся художественной гимнастикой. / Учёные записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007.
2. Карпенко Л.А. – Художественная гимнастика. – М., 2003.
3. Нестерова Т.В. Методы психофизического тестирования при отборе спортсменов в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике. / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. тр.- Харьков, 2005. - №17.

Выявление наиболее часто применяемых приемов в борьбе дзюдо

¹Мынин Станислав Владимирович

²Чупрова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук

¹*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева*

Больших успехов добиваются борцы, которые могут заставить соперника потерять устойчивость, а затем быть пойманным на бросок (Б.В. Ивановенков, 2006). Для того чтобы наиболее успешно выполнять приемы необходимо использовать комбинации. Комбинационный стиль борьбы оттачивается на тренировочном и соревновательном этапах подготовки на протяжении всей спортивной карьеры. Поэтому совершенствованию подготовленности комбинационной направленности придается большое значение. Г.А. Новиков считает, что надо выбрать то малое, в чем спортсмен способен превзойти других, чтобы ни один из сильнейших борцов мира не мог противостоять именно в части, касающейся элементов его индивидуального мастерства (Г.А. Новиков, Г.В. Кипор, В.С. Ишков, 2006).

В 2010 году нами было проведено наблюдение на Первенстве Сибирского федерального округа по дзюдо среди молодежи до 23 лет, в городе Новокузнецке 26-28 марта, и на тренировочном сборе 12-17 апреля в г. Миусинске.

Мы фиксировали победителей встреч и приемы с комбинациями, с помощью которых спортсмены одерживали победы в различных весовых категориях, а также наблюдали за тренировочными схватками и эффективностью выполнения приемов. Эффективность — соотношение удачно выполненных попыток проведения приемов с общим количеством попыток в процентах.

На рис. 1. представлены наиболее эффективные приемы, применяемые борцами (юношами и девушками) на первенстве СФО в г. Новокузнецке.

Наиболее эффективными приемами являются: бросок подхватом — 16,8% дзюдоистов достигли этим приемом победы, 12,6% спортсменов одержали победу броском через спину с колен, задней и передней подножкой выиграла встречи 9,8% борцов.

Остальными приемами борцы достигали победы значительно реже (рис. 2).

Всего 23 встречи из 70 были закончены досрочно броском на иппон, из них 79,2 % процентов с использованием комбинаций.

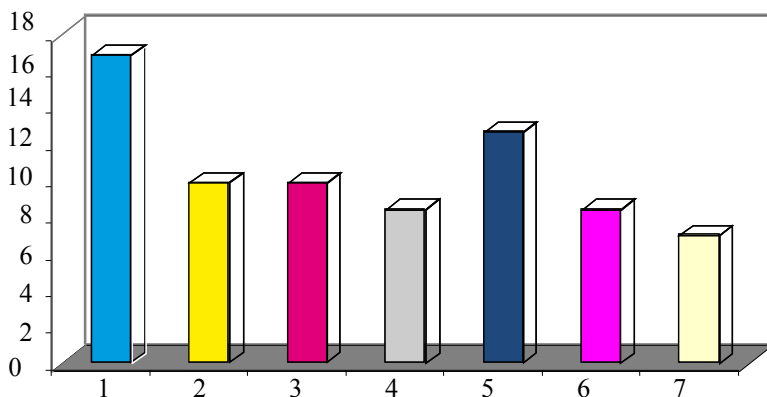


Рис. 1. Наиболее эффективные приемы на первенстве СФО в г. Новокузнецке:

- 1 – бросок подхватом – 16,8%;
- 2 – задняя подножка – 9,8%;
- 3 – передняя подножка – 9,8%;
- 4 – бросок через спину – 8,4%;
- 5 – бросок через спину с колен – 12,6%;
- 6 – подсежки – 8,4%;
- 7 – бросок упором стопой в живот – 7%

Мы видим, что наиболее часто победу одерживали досрочно борцы, выполняющие коронный прием не прямолинейно, а использующие комбинации приемов.

С использованием комбинаций выполняли приемы 22 спортсмена, наиболее чаще комбинировали свои приемы борцы легких весовых категорий.

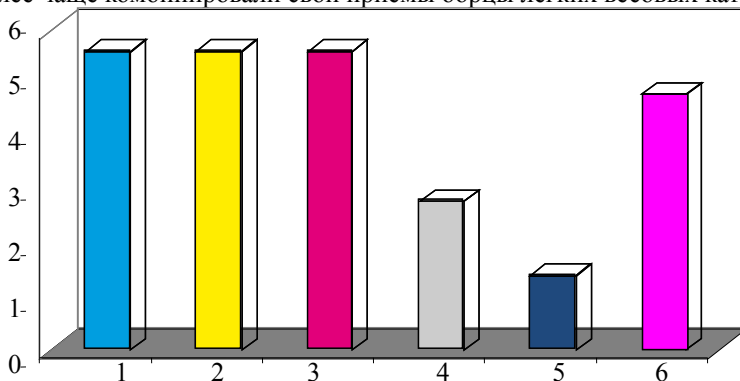


Рис. 2. Используемые приемы на первенстве СФО в г. Новокузнецке:

- 1 – партер – 5,6 %;
- 2 – зацеп голенью – 5,6%;
- 3 – бросок через бедро – 5,6%;
- 4 – подсад голенью – 2,8%;
- 5 – бросок мельницей – 1,4%;
- 6 – бросок зашагиванием – 4,8%

Также мы зафиксировали применение приемов в тренировочных схватках на тренировочном сборе в г. Минусинске

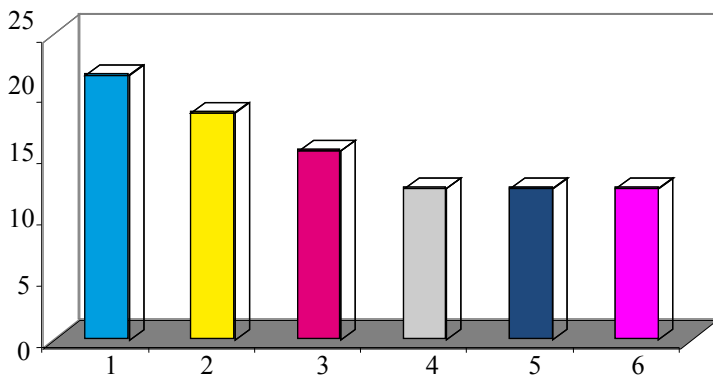


Рис. 3. Применение приемов в тренировочных схватках:

- 1 – бросок подхватом – 21,7 %;
- 2 – бросок через спину с колен – 18,6 %;
- 3 – передняя подножка – 15,5 %;
- 4 – подсечки – 12,4 %;
- 5 – бросок через спину – 12,4 %;
- 6 – бросок зашагиванием – 12,4 %

На тренировочных занятиях дзюдоисты использовали наиболее часто, бросок подхватом 21,7% дзюдоистов, 18,6% бросок через спину с колен. Броском через спину и зашагивание успешно использовали 12,4% борцов. Пытались выполнить бросок через бедро, бросок упором стопой в живот и зацеп голенью 9,3%. Остальные приемы спортсменами выполнялись значительно реже (рис. 3).

Большая часть спортсменов выполняет приемы в тренировочных схватках без использования комбинаций приемов (52,7%) и лишь 46,5% борцов используют комбинации приемов. Но на соревнованиях гораздо сложнее выполнить бросок. Для того, что бы выполнить коронный прием успешно необходимо использовать комбинации (рис. 4).

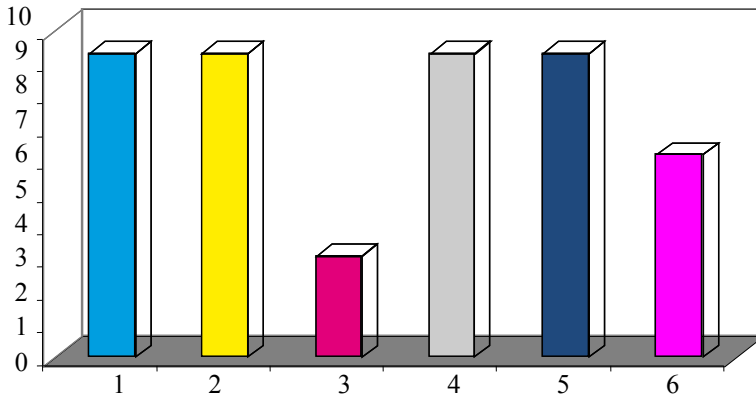


Рис. 4. Использование комбинаций в тренировочных схватках:

- 1 – задняя подножка – 9,3 %;
- 2 – бросок через бедро – 9,3 %;
- 3 – бросок мельницей – 3,1%;
- 4 – зацеп голенью – 9,3 %;
- 5 – бросок упором стопой в живот – 9,3 %;
- 6 – подсад голенью – 6,2 %

В тренировочных встречах комбинационный стиль борьбы использовали 16 спортсменов. Чаще использовали комбинации спортсмены легких весовых категорий 10 человек, наиболее реже борцы тяжелого веса 6 человек. Как правило, тяжеловесы, использующие не прямолинейный стиль борьбы, наиболее подвижны и чаще достигают победы, для этого необходимо на тренировочных занятиях отрабатывать навыки комбинационной борьбы.

Таким образом, наблюдения показали, что наиболее эффективными приемами являются бросок подхватом, бросок через спину и спину с колен и задняя подножка. Борцы, использующие комбинации приемов значительно чаще одерживают победу и в большинстве случаев досрочно. Наиболее прямолинейно борются спортсмены тяжелых весовых категорий. Мы выявили, что борцы на тренировочных схватках редко комбинируют свои коронные приемы, что негативно сказывается на выступлении на соревнованиях.

Единство учебного процесса и физкультурно-спортивной деятельности

Никишкин Василий Александрович, профессор;

Крылова Лилия Михайловна, к.п.н., доцент;

Гарник Владимир Сергеевич, доцент.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Кафедра физического воспитания и спорта МГСУ строит свою работу на основе единства научной, учебно-методической, образовательной, воспитательной и физкультурно-спортивной деятельности.

Уделяется постоянное внимание качеству учебного процесса, использованию инновационных и здоровьесберегающих технологий, профессиональной психофизической подготовке, соответствующих программе учебной дисциплины по физической культуре и в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Необходима информатизация учебного процесса по физической культуре с целью усиления его личностной ориентации. Для этого профессорско-преподавательским составом кафедры проводится педагогический комплексный мониторинг, включающий наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз в учебно-тренировочном процессе, способствуя реальному управлению его качеством. Не менее важно использовать методику мониторинга показателей физического состояния, физического развития студентов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности, т.к. своевременная объективная информация необходима для более эффективного управления учебным процессом, и решений, направленных на его коррекцию.

Мониторинг вышеперечисленных показателей как никогда востребован и актуален. В статье 24 «Физическая культура в системе образования» Закона «О физической культуре и спорте в РФ» записано о необходимости проведения ежегодного мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Более 14 лет в МГСУ проводился мониторинг резервных возможностей функциональных систем организма студентов, с помощью программно-аппаратного комплекса (ПАК) «Сенсокард». В настоящее время исследования проводятся на ПАК выборочно, а мониторинг ведется с помощью функциональных проб. Уровень функционального состояния студентов характеризует их умственную и физическую работоспособность. Ведущей функциональной системой, обеспечивающей адаптацию организма сту-

дента к учебной деятельности, а в дальнейшем и выпускника к условиям профессиональной деятельности, является центральной нервной система. Здоровье нервной системы зависит от функциональной полноценности адаптационных систем организма человека.

Бесспорна ведущая роль сознания, поведения, мотивационно-ценностного отношения личности для сохранения и укрепления здоровья. Хорошее здоровье помогает организму человека переносить значительные нагрузки и помогает развивать и совершенствовать такие необходимые в производственной деятельности качества личности как быстрота реакции, скорость принятия решений, собранность, сосредоточенность, внимательность.

Анализ результатов комплексных мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий по физической культуре, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов.

Преподаватели, используя методику комплексной оценки, способствуют навыкам студентов самостоятельно проводить тестирование уровня здоровья, работоспособности, профессионально важных качеств инженера-строителя. Каждый студент получает рекомендации по индивидуальной программе оздоровления, коррекции функционального состояния и профессиональной психофизической подготовке с соответствующей записью в учебном журнале. Дополнительное консультирование проводится ведущими преподавателями кафедры по отдельному расписанию. Такой целенаправленный личностно-ориентированный подход к студентам помогает сформировать мотивацию на физкультурно-спортивную деятельность. Преподаватели-тренеры стараются добиться осознания студентами ценности здоровья и потребности в его сохранении и укреплении, а также их практического владения основными технологиями оздоровления на основе самовоспитания и самоорганизации, которым способствует внутренняя мотивация на занятия двигательной активностью.

Отслеживая мониторинг в учебно-тренировочном процессе, мы можем оценить эффективность внедрения инновационных технологий и совершенствовать как учебный процесс, так и уровень профессионально прикладной психофизической подготовки.

Компьютерная база данных помогает анализировать динамику тестирования за весь период обучения в вузе каждого студента.

Программа обследования включает хорошо знакомые для студентов тесты, что обеспечивает единство измерений, проводящихся в течение двух недель каждого семестра.

Общим для студентов всех девяти методических отделений является: определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценку частоты сердечных сокращений и дыхания в покое и

при нагрузке, тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), оценку физических качеств (силы различных мышечных групп, скоростно-силовые, быстроты, гибкости, выносливости), характеристику вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Дополнительное различное тестирование проводится для студентов по специализации методического отделения и членов сборных команд по видам спорта.

Постоянный комплексный контроль за состоянием студентов, общей их работоспособностью, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность учебного процесса.

Научные направления ведущих преподавателей кафедры, учебные и учебно-методические пособия также направлены на обеспечение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Актуальность исследований инновационных аспектов физической культуры обусловлена всем комплексом ее взаимодействия с экономикой, политикой, образованием и другими областями жизни общества. По сути, физическая культура и спорт являются инновационными явлениями.

Большое внимание уделяется управлению профессиональной психофизической подготовкой студентов посредством физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, рассматриваемой как единый с учебным процессом, осуществляемой спортивно-образовательным комплексом (СОК) МГСУ. Кафедра физического воспитания и спорта занимается поиском резерва по повышению уровня и качества управления и осуществления физкультурно- спортивной деятельности (ФСД) университета, отвечающим новым тенденциям и достижениям теории методики физического воспитания, психологической и педагогической наук в образовательном пространстве студенческой молодежи.

ФСД - специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством занятий физическими упражнениями и видами спорта, которые оказывают существенное влияние на сохранение и укрепление здоровья, социальную активность и уровень образования.

Например в США перспективу развития физического воспитания студентов связывают со спортивно-рекреативным направлением.

Разработка и внедрение инновационных форм ФСД должна осуществляться в соответствии с результатами мониторинга (психофизического развития, двигательной подготовленности и др.)

В настоящее время в соответствии с современными требованиями подготовки конкурентоспособных специалистов реализуется модель физкультурно-

спортивной деятельности, направленная на высокий уровень профессиональной психофизической готовности выпускников университета.

Физкультурно - спортивная деятельность университета основывается на поддержании и развитии главных традиций МИСИ-МГСУ, анализе и учете интересов студенческой молодежи, формировании и обучении студенческого актива и приобретении ими навыка управления коллективом, самостоятельного создания различных форм досуга и отдыха, содействии формированию здорового образа жизни и спортивного стиля студентов, способности активного использования средств физической культуры и спорта.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа направлена на целостное развитие физической культуры личности студента, на воспитание потребности в физкультурно-спортивной деятельности. Критерием сформированной потребности следует считать такой уровень развития самосознания, который активно направляет практическую деятельность к достижению физического совершенства, ведению здорового образа жизни и выполнению необходимого двигательного режима. Достаточное внимание уделяется укреплению здоровья, повышению уровня профессиональной готовности, физической и спортивно-технической подготовленности студентов, а также воспитанию морально-волевых качеств, и проведению полноценного и активного досуга, соответствующего современному образу, темпу и качеству жизни.

Кафедра физического воспитания и спорта МГСУ несет непосредственную ответственность за реализацию комплекса научных, воспитательных, организационно-методических, спортивных, физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в университете.

Для успешного проведения вышеперечисленных мероприятий на кафедре есть концепция спортивно-массовой работы в университете. Понимая социальную роль оздоровления и воспитания студентов, мы занимаемся разработкой концептуальной модели физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов, которая позволит значительно повысить ее эффективность.

В настоящее время структура физкультурно-спортивной деятельности МГСУ состоит из 4 блоков:

Первый блок – спортивно-массовая работа в университете, которая включает в себя различные мероприятия соревнования: в учебных группах, на курсах факультета, между курсами на факультете, затем между факультетами внутри института и главное мероприятие – Спартакиада МГСУ между институтами.

Второй блок – участие сборных команд университета по различным видам во внешних соревнованиях: Универсиады северо-восточного административного округа г. Москвы, студенческие игры, Спартакиада АСВ России, Всероссийские соревнования и др.

Третий блок включает работу со студентами, проживающими в двух студенческих городках.

Четвертый блок – работа в спортивно-оздоровительных лагерях в Подмосковье и на Азовском море для отдыхающих, со сборными командами университета и со студентами на летней учебно-трудовой практике (бизнес-школе).

Недостаточно в настоящее время рассмотрены теоретические и методические основы развития физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза. По сути в программах по физической культуре высших учебных заведений не рассматривается уровень развития ФСД. Необходимо решить о источнике финансирования внеучебной работы, что существенно осложняет ее проведение, иметь научные данные о регулярности занятий студенческой молодежи; времени, затрачиваемом на ФСД в недельном цикле, а также получить ответ на вопрос о том, каким видом спорта или физкультурно-оздоровительным формам или системам физических упражнений отдадут предпочтение студенты.

Физкультурно-спортивную деятельность мы рассматриваем как целенаправленную деятельность в педагогическо-образовательном процессе, состоящую из учебной и ФСД, т.е. взаимодействия преподавателя-тренера и студента в вузовском пространстве физической культуры и спорта. Подразумевается формирование физической культуры будущего современного специалиста в строительной отрасли, его саморазвития с личными целями, мотивами, интересами, опираясь на его способности, состояние здоровья, физическую и функциональную подготовленность, представляя возможность реализовать себя в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Сегодня существует острая необходимость в модернизации всей системы физического воспитания студентов через возрождение духовно-физического и нравственного потенциала молодежи. Современные исследования доказали, что физическая культура и спорт помимо влияния на тело и психику занимающегося оказывают воздействие на его интеллект и нравственность.

В современном обществе на рынке труда востребованы специалисты, которых отличают такие черты, как инициативность, самостоятельность, готовность постоянно совершенствовать свою личность. Как показывает мировой опыт, средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью формирования здорового морально-психологического климата в различных коллективах и обществе в целом. С помощью соответствующим образом организованных занятий физической культурой и спортом в определенной степени можно формировать такие личностные качества как смелость, решительность, трудолюбие, патриотизм, инициативность, самовоспитание, самоутверждение и др. Воспитание таких пси-

хических качеств, как целеустремленность, уверенность в себе, настойчивость, воля человека через физкультурно-спортивную деятельность ни у кого сомнений не вызывает. Для воспитания морально-волевых качеств в университете используются такие виды спорта как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства. Эти виды спорта воспитывают умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость в достижении цели, повышают эмоциональную устойчивость, самообладание. Соревновательная деятельность является своеобразной моделью межличностных отношений, реально существующих в обществе.

Высший смысл физической культуры и спорта в раскрытии способностей человека. Они являются сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга. Совершенствуемое в ходе этих занятий умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизнедеятельности. В процессе занятий закаляется не только воля человека, но и его характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой студенческой молодежи, особое внимание необходимо обращать на проведение их досуга. Следует формировать в качестве приоритетной формы активной отды на спортивно-оздоровительных базах университета в течение календарного года. Поэтому руководство МГСУ продолжает развивать материальную базу.

В настоящее время в оздоровительном спорте появилось множество новых видов физической активности, ранее не входивших в традиционные программы спортивно-оздоровительной работы. Новые виды спорта дают молодежи свободу выбора в том виде спорта, который больше им нравится. В последнее время спорт изменяется в сторону экстремальных видов, где занимающиеся рискуют здоровьем и даже жизнью. К сожалению, это и привлекает студенческую молодежь.

Возникший интерес и успешность массового развития нетрадиционных видов спорта позволяют включить молодежь в физкультурно-спортивную деятельность различной направленности: оздоровительную и досуговую; обеспечить массовость занятий двигательной активностью.

СОК МГСУ позволяет обеспечить единство и целостность учебной и внеучебной деятельности в области физической культуры и спорта в университете.

Личность руководителя в алгоритме положительной трансформации

Олейник Н.А., Сосин И.К., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.

Харьковская медицинская академия последипломного образования

Харьковская государственная академия физической культуры

Согласно модели собирательного образа элитарного управленца, вынесенная на уровень обучающей инновационной вузовской системы, концептуально ориентирована на то, что элитарный специалист-лидер, пройдя обучение по специализированным вузовским программам, непрерывно развивая со студенческой скамьи свои положительные психологические задатки, особенности и качества, непременно будет доведен, будет стремиться и непременно достигнет (раз и навсегда) в управленческой эволюции именно этого идеального личностного и управленческого эталона. И, несмотря на то, что достичь совершенства в управлении кадрами и производством – это нелегкий и долгий путь, тем не менее, в жизненной управленческой практике это действительно нередко бывает. Об этом свидетельствует теория и практика мирового менеджмента, располагающая исключительными примерами национальных управленцев-самородков, достигших выдающихся успехов в управлении персоналом и большим бизнесом.[3, 4 6] Это подтверждается также деятельностью и не столь крупных звезд-менеджеров, благодаря которым, в частности, имеются процветающие фирмы, предприятия, отрасли во времена любых экономических кризисов.

На тернистом пути к управленческой вершине каждая в отдельности из перечисленных в психологическом портрете черт характера и особенностей личности, так и психология целостной личности руководителя, стиль его руководства, претерпевают существенные изменения, закономерности которых остаются недостаточно изученными. От изначальной студенческой робости, неуверенности, застенчивости, тревожности, нерешительности формирующийся руководитель, избавляясь от своих слабых личностных оттенков, приобретает важные и необходимые психологические позитивы: смелость, решительность, уверенность; постепенно накапливая необходимые знания, творческий потенциал, профессиональные навыки и умения он становится генератором идей в своей сфере управления; от распыленности теоретических и прикладных увлечений, студенческого стремления «все познать» он приходит к профессиональной целеустремленности, концентрации научных и практических интересов, составляющих главную, продуктивную основу его управленческой деятельности; от идеализированного альтруизма до разумного прагматизма; от юношеской непосредственности, эмоциональной неустойчивости в системе коммуникабельности до де-

ловой сдержанности, гибкости, профессиональной дипломатичности; от профессиональной несмелости до управления на уровне реформаторства и способности выбора венчурных тактических и стратегических позиций в бескомпромиссной конкурентной борьбе «на выживание» и т.д. Это тот благоприятный сценарий развития личности и накапливающийся психологический багаж руководителя, который является истоком оптимального стиля руководства, обеспечивающим успешное управление кадрами и хорошие результаты деятельности.

Благодаря становлению личности руководителя, совершенствованию стиля его руководства, успешному управлению персоналом, способности напряженно работать и достижениям в деятельности, наступает позитивная трансформация психологического состояния руководителя: он упрочивает свои позиции лидера как сильной, влиятельной, волевой, авторитетной личности в коллективе (власть личного авторитета), адекватно идентифицирует свой управленческий социальный статус, свое достоинство, самоуважение, самообладание, в порядке самореализации приобретает управленческую закалку, уверенность, решительность, требовательность, строгость, свой стиль руководства, свой имидж, импозантность, гордость, патриотизм, не утрачивая при этом интеллигентности, скромности, уважения к людям, оставаясь доступным, коммуникабельным, уважающим мнение других, мудрым, дипломатичным, самоотверженно работающим, сохраняя высокие профессиональные навыки, т.к. здесь работает психологический механизм самоконтроля по принципу «Положение обязывает». Это тот диапазон позитивной, благоприятной психологической трансформации личности руководителя и стиля его руководства, который происходит на глазах у подчиненных и который воспринимается подавляющим большинством руководимого коллектива с поддержкой, пониманием, одобрением, уважением («душа коллектива»). Персонал при этом прощает руководителю адекватную, справедливую, объективную строгость, правильно оценивает тактические решения, которые не принесли мгновенного положительного эффекта и высокого заработка, но способствовали успешной реализации стратегических планов в интересах организации и персонала.

По нашему мнению, стиль управления такого руководителя синергичен стилю подчинения персонала. Признаками оптимального синергизма, обеспечивающего удачный менеджмент, считаются [2, 5]: наличие долгосрочного стратегического планирования деятельности; четкие реальные производственные цели; акцент на использовании своих сильных сторон; коллегиальность управления; тщательный подбор персонала и подготовка молодой смены руководства; маркетинг, ориентированный на потребителей; прогнозирование будущего и соответствующая подготовка; гибкие организационные структуры и инновационная направленность всего коллек-

тива; способность воспринимать критику и инициативу.

При всей фундаментальности предложенного многовекторного, много-модального структурного построения «личности специалиста-лидера», формула данной модели, вместе с тем, будучи представленной в окончательной, завершенной, статической и идеальной форме, предусматривает коэффициенты поправок на закономерные динамические тенденции лишь позитивной (прогрессивной, со знаком «+») направленности. Между тем, теория и практика менеджмента свидетельствует о возможности противоположной (регрессивной, девальвирующей, со знаком «-») содержательной динамики управленческой деятельности. Неоднозначная психологическая трансформация личностных качеств может наблюдаться как на этапе обучения управленческой профессии, так и в процессе накопления опыта, стажа руководящей работы, совершенствовании «на ошибках» и т.д. Следовательно, обучающие вузовские модули психолого-профессионального конструирования личностного образа и стиля руководства профессионала-руководителя, в связи с изложенным, должны быть дополнены и отражать существование как позитивных, так и негативных динамических тенденций.

Среди многочисленных мотиваций одной из ключевых Р. де Чармс видит процессуально-содержательную мотивацию в том, чтобы ощущать свою эффективность, ощущать себя источником изменений в окружающем мире, стремиться быть причиной собственных действий (а не попадать под влияние других людей) [1].

Давление и требования окружения, обещанные вознаграждения и возможные наказания - все это может снижать уровень переживания самоутверждения вплоть до возникновения ощущения полной зависимости (ощущение себя «пешкой»). Чем сильнее человек чувствует себя хозяином положения, тем больше он получает радости от своей деятельности и тем выше его интринсивная мотивация; а чем хуже ему это удастся, тем сильнее он ощущает себя игрушкой внешних обстоятельств, тем больше он воспринимает свою деятельность обесцененной и мотивированной извне.

Для характеристики интринсивной мотивации Е. Деси использовал два вида переживаний: ощущение своих возможностей; самоутверждение.

Чем больше выражены эти два переживания, тем выше уровень интринсивной мотивации. Деятельность в этом случае оказывается тем сильнее мотивированной интринсивно, чем больше она связана с проверкой своих возможностей и не нуждается в подкреплениях. Экстринсивной же мотивация становится тогда, когда достигнутый результат субъект приписывает внешним причинам (а не своим возможностям) и когда он действует не столько по собственному желанию, сколько вследствие внешних влияний (например, вознаграждение и наказание).

Таким образом, переживания людьми собственной автономии личностной причинности, ощущение себя источником изменений в окружающем мире является важным показателем интринсивной (процессуальной) мотивации.

Еще один фактор - ощущение собственной компетентности, собственных возможностей - также является важным побуждением (причиной) любовью деятельности и характеризует процессуально-содержательную мотивацию.

Мотивация власти (или потребность во власти) - одна из самых главных движущих сил человеческих действий. Считается, что это эгоистическая или даже садистическая сила, которая, как и любое влечение, никогда не бывает насыщенной. Власть не отдают, ее теряют, и, как правило, в драматических ситуациях. Существует мнение, что со временем происходит «эрозия» власти, т.е. она становится все менее эффективной и более эгоистической (С. Занюк, 2002; http://tkd.kulichki.net/psih/14_1.htm).

Помимо таких взглядов, которые изображают власть в темном свете, существуют и противоположные взгляды, связанные с культом власти, со стремлением боготворить лидеров и вождей. Но поскольку слишком интенсивное проявление стремления к власти воспринимается в обществе негативно, то люди, которые осознают свои властные стремления, пытаются их скрыть или рационализировать.

Мотивация власти - это совокупность стремлений человека получить влияние на индивидуумы или группы людей с помощью средств власти (таких, например, как принуждение и привилегии, позитивное и негативное подкрепление в форме одобрения или наказания). В случае возникновения разногласия между притязаниями на руководство и реальными возможностями власти возникает мотивационное напряжение и человек стремится увеличить уровень контроля и влияния на других. Борьба за высокое положение в административной иерархии представляет собой пример таких действий.

Важное значение имеет установление места мотивации власти в мотивационной системе личности. Достаточно распространенным является мнение о том, что стремление к власти преобладает в этой системе, что оно является важнейшим регулятивным фактором деятельности. Властолюбцев можно разделить на тех, кто обладает властью и пытается ее укрепить, и тех, кто только ее домогается. Но, очевидно, не следует преувеличивать значение власти как побуждающего фактора, ведь любые мотивы или потребности способны стать побуждающей силой поведения и деятельности человека.

Уровень развития и доминирование определенных мотивов и потребностей личности можно представить в виде мотивационного профиля. Срав-

нительный анализ мотивационных профилей индивидуумов свидетельствует о том, что между ними существуют значительные отличия.

Можно выделить группу людей, у которых доминирует мотивация власти (это, например, менеджеры, политики, руководители спорта, которые занимают высокое положение в иерархии власти). В то же время есть люди, для которых стремление к приобретению власти над другими людьми не имеет существенного значения. В мотивационных профилях этих людей преобладают другие стремления и потребности (например, стремление достигать высоких успехов в труде или стремление к эмоциональным отношениям с людьми). Они заинтересованы скорее общаться, достигать высоких результатов в деятельности, чем контролировать других.

Литература

1. Товажнянский Л.Л. Введение в философию управления: учеб. пособие / Л.Л. Товажнянский, А.Г. Романовский, А.С. Пономарев – Харьков: НТУ «ХПИ», 2002. – 168 с.
2. Романовський О.Г. Стиль керівництва і психологічні риси особистості професійного керівника: навч. посібник / О.Г. Романовський, О.С. Пономарьов – Харків: ХДПУ, 2000. – 28 с.
3. Гальчинський А.С. Інноваційна стратегія українських реформ / А.С. Гальчинський, В.М. Гесць, А.К. Кінах, В.П. Семиноженко - К.: Знання України, 2002. – 336 с.
4. Чаплигін О.К. Саморегуляція і саморозвиток як складова формування творчого потенціалу спеціаліста / О.К. Чаплигін // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць; за ред. Л.Л. Товажнянського та А.Г.Романовського. – Ч. 1. – Харків: НТУ «ХПИ», 2002. – С. 299 – 303.
5. Храмов В.О., Бовтрук А.П. Основы управления персоналом: навч.-метод. посібник / В.О. Храмов, А.П. Бовтрук – К.: МАУП, 2001. –
6. 112 с.
7. Фирсанова В. М. Формирование навыка здорового образа жизни у будущих спортивных менеджеров / В. М. Фирсанова: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 2006. - 169 с.

Фізичне виховання – як необхідний важіль формування морального та фізичного вдосконалення студентів

Петренко Наталія Володимирівна

*Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської
справи Національного банку України»*

Актуальність. Загальновідомо, що реформування вищої освіти супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, впровадженням нових педагогічних технологій, значним потоком інформації.

В умовах впливу негативних чинників довкілля, соціально-економічних негараздів, зниження ролі моральних цінностей, що призводять до ослаблення здоров'я, особлива роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально і професійно-компетентної, активної і відповідальної особистості належить фізичному вихованню студентської молоді.

Здоров'я молоді – це важлива соціально-економічна проблема, медична проблема і той фактор, який визначає стійкий розвиток країни у третьому тисячолітті.

Тому питання пошуку раціональних підходів фізичного виховання з метою оптимізації процесу навчання, оздоровлення молодого покоління, які б забезпечували відновлення та підвищення фізичної та розумової работоспроможності в умовах навчальної діяльності вузу, і на сьогодні залишаються актуальними.

Фізичне виховання завжди було одним із основних засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування до соціального середовища.

На думку вчених, саме фізичне виховання та спорт мають значний соціальний потенціал, який необхідно використовувати повною мірою як найбільш результативний важіль формування морального та фізичного оздоровлення.

Мета гармонійного розвитку особистості може бути досягнена, лише за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання в процесі її культурного розвитку. Важливу роль у цьому процесі відведено фізичному вихованню студентів.

Фізичне виховання і спорт у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів є тими засобами, які сприяють формуванню в студентської молоді впевненості в собі, розвитку та вдосконаленню фізичних можливостей організму, зміцненню психофізичної стійкості, допомагають формувати ціннісні орієнтації.

Фізична культура – є невід'ємною частиною здорового способу життя молодого покоління. Основним аспектом фізичного виховання є раціональна

рухова активність, яка впливає на біологічну, інтелектуальну, емоційну та духовну сфери особистості.

Однією з проблем фізичного виховання студентів є зниження в них мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Це обумовлено такими чинниками як: формування потреб студентів, інтересів, цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій. Становище загострюється через постійно зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності: ігрові автомати, комп'ютерні ігри, тощо.

Інтерес до занять фізичним вихованням визначається ступенем свідомого прояву рухової активності студентів. Особливими дослідженнями потреб і інтересів молоді до занять фізичними вправами належить значна кількість наукових публікацій.

Завданням фізичного виховання студентів має бути свідоме формування потреб в особистому фізичному та психічному здоров'ї. Для того щоб поставлені завдання мали можливість реалізувати себе, необхідно їх вважати головними завданнями в процесі фізичного виховання студентської молоді. Вищі навчальні заклади повинні сприяти студентам у виборі форм занять у процесі своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах має реалізовуватися через конкретні форми занять: факультативні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, самостійні форми занять, спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Це повинно забезпечити студентам рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання студентів не завжди дозволяє повною мірою виконувати поставлені перед нею завдання. Це також стосується і недостатньо розроблених аспектів здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів.

Звідси випливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм і методів фізичного виховання, в нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, які б забезпечували стійку фізичну і розумову працездатність.

Внаслідок зниження рухової активності, погіршення фізичного стану здоров'я людини, першочергового значення набуває необхідність застосування інноваційних технологій в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного напрямку.

Тому пріоритетність фізичного виховання у вирішенні конкретних завдань зумовлена можливістю планувати і керувати фізичною активністю студентів, впроваджувати новітні технології та застосовувати їх на практиці, оптимізуючи навчальний процес в вищих навчальних закладах.

Здійснені наукові дослідження праць відомих вчених (О. Губаревої, О. Дрозда, Г. Іванова, Л. Лубишевої, В. Столярова, В. Шнейдера та ін.) вказують, що однією з важливих причин виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення фахівцями вищих навчальних закладів пріоритетності значення фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів.

На сьогодні термін «технологія» є актуальним і поступово входить в педагогічний процес. Проте, незважаючи на наявність загальних підходів до змісту інноваційних технологій, загальних принципів, правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи інших технологій визначається конкретним змістом кожного впровадженого проекту.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена також погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Тому перед системою освіти постає проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду. В основі такого навчання повинна бути турбота про здоров'я студентської молоді, яка є майбутнім країни та нації.

За таких обставин проблема визначення ефективності застосування інноваційних засобів у фізичному вихованні студентів вимагає подальшого вивчення та уточнення.

У рамках проведеного нами дослідження розглянуто використання сучасних фітнес-технологій: йоги, різних видів одноборств, пілатесу, аквааеробіки, аквафітнесу. Особливої уваги заслуговують програми занять у водному середовищі як один із дійових засобів фізкультурно-оздоровчого впливу.

Важливою складовою занять аквафітнесом є їх позитивний вплив на психоемоційну сферу людини. Оздоровчий ефект подібних занять зумовлений інтегральною активацією всіх життєво-важливих функцій та систем організму, фактором гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, високою енергетичною вартістю вправ, які виконуються, отриманням міцного ефекту загартування.

За результатами наших досліджень розроблено експериментальну програму занять аквафітнесом зі студентами економічних спеціальностей, впровадження якої сприятиме формуванню та вдосконаленню фізичних і моральних якостей студентів.

На нашу думку, використання технологій аквафітнесу в навчальному процесі вищих навчальних закладів надасть можливість оптимізувати фізіологічні процеси організму студентів, позитивним чином вплине на їх фізичну та розумову працездатність, сприятиме формуванню відповідних ціннісних орієнтацій, спрямовуючи їх на ведення здорового способу життя.

Исследование уровня физического здоровья студенток г. Москвы

Пилиповский А.З.¹, к.б.н. доцент

Кислицын Ю.Л.², д.б.н. профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, академик Международной академии наук педагогического образования, Гуманитарной академии наук РФ и Аэрокосмической академии наук Украины,

Пономарева В.В.³, д.м.н. профессор, Академик международной академии информатизации

¹*Московский Государственный Строительный Университет*

²*Российский университет Дружбы народов*

³*Московский Государственный Медицинский Университет им. Н.В. Семашко*

Здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные проявления. При диагностике состояния здоровья в области врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, следует учитывать не только наличие и отсутствие у них разной степени патологических изменений, но и широту адаптационных возможностей организма, в значительной степени определяемую физической тренировкой, закалывающими и трудовыми навыками, социальной и экологической средой обитания.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного социального, психического и физического благополучия, а не только отсутствия болезни или физического недостатка. Применительно к физическому здоровью – это потенциальные возможности организма, обусловленные генотипом и фенотипом, способность к мобилизации функциональных резервов и напряжению регуляторных механизмов в ответ на нагрузку (В.В. Паномарева, 2001)

Большинство современных исследователей сходятся во мнении о том, что методология диагностики физического здоровья должна опираться на теоретические общебиологические познания, в частности, в области физической культуры и базироваться на определении величин аэробного энергообразования. Установлено, что лица с высоким потенциалом аэробного энергообразования обладают хорошей устойчивостью к широкому спектру воздействия: от гипоксии и кровопотери до сдвигов в кислотно-щелочном состоянии внутренней среды, у них высокие коронарный, респираторный, эндокринный и т.д. резервы.

Эндогенные факторы риска развития ишемической болезни сердца фор-

мируются лишь при снижении максимальных аэробных возможностей человека. Все это свидетельствует о возможности использования аэробных признаков энергопотенциала в качестве прямых показателей физического здоровья человека.

Основным показателем аэробных возможностей организма является максимальное потребление кислорода (МПК), доля которого в энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергетического обмена. МПК следует рассматривать как важнейший интегральный показатель физического здоровья человека, так как физическое здоровье человека – это прежде всего, его энергопотенциал (возможность накапливать и мобилизовать энергию).

Для интеграции оценки резервных возможностей организма в спортивной медицине широко используются показатели физической работоспособности (ФР) и максимального потребления кислорода (МПК).

У каждого человека существует индивидуальный предел МПК, выше которого потребление кислорода невозможно. У лиц, не занимающихся спортом, МПК равно 2.7-3.5 л/мин. У спортсменов-мужчин – 6 л/мин и более, у женщин-спортсменок – 4 л/мин и более.

Абсолютная величина МПК зависит от размеров и массы тела, поэтому для ее более точного определения рассчитывают относительную величину МПК на 1 кг массы тела.

Для сохранения безопасного уровня здоровья необходимо обладать способностью потреблять кислород на 1 кг массы тела женщинам не менее 42 мл, а мужчинам – не менее 50 мл на 1кг массы тела.

МПК является показателем аэробной (кислородной) производительности организма, связанной с его способностью выполнять интенсивную физическую работу, при достаточном количестве поступающего в организм кислорода для получения необходимого количества энергии.

Для получения достоверной информации об уровне развития физического качества общей выносливости, связь которой с максимальными резервами аэробного энергообразования хорошо известна и с целью выявления максимальных резервов аэробного энергообеспечения является тестирование с двенадцатиминутным преодолением наибольшего расстояния по К.Куперу (1976г.).

Оценка результатов тестирования по К.Куперу весьма информативна. Однако этот тест для создания шкалы физического здоровья связан с рядом трудностей, главная из которых – необходимость предварительного медицинского осмотра и допуска к тестированию, общей выносливости, а другая – природные условия (ветер, влажность, температура и т.д.)

Для создания формализованной (в баллах) экспресс-оценки уровня физического здоровья человека по простейшим физиологическим показате-

лям, имеющим высокие корреляционные связи с уровнем аэробного энергообеспечения предложена схема (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1968г.).

Известно, что при росте аэробного энергopotенциала, с одной стороны, снижается уровень функционирования в покое и после дозированных нагрузок (экономизация функций), а с другой – происходит расширение резервов функций. В качестве первых могут быть использованы «двойное произведение (ЧСС*АДсист)/100 в покое, время восстановления чсс после 20 приседаний за 30 секунд, а среди вторых – удельным относительным (на 1 кг массы тела) показания ЖЕЛ, динамометрии, результаты пробы Штанге и Генчи.

Каждый показатель оценивается в баллах, а по их количеству определяется уровень физического здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

Указанная схема оценки очень удобна при осуществлении текущего контроля за уровнем физического здоровья студентов, однако она не учитывает оценку физической работоспособности и максимального потребления кислорода.

Поиск систем измерения и оценки здоровья проводится Ассоциацией «Народный СпортПарк», возглавляемая президентом этой ассоциации д.п.н. профессором В.А. Орловым (2001г.)

Центральным элементом предполагаемой системы мониторинга физического здоровья и работоспособности человека является компьютеризированная методика определения уровня физического здоровья, оцениваемого величиной интегрального показателя (индекса физического состояния – ИФС).

Интегративность ИФС имеет три составляющие. С одной стороны величина ИФС отражает итоговую оценку состояния функциональных систем организма, с другой, характеризует резервные возможности этих систем и организма в целом, и в третьей – состояние систем регуляции и адаптации. Оценка этих показателей, составляющих ИФС, производится путем сравнения результатов, получаемых в функциональных пробах с идеальными (нормативными) значениями для соответствующего возраста и пола обследуемого.

Процедура обследования состоит из измерений следующих показателей: рост, вес ЧСС покоя, ЧСС релаксация, АД, ЖЕЛ, гибкость позвоночника, скорость двигательной реакции, а также функциональные пробы: Штанге, тест Руфье, максимальное количество отжиманий от пола за 30 секунд, максимальное количество сгибаний туловища (из положения лежа) за 30 секунд, тест на координацию движений и степ-тест с регистрацией чсс и расчетом показателей физической работоспособности (PWC 170, МПК) а также восстановления чсс после нагрузки в течении 3-х минут.

С целью определения уровня физического здоровья было обследовано 1025 студентов Государственного Университета Управления и Российского университета Дружбы народов, занимающихся по дисциплине «Физическая культура» в основном отделении. Были использованы следующие методики исследования уровня физического здоровья.

1. Экспресс-оценка физического здоровья (Т.А. Апанасенко, Р.Г. Науменко)

2. Этот же метод, но с добавлением показателей: индекс массы тела и степ-тест.

3. Измерение и оценка физического здоровья и работоспособности по методике Ассоциации «Народный СпортПарк»

В Таблице №1 представлены результаты уровня физического здоровья (ФЗ) студентов в %.

Таблица №1

Показатель уровня Методика ФЗ	Низ- кий	Ниже средне- го	Сред- ний	Выше средне- го	Высо- кий
1	11,9%	15,9%	41,3%	20,8%	8,9%
2	18,6%	24,8%	36,2%	11,4%	10%
3	17,4%	24,6%	36,8%	12,2%	8%

Из таблицы видно, что существует разница в оценке уровня физического здоровья между методами, причем наименьшая разница отмечается между 2-ым и 3-им методами, а наибольшая между 1-ым, 2-ым и 3-им. Это объясняется тем, что во 2-ом и 3-ем методе оценки ФЗ был использован степ-тест для оценки физической работоспособности и МПК как в абсолютных так и в относительных величинах.

Очень удобным для студентов при определении уровня физического здоровья и физической работоспособности при массовых исследованиях является степ-тест, разработанный в Рязанском медицинском институте (Сауткин М.Ф., 1986г., В.В. Паномарева, 2001г.)

Список литературы

1. Физическая культура. Учебное пособие. Ред. В.А. Коваленко, издательство Ассоциация строительных вузов Москва – 2000г.
2. Физическая культура и здоровье. Учебник. Ред. В.В. Паномарева, ГОУ ВУНМУ МЗ РФ Москва 2001г.
3. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность индивида. Апанасенко Т.Л., Науменко Р.Г., ТПФК №4, 1968г.
4. Измерение и оценка физического здоровья и работоспособности населения. Сборник материалов научного симпозиума «Нетрадиционные технологии функциональной диагностики в спортивной медицине». Орлов В.А., Судаков К.В., МГАФК, Малаховка 2001г.

Укрепление здоровья студентов упражнениями с гириями

Плотников Е.К., преподаватель, заслуженный тренер Украины
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Медицинская статистика констатирует: до 35% учащейся молодежи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. В программах по физическому воспитанию умения и навыки правильного обращения с тяжестями (различными по форме, весу и объему) как жизненно важные не признаются.

Естественно, и обучение этим навыкам для профилактики травм не предусматривается. Не обучаются этому даже студенты физкультурных вузов как будущие преподаватели физического воспитания.

Хорошо известно, что мышцы спины не только разгибают ее (спину), но и страхуют позвоночник от травм и перегрузок во время подъема или переноски тяжестей или при резких движениях (оступился, поскользнулся), удерживают позвоночник в нужном естественном положении.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной в связи с этим осанкой, не способен долго ходить, стоять и даже сидеть — быстро устает.

Проблема актуальна и требует своего решения. Об ухудшающемся здоровье молодежи, слабой физической подготовленности много говорится и на телевидении, и в прессе. В то же время вместо простых, доступных, уже широко распространившихся в народе национальных видов спорта чаще пропагандируются дорогостоящие виды, которые никак не могут повлиять на решение проблем физического воспитания в нашей стране.

В то же время, все больше результатов научных исследований в направлении поддержания и укрепления здоровья на занятиях физической культурой и спортом в учебных заведениях различного уровня обосновывают целесообразность введения упражнений с гириями. Проведение таких исследований эффективно с точки зрения снижения материальных затрат на необходимые спортивные снаряды и рабочие места. Именно эти факторы побудили автора включить модуль занятий гириями и гиревым спортом в процесс физической подготовки студентов Харьковского национального автомобильно-дорожного университета и учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ г. Харькова. Суть модуля заключается в систематическом использовании таких упражнений с гириями, как тяга к груди с положения виса, жим гири с груди одной рукой, приседания с гириями, рывок гири одной рукой. Вес гири выбирается исходя из анатомических особенностей студента, а также его силовых показателей. Все занятия проводятся под руководством подготовленных преподавателей, что снижает

риск получения травм на занятиях.

Автором проводится комплексное исследование влияния этих упражнений на развитие силовой выносливости учащихся, укрепление их сердечно-сосудистой системы и формирование навыков оптимального поднятия и транспортировки тяжестей. Для достижения поставленных целей необходимо решение ряда задач, среди которых обоснование веса гирь для лиц мужского и женского пола, исследование целесообразности введения упражнений на время, разработка приемных нормативов для учебных и учебно-тренировочных групп, выявления основных факторов, которые обеспечат переход студентов к профессиональным занятиям гиревым спортом [3,5].

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении

со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего это простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в различных местах (в учебных заведениях под руководством преподавателя или тренера, группой во дворе, самостоятельно дома и т.д.). Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Все это в настоящее время немаловажно.

Упражнения с гирями осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества:

сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий, занимающиеся гиревым спортом, овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие студенты делают, не замечая того сами, от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, — профилактике и даже лечению сколиозов. После нескольких месяцев занятий у студентов, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины позвоночник приобретает нормальное положение. Причем, в дальнейшем этот недуг не проявляется.

Следует еще раз подчеркнуть, что доступность упражнений с гирями

Таблица 1

Оценочная шкала контрольных нормативов в гиревом спорте

ВИДЫ ТЕСТОВ		ПОЛ, ЛИМИТ ВРЕМЕНИ	НОРМАТИВЫ, БАЛЛЫ					
			10	8	6	4	2	
1	Жим лежа, раз муж. - (70 кг - (50 кг) +70 кг - (60 кг) жен. - (до 60 кг - (20 кг) +60 кг - (25 кг))	Гиревой спорт м	14	12	10	8	5	
			14	12	10	8	5	
2	Рывок гири (сумма рук правой и левой) муж. +70кг - (16 кг) - 70 кг - (16 кг) жен. +60 кг - (8 кг) - 60 кг - (8 кг)	м ж за 3 мин	65/55	60/50	50/40	40/30	30/20	
			65/55	60/50	50/40	40/30	30/20	
3	Протяжка гири муж. + 70 кг - (24 кг) 70 кг - (24 кг) жен. + 60 кг - (16 кг) 60 кг - (16 кг)	м ж за 1 мин	20/25	15/20	12/15	8/10	6/8	
			20/25	15/20	12/15	8/10	6/8	
4	Подъемы из положения лежа 3 гирей перед собой муж. + 70кг - (16 кг) - 70 кг - (16 кг) жен. + 60 кг - (8 кг) - 60 кг - (8 кг)	м ж за 1 мин.	30	25	20	15	8	
			35	30	25	20	12	
5	Жим гири стоя сумма рук (одна смена руки) муж. +70кг - (16кг) - 70 кг - (16 кг) жен. + 60 кг - (8 кг) - 60 кг - (8 кг)	м ж за 2 мин	35/30	30/25	25/20	20/15	15/10	
			30/25	25/20	20/15	15/10	10/8	
6	Полчок гири муж. - 2 шт. 16 кг (+70 кг, 70 кг) жен. - 1 шт. 8 кг (+60 кг, 60 кг)	м ж за 3 мин	35/30	30/25	25/20	20/15	15/10	
			35/30	30/25	25/20	20/15	15/10	
7	Наклоны 3 гирей за спину муж. - 24 кг (+70кг, 70 кг) жен. - 16 кг (+60 кг, 60 кг)	м ж за 1 мин	25/20	20/16	16/12	12/10	10/8	
			25/20	20/16	16/12	12/10	10/8	
8	Жонглирование гирей (количество оборотов с одной сменой рук) муж. -12 кг (+70кг, 70 кг) жен. - 8 кг (+60 кг, 60 кг)	м ж за 1 мин	20	16	12	10	8	
			15	12	10	8	6	
9	Переменный жим муж. -16 кг (+70кг, 70 кг) жен. - 8 кг (+60 кг, 60 кг)	м ж за 1 мин	35/30	30/25	25/20	20/15	15/10	
			35/40	30/25	25/20	20/15	15/10	
10	Приседания с гирей за спину муж. - 70 кг - (24 кг) +70кг - (24 кг) жен. - 60 кг - (16 кг) +60 кг - (16 кг)	м ж за 1 мин.	35/40	30/35	25/30	20/25	15/20	
			25/30	20/25	15/20	10/15	8/10	

поражает воображение. Так в учебных группах наблюдается очень большой разброс уровня физической подготовленности и развития студентов. Студенты со слабой подготовкой, осваивая гири весом 8 кг, к концу 1-го года вполне справляются с 16-килограммовым снарядом. Более подготовленные могут выполнять упражнения с гирями 16, а потом 24 и даже 32 кг. Важно не переоценить физические способности и не нарушить принцип постепенности на занятиях. Это может повлечь травму и нежелание в будущем заниматься с гирями. Для предупреждения подобных ситуаций автором разработаны контрольные нормативы (Таблица 1), которые позволяют выявить ту грань, когда студенту можно переходить с одного веса гирь на другой. Если студент уверенно выполняет упражнение на оценку 10 баллов, рекомендовано перейти на больший вес гирь с шагом в 2 кг или 4 кг.

В процессе занятий гиревым спортом успешно решаются и другие проблемы — приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Литература

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. Навчальний посібник. – Львів: «Тріада плюс», 2007. – 500 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 1993 – С. 117, 167, 192.
3. Гуськов, С.И. Любитель или профессионал? // С.И. Гуськов, А.Н. Лапутин. Гармония мускулов. – М.: Знание, 1988. – С. 117.
4. Кириченко Т.Г., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. История гирьового спорту. – Житомир: «Полісся», 2006, - 184 с.
5. Плотников Е.К. Средства сохранения контингента учебно-тренировочных групп детско-юношеских спортивных школ в гиревом спорте / Гиревой спорт: ежегодник-2008. – Житомир: «Полісся», 2009.- С. 74-75.
6. Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полет. – К., 1998. – 118 с.

Организация и формирование здорового образа жизни в условиях школы

Постникова В.Н., Евсютина В.Б., Манучарян С.В.

Краснопереконский учебно-воспитательный комплекс «школа-учебно-производственной комбината» № 1

Харьковская государственная академия физической культуры

Согласно статистики, современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20% - от окружающей среды, 10% - от деятельности здравоохранения, 50% - от образа жизни человека. Эти данные свидетельствуют о значимости формирования целостного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей. От здоровья конкретно существующего поколения зависит здоровье и счастье потомков.

Работа педагогического коллектива школы в формировании здорового образа жизни учеников показывает, что никакая, даже своевременно поставленная задача, не может быть решена вне рамок здоровья. В понятие здоровье вкладывается не только физическое, но и здоровье социальное, духовное. Поэтому следует считать, что жизнь и здоровье ребенка – это высшая ценность. В основу оздоровительной работы педагогического коллектива школы положен принцип - создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в условиях школы, семьи и социума через формирование навыков и потребностей здорового образа жизни.

Цель статьи: сформулировать организационный подход к проблеме здорового образа жизни школьников, проанализировать и обобщить опыт педагогического коллектива КУВК «школа – УПК» № 1 в формировании культуры здоровья.

Для выполнения цели были поставлены следующие задачи:

Изучить литературные источники по данной проблематике.

Обозначить особенности педагогического воспитания в формировании здорового образа жизни.

Проанализировать опыт работы педагогов и определить систему взаимодействия школы, семьи, различных ведомств социума по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни для сохранения и укрепления их здоровья.

Формирование у учащихся ответственности за свое здоровье – длительный и трудоемкий процесс, который можно организовать только в тесном взаимодействии школы, семьи и социума. Для этого работу по формирова-

нию здорового образа жизни систематизированы (табл. 1) и спланированы в таких направлениях:

- информационное обеспечение работы по сохранению, укреплению и формированию ценностей здоровья;
- реализация программ и планов, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни;
- укрепление материально-технической базы школы;
- реализация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- совершенствование работы социально-психолого-педагогической службы для оказания своевременной помощи учащимся, педагогам, родителям.

Таблица 1

Система работы УВК «ШКОЛА-УПК» № 1 по формированию здорового образа жизни

Педагогический коллектив	Учащиеся 1-11 классы	Родительская общественность	Внешкольные организации
<ul style="list-style-type: none"> - семинары; - педсоветы; - лекции; - тренинги; - круглые столы; - практикумы; - презентации; - проекты; - авторские программы. 	<ul style="list-style-type: none"> - спецкурс «ОБЖ»; - межпредметные связи; - центр «Здоровье» ДЮО «Вертикаль» - спортивная работа; - месячник профилактики негативных явлений; - экологические акции; - День здоровья; - Агитбригада ! «СТОП! Наркотик!» 	<ul style="list-style-type: none"> - родительские собрания; лектории; - встречи со специалистами; - тренинги; - совместные рейды: «Наркостоп» «Подросток»; - Совет отцов; Совет бабушек; - Консультации психолога; - КТД; День Здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная школа; - волейбольная команда КС Завод; - ЦДЮТ, ДК: спортивные секции, танцевальные кружки, туризм; - школа № 5 – фехтование; - УВК № 2 – футбол; - участие в городских соревнованиях.

Состояние здоровья во многом зависит от поведения ребенка. Тип поведения в основном формируется в семье. Поэтому ни один навык здорового образа жизни педагог не сможет полностью сформировать без активной

поддержки семьи. Работа с семьей в школе строится по трем направлениям:

- просвещение родителей;

- практическое участие родителей в формировании у детей навыков здорового образа жизни, использование опыта семейного воспитания;

- родительское собрание – одна из форм установления контактов с семьей.

На этом этапе повышается педагогическая культура родителей, активизируется их роль в жизни класса, ответственность за воспитание детей.

С целью привлечения родителей к данной работе в классных кабинетах оформляется информационный бюллетень «Листок здоровья», предлагается литература о здоровье для семейного чтения. Для решения вопроса о развитии и пропаганде программы «Здоровый образ жизни», необходимо создать хорошую материально-техническую базу, что будет являться составным компонентом формирования здорового образа жизни. Такой базой Красноперекопский учебно-воспитательный комплекс «школа-учебно-производственной комбинати» обладает на территории школы: имеется спортивный городок с волейбольной, баскетбольной площадками, легкоатлетическими дорожками, детской игровой площадкой, крытым спортивным залом. В школе также имеются вспомогательные помещения: конференц-зал, рассчитанный на 70 посадочных мест, библиотека с читальным залом, столовая, медицинский кабинет и другие кабинеты, оборудованные в соответствии с санитарными нормами.

Просветительская работа по формированию здорового образа жизни проводится в рамках комплексно-целевой программы «Здоровье». При этом использовались различные формы работы:

- проведение классных часов по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Профилактика вредных привычек», «Профилактика гриппа», «Кишечные инфекционные заболевания и их профилактика»;

- конкурсы плакатов и рисунков, проведение дней здоровья, анкетирование учащихся по вопросам питания и цикл бесед «О здоровой пище»;

- разработана тематика бесед для родителей и учащихся разных ступеней обучения;

- выпускаются санбюллетени по профилактике заболеваний, оформляются стенды по здоровому образу жизни.

Огромное значение для сохранения здоровья школьников играет правильно организованный учебно-воспитательный процесс. Педагогическим коллективом школы были разработаны пути создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся:

- личностно-ориентированный подход в обучении;

- соблюдение санитарных правил и норм организации учебно-

воспитательного процесса;

- разнообразие видов деятельности на уроке;
- использование активных методов обучения;
- использование игры и занимательного материала;
- нестандартные формы проведения уроков;
- совместная работа педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Одной из главных задач, стоящих перед школой, является оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, недели, месяца и учебного года. Около 40% учащихся занимаются в спортивных секциях на базе школы и внешкольных заведений. В плане преемственности между классами начальной школы (1-4) и старшими классами проводятся совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. С целью повышения двигательной активности учащихся были предусмотрены физкультминутки и физкультпаузы, динамические перемены, спортивные часы в группе продленного дня. С учащимися 1-4 классов ежедневно проводится утренняя гимнастика.

Для реализации физкультурно-оздоровительной работы в школе выделено большое количество часов из школьного компонента. Уроки физической культуры и здоровья, спортивные часы при благоприятных погодных условиях проводятся на свежем воздухе.

В процессе организации учебно-воспитательного процесса необходимым является соблюдение санитарных правил и норм. При проведении уроков оздоровительной и спортивной направленности должны соблюдаться требования, направленные на предупреждение травм и несчастных случаев.

В школе сложился определенный подход к физкультурно-оздоровительной работе, которая включает: занятия, проводимые согласно расписания, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеклассные и внешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Следует отметить, что в организации, проведении и участии физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях принимают активное участие и педагоги школы, что является наглядным воспитательным примером для учеников. Основными аспектами физкультурно-оздоровительной работы являются:

- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий для нормального физического развития учащихся;
- вооружение учащихся знаниями в области гигиены и медицины;
- сохранение физического и психического здоровья учащихся.

Занятость учащихся во внеурочное время была проанализирована и отражена в сводной таблице 2.

Таблица 2

Занятость учащихся во внеурочное время

Номер класса	Занятость в кружках %
1-4 классы	62,3
5-7 классы	74
9-11 классы	53

Обозначив особенности педагогического воспитания в формировании здорового образа жизни, в условиях школы проводится оздоровительная и спортивно-массовая работа. Для проведения уроков и спортивных мероприятий используется спортивный зал и пришкольная спортивная площадка. В школе работает спортивный кружок по секциям волейбол, футбол. Школьники самостоятельно посещают спортивные секции, тренажерные залы, занятия шейпингом во внешкольных заведениях города. Согласно годового плана в школе проводится спортивно-массовая работа: в зимний период проводятся традиционные соревнования по волейболу, баскетболу, минифутболу, теннису; для учащихся 1-4 классов организованы «Веселые старты» и «Старты надежд». Два раза в год в школе проходят «День здоровья» (сентябрь, апрель), где принимают участие все учащиеся школы с 1 по 11 класс. В мае проходит традиционный спортивный семейный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся и родителей 1 – 4 классов. В рамках оздоровительного патриотического конкурса «Казачий гарт» среди 5-11 классов.

Уровень организации и развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы мы проанализировали за четыре последних учебных года и свели в единую таблицу 3.

Таблица 3

Охват учащихся школы в физкультурно-спортивной массовой работе

№ п/п	Учеб. год	Кол-во учеников	Всего кружков	В них учащихся	%	Спортивные секции	В них учащихся	%
1.	2006-2007	450	6	84	18,5	1	30	5,2
2.	2007-2008	433	6	104	24	1	24	7
3.	2008-2009	407	6	106	26	1	28	12
4.	2009-2010	460	6	142	-	1	17	-

Таким образом, мы проанализировали опыт работы педагогов и опреде-

лили основные аспекты в организации взаимодействия школы, семьи, различных ведомств социума по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни для сохранения и укрепления их здоровья в условиях Краснопереконского учебно-воспитательного комплекса «школы-учебно-производственной комбинации».

Используемая литература

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья / О.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 96 с.
2. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин и др. – Харьков: ХГАФК, 2010 – 348 с.
4. Зайцев В.П. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской и др. – Харьков: ХГАФК 2009. – 226 с.
5. Лишук В.А. Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации. / В.А. Лишук, Е.В. Мосткова – М.: Медицина РПА, 1997. – 246 с.
6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезни / В.В. Марков – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 320 с.
7. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды) монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Харьков: ХГАФК, 2008 – 180 с.

Характеристика ускоренного передвижения учебно-воспитательном процессе

Романчук Сергей Викторович, к.физ.восп. и спорта, доцент
Академия сухопутных войск

В современных условиях, когда бой приобретает динамический и маневренный характер, возрастает значение маршевой подготовки войск.

Передвижение войск пешим маршем с максимальной скоростью может потребоваться в любое время года и суток, в любой климатической зоне. Главная цель марша – своевременно и в полной готовности к выполнению поставленной боевой задачи прибыть в назначенный район.

Переносимость физических нагрузок при совершении марша находится в прямой зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья, тренированности военнослужащих.

В зависимости от режима передвижения и степени напряжения, испытываемого военнослужащими, различают марш нормальный, форсированный и марш-бросок.

На равнинной местности при движении в пешем строю со скоростью передвижения 4,5-5 км/ч величина суточного перехода составляет 25-30 км. При форсированных маршах переход может достигать 40-50 -км в сутки. В случае необходимости быстро преодолеть сравнительно небольшое расстояние (10-15 км) совершается марш-бросок, предъявляющий очень высокие требования к организму. Во время марш-броска возрастают легочная вентиляция, потребление кислорода и расход энергии. Повышение легочной вентиляции наступает в результате как изменения химического состава и физических свойств крови, так и повышения возбудимости дыхательного центра. В процессе мышечной работы, совершаемой человеком во время марша, Увеличение легочной вентиляции происходит за счет учащения дыхания. Кроме того, вес выкладки на одного человека при марше составляет примерно 35 кг, что значит не превышает гигиенические нормы, согласно которым переносимого груза не должен превышать 30% массы человека. Установлена прямая зависимость между тяжестью выполняемой работы и величиной легочной вентиляции: чем работа тяжелее, напряженнее, тем легочная вентиляция выше (табл. 1).

Таблица 1

Зависимость минутного объема дыхания от вида нагрузки

Вид нагрузки	Минутный объем дыхания, л/мин
Состояние покоя	5
Стояние по команде «Смирно»	6
Медленная ходьба	10-12
Строевая подготовка	15-18
Подъем в гору	20-25
Бег	50 и более

К концу марша может снижаться жизненная емкость легких. Это явление объясняется тем, что с повышением нагрузки во время марша уменьшается глубина вдоха, а к моменту окончания марша развивается значительное утомление, которое и препятствует полноценной работе дыхательных мышц.

Существует также прямая зависимость между скоростью мышечной работы и производительностью сердца, которая определяется количеством крови, выбрасываемой в одну минуту. Увеличение производительности сердца может быть обусловлено как увеличением количества крови, выбрасываемой при каждом сердечном сокращении, и увеличением числа сердечных сокращений. Установлено, что минутный объем крови при нагрузках увеличиваясь с 3 до 30 л и более.

Известно, что пеший марш изменяет состав крови. После перехода с полной боевой выкладкой функциональная деятельность костного мозга усиливается. В крови появляются молодые формы лейкоцитов. Удельный вес крови повышается на 0,002-0,003 кг, количество эритроцитов увеличивается, на 9%, лейкоцитов - на 43%. Концентрация молочной кислоты повышается втрое по сравнению с исходной величиной в состоянии покоя.

Военнослужащий на марше затрачивает значительное количество энергии, особенно в случае нерационального расположения выкладки, когда меняется положение центра тяжести тела во время движения, значительно затрудняется кровообращение, экскурсия грудной клетки, что ведет к утомлению перегруженных мышц, увеличивает энергозатраты. Кроме того, предметы снаряжения, покрывая около 70% поверхности туловища, затрудняют теплоотдачу и испарение пота с его поверхности. Во время дождя бмундирование намочает (его вес при этом может увеличиваться на 3-5 кг), что затрудняет теплоотдачу во время ходьбы и вызывает резкое охлаждение тела во время отдыха. Энергетические затраты на марше зависят от физического развития и тренированности военнослужащих.

Большое значение имеет скорость движения с увеличением скорости движения увеличиваются и энергозатраты. Общие затраты энергии на марше весьма значительны и составляют в зависимости от условий режима передвижения от 3550 до 4800 ккал (табл. 2).

Повышенный расход энергии на марше влечет за собой выработку значительного количества тепла в организме. Для увеличения теплоотдачи в работу включаются все приспособительные механизмы терморегуляции. Тепло выделяется путем - конвекции, проведения, излучения, испарения пота с поверхности кожи и влаги со слизистых оболочек дыхательных путей.

Определенные условия внешней среды, в которых часто приходится совершать марш (повышенная температура и влажность воздуха, интенсив-

ная инсоляция, безветрие), способствуют перегреванию. Марш в условиях повышенной температуры сопровождается значительным потоотделением. За суточный переход в боевом снаряжении человек может потерять до трех и более процентов веса тела, т.е. 1,5-2,5 л воды. При особо неблагоприятных условиях потеря воды может доходить до 4-5 л. Очень важное значение в период подготовки к совершению марша и на привалах приобретает питание личного состава. Оно должно по своей калорийности покрывать энергозатраты. При его организации следует учитывать, что связи с повышением обмена веществ существенно увеличивается потребность в витаминах, особенно водорастворимых (С, группа В), в значительных количествах теряемых с потом. Необходимо с помощью дополнительной витаминизации обеспечить поступление в организм в сутки: витамина С - не менее 100 мг, витамина В₁ - 4,5-5 мг, витамина В₂ - 1-3 мг, витамина РР - 20-25 мг, витамина А (в пересчете на каротин) - 4-5 мг.

Таблица 2

Газообмен и энергозатраты у солдат в процессе наступательных действий на учениях (при расчете на военнослужащих с массой тела 65 кг)

Характер деятельности	Скорость движ., м/мин	Легочная вент., л/мин	Потребл. О ₂ , мл/мин	Выдел. СО ₂ , мл/мин	Расход энергии, ккал/мин
Наступление по пересеченной местности	65	30,1	1237	986	5,902
Наступление по ровному полю	70	26,3	1269	1025	5,245
Наступление по неровному полю	60	35,3	1691	1253	7,618
Наступление по болотисто-лесистой местности	76-75	39,2	1902	1675	9,860
Наступление по сильно заболоченной местности	60	47,8	2499	1816	11,310
Ходьба пешком по глубокому снегу	42	63,0	2821	2572	13,208
Ускоренная ходьба	110	31,3	1646	1158	7,410
Марш-бросок по пересеченной дороге	170	42,7	1626	1752	7,754
Марш-бросок по дороге, изрытой окопами	175	44,6	1962	1592	8,918
Марш-бросок по пересеченной местности	170	48,6	2153	1800	10,446
Марш-бросок в противогазе	180	53,3	2530	2221	10,270
Ходьба на лыжах по целине	50	56,0	2457	2032	10,491

Большое значение при совершении марша имеет правильный режим передвижения. При движении по равнине 10-минутные привалы назначаются через каждые 50 мин пути, а 2-3-часовые – через каждые 4-5 ч движения. Обязателен малый привал через первые 30 мин движения для подгонки обмундирования и снаряжения. При совершении марша в течение нескольких суток необходимо обеспечить личному составу сон продолжительностью 7-8 ч, желательна – в ночное время.

Для успешного совершения марша и поддержания высокой боеспособности личного состава большое значение имеют правильная подгонка одежды, обуви, уход за ногами. Особенно важен правильный питьевой режим. Установлено, что:

- во время перехода человек может без ущерба для своей работоспособности переносить потери воды до 1-1,5 л, легко восстанавливая ее систематическим питьем на привалах;

- беспорядочное и излишнее питье уменьшает жажду только на короткий срок, ведет к перегрузке организма жидкостью, которая затрудняет работу сердца и дыхание; к излишнему выделению пота, что весьма изнуряет организм;

- ощущение жажды не всегда служит показателем обеднения организма водой, часто оно обусловлено только сухостью слизистой рта и глотки и легко устраняется простым прополаскиванием;

- выпиваемая во время движения жидкость плохо усваивается организмом, поэтому пить целесообразно во время отдыха (привал, ночлег);

- в процессе марша в жаркую погоду при большой потере организмом воды, а с ней и солей обязателен строгий контроль за поступлением в организм соли с пищей.

Опыт полевых учений показал, что при особо тяжелых погодных условиях (температура воздуха выше 25°C, высокая относительная влажность, безветрие) для совершения марша рекомендуется выдача дополнительного количества соли к пище - от 5 до 10 г на прием. При этом особое внимание надо обратить на то, чтобы после дополнительного приема соли военнослужащие выпивали достаток для полного утоления жажды количество воды.

Снятие повышенной тревожности контролирующими искусственного ортостатического коллапса

Русланов Д.В., к.м.н., доцент,

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Актуальность проблемы. Каждому спортсмену и тренеру хорошо знаком синдром предстартовой лихорадки, известны и его положительные и отрицательные стороны [7]. Однако если подобные ощущения спортсмен будет испытывать не в соревновательном, а тренировочном процессе, причем довольно устойчиво, можно думать уже о другом синдроме - повышенной тревожности. Вообще, рост повышенной тревожности отмечается последние полвека в развитых странах среди жителей крупных городов. Психологи хорошо знакомы с явлением постоянно испытываемого чувства тревоги, но быстрых психологических мер борьбы с ним известно мало, да и большинство из них малоэффективно [1, 5].

Целью данной работы явилась разработка физической практики (специального упражнения) для снятия чувства повышенной тревоги.

Анализ информационных источников. Исследования показывают, что при синдроме повышенной тревожности в центральной нервной системе формируется устойчивый очаг возбуждения, оказывающий доминирующее влияние на весь фон мировосприятия и миропонимания. Вместе с тем известно, что любой стресс резко «вырывает» субъекта из привычного для него мира, запуская новые процессы адаптации [6]. Установлено, факторами стресса для организма являются не только психологические моменты, но и нарушения функционирования физического тела, в частности изменение условий газовой среды обитания [2]. Еще древние йоги опытным путем обнаружили возможность влиять на психологическое состояние человека при помощи специальных дыхательных практик, создавая условия искусственной гипоксемии и гиперкапнии при задержке дыхания [4]. Современная медицина хорошо изучила физиологию природного явления отключения психики в условиях стресса – обморок; субъект на какое-то время лишается цензуры и контроля сознания, логическое сознание ослабевает либо выключается [3, 6]. В связи с этим у нас возникло предположение задействовать тот же механизм, но в обратном направлении, а именно искусственным моделированием легкой степени обморока попытаться положительно повлиять на негативные психологические процессы, в частности, повышенной тревожности.

Собственные исследования. В условиях физиологической нормы обморок может быть вызван быстрым переходом субъекта из горизонтального

положения в вертикальное; он носит название ортостатического коллапса. При нем возникает быстрый отток крови от головного мозга вниз, в ноги; подобное явление имеет место у космонавтов после возвращения с орбиты на Землю.

Наша задача состояла в придумывании упражнения, создающего условия для запуска подобного механизма. Лучше и проще всего для целей исследования подходит относительно длительно пребывание в положении сидя на корточках, когда из-за пережима венозных сосудов кровь сильнее скапливается в ногах. Усилить эффект помогает работа мышц ног, например, передвижение субъекта в положении сидя на корточках. В результате наблюдений опытным путем была предложена следующая методика.

Сядьте на корточки. Передвигая ноги перекрестным образом вбок (например, правая стопа постоянно впереди, левая – сзади), двигайтесь вбок, подобно крабу. Достаточно сделать 5-10 шагов, до неприятных ощущений в ногах, которые непременно возникают, поскольку возникает легкий относительный гемостаз в нижней части тела. Сделайте паузу в 10-30с., после чего двигайтесь в обратном направлении, поменяв положение ног (теперь впереди левая стопа, а правая – сзади). Вновь сделайте паузу, накапливая неприятные болезненные ощущения в ногах до умеренно-переносимой степени. Столь необычный способ движения и передвижения выбран, с одной стороны, как наиболее оптимальный с точки зрения изменений гемодинамики и создания искусственного стаза крови в нижних конечностях, поскольку имеет место максимальное сгибание в коленных суставах и естественный пережим венозных сосудов. С другой стороны, при передвижении угол сгибания в коленных суставах по сути не меняется, и для коленных суставов такие движения являются более щадящими, чем, к примеру, движение вперед обычным шагом, приподымаясь и разгибая колени, или вперевалку, «гусиным шагом». В качестве облегченного варианта данного этапа можно предложить простейшее переминытие с ноги на ногу сидя на корточках в течение 1-3 минут.

По достижении вышеописанного состояния неприятных ощущений в ногах наступает следующий этап: надо вдохнуть, задержать дыхание и быстро встать, запрокинув голову назад; *глаза закрыты*, затылок прижат к спине, лицо обращено вверх. Сочетание быстрого подъема с искусственной задержкой дыхания немедленно приводит к состоянию, отдаленно или близко напоминающему ортостатический коллапс. Подчеркиваем: *длительность задержки дыхания напрямую коррелирует с выраженностью ощущений коллапса*. Поэтому на этапе обучения дыхание следует задержать совсем немного, буквально на 1-2с. Критерием длительности задержки дыхания выступает степень обморочных ощущений, прежде всего головокружение и потемнение в глазах. При выраженности головокружения субъект

екту надо немедленно открыть глаза и быстро наклониться вперед, опустив голову как можно ниже. Дыхание произвольное, лучше с более активным вдохом (для гипервентиляции легких). Обязательно предусмотрите возможность опоры для рук (стойка), а также отсутствие вблизи острых углов (требования безопасности!).

Результаты собственных исследований. В эксперименте апробации новой дыхательной практики участвовали две группы студентов гуманитарного вуза: здоровые молодые лица (студенты основной группы, $n_1=68$ чел.) и лица такого же возраста с различной хронической патологией в стадии ремиссии, (студенты группы лечебной физкультуры, $n_2=35$ чел.). Длительность эксперимента составила около двух месяцев, частота контролируемой дыхательной практики – 1-2 раза в неделю.

В норме, субъект, проделавший необходимые действия, испытывает легкое потемнение в глазах и легкое головокружение; ощущения варьируют от степени приятной расслабленности (позитивная релаксация), до заметной слабости в ногах, воспринимаемых некоторыми субъектами в первом опыте с опасением. Такие ощущения мгновенно отвлекают внимание субъекта от привычного течения мыслей, вовлекая его в состояние, известное в психологии, как «здесь и сейчас». В целом упражнение вполне безопасно и не влечет за собою каких-либо серьезных последствий. Даже при избыточной задержке дыхания субъект испытывает разве что реальный мгновенный обморок, который, впрочем, при принятии горизонтального положения тут же проходит.

Как уже указывалось, степень выраженности ощущений можно регулировать длительностью задержки дыхания; для этого выдох делают через рот, сквозь слегка сомкнутые губы (легкое сопротивление выдоху), тонкой струей воздуха; при этом в голове и горле ощущается появление выраженного тепла.

Критически подходя к оценке опыта данного дыхательного упражнения, можно сделать следующее заключение: лица с отменным здоровьем, стремящиеся быстро выполнить упражнение, не успевают достичь минимального порога ощущений ортостатического коллапса. Напротив, лица со слабым физическим развитием могут легко превысить максимальный порог, что выражается в полном затемнении в глазах, головокружении и утрате чувства равновесия. Каких-либо серьезных негативных последствий это не повлекло, разве что потребовался чуть более длительный восстановительный период – до 5-10 минут; тем не менее, психологический шок от испытанных ощущений (удивление, испуг) некоторые из испытуемых все же испытали. Основное показание для данного упражнения – выведение из состояния хронического стресса.

Особо следует подчеркнуть: перед началом упражнения важно под-

робно разъяснить субъекту правильную технику, ожидаемые позитивные ощущения, возможные негативные ощущения, как результат неверных действий, профилактику негативных последствий и правильное поведение при появлении неприятных ощущений. В техниках дыхания, как и в других физических практиках, необходимо помнить о правиле “стоп”; обязательно также соблюдение всех правил техники безопасности.

Выводы. Разработанная физическая практика в сочетании с приемом дыхания позволяет легко и быстро достичь поверхностного уровня изменения состояния сознания и релаксации путем искусственного введения в легкий ортостатический коллапс. Высокая эффективность данного упражнения дает основание для рекомендации его к широкому применению, как у здоровых лиц, так и при хронических соматических патологиях. Основное показание для данного упражнения – быстрое выведение из состояния хронического стресса, снятие синдрома повышенной тревожности.

Информационные источники.

1. Базисное руководство по психотерапии/ под ред. Хайгл-Эверса.-СПб., 2001
2. Внутренние болезни/под ред. Т.Р.Харрисона в 10 т. М.: Медицина, 1992-1997гг, раздел 4, с.274
3. Гицеску Т., Сафиреску Т. Неотложные состояния при сосудистых заболеваниях. М.:Медицина, 1976.
4. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих.-М.:Медицина,1991.-192с.
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия, 2-е изд., 2000 г., <http://koob.ru>
6. Литвицкий П.Ф. Патофизиология: Учебник: В 2 т. М.:ГЭОТАР-МЕД, 2003. –Т.1. -752 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-286 с.

Проблематика отдельных аспектов здорового образа жизни студенческой молодёжи

Самофалова Е.А.

ФГОУ ВПО “Госуниверситет - УНПК” г. Орла

Аннотация. В данной статье проведён анализ отдельных аспектов здорового образа жизни учащейся молодёжи.

Современный человек живёт в такое время, когда ему часто приходится действовать на пределе своих сил и возможностей, в быстро изменяющихся внешних условиях, в информационном буме, когда на него лавиной обрушивается огромный поток информации, обеспечивающий высокую эмоциональную нагрузку, приводящий к психоэмоциональному стрессу и, как следствие, к неизбежному истощению адаптационных ресурсов организма, отвечающих за здоровье.

В подобной ситуации пропаганда здорового образа жизни становится неотъемлемой, весомой составляющей вузовского обучения.

С целью изучения состояния здоровья студентов, их двигательной активности, расположенности к ведению здорового образа жизни нами были протестированы 85 девушек и юношей разных курсов и факультетов. Исследование проводилось в марте 2011 года.

Анкетирование показало, что 66 % (56 чел.) девушек и юношей стараются придерживаться здорового образа жизни. Курение, как вредную привычку, отметили 12 % (10 чел.) опрошенных. Самооценка испытуемыми собственного здоровья по 5-ти бальной системе дало следующие результаты. На “отлично” своё здоровье оценивают 9% (8чел.) девушек и юношей; “хорошо” – 52% (45чел.); “удовлетворительно” – 39% (32 чел.). Хроническое заболевание отметили у себя 11% (9чел.); данный факт заслуживает определённого внимания, так как не очень вяжется с общей картиной освобождённых студентов от физической культуры по причине здоровья. На двигательную активность как значимую составляющую здорового образа жизни указали 87% (74чел.) опрошенных. Тем не менее, за пределами университета активно занимаются спортом (физической активностью) лишь 46% (39чел.). Спектр их деятельности довольно широк: футбол, атлетическая гимнастика, аэробика, танцы, рукопашный бой, лёгкая атлетика и др. Между тем, 11% (9чел.) из числа опрошенных занимаются не регулярно; 43% (37чел.) не занимаются вовсе. Основная причина такого положения вещей – нехватка у студентов свободного времени. Ряд вопросов в анкете касался изучения характера питания студенческой молодёжи. Большинство девушек и юношей питаются 2-3 раза в день, не придерживаясь никакой методики питания. Лишь 3 студента питаются в соответствии с правила-

ми раздельного питания, ещё 3 – вегетарианцы. Основные потребляемые продукты в рационе питания: картофель, мясо, рыба, молочные продукты, хлебобулочные изделия, сладости. Сравнительно небольшой % ребят употребляет “живую” пищу (фрукты, овощи). Несмотря на то, что каждому из нас о питании известно достаточно много, во многих аспектах питания мы остаёмся глубокими невеждами. Исследование показало, что для большинства молодёжи хорошее питание – это достаточная по объёму, вкусная и разнообразная пища. Подавляющее большинство девушек и юношей не представляет свою жизнь без “убойной” пищи (мяса, рыбы, морепродуктов и т.п.). Один из вопросов в анкете звучал так: “Знаете ли Вы о том, что животный белок может быть с успехом заменён растительным без ущерба для здоровья человека, в том числе спортсменов?”. Утвердительно на данный вопрос ответили 48% (41 чел.) студентов! Однако отказываться от “убойной” пищи большинство из них не собирается. Более того, считают её чрезвычайно вкусной, питательной и полезной для здоровья. Некоторые юноши высказывают мысль, что без животного белка они станут вялыми, слабыми, непригодными к спорту, учёбе, сексуальной жизни.

Между тем, по данным современных исследований (Г.С. Шаталова, 1997г; Майя Гогулан, 1996г; Малахов и др.) ценность “убойной” пищи ничтожна! И чем больше такой пищи употребляет человек, тем менее здоровым, сильным и выносливым он становится. Остановимся кратко на отдельных отрицательных моментах, вытекающих из мясоедения. Во-первых, “убойная пища” требует гораздо больше времени и энергии для её переваривания по сравнению с живой (растительной) пищей (например, яблоко, овсянка перевариваются 1 час 20 мин., мясо же задерживается в желудке до 3-5 часов и более). Для её переваривания и усвоения тратится громадное число пищеварительных соков, желчи, поджелудочного сока; печень, почки, сердце и лёгкие организма мясоеда работают с перегрузкой; кровь становится переполненной мочевой кислотой, нуклеиновыми кислотами, пуриновыми веществами и, как следствие, клетки организма вместо питания отравляются вырабатываемыми ядами, что приводит в будущем к многочисленным заболеваниям. Во-вторых, в “убойной” пище содержатся многочисленные экстрактивные вещества, негативно воздействующие на нервную систему человека. Как результат – сердечные заболевания, неврастения, гипертония, половые расстройства, преждевременное старение. В-третьих, не стоит забывать, что “убойная” пища – это трупная пища, содержащая в себе быстро разлагающиеся ткани с многочисленными гнилостными ядами, ядовитыми белковыми соединениями, отравляющими организм мясоеда. Наконец, следует отметить, что плохо проваренная (прожаренная) “убойная” пища содержит часто личинки многочисленных паразитов, вызывая в организме человека тяжелейшие заболевания. Однако выше перечисленными отрица-

тельными фактами не исчерпывается вред, наносимый человеку мясоедением. Не забудьте, что при выращивании животных сегодня щедро применяются антибиотики и гормоны, которые неизбежно попадают в организм мясоеда, снижая его и без того низкий иммунитет.

Ряд вопросов в нашем исследовании затрагивал нравственный аспект потребления “убойной” пищи. В частности, в анкете были приведены высказывания знаменитых людей-вегетарианцев (Л.Н.Толстого, А.Н. Несмеянова, Леонардо да Винчи и др.); студентам было предложено высказать собственное мнение касательно данных суждений. Подавляющее большинство дало следующие ответы: “...не согласна с высказываниями, мы хищники, сильный пожирает слабого”; “...не согласен, мне не жаль животных”; “... не навязывайте нам чужие мнения, всегда ела и буду есть мясо”; “... мне безразличны животные”; “... не согласна, выращенных животных убивать можно”; “... не согласен, есть животных - нормально”. Читайте, удивляйтесь и делайте выводы сами относительно культуры и нравственности подрастающего поколения! Но, справедливости ради, следует сказать, что трое ребят из числа опрошенных с детства не употребляют “убойную” пищу по морально-этическим соображениям; ещё 8 человек заметили, что им жаль животных, и они готовы пересмотреть свой взгляд на питание, отказавшись от “убойной” пищи.

Таким образом, в сложившихся обстоятельствах возрастает роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. Со студентами важно проводить лекции, индивидуальные беседы, затрагивающие вопросы физического воспитания, устранения вредных привычек, гигиены и нравственности питания.

Литература

1. Шаталова Г.С. Выбор пути. – М.: “Елен и К”, 1996, 256с.
2. Шаталова Г.С. Азбука здоровья и долголетия. – М.: Энергоиздат, 1995, 288с.
3. Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. – М.: “Знание”, 1997, 464с.
4. Гоголан М.Ф. Попрашайтесь с болезнями. 2-е издание.- Мн.: Международный Книжный дом, 1996.- 303с.
5. Ниши К. Золотые правила здоровья. – СПб.: “Невский проспект”, 2004. – 123с.
6. Алла Тер-Акопян Не ешь меньшого брата. Издательство: Феникс. 2005, 224с.

Исторические аспекты детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в Украине и зарубежных странах

Сычѳв Б.В., к.п.н., доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Развитие демократических основ украинского общества, прекращение деятельности ранее функционирующих детских и молодежных организаций (пионерской, комсомольской), клубных объединений привело в последние годы к образованию большого числа новых детских и молодежных объединений. Эти процессы происходят как на федеральном, так и региональном уровнях. К середине 1996 г. Министерством зарегистрировано более 100 детских и молодежных объединений, 40% из них - физкультурно-спортивной направленности на федеральном уровне. Около 500 объединений функционируют на региональном уровне.

Наблюдается большая неравномерность в организации детско-юношеских объединений по территории Украины. В настоящее время охват детей и подростков различными формами самоорганизации и самоуправления по сравнению с 1985 г. снизился во много раз. Такая тревожная тенденция не позволяет в полной мере осуществлять взаимодействия государственных структур, детских и молодежных объединений. В то же время у общества вызывают тревогу многочисленные факты создания и организации действий неформальных подростковых групп, в том числе криминального характера. Многие из этих групп организуются на основе интересов, носящих физкультурно-спортивную направленность для криминальных целей.

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Это ведет к сокращению возможностей детей и подростков, их семей для избрания видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию их личности.

Снижаются рекреационные характеристики досуговых учреждений и объектов. Сокращается сфера оказания учащейся молодежи специализированной помощи и услуг (социальная служба для несовершеннолетних и молодежи). Падение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других областях социальной службы часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Большим тормозом в развитии физкультурно-спортивного движения

является отсутствие всесторонне разработанных нормативных основ существования детско-юношеских физкультурно-спортивных объединений в конкретных региональных условиях, необходимых подзаконных актов, регулирующих на местах процессы их создания, функционирования и взаимодействия с государственными структурами.

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение решает эту задачу применительно к подрастающему поколению. Оно имеет своей задачей вовлечение детей и подростков в активные занятия физкультурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования, организации активного, творческого досуга, для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, для укрепления дружбы между детьми разных народов и национальностей, для решения других важных социально-культурных задач.

Чрезвычайно актуальной проблемой становится разработка специальных программ, нацеленных на профилактику тех или иных заболеваний, которые в последнее время приобретают массовый характер и начинаются с раннего возраста. В связи с этим требует пересмотра сама организационная основа занятий физкультурой и спортом. Следует пойти по пути организации физкультурно-спортивных занятий по интересам, с учетом уровня физического развития, физической подготовленности учащихся, максимально используя физкультурно-спортивную базу образовательных учреждений в течение всего дня, особенно в каникулярное время.

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение в зарубежных странах.

В большинстве стран Западной Европы цели и задачи развития детского-юношеского физкультурно-спортивного движения, физического воспитания учащейся молодежи формируются на разных уровнях: в Бельгии, Италии, Люксембурге, Португалии, Франции - на государственном, Германии, Испании, Швейцарии - региональном или местном. Но при всех этих подходах в странах Европейского содружества (ЕС), Австрии, Швейцарии и скандинавских странах на первое место поставлены личность ребенка и молодого человека, их социальное развитие, спортивное и социальное активное действие.

Большую помощь в области физической культуры и спорта оказывает Совет Европы - старейшая и крупнейшая из европейских правительственных организаций, исходя из положений Европейской конвенции о культуре, принятой еще в 1940 г. Она закрепила за каждым человеком право на занятие спортом. С 1978 г. в Совете Европы работает Комитет по развитию спорта. В начале 70-х годов получил признание как масштабное общеевропейское движение «Спорт для всех». Это явление было отражено в Хартии Европейского спорта для всех в Брюсселе в 1975 году.

С 1972 г. функционирует Международная Федерация школьного спорта

(ИФС). Она объединяет 61 национальную школьную организацию. Федерация поддерживает развитие контактов между школьной общественностью различных стран, организует проведение международных школьных соревнований с целью создания лучшего обоюдного взаимопонимания. Один раз в два года проводятся соревнования по футболу, гандболу, баскетболу, волейболу, кроссу и лыжным гонкам. Один раз в четыре года проводится гимназиада, в программу которой включены соревнования по традиционным видам (легкой атлетике, плаванию, гимнастике), составляющих основу универсиад и Олимпийских игр.

В последние десятилетия во многих странах Западной Европы спорт начал вытеснять физическое воспитание (школьную гимнастику). Во многих странах практикуются обязательные факультативные занятия спортом по выбору, с учетом склонностей учащихся, в послеобеденное, свободное от уроков время в школьных спортивных объединениях или союзах. В Дании, Германии, Голландии, Люксембурге, Бельгии, Великобритании, Франции школам, их спортивным объединениям, как правило, предоставляются для проведения занятий принадлежащие государству крытые и открытые спортивные сооружения.

Характерным примером коренной перестройки школьного спорта является Германия. Во всех школах германских земель благодаря дифференцированному подходу к организации обязательных спортивных занятий введено от 3 до 4 спортивных уроков физкультуры в неделю. В программу включено свыше 10 видов спорта. В школах Баварии их семнадцать. Многообещающий эксперимент начался в области школьного спорта на земле Баден-Юртемберг: за счет увеличения количества школьных спортивных клубов, установления с ними более тесного сотрудничества увеличилась численность детско-юношеских отделений. В земельных ведомствах по делам школы утверждена должность регионального советника, помогающего устанавливать контакты между школами и спортивными клубами. Региональные советники и школьные спортивные советы действуют через координаторов, работающих в органах спортивного самоуправления.

В Германии учащиеся, проявляющие интерес и способности, занимаются в школьных спортивных секциях и добровольных обществах, которые функционируют в тесном контакте со спортивными клубами. С 1951 г. ежегодно проводятся Федеральные игры молодежи, массовые соревнования среди детей школьного возраста. С 1969 г. в стране начали проводиться ежегодные многоступенчатые соревнования школьных команд под названием «Молодежь тренируется для Олимпиады».

Основными центрами развития детско-юношеского спорта в Америке являются средние школы и университеты. Развитием спорта среди детей и юношей занимаются, помимо школ, ассоциация развлечения и использования досуга, ассоциация молодых христиан, скаутские отряды, спортивные объединения при полиции. Для руководства межшкольным спортом

существует «Национальная федерация спортивных ассоциаций штатов», объединяющая свыше 20 тысяч школ.

Большой популярностью в США пользуются детские спортивные программы по видам спорта. Специальная программа занятий по физическому воспитанию «Вызов президента» разработана для детей и подростков 6-17 лет и внедряется с 1986 г. Ее цель - подготовить детей к успешному выполнению пяти упражнений и завоеванию президентской награды. В Японии физическое образование детей и учащейся молодежи осуществляется по двум направлениям: в рамках учебной программы и вне ее. Программа физического воспитания вне школьного расписания осуществляется как на занятиях в спортивных секциях, так и на других школьных мероприятиях.

В Австралии широко внедряется программа «Дети и спорт». Ее лозунг - «Использовать спорт для развития детей, а не детей для развития спорта». Эта программа субсидируется правительством. К реализации программы привлечены школы, спортивные клубы, союзы, родители.

В Китае занятиями физкультурой охвачено более 120 млн. дошкольников и столько же учащихся начальной ступени. Большую роль в развитии физической культуры и спорта среди молодежи сыграло правительственное постановление под названием «Правила использования городских парков Китая». На этой основе парки были превращены в спортплощадки для детей и молодежи. Особенно популярными стали семейные старты. В 1955 г. внедрена система оценки внеклассной спортивной деятельности. Учащимся стали выдаваться специальные свидетельства с оценкой: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Активную роль в развитии спорта играет Федерация школьного спорта Китая. Почти все школы и классы имеют сборные команды по разным видам спорта. Большой популярностью пользуются межшкольные турниры и соревнования между классами. Местные спортивные органы и общества, молодежные организации организуют межобластные и межпровинциальные турниры. Лучшие спортсмены выступают затем в национальных соревнованиях школьников. Такие соревнования стали стимулом для развития спорта в школах, которые специализируются по видам спорта. В 1985 г. подобных школ было уже более 20 тысяч.

Спортивная работа в этих учебных заведениях ведется с 11 млн. школьников, которые тренируются от трех до пяти раз в неделю. В Китае создаются внешкольные тренировочные центры, где готовятся будущие кандидаты в сборные команды страны. В последние годы созданы связанные с этими центрами спортивные средние и высшие школы.

Кратко охарактеризованный выше опыт развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в различных странах не должен остаться без внимания при решении проблем развития этого движения в нашей стране.

Физическое воспитание и спорт как неотъемлемая часть процесса формирования интеллекта будущих специалистов

Тулинов Евгений Афанасьевич, старший преподаватель
Губкинский филиал ГОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Высшее учебное заведение — учебное заведение, дающее высшее профессиональное образование [1]. Задача вуза сформировать специалиста, готового решать определенного рода круг задач. Как показывает практика, чем этот круг шире, тем лучше вуз справился со своей задачей. Таким образом, высшее учебное заведение формирует интеллектуальный потенциал студентов, будущих специалистов.

Президент РФ Дмитрий Медведев назвал интеллектуальный потенциал России главным конкурентным преимуществом нашей страны и заявил, что для его развития будут создаваться все необходимые условия. «Россия - страна с высоким интеллектуальным потенциалом. Мы часто говорим эти слова, даже не вдаваясь в их смысл. Но именно в этом я вижу основное конкурентное преимущество нашей нации», - сказал Д.Медведев, выступая в Кремле на церемонии вручения Государственных премий РФ. Президент подчеркнул, что «сегодня как никогда важно этот потенциал развивать, а значит, расширять пространство свободы, творчества и конкуренции, направить идеи разработки в технологически встроенное коммерческое русло».

Создание оптимальных условий для развития интеллектуального потенциала студентов или отдельного поколения требует исследований в области формирования интеллекта человека. Необходимо изучение всех факторов, влияющих на процесс формирования интеллекта, как отдельного человека, студенческого контингента, так и нации в целом. Данная статья посвящена изучению роли физической культуры и спорта в формировании интеллектуального потенциала будущих специалистов, где здоровый образ жизни рассматривается как необходимое физическое и духовное условие формирования интеллекта.

Интеллект формируется в ходе освоения человеком общественного опыта, в результате его деятельности и общения. Уровень интеллектуальной работоспособности определяется не только родом занятий, но и образом жизни. Выдающиеся деятели науки и культуры Вольтер, И. В. Гёте, В. Гюго, В. Шоу, Т. Эдисон, Л. Н. Толстой, И. И. Мечников, И. П. Павлов, М. С. Сарьян и другие активно работали до последних лет жизни, в которой значительное место занимали физический труд, физические упражнения,

туризм, охота.

Фундаментальные науки о человеке установили, что имеются огромные резервы для поддержания и развития интеллекта человека и личности. Известный исследователь интеллекта из Новой Зеландии Джеймс Флинн показал, что уровень интеллекта человека определяется не столько генофондом, сколько условиями его внутриутробного развития и развития в раннем детстве (0-3 года) [2]. Особенно разрушительно действует на интеллект ребенка стресс, который он испытывает в дородовой период и в раннем детстве, (стресс снижает не только интеллект ребенка, но ухудшает здоровье и снижает продолжительность жизни). Корни асоциального поведения человека также связаны с его неблагополучием в раннем детстве. Вскармливание ребенка материнским молоком повышает интеллект. При большом числе детей в семье у последних детей интеллект может понизиться.

До недавнего времени считалось, что максимум интеллекта человека приходится на 22-39 лет, после чего происходит постепенное отмирание до 30% нейронов мозга. Однако американские нейробиологи и психологи из Сиэтла совершили переворот в понимании современной наукой функционирования головного мозга. На основе многолетнего исследования, в ходе которого ученые проанализировали функциональные особенности мозга у 6000 человек, начиная с 1956 года. Испытуемых проверяли каждые семь лет. По результатам когнитивных тестов было установлено, что участники эксперимента гораздо лучше справляются с задачами в 50-60 лет, чем в 20 лет. Они показали, что их интеллектуальная мощь возрастает, достигая максимума к 50-70 годам. Люди в возрасте 40-60 лет показывают лучшие результаты на тестах по наиболее важным познавательным навыкам, чем 20-летние [3]. В среднем возрасте мозг гораздо лучше устанавливает связи между различными частями информации. Соответственно, у людей среднего возраста более позитивный образ и в целом большее чувство благополучия. Нейроны мозга с годами не отмирают, хотя связи между ними могут быть потеряны, если у человека слабая мозговая деятельность. С возрастом у человека увеличивается количество особого вещества миелина, образующего оболочку нервных волокон. Миелин способствует более быстрому прохождению сигналов между нейронами. Максимум активности миелина приходится на возраст более 60 лет. Поэтому общая мощность интеллекта возрастает в 30 раз. Важно и то, что после 50 лет человек уже способен использовать одновременно оба полушария при решении сложных задач и поиска выход из кризисных ситуаций. Сбои в оперативной памяти вызваны у взрослых вовсе не дефектами мозга, а большим объемом информации, который накоплен человеком за долгие годы жизни. Один из крупнейших факторов, способствующих здоровью мозга - физические упражнения. Мозг нуждается в крови и кислороде для нормального функционирования.

Тоже можно сказать о центральной нервной системе. Центральная нервная система обеспечивает весь контроль сознательной деятельности человека, периферическая нервная система связывает центральную нервную систему со всем организмом. Деятельность головного мозга целиком и полностью зависит от его кровоснабжения. Если кровоснабжение головного мозга прекращается хотя бы на две минуты - это приводит к необратимым повреждениям. Занятия физической культурой и спортом, постоянная двигательная активность, отказ от вредных привычек, здоровое питание способствуют повышению эффективности работы сердечно – сосудистой системы, следовательно, способствуют нормальной работе центральной нервной системы и головного мозга.

Тогда как вредные привычки, например табакокурение, продолжающие оставаться одной из важных причин заболеваемости и преждевременной смертности населения, в первую очередь от болезней сердца, мозгового инсульта и злокачественных опухолей, препятствуют полноценному развитию и функционированию центральной нервной системы и мозга. Как указывается в специальном документе “К здоровой России”, число курящих мужчин в возрасте от 20 до 54 лет составляет в разных городах от 55 до 65%. [4]. Еще более опасным для физического и интеллектуального здоровья является курение среди женщин, особенно до рождения ребенка, так как это с большой вероятностью может отрицательно сказаться на развитии интеллектуальных способностей будущего ребенка.

Таким образом, мы видим, как на физиологическом уровне физическая культура воздействует на формирование интеллекта. Так же, физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с

профессиональными намерениями;

ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств[5].

Здоровый образ жизни является фактором, от которого напрямую зависит не только физическое здоровье человека, но также его интеллектуальный потенциал, что обуславливается природой человеческого организма. Человек формирует свой интеллект, накапливая информацию в процессе жизнедеятельности. Каждую единицу времени формируется слой интеллекта. Многие исследователи интеллекта выделяют подсознание и сознание. То, что мы понимаем под сознанием, на самом деле лишь кора, защитный слой, защищающий от внешнего мира наш интеллект. Наш интеллект формируется, как реакция на внешний мир, бывает, что сознание не может сдерживать агрессию внешнего мира и продолжительные неприятности, стресс нарушают наш интеллект, наше подсознание. Кора регенерирует, а вот внутренние слои остаются надолго нарушенными. Здоровый образ жизни способствует укреплению центральной нервной системы и всего организма в целом, что позволяет эффективнее сдерживать внешнюю агрессию (стрессы, перегрузки на работе, болезни и др.). Роль физической культуры и спорт в формировании интеллектуального потенциала нельзя недооценивать, нужно принять во внимание тот факт, что интеллектуально развитое поколение это в первую очередь здоровое поколение, поколение, ведущее здоровый образ жизни.

Список литературы

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Высшее_учебное_заведение
2. James R. Flynn What Is Intelligence?: Beyond the Flynn Effect, Cambridge University Press, New York, 2007
3. Barbara Strauch The Secret Life of the Grown-up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind, New York, 2010
4. Манвелов Л. С. Курение и нарушения мозгового кровообращения / Л. С. Манвелов, В. Е. Смирнов, Научно-исследовательский институт неврологии РАМН, Москва, 2008
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)

Развитие гибкости у студентов специального учебного отделения

Тулинова Н.А., старший преподаватель

Машковская Л.С., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

Основной задачей занятий со студентами специального учебного отделения является укрепление здоровья студентов и профилактика различных заболеваний. Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном учебном отделении, они не должны сводиться только к этим целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточно разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили своё физическое развитие. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья за основу физического воспитания целесообразно брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений.

Одно из основных физических качеств которое необходимо развивать у студентов специального учебного отделения – это гибкость. Это связано с тем, что недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке и т.д.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения). В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений.

Развитие гибкости на занятиях в специальном учебном отделении следует начинать с активной гибкости, выполняя такие физические упражнения, как махи, наклоны и вращения с постепенным увеличением амплитуды. За-

тем используют мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и другие, а также шведскую стенку, перекладину и т.д. Лишь после постепенно переходят к развитию пассивной гибкости.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Также проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько подготовительных упражнений в виде наклонов, приседаний и т. д. Амплитуда движений надо увеличивать постепенно. Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: - упражнения для верхних конечностей; - упражнения на мышцы туловища; - упражнения для нижних конечностей.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости удобно проводить, используя специальные игровые эстафеты целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. При этом следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, например, при высоком уровне эмоционального подъема – гибкость увеличивается. Но играм, направленным на развитие гибкости следует предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Необходимо всегда помнить, что упражнения на растяжение можно выполнять после хорошей разминки, когда все мышцы хорошо разогрелись и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство «растягиваемых» мышц и связок.

Упражнения на гибкость выполняют во всех частях занятия. В подготовительной части занятия их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В основной части такие упражнения выполняют сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибко-

сти является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки. В заключительной части занятия упражнения на растягивание сочетают с упражнениями на расслабление и самомассажем.

Вместе с тем существуют несколько противопоказаний к выполнению упражнений на растягивание: остеопороз костей, менисцит, гемофилия, повреждения крестообразных связок коленного сустава, туберкулез костей, привычный вывих в суставе, паратенонит ахиллова сухожилия, коксартроз и другие.

Общеизвестно, что гибкость как физическое качество важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния студентов, отнесенных к специальному учебному отделению. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Таким образом, можно утверждать, что развитие гибкости на занятиях физической культуры в специальном учебном отделении является одним из важных средств оздоровления, коррекции осанки и гармоничного физического развития студентов для дальнейшей трудовой деятельности.

Используемая литература:

1. Данилова, И.В. Развитие гибкости на занятиях физической культуры у студентов 1-3 курсов: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов/сост. И. В. Данилова. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 30 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Курамшин Ю.Ф.//СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб,1998. – 76с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Здоровье и активная жизненная позиция

Фиринова Раиса Павловна¹

Фиринов Игорь Иванович²

¹*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

²*СДЮСШОР №4 Белгородской области*

Сбалансированное удовлетворение многообразия всех физических и психических потребностей человека определяет его здоровье. Залогом удовлетворения потребностей является поисковая активность, которая стимулируется как внешними воздействиями среды, так и внутренней потребностью, которая называется творческим поиском.

Поисковое поведение у человека проявляется как при неблагоприятных, так и при благоприятных условиях, даже с риском для собственного благополучия. Этот же феномен был обнаружен у животных. Так, крысы после некоторого пребывания в обстановке полного комфорта (безопасно, довольство пищи и есть сексуальные партнеры) нередко обнаруживают стремление исследовать, ничем особым не привлекательное и даже потенциально опасное (как все неизведанное) помещение. Они направляются туда, проявляя при этом все признаки страха, хотя никто их туда не гонит. Для такого поведения нужна самостоятельная потребность [1].

Благодаря сознанию и высокому уровню социальной организации, у человека потребность в поиске проявляется в процессе поведения, направленного не только на выживание: спасение от опасности, обеспечение биологических потребностей и продолжения рода, но и в стремлении к творческой самореализации, самоутверждению в обществе. Среди побудительных причин творчества не следует забывать и о бескорыстном удовольствии, доставляемым самим процессом работы. Это не значит, что человеческое творчество и поисковая активность необходима только для удовлетворения других потребностей и не имеет самостоятельной ценности. Это не так. Если бы удовлетворение других потребностей автоматически обесценивало поисковую активность и делало её ненужной, научно-технический прогресс представлял бы огромную опасность для человечества – опасность психического, интеллектуального вырождения. Кроме этого, он сам бы остановился. Но все дело в том, что в творчестве проявляется уникальность потребности в поиске – её принципиальная ненасыщаемость, ибо потребность в поиске – это потребность в постоянном изменении самого человека. Подлинное творчество само себя стимулирует и само по себе является для человека наградой [3].

Если людям, склонным к творческой деятельности, пообещали бы достижение благ взамен творческой деятельности и предложили результаты

в готовом виде, без всякого их активного участия, многие отвергли бы эти предложения, так как испытывают радость от самого процесса поиска. Поисковая активность, реализуясь в разного рода творчестве, сама себя поддерживает посредством доминирования интереса к той или иной деятельности, которая проявляется в устойчивой, длительной во времени установке на эту деятельность.

В случае, когда возникают помехи в реализации творческого процесса, то может развиваться тяжелое заболевание, так как ущемляется очень важная потребность. Примером могут служить болезни достижения – депрессия достижения, когда поисковое поведение отвергается самим человеком в связи с полной удовлетворенностью сложившейся ситуацией и риском случайно изменить все к худшему. Но это самообман. Сначала у человека, «почившего на лаврах», возникает смутное ощущение беспокойства, тревоги, недовольства собой, подавленности, так что он нередко с облегчением вздыхает, когда ситуация начинает требовать активных действий. Это ощущение неопределенной угрозы связано с подавлением потребности в поиске, пусть даже сам человек её не осознает[1].

Потребность в поиске требует удовлетворения любым путем, и если человек закрывает для себя путь вперед, в сторону новых свершений, из опасения потерять достигнутое - он неизбежно в морально-этическом аспекте начинает двигаться назад. Активность приобретает разрушительный характер. Чувство внутренней неудовлетворенности и неосознанное беспокойство толкает человека на необдуманные, часто аффективные поступки. В быту такое состояние может перейти в депрессию, неконтрольный прием алкоголя, курения, заедания большим количеством вкусной пищи – то, что мы часто принимаем за удовольствие.

Другой выход, тоже очень опасный для здоровья, в современном мире представляется в виде экстрима и экстремальных видов спорта. Такие занятия и социальные игры, как паркур, «ночной дозор», «тарзанка» сегодня возникают среди молодежи постоянно. Ведут свое начало они от виртуальных компьютерных игр. На начальной стадии в них отсутствуют правила техники безопасности, что нередко приводит к трагедиям и смертельным исходам. Возникновение таких игр сигнализирует обществу, что энергия молодого поколения не организована в положительное, созидательное направление, а уходит в самовыражение, часто приводящее в тупик, так как не имеет выхода в легальный деловой социум.

Является ли потребность в поиске врожденной или приобретенной? Так как признаки её обнаруживаются у животных, следовательно она имеет биологические предпосылки. Потребность в поиске является пружиной, движущей силой саморазвития и самосовершенствования каждого индивида, делая его активным соучастником прогресса всей популяции.

В исследованиях Л.В.Крушинского и П.В.Симонова показано, что у животных выраженная исследовательская активность сочетается с высокой способностью к экстраполяции (т.е. умению переносить опыт, приобретенный в одной ситуации, на совершенно иную) и с хорошо развитым социальным поведением. Таким образом, поисковая активность способствует адаптивному развитию нервной системы, а последняя, в свою очередь, стимулирует поиск[3].

В мире, где постоянно возникает необходимость в поиске, хотя бы для удовлетворения первичных потребностей, отсутствие стремления к поиску как таковому, делает существование мучительным, так как постоянно приходится совершать усилие над собой. Поиск, не принося переживания естественности и удовольствия, становится неприятной необходимостью и хуже дается, чем у людей с высокой потребностью в нем. Человек с низкой активностью хуже подготовлен к столкновениям с жизненными трудностями и быстрее отказывается от поиска выхода из сложных ситуаций, тем самым объективно снижает сопротивляемость организма. Люди, склонные к апатии, безразличия к жизни как бы отказываются от целевого жизненного поведения, что не гарантирует здоровья и долголетия. Между поисковой активностью и здоровьем сложилась положительная обратная связь. В процессе поисковой активности человек неминуемо сталкивается с препятствиями, преодоление которых требует, в том числе и хорошего физического здоровья.

Поисковая активность, с одной стороны, повышает устойчивость организма, обеспечивая себя физическими возможностями и энергетическими ресурсами, с другой стороны обеспечивает поступательное прогрессивное развитие всей популяции.

Устойчивость к неудачам – ценнейшее человеческое качество. Это нашло выражение в народной мудрости – «Не вешай нос!», «Не унывай!», «Не умирай раньше смерти», «Безвыходных положений не бывает» - которая высоко ценит твердость духа и активность поведения в трудных ситуациях. Поиск может быть направлен не столько на изменение ситуации, сколько на организацию собственного поведения, позволяющего сохранить самоуважение, самообладание, духовность, а вместе с этим и рациональное целенаправленное поведение.

Литература

1. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность: Учебник для вузов, - СПб – 2002.- 416 с.
2. Дусавицкий А.К. Загадка птицы Феникс. – М. – 1978.
3. Ротенберг В.С./ В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, Мозг. Обучение. Здоровье. М. – Просвещение. – 1989. С. 8 – 26.

Физическое воспитание студентов СМГ и ЛФК в ВУЗе

Цыбиз Г.Г., Костогрыз-Куликова Н.В., Цаподой С.В., Черныш Н.И.
*Черкасский национальный педагогический университет
им.Б.Хмельницкого*

Аннотация статьи авторов: Цыбиз Г.Г., Костогрыз-Куликова Н.В., Цаподой С.В., Черныш Н.И. В предложенной статье авторами рассмотрены особенности изменений основных физических качеств при проведении занятий по физическому воспитанию со студентами педагогического ВУЗа как по традиционной, так и по нетрадиционной программе по физическому воспитанию. Исследования проводились на 100 студентках - женщинах в возрасте от 18 до 22 лет, а также 50-ти студентах - мужчинах в возрасте от 18 до 22 лет основного медицинского отделения. Авторы статьи напрямую связывают полученные ими достоверные улучшения результатов основных физических качеств у студентов с индивидуализацией физических нагрузок, которые имели место при проведении занятий по оригинальной авторской системе. Показано, что распределение студентов при проведении занятий по физическому воспитанию на соответствующие учебные подгруппы, по системе КОНТРЕКС в нашей интерпретации с учетом анамнеза и желания студента, дает возможность индивидуализации физических нагрузок, что и является той основой, которая вызывает как оптимизацию мышечной работы, так и её активизацию при проведении учебного и тренировочного процессов.

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок.

Анотація авторів статті: Цибіза Г.Г., Костогрыз-Куликової Н.В., Цаподоя С.В., Черныш Н.И. Авторами статті розглянуті особливості змін в базових фізичних якостях при проведенні занять з фізичного виховання для студентів педагогічного навчального закладу, як за традиційною, так і за інноваційною програмою з фізичного виховання студентів основної медичної групи. Дослідження були проведені на 100 студентках жіночої статі у віці від 18 до 22 років і 50 студентах чоловічої статі у віці від 18 до 22 років. Автори статті вважають, що отримані беззаперечні результати знано більшого покращення базових фізичних якостей у експериментальній групі за рахунок індивідуалізації фізичних навантажень при проведенні навчальних і тренувальних занять, які сталися за час експерименту можна віднести на рахунок оригінальної авторської системи. Доведено, що розподіл студентів під час занять з фізичного виховання на навчальні підгрупи за отриманими результатами системи КОНТРЕКС у нашому тлумаченні, беручи до уваги анамнез та бажання студентів, дозволяють індивідуалізувати фізичну активність до оптимальної, що і лежить в основі оригінальної авторської системи та оптимізації роботи м'язів у навчальному процесі.

Ключові слова: фізична активність, оптимізація фізичних навантажень.

Abstract of article authors: Tsybiz G.G., Kostogryz-Kulikova N.V., Capodoy S.V., Chtrnysh N.I. In proposed article authors considered especially changes in the basic physical qualities of physical education classes for students of pedagogical Colleges in both traditional and innovative programme for physical education. Studies were carried out on 100 student-kah women between the ages of 18 and 22 years, as well as 50 students-men between the ages of 18 and 22 years of basic medical offices. The authors of the article directly connect their reliable outcomes basic physical qualities of the students with individualization physical activities that occurred during the occupation by the original author's system. Shows that the distribution of students in physical education classes for the training of a team of KONTREKS in our interpretation, taking into account the history and the desire of students, makes it possible to individualize physical activity that is the basis of the optimization of muscle workand its intensification in a training and training processes.

Keywords: physical activity, optimize loads.

Введение.

Уже давно известна важность правильного и гармонического развития человека для его жизнедеятельности. Исследованиям такого рода посвяще-

но очень большое количество работ. Казалось бы, что всё в этом вопросе известно, имеются соответствующие программы по ФВ молодёжи, но они не отвечают современным требованиям, а программы для школьников и студентов с ослабленным здоровьем вообще не выдерживают никакой критики.

Общеизвестно, что индивидуальные адаптационные свойства скелетных мышц при разной двигательной активности значительно различаются, так как негативные и оптимальные изменения зависят от множества факторов – в первую очередь от вида физической нагрузки (ФН) [1, 2]. Недостатки морфофункционального развития человеческого организма, хорошо известны, но их исправление требует целенаправленной работы [3, 4]. Говорить при этом о целенаправленности нагрузок без конкретных показателей не имеет смысла потому, что отсутствует возможность сравнить экспериментальные результаты, полученные учеными [4, 5]. Также известно, что, благодаря двигательной активности в организме человека имеет широкий спектр адаптивных изменений ибо «движения могут заменить лекарства, однако все лекарства мира не могут заменить движения [5, 6, 7]. Таким образом, необходимость целенаправленных действий нагрузок на организм человека становится всё более актуальной, что особенно характерно для молодых людей с отклонениями в здоровье.

С целью повышения уровня функционального и физического развития (УФФР) и улучшения здоровья молодых людей, имеющих отклонения в здоровье, мы несколько лет проводили экспериментальное исследование в специальной медицинской группе и группе ЛФК по изменению основных физических качеств у таких студентов под влиянием целенаправленных статико-динамических физических нагрузок. Работа осуществлялась в соответствии с научной темой кафедр физического воспитания ЧНУ и ЧГТУ (2201040) «Развитие эффективных форм физического воспитания в высшем образовании и методы повышения физического воспитания студентов, а также «Теоретические, методологические и практические формы здорового образа жизни молодых людей в учебных заведениях» 2.1.4. Государственный номер 0100U003738.

Объект и методы исследования. Состав экспериментальных и контрольных групп был аналогичным по возрастному и половому контингенту общим числом 100 человек. Все студенты распределялись на три подгруппы: В 1-й подгруппе занятия проводились по стандартной программе ФВ. Во 2-й подгруппе занятия проводились также по стандартной программе ФВ, но с учётом заболеваний и физического развития. В 3-й подгруппе занятия проводились не по стандартной программе ФВ, а по экспериментальной программе Г.Г.Цыбиза в виде дозированных статических и динамических физических нагрузок (ДСДФН). До и после окончания эксперимента, мы

изучили следующие параметры: 1. Силу мышц туловища (поднимание ног из и. п. лёжа); 2. Поднимание туловища, лежа); 3. Сгибание-розгибание рук в упоре лёжа; 4. Силу мышц живота (удержание ног под углом в секундах); 5. определение уровня функционального и физического развития с нашими изменениями УРФФР; 6. Сумма приседаний на ноге с поддержкой партнёра; 7. Гибкость наклоном вперёд; 8. Гибкость гимнастическим мостиком.

Результаты исследований и их обсуждение. Во всех подгруппах разминка продолжалась от 10 до 20 минут, а потом преподаватели выполняли упражнения в соответствии с учебными программами в 1 и 2 подгруппах и по собственной программе ДСДФН в 3 подгруппе. Полученные студентами физические нагрузки контролировались измерениями ЧСС и контрольными выполнениями запланированных тестов при модульном контроле и в начале и конце каждого семестра.

Исследования показали, что существующая государственная программа совершенно не отвечает чаяниям и потребностям современных молодых людей. Негативные тенденции к ухудшению здоровья молодёжи усугубляются недостатками учебной программы. Так, существующие нормативы по выполнению элементов из раздела спортивных игр. (при острой нехватке мячей и иного оборудования) напоминают плохой фарс. Выполнение нормативов по легкой атлетике (особенно связанных с пробеганием длинных дистанций) не по силам большинству школьников и студентов и вызывают противоположный оздоровлению эффект, что подтверждают несчастные случаи на занятиях. Это обстоятельство вызывает серьёзную тревогу общественности и родителей, а. отмена нормативов не решит данную проблему. Не лучше обстоит дело и с развитием гибкости, быстроты, выносливости, силы, координации, ловкости и практически всех физических качеств молодёжи при выполнении общепринятой государственной программы по ФК и ФВ.

Наша программа связана с конкретным оздоровительным направлением и разумным соединением статических и динамических упражнений в сочетании с индивидуализированным подходом в виде распределения молодых людей на занятиях на учебные подгруппы, показала достоверно лучшие результаты.

Выводы

Существующая государственная программа по физической культуре и физическому воспитанию молодёжи не соответствует современности.

Необходима срочная корректировка как теоретического, так и методического и практического разделов.

Необходимо широко применять творческие разработки и оригинальные концепции научных и практических работников для создания новой программы для молодёжи.

Обязательно применять распределение молодёжи при проведении учебных и тренировочных занятий на учебные подгруппы в зависимости от УФФР.

Література

1. Самойлов Н.Г. Морфологические основы адаптации организма //Новости спортивной и медицинской антропологии. М., 1990, №2. –С.40-58.
2. Брегг Поль, Нордемар Робурт. Позвоночник – ключ к здоровью. М.: Медицина, 1997. -336 с.
3. Малахов Г. Здоровый позвоночник – красивая осанка, прекрасное здоровье. М.: Медицина, 2003. -160 с.
4. Цыбиз Г.Г. Фізичні навантаження та їх вплив на організм // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2004. -№23, –С.36-62.
5. Цыбиз Г.Г. Изменения уровня функционального и физического развития студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. -№7, –С.154-157.
6. Геннадій Цыбиз. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. – К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. – 206 с.
7. Цыбиз Г.Г. Морфофункциональные изменения в организме / Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Матер.международ. симпозиума октябрь 2008 года. – Красноярск, 2008. –С.108-111.
8. Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Гниденко А.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов // Физическое воспитание студентов, 2010. №6. -Харьков, 2010. –С.74-78.

Текущий контроль за физической подготовленностью в отделении ОФП

Чайковская Ольга Евгеньевна ,к.п.н.,доцент

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Совершенствование методов и повышение качества обучения, комплексного контроля за физической подготовленностью студентов имеют в настоящее время большое значение. Проводимые исследования и практика работы, переориентация системы физического воспитания на индивидуальный подход к занимающимся, с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности, позволяет положительно решать проблему физического совершенствования и оздоровления студентов.

Для поддержания высокой умственной и физической работоспособности необходима нагрузка на выносливость, выполняемая в аэробном режиме. В настоящее время это высказывание становится более актуальным.

Первой задачей, которую приходится решать преподавателям, приступившим работать со студентами первого курса, является необходимость определения их физической подготовленности. Только имея информацию об уровне физической подготовленности, возможно, определить содержание занятий, внести в него требуемые коррективы для разработки программ дальнейших занятий по физическому воспитанию.

Известно, что не все студенты первого курса серьезно занимаются в школах физической культурой. Вузовские требования к занятиям по физической культуре значительно отличаются от школьных уроков.

Следует признать, что основными показателями, позволяющими судить о физической подготовленности, были и остаются результаты тестов.

В отделении общей физической подготовки (ОФП) на протяжении ряда лет студенты сдают следующие нормативы:

- женщины: 100м, 2000м, поднимание и опускание туловища, прыжок в длину с места, поднимание колен к груди из положения вис.
- мужчины: 100 м, 3000м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание.

Таблица 1.

Шкала оценок физической подготовленности студенток

№ п/п	Контрольные тесты	Уровни физической подготовленности				
		н и з - кий	ниже среднего	средний	выше среднего	В ы с о - кий
1	Бег 100 м	≥ 18,8	18,9-18,0	17,8-17,0	16,7	≤16,3
2	Бег 2000 м	≥ 12,4	12,39-08	12,07-11,0	10,41	≤ 10.40
3	Прыжок в длину	≤146	147-156	157-170	177	≤180
4	Пресс	≤ 25	30	35	40	≥50
5	Поднимание коле-ней к груди из положения виса	≤ 10	15	20	25	≥ 35

Таблица № 2. Шкала оценок физической подготовленности студентов

№ п/п	Контрольные тесты	Уровни физической подготовленности				
		н и з - кий	ниже среднего	средний	выше среднего	Высо- кий
1	Бег 100 м	≥ 18,8	18,9-18,0	17,8-17,0	16,7	≤16,3
2	Бег 2000 м	≥ 12,4	12,39-08	12,07-11,0	10,41	≤ 10.40
3	Прыжок в длину	≤146	147-156	157-170	177	≤180
4	Пресс	≤ 25	30	35	40	≥50
5	Поднимание коле-ней к груди из положения виса	≤ 10	15	20	25	≥ 35

Исследования проводились в сентябре сразу после поступления студентов. Были выявлены следующие показатели физической подготовленности у студенток: низкий уровень - 48%; ниже среднего - 42%; средний- 7%; выше среднего – 3%.

У студентов показатели физической подготовленности были немного лучше: низкий уровень - 38%; ниже среднего - 41%; средний – 10 %: выше среднего – 8%; высокий – 3 %.

Отделение ОФП – является не только основой здоровья, но и влияет на психофизическую и функциональную подготовленность студента.

Содержание занятий заложено в самом названии отделения «Общая фи-

зическая подготовка», обеспечивается развитие всех психофизических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость), а также качеств, которые напрямую связаны со строительной специальностью

(двигательная реакция, наблюдательность, внимание, оперативное мышление, эмоциональная и геоклиматическая устойчивость, выносливость зрительных анализаторов и т.д.), имеющих важное значение для учебной деятельности и высокопроизводительного труда в будущем. В процессе занятий постепенно улучшается общая и специальная физическая подготовка студентов, в связи этим повышается сопротивляемость организма к внешним воздействиям окружающей среды, и стабилизируется работа сердечно – сосудистой, дыхательной систем, повышается работоспособность, умение противостоять стрессовым ситуациям. На учебных занятиях уделяется большое внимание умению избавляться от нервного и психического напряжения (при помощи аутогенной тренировки, психомышечной релаксации).

В отделении общефизической подготовки преимущественно занимаются студенты, которые не были приняты по уровню физической подготовленности в другие методические отделения. Однако определенная часть студентов выбирала данное отделение в силу отсутствия интереса к физической культуре, имея в качестве основной мотивации получение зачета.

Следовательно, основной задачей преподавательского состава отделения является формирования оптимального уровня мотивации к изучению двигательных действий, умению управлять ими, находить взаимосвязь между ними. Необходим творческий подход к каждому занятию, он поддерживает интерес и высокую посещаемость занятий.

Преподаватели отделения должны постоянно совершенствовать и улучшать программу методического отделения, внедрять новые программы и разработки по физическому воспитанию.

Первокурсники, которые посещают занятия по физическому воспитанию без пропусков, быстрее адаптируются к учебе, у них появляется уверенность в себе, они становятся более организованы, повышается их самооценка. Высокая самооценка при хорошей физической форме (или, иначе говоря, чувство уверенности, собственного достоинства) также является фактором адаптации.

На занятиях нагрузка повышается за счет увеличения интенсивности, частоты и продолжительности выполнения упражнений. Для улучшения физической подготовленности студентов чередуем занятия с высокой интенсивностью и малой, что дает возможность организму привыкнуть к повышенным нагрузкам и восстанавливаться после них.

Исследования, проводимые в весенний период показали, значительное улучшение в состоянии здоровья и физической подготовленности, как сту-

денток, так и студентов. Произошли качественные изменения в сердечно-сосудистой системе (ССС), характеризующиеся стабилизацией артериального давления, снижением частоты сердечных сокращений в покое, реакции ССС на стандартную нагрузку и временем восстановления пульса. У студентов физическая подготовленность: низкий уровень – 43%; ниже среднего – 44%; средний – 9%; выше среднего – 4%.

У студентов физическая подготовленность: низкий уровень – 35%; ниже среднего – 37%; средний – 13%; выше среднего – 11%; высокий – 4%. Таким образом, текущий контроль за уровнем физической подготовленности оказался весьма эффективным. Во-первых, он способствовал своевременному выявлению слабых сторон в подготовке студентов; во-вторых, стимулировал самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя; в-третьих, способствовал привыканию к сдаче нормативов и предотвращению страха перед ними; и, наконец, стимулировал преподавателя реализовывать на практике принцип индивидуального подхода в физическом воспитании.

Необходимость формирования осознанного отношения студентов к своему здоровью

Черновол А.Н., преподаватель

Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия»

Здоровье является неотъемлемой частью полноценной жизни каждого человека. С самого рождения о здоровье ребенка заботятся его родители. Далее – детские дошкольные учреждения, школа, вуз. На каком же этапе взросления у человека должно появиться осознанное отношение к своему здоровью? Ведь не секрет, что без такого отношения невозможно заниматься физической культурой и спортом не только регулярно и систематически, но и грамотно.

Нет необходимости доказывать, что состояние здоровья студенческой молодежи в Украине нельзя считать удовлетворительным. Современные принципы труда и гуманистические реформы в образовании обуславливают необходимость подготовки профессионально зрелых, мотивированных и здоровых специалистов, что требует формирования у студентов нового отношения к себе, своему состоянию здоровья и средствам его укрепления, в частности, к физическим упражнениям [3].

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.

Наше время – это не только время инновационных технологий, машин и компьютерной техники. Для студенческой молодежи это также время больших проблем. Как известно, студенты – самый непрехотливый народ. Они могут спать где угодно, есть что угодно, а в сессию даже запоминать что угодно и в огромных количествах. Однако жизнь студентов отнюдь не так беззаботна и весела, как это может показаться со стороны. Конечно, это лучший период их жизни, это первые шаги в самостоятельность. Но в современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Нервное напряжение не только осталось, но и усилилось.

Духовное, социальное и личностное развитие предполагает формирование усиленного чувства ответственности за свои поступки и действия. Период обучения в вузе становится важнейшим этапом самореализации личности. В мотивационном плане он коренным образом отличается от периода школьного обучения [2].

С каким же здоровьем и уровнем физической подготовленности поступает в вуз бывший школьник? Многие студенты очень слабые, с низким уровнем физической подготовленности. У них нет потребности к занятиям физической культурой и спортом, стремления и умения улучшить свой физический статус, нет физкультурной грамотности. Если присмотреться, то можно заметить несоответствие в физическом развитии отдельных частей тела, недостатки и диспропорции обнаруживаются при проверке уровня физических качеств. Следовательно, процесс адаптации от школьной скамьи к студенческой аудитории очень труден как в моральном, так и физическом отношении.

В высшей школе, как известно, нарастают противоречия между реальным объемом учебной нагрузки студентов и их физическими возможностями. Если учебная нагрузка год от года возрастает, то здоровье будущих специалистов ухудшается [1]. В силу высокой учебной нагрузки у большинства студентов отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность. Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу – сидя. Все эти явления негативно отражаются на функционировании многих систем организма. Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления – это занятия физическими упражнениями и спортом. Только умеренная по объему и интенсивности, систематически дозированная физическая нагрузка способствует нормализации нарушенного взаимодействия работы всех органов и систем [2].

Основная цель занятий по физическому воспитанию в вузе – разностороннее развитие личности студента, его физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков. Но достаточно ли таких занятий для студентов, чтобы укрепить их здоровье и восполнить дефицит их двигательной активности? Будет ли эффективен этот процесс, если ограничивать его лишь педагогическим воздействием на воспитанников? И ответ очевиден: нет! Воздействие преподавателя должно сочетаться с самовоспитанием студентов, с личной заинтересованностью каждого из них в укреплении своего здоровья и осознанным отношением к нему. Такие студенты будут стремиться повысить свой уровень физической подготовленности, смогут определять темпы роста достижений на каждом этапе подготовки, точно знать свои успехи на этом пути. Из этого следует, что у студентов должна быть сформирована потребность в систематических воздействиях на свое физическое состояние с целью его изменения в нужном направлении. И так как одних учебных занятий по физическому воспитанию для этого недостаточно, студенты должны регулярно, систематически уделять время для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Однако в ходе проведенного анкетирования студентов ХГУ «НУА» было

Бегом к здоровью

Чуча Ю.И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн., людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н. С. Илларионов (1988) выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации. Однако, по наблюдениям автора, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Отмечаются следующие причины недостаточной физической активности населения: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40 % населения); отсутствие интереса к занятиям (47 %); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62 %); лень (57 %); отсутствие информации о возможности занятий, проблема свободного времени, неверие в свои возможности, занятость в быту.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением и избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно

велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом в любом возрасте.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

Оздоровительный бег, который так популярен во всем мире, мы должны воспринимать как радикальное средство для всех слоев населения с учетом физической готовности и нашей экологии. Самое главное, чтобы любой двигательный режим был полезен и радовал исполнителей доступностью, надежностью, возможностью. Популярность сама по себе ничего не стоит, если не вносить в нее элемент определенного соперничества. Имеется множество литературы, которая достаточно полно освещает все стороны бега (творческую, спортивную, организационную, спортивную и др.). В развитых странах возможности занятий любой оздоровительной деятельностью контролируются на государственном уровне, но финансируются за счет занимающихся. На Украине только с этого олимпийского цикла впервые, на уровне правительства, выделены средства полностью по заявке Спорткомитета страны на развитие спорта высших достижений и развитие нужд детско-юношеского спорта и инвалидного движения. Результаты не заста-

вили ждать.

Анализ опроса и анкетирования показал, что 58 % молодого контингента ратует за самостоятельные формы занятий, но при этом предлагают иметь консультанта-наставника из числа тренеров или специалистов. 27 % – согласны заниматься под руководством педагогов в области физического воспитания и спорта по видам, которые им нравятся или так называемым «полезным». Пожелание заниматься в контролируемых платных группах изъявили 9 % из числа опрошенных и остальные 6 % довольно прохладно отнеслись ко всем предложениям активно заниматься оздоровительно-физкультурными мероприятиями (возможно, иногда, редко, нет времени или желания, нет условий, в поисках любых причин).

Серьезность своих намерений высказали старшекурсники – 40 процентов студентов III-IV курсов, по 25 % проголосовали I и II курсы, а V курс, в связи с занятостью и по семейным обстоятельствам, остался в меньшинстве – 10 %. Опрос проводился в шести вузах города выборочно, с учетом пожеланий, настроения молодежи. В предложениях студентов наметилась одна мысль, что каждая организация должна иметь свою базу отдыха или лагерь для проведения оздоровительного летнего сезона, тематической практики, туристического слета, конференций молодежного плана. Если одна организация не в силах построить и содержать объект, то использовать возможности нескольких или на правах аренды, в несколько смен (с апреля по октябрь) использовать имеющиеся уже базы, лагеря, территорию. Вот вам и возможность проведения слетов, конференций, учебно-тренировочных сборов по видам спорта и клубов по интересам, оздоровления сотрудников и членов их семей. При этом повышается заинтересованность кафедры физического воспитания в продлении сезона, т. к. сейчас МОН Украины выделяло по четыре часа занятий физвоспитанием на I и II курсах.

выяснено, что большинство студентов избегают самостоятельных занятий физическими упражнениями. Утреннюю гигиеническую гимнастику, например, выполняют лишь 9% опрошенных. При этом нередко игнорируются и обязательные занятия по физическому воспитанию, несмотря на то, что в программах современного образования такие занятия предусмотрены в процессе всего периода обучения в вузе. 20% студентов не занимаются физическими упражнениями вообще. И лишь половина студентов, которые желают укрепить собственное здоровье, которые считают физическую культуру и спорт элементом здорового образа жизни, занимаются регулярно и систематически. Если бы зачета по предмету «Физическое воспитание» не было, 17% студентов не приходили бы в спортивный зал, а 32% – приходили бы иногда. Что касается оценки собственного здоровья, то абсолютно здоровыми себя считают – 17% студентов, скорее здоровыми – 51%, скорее нездоровыми – 16%. Несмотря на такие результаты около 46% студентов жалуются на головные боли и сонное состояние, более 20% – на учащенное сердцебиение и склонность к повышенному или пониженному артериальному давлению. Также студенты отмечают быстрое утомление при умственной и физической нагрузке, соответственно 17% и 11%. 25% студентов говорят об ухудшении самочувствия в период сессии. Некоторые студенты считают, что такие вредные привычки, как курение и алкоголь, не страшны их здоровью. Из 30% курящих 75% студентов не пытались избавиться от этой зависимости; 25% – употребляют алкоголь 1 раз в месяц, 38% – несколько раз в месяц.

Такие печальные результаты свидетельствуют о том, что определение значимости здоровья не есть приоритетным в повседневной жизни студентов. Хотя они и обладают достаточными знаниями о пользе занятий физическими упражнениями, отмечается противоречие между знанием и практической реализацией. Знания о доминирующем влиянии здорового образа жизни у большинства вузовской молодежи еще не стали их убеждениями, а высокая ценность здоровья – мотивацией для его сохранения.

В настоящее время необходимо разработать методику формирования осознанного отношения студентов к своему здоровью, которая позволит выйти на качественно новый уровень самовоспитания, переоценки образа жизни и распределения личного времени студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Юрченко О. В. Здоровье в структуре ценностных ориентаций студентов / О. В. Юрченко // Высш. образование сегодня. – 2009. – № 10. – С. 89–93
2. Носков В. И. Студент в оздоровительно-воспитательном комплексе вуза. Основы психологического обеспечения гуманистически ориентированной профессиональной подготовки студентов. / В. И. Носков. – Донецк : ДИУ, Юго-Восток, 2001. – 150 с.
3. Носков В. И. Профилактика гипокинезии студенческого труда : монография / В. И. Носков. – Донецк : ЯНТРА, 2002. – 176 с.

Спортивно-массовая работа как неотъемлемая часть работы куратора со студентами-первокурсниками

Шадрина Валерия Владимировна, канд. физ. восп. и спорта, доцент
Национальная юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого

Деятельность куратора направлена на создание оптимальных условий для саморазвития личности студента. Следует заметить, что в НЮАУ обязательным институт кураторства является только на первом курсе. И поэтому успешная адаптация студентов-первокурсников к жизни и учёбе в вузе – залог дальнейшего развития будущего выпускника. У одних студентов период адаптации проходит плавно, у других скачкообразно. И всё же около 20% первокурсников ощущают дезадаптационный синдром.

Работу кураторов организует, координирует и методически обеспечивает Совет кураторов академии, который утверждается приказом ректора. В него входят представители факультетов и заведующие ряда общих кафедр или их заместители. На факультетах распоряжением деканов созданы Советы кураторов факультетов, состоящие из преподавателей различных кафедр.

Важным условием развития личности в вузе является наличие концепции социально-воспитательной работы с определяющей ролью системы кураторства. Главной целью социально-воспитательной работы является создание условий для самореализации студентов, совершенствования их гражданского самосознания, содействие становлению компетентной гуманистически ориентированной, обладающей мировоззренческим потенциалом личности.

Куратор выполняет роль наставника студентов, диагноста, старшего товарища. По отношению к группе, куратор выступает организатором, методическим руководителем, воспитателем, педагогом-психологом. К функциям куратора относятся социально - педагогическая, научно-методическая, организационно-воспитательная, коммуникативно-рефлексивная, аналитико-диагностическая, координирующая и прогностическая [1-4].

Данные социологического опроса (Медведев, 2006), свидетельствуют, что потребность в кураторе испытывают 72% студентов-первокурсников и 53% студентов старших курсов. Куратор необходим студентам для того, чтобы приобщиться к общественной жизни университета (21,8%), наладить взаимоотношения с сокурсниками (9,5%), улучшить бытовые условия (8,6%), адаптироваться к студенческой жизни (37%).

Можно констатировать, что вопросы организации воспитательного процесса в высшей школе и деятельность куратора довольно часто становятся

предметом социально-педагогических исследований, при этом не рассматривалась роль спортивно-массовой работы в системе кураторства в вузе. Таким образом, организация спортивно-массовой работы и интерпретация поведения студентов в ходе спортивных и подвижных игр, эстафет, конкурсов, туристических походов и других мероприятий является перспективным направлением исследования.

Цель работы: выявить направления спортивно-массовой работы, которые будут способствовать наиболее эффективной кураторской работе и позволят первокурсникам успешно адаптироваться к новым условиям вуза.

В результате анализа планов социально-воспитательной работы факультетов различных вузов города Харькова можно сказать, что спортивно-массовые мероприятия являются неотъемлемой частью воспитательной работы и представлены в объеме 10-15% от всех запланированных мероприятий. Как правило, функции организации и проведения спортивно-массовых мероприятий возложены на спортивные кафедры и лишь иногда в церемонии награждения участвуют деканы факультетов. Объединение усилий кураторов и кафедр физического воспитания позволит провести спортивно-массовые мероприятия на качественно новом уровне. Необходимо больше внимания уделить проведению игр, эстафет, конкурсов между группами, причем команды должны быть как однополые так и смешанные. Отдельные конкурсы составить для болельщиков. Спортивные мероприятия следует подбирать таким образом, чтобы студенты со средним уровнем физической подготовленности также имели возможность показать высокие результаты, больше включить заданий, требующих согласованности действий между членами одной команды. Учитывая, что в спортивных соревнованиях зачастую все способы достижения победы оправданы, заранее проинформировать участников о негативном отношении к хамству, неуважению, жестокости и т. д. Таким образом, с первых дней обучения в вузе студенты будут приобщены к здоровому образу жизни, для знакомства друг с другом будут использовать спортивный зал, а не застолье, неформальными лидерами группы смогут стать решительные, эмоционально-уравновешенные, требовательные к себе студенты, а не любители вести ночной образ жизни. Как показывает опыт, первый семестр создает студенту имидж практически на все время учебы. К сожалению около 30% студентов нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию на первых курсах и лишь к последним курсам понимают важность занятий в спортивном зале, а здоровый образ жизни первокурсники собираются вести, как говорится «с понедельника».

Куратору необходимо решить множество задач за очень короткое время, узнать сильные и слабые стороны каждого своего подопечного. Как до-

биться откровенности от студентов и в то же время не быть навязчивым или некорректным? Беседы, к сожалению, не решают полностью этих вопросов. Следует отметить, что в ходе соревнований возникают различные ситуации, в которых необходимо проявление настойчивости, целеустремленности, решительности, лидерства, чувства товарищества и взаимопомощи, уважительного отношения к своим однокурсникам и т. д. Также в соревновательной обстановке постоянно возникают конфликтные взаимодействия, в результате которых возможно проявление агрессивной позиции студента, трусости, испуга, стремления переложить ответственность на других членов команды и т. д. Анализируя поведение студента во время игры можно составить достаточно детальный психологический портрет личности, спрогнозировать его действия в той или иной ситуации. Создание атмосферы соперничества способствует развитию самостоятельности и трудолюбия, дисциплинированности и организованности, преодолению эмоциональной неуравновешенности и безынициативности, приобретению уверенности в своих силах.

В качестве пропаганды здорового образа жизни среди первокурсников можно предложить совместное посещение группой катка, бассейна, организацию туристического похода и т. д. Огромный опыт проведения мини туристических походов в зону Лесопарка г. Харькова имеет кафедра физвоспитания ХГПУ им. Сковороды. После прибытия на место проводится масса конкурсов и эстафет как спортивной так и неспортивной направленности. Такие походы помогают создать дружные коллективы, оставляют массу интересных впечатлений и воспоминаний, а параллельно являются обязательным зачетным требованием по физическому воспитанию. Воспитательная значимость таких мероприятий высока, но во-первых к этим походам не привлечены кураторы, а во-вторых это опыт всего лишь одного вуза г. Харькова. Внедрение этого, несомненно, положительного опыта считаем перспективным направлением в социально-воспитательной работе кураторов.

Таким образом, проведение спортивно-массовых мероприятий позволит первокурсникам лучше узнать своих одноклассников, сформировав дружеские отношения, а кураторам составить более детальный психологический портрет студентов.

Литература

1. Резник, С.Д. Вдовина, О.В. Преподаватель вуза: технология и организация деятельности. Учебное пособие/ Под.ред. д-ра экон. наук, проф. С.Д.Резника. – М.: ИНФА-М, 2010. – 389 с. – (Менеджмент в высшей школе).
2. Никифорова, О.А. Институт кураторов ТПУ. Сборник нормативных и методических материалов по организации кураторской деятельности в ТПУ, 2-ое издание, доп. и переработанное – Томск: Изд-во ТПУ, 2007. – 162 с.
3. Медведев П.С. Система кураторства в обеспечении становления качества жизни студентов вуза : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 СПб., 2006.- 24с.
4. Балицкий В.П. Настольная книга куратора.- Кемерово: Изд-во КузГТУ, 2009. - 37 с.

Вплив фізичної культури і спорту на структуру морально-інтелектуальних характеристик людини

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Буц Алла Миколаївна - доцент

Українська державна академія залізничного транспорту

Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення та охорони її здоров'я, сферою спілкування та виявлення соціальної активності людей, розумною формою організації та проведення дозвілля, але й безсуперечно впливають на інші боки людського життя: авторитет та положення у суспільстві, трудову діяльність, на структуру морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій. Це все стосується не тільки спортсменів, але й тренерів, суддів, глядачів. Одночасно фізкультура і спорт самі підвладні «оборотному» зв'язку з боку інших соціальних інститутів та явищ суспільного життя. Фізкультура і спорт надають кожному члену суспільства великі можливості для розвитку, затвердження та вираження особистого «я», для сопереживання та сопричепності спортивної дії як процесу творчості, примушують радіти перемозі, засмучуватися поразці, відображаючи всю гаму людських емоцій, викликають почуття гордості за безмежність потенціальних можливостей людини.

У процесі занять спортом загартовується воля людини, її характер, удосконалюється уміння керувати собою, швидко та правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або стримуватися від ризику. Спортсмен тренується поряд з товаришами, змагається з суперниками та обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, навчається розуміти інших.

Спорт поряд з живописом, скульптурою, музикою та балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – одна з найчудовіших цінностей життя. Так кажуть навіть філософи, а їх слова співзвучні з думками спортивної громади. Кажуть, що вищий сенс спорту у розкритті здібностей людини. І не тільки фізичних. Спорт робить людину більш природною, ближче до того ідеалу, коли згладжується жорстока суперечність з мудрістю природи, яка наділила все живе радістю життя. Ця думка близька до філософського узагальнювання людського буття.

Специфічна особливість спорту – обов'язковість змагань - прямо та найбільш значно впливає на морально-етичне формування особистості.

Як відомо, у будь-якому виді спорту змагання проводяться за жорстоки-

ми правилами.

Отже, ті, кого називають істинними спортсменами та лицарями спорту, не шукають легких та сумнівних шляхів до п'єдесталу пошани. Не шукають їх тому, що у результаті впливу моральних вимог колективу придбали надійні морально-етичні устої. В них сформувалися погляди, переконання, характер, які суперечать логіці схеми «суворого суперництва»: об'єктивно вигідне у ряді випадків становиться суб'єктивно неприйнятним. Але, на жаль, це не завжди так. Іноді деякі спортсмени йдуть до спортивної перемоги обхідними шляхами.

У спорті, на думку спеціалістів, може існувати схема так званого «не суворого суперництва». При правилах, які побудовані за схемою «не суворого суперництва», спортсмену або команді об'єктивно не вигідно, якщо суперник виступає погано. Адже перемога над слабкими коштує «дешевше», ніж нічия з сильними. Не можна показати відмінного результату, якщо твій суперник погано підготовлений та грубий. Схема «не суворого суперництва» переконує «уболівати» за суперника, допомагати йому розкрити у змаганні всі свої можливості, зростати й удосконалюватися. Така схема у великій мірі сприяє розвитку масового спорту. Вона не виступає у суперечності з морально-етичними та естетичними нормами. Вона сприяє у повній мірі правильному вихованню глядачів, спортсменів, суддів, тренерів.

Спорт – діяльність, де зливаються в єдине ціле суб'єкт та об'єкт діяльності.

Що ж виходить з положення: спортсмен є одночасно й суб'єкт й об'єкт особистої свідомої та цілеспрямованої діяльності? По-перше, то, що спортсмен обов'язково повинен впізнати про самого себе як можна більше, точніше та повніше. Спортсмен займається самопізнанням за необхідністю. Без самопізнання йому не обійтися. Він об'єкт своєї праці. А може людина працювати над чимось не знаючи предмету? Гарно, корисно вона працювати не може. Майстер – це той, хто знає свою справу, знає об'єкт своєї праці.

З постулату, що у спорті об'єкт та суб'єкт злити в єдине ціле, виводиться висновок: спортсмен свідомо удосконалює самого себе як атлета. Спортсмен формує уміння діяти у повну силу, коли не хочеться, коли стомився, коли торопієш. Він навчається керувати настроєм, надмірним хвилюванням, визивати в себе стан піднесеності, натхнення, оволодіває умінням самокерування, саморегуляції емоцій. Він робить все це свідомо, щоб досягти найкращого результату у змаганнях. Якщо найглибше «регулювати» самого себе, людина, безумовно, становиться більш досконалою. Отже, це треба не тільки у спорті.

Можливість використання засобів самовдосконалення у вихованні людей, підготованні їх до праці міститься у самій специфіці спорту як виду

діяльності. Розвиток у людини життєво важливих фізичних та рухових якостей, удосконалення психічних процесів, починаючи від відносно простих, на рівні психомоторики, та закінчуючи найбільш складними, інтелектуальними, на рівні мислення та уявлення, - це турбота про людину, про її здоров'я та працездатність.

Спорт не тільки розвиває м'язи, але й загартовує дух. Воля людини виразно виявляється та розвивається у свідомих діях, що спрямовані на досягнення визначених цілей, які пов'язані з переборенням перешкод. Спортивні тренування та змагання обов'язково сполучені з виникненням різноманітних перешкод. Перешкоди, з якими стикаються спортсмени, дуже різноманітні, навіть в одному виді спорту. Але їх різноманітність у різних видах спорту багаторазово збільшуються. Встановлено, що для подолання різних перешкод потребуються різноманітні проявлення волі. Психологи спорту визначили вольові якості, які необхідні спортсменам для подолання перешкод, що виникають у процесі діяльності. Це цілеспрямованість, наполегливість та завзятість, рішучість та сміливість, ініціативність і самостійність, витриманість та самовладання.

Чітке усвідомлення та прийняття перспективних та проміжних цілей – необхідна вимога формування та удосконалення цілеспрямованості. Ця вольова якість, об'єднуючи всю структуру останніх вольових компонентів, утворює умови функціонування особистості. Спорт найкращим образом сприяє розвитку вольових якостей та формуванню характеру людини.

У спорті точніше ніж у будь-якому іншому виді діяльності є можливість сказати «хто є хто». Цьому сприяє, по-перше, достатньо диференційована система спортивної класифікації: другий та перший юнацькі розряди; третій, другий, перший – дорослі; кандидати у майстри спорту; майстри спорту; майстри спорту міжнародного класу та заслужені майстри спорту. Однак спорту важливо не тільки та не стільки то, що визначило рівень майстерності, цінніше інше – що може зробити сам спортсмен для свого розвитку та самовдосконалення.

У будь-який визначений відрізок часу спортсмен знає, на що він здатний. Більш того, якщо він порівняє, що у нього виходило пів року тому та що зараз, то матеріал для оцінки стає більш діючим – визначається ефективність тренувань, які були проведені, виконаної роботи, зусиль, які витрачені.

Спортивна діяльність дозволяє ставити конкретні перспективні та проміжні цілі, контролювати рух, оцінювати свою діяльність у зв'язку з термінами досягнення проміжних цілей та ступенем наближення перспективної. Ця особливість спорту виявляє визначений вплив на формування тих рис характеру людини та особливостей особистості, які звичайно не ураховуються людиною, за специфікою професії не думаючих про те, як спорт впливає на формування людини. Мається на увазі розвиток у

особистості упевненості в себе та своїх силах, розвиток можливостей досягнення визначеної цілі.

Самооцінка тим вище, чим більшого успіху досягла людина. Особистісна, суб'єктивна оцінка успіху визначається не тільки та не стільки об'єктивними будь-якими критеріями, скільки відповідністю досягнутого запланованого, реального результату – заздалегідь визначеної цілі. Чим вище ця ціль, тим значніше плани людини, тим більш важко їй їх здійснювати, тим нижче її оцінка особистої діяльності, тим менш у неї підстав бути задоволеною собою.

Своєрідність спортивної діяльності формує й самооцінку особистості. Самооцінка впливає на багату кількість сфер життя. У зв'язку з нею формуються та виявляються у поведінці та діяльності головні відношення людини, що визначають її цінність як члена суспільства: відношення до самого себе, до інших людей, до суспільства, до праці. Звичайно, система ведучих, головних відношень людини визначається не тільки самооцінкою, але й іншими соціальними умовами та факторами. Однак, немає підстав зневажати роллю самооцінки.

Спорт для людини, яка їм захоплена, - справа улюблена, дуже життєво важлива. Тому загальна самооцінка спортсмену дуже часто базується на оцінці їм переважно своїх спортивних можливостей, результатів, здібностей та перспектив. Коли людина досягла визначених успіхів у спорті, вона починає з повагою відноситися до самої себе. Коли спортсмен високо оцінює себе як спортсмена, він перекладає цю оцінку на себе як на особистість, як на члена суспільства.

Спорт сприяє тому, що форми та відтінки поведінки та спілкування людини стають більш широкими та багатими. Уміння бути з людьми, взаємодіяти та спілкуватися з ними, які удосконалюються у ході занять спортом, перекладаються на інші форми сфери життя та діяльності.

Здоровье студентов как фактор достижения успеха в учебной деятельности

Щекина Н.Б., кандидат педагогических наук, доцент
Национальный фармацевтический университет

Уровень развития цивилизации, процессы интеграции Украины в международное европейское сообщество, научно-технический и социальный прогресс выдвигают новые требования к подготовке специалиста, способного перерабатывать значительные массивы информации, оперативно и профессионально решать производственные проблемы, проявлять гибкость и творчество, готового к инновационным процессам в обществе. Интенсивность развития определяется сегодня не только высокой профессиональной компетентностью специалиста, а и конкурентноспособностью его здоровья, которое определяет возможности человека, его потенциал и которое является основным условием для выполнения биологических и социальных функций, фундаментом самореализации личности. Рабочая группа Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как степень способности индивида или группы, с одной стороны, реализовать свои стремления и удовлетворять потребности, а с другой – изменять среду или кооперироваться с ней.

В последние годы состояние здоровья населения Украины, особенно детей и молодежи, вызывает глубокую обеспокоенность педагогов, медиков, общественности. Результаты обследований студентов говорят о том, что экологические катаклизмы, кризисные явления в обществе, жизненные проблемы негативно отражаются на молодом поколении. Тревогу вызывает преобладание пассивных форм досуга молодежи. Опасного уровня достигло распространение вредных привычек среди юношей и девушек – курение, алкоголизм, токсикомания и наркомания.

Ряд правительственных документов - Конституция Украины, «Основы законодательства Украины об охране здоровья», утверждают необходимость сохранения и укрепления здоровья молодежи. В Концепции физического воспитания в системе образования Украины отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. 90% учащихся имеют хронические заболевания и физические отклонения в развитии. Одной из причин этого называют кризис национальной системы физического воспитания населения. Закон Украины «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры, другие документы свидетельствуют, что физическое воспитание должно способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как высшей индивидуальной и общественной

ценности.

Процессы модернизации системы высшего образования, совершенствование структуры учебного процесса, динамика соотношения аудиторной и внеаудиторной, прежде всего самостоятельной работы студентов, в сторону увеличения ее объема, неизбежно ведут к высокой насыщенности учебной деятельности студентов, росту ее интенсивности, требуют значительных временных затрат, часто в ущерб отдыху, сну, питанию, двигательной активности. Как следствие - повышение утомляемости, снижение работоспособности, рост заболеваемости среди студенческой молодежи. Выдающийся отечественный педагог В.Сухомлинский говорил о том, что состояние здоровья учащихся – одно из определяющих условий их успеваемости.

На 50% здоровье зависит от образа жизни, который рассматривается как качество, уклад и стиль жизни. Образ жизни может быть охарактеризован степенью соответствия форм жизнедеятельности человека биологическим законам, способствующей сохранению и возрастанию его адаптационных возможностей, а также выполнением им своих биологических и социальных функций. Образ жизни формируется обществом или непосредственным окружением индивида (семья, друзья, деятельность). Следовательно многое зависит от того, каким будет влияние этого окружения. Формирование здоровья – одна из самых актуальных проблем нашего общества, решение которой зависит от координации усилий врачей, педагогов, психологов и осознания каждым человеком его наивысшей ценности.

Одним из наиболее эффективных и доступных средств укрепления и сохранения здоровья молодежи является на сегодня здоровый образ жизни. Известно, что на 50% здоровье человека зависит от образа его жизни. И именно соблюдение здорового образа жизни должно стать главным условием сохранения генофонда нации, так как его внедрение не требует больших материальных затрат. Здоровый образ жизни представляет собой систему жизни, в которой удовлетворяются определенные требования обмена человека с окружающей средой в достаточной степени и в оптимальном режиме, что позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне.

Здоровый образ жизни – единственный путь сохранения оптимальной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья человека. Несмотря на то, что молодежь Украины выражает обеспокоенность состоянием окружающей среды, условиями труда, обучения и отдыха, собственным материальным положением, студенты в основном не придерживаются здорового образа жизни, прежде всего потому, что система образования в Украине не формирует соответствующей мотивации на здоровый образ жизни, а также из-за недостаточного уровня знаний и умений в этом плане.

В последние годы все чаще используется термин «культура здоровья», что, на наш взгляд, свидетельствует о многоплановости проблемы фор-

мирования здорового образа жизни и необходимости рассматривать ее не только в санитарно-гигиеническом, но и в педагогическом, психологическом и социальном аспектах. Культура здоровья - составляющая общей культуры личности, обеспечивающая такой уровень знаний, умений и навыков, который позволяет формировать, сохранять, восстанавливать и укреплять собственное здоровье и характеризуется высоким уровнем культуры поведения в отношении здоровья окружающих. Формирование культуры здоровья студентов сложный и длительный процесс, требующий усилий всего педагогического коллектива и включающий ряд направлений его деятельности.

Требования, предъявляемые к выпускнику высшего учебного заведения, предполагают заботу о своем здоровье, а также устойчивую потребность в здоровом образе жизни, что определяется здоровьесберегающей системой учебно-воспитательной работы, включающей пропаганду здорового образа жизни и здоровья как необходимых условий достижения успеха в профессиональной деятельности; оптимизацию соотношения различных видов учебной деятельности студентов; организацию их питания, досуга; систему физического воспитания; изучение дисциплины «Валеология»; материально-техническое обеспечение учебного процесса, прежде всего занятий физической культурой и спортом; валеологическую подготовку преподавательского состава; медицинское обслуживание и мониторинг здоровья студентов; участие всего педагогического коллектива в формировании здоровья студентов.

Таким образом, проблема формирование культуры здоровья студентов, устойчивой потребности вести здоровый образ жизни - одно из основных условий сохранения генофонда нации.

Виховання у студентів вищих навчальних закладів потреб та навиків здорового способу життя засобами фізичної культури

Яковенко Юлія Олексіївна¹, викладач

Королінська Станіслава Володимирівна², старший викладач

¹Харківський національний економічний університет

²Національний фармацевтичний університет

Одним з основних пріоритетів соціальної політики молоді української держави є розвиток сфер які б могли забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб. Базовою умовою реалізації цих пріоритетів є формування і здійснення здорового способу життя, який у свою чергу - шлях до оздоровлення нації, до рішення багатьох соціальних проблем сучасної України.

Раціональне використання здібностей, сил і можливостей студента є основним напрямом удосконалення системи освіти, інтенсифікації процесу навчання. Це завдання у повній мірі вирішується у процесі формування здорового способу життя молоді людини. А тому в освітні завдання входить озброєння кожної людини знаннями щодо здорового способу життя. Це перспективна фізкультурно-освітня спрямованість фізичного виховання студентів покликана забезпечити здоровий спосіб життя випускників вищого навчального закладу і в подальшому, цілком дорослому житті.

Аналіз праць вчених [3,6,7] свідчить, що не заважаючи на ґрунтовну розробку питань формування здорового способу життя студентської молоді, не знайшов ще достатнього вивчення та застосування у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів значний потенціал засобів фізичного виховання.

Останнім часом, у зв'язку із значним погіршенням здоров'я населення вирішення проблем, пов'язаних з формуванням здорового способу життя, особливо у молоді, набуває важливого педагогічного значення. Це перш за все обумовлено тим, що потрібно не тільки долати негативні явища, але і враховувати нові вимоги, що пред'являються до молоді людини, зокрема плив науко-технічного прогресу, комп'ютеризацію навчання, які докорінно змінюють умови навчання, збільшують нервово-психологічну напругу і вимагають мобілізації фізичних сил, що може бути досягнуто тільки при оптимальному рівні здоров'я. А здоров'я, у свою чергу можливе досягти лише дотримуючись вимог здорового способу життя.

Спосіб життя відіграє головну роль в справі першорядної ваги – охороні і зміцненні здоров'я. Одним з центральних напрямів у формуванні здоро-

вого способу життя молоді – є виховання свідомого, активного ставлення до свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів в якій важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці і відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання, і усунення гіподинамії. Формування здорового способу життя – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і що включає основні сфери і напрями життєдіяльності людей.

Проблема здорового способу життя виступає на всіх вікових етапах як одна з головних проблем сучасності [1,2,7]. Сьогодні особливе значення набуває формування здорового способу життя у студентської молоді. Від того, наскільки успішно сформовані і закріплені у свідомості навички здорового способу життя у молодому віці, залежить і подальший спосіб життя людини, що перешкоджає або сприяє розвитку потенціалу індивіда у різних сферах самореалізації.

У складних умовах сучасної вищої школи, підвищеного темпу соціального життя, що вимагає від людей великої розумової напруги, психічної стійкості, пристосування до швидко змінних режимів діяльності, підготовка людини до оптимального виконання складніших трудових і суспільних функцій неможлива без свідомого, цілеспрямованого використання специфічних засобів виховання, фізичної культури і спорту, бо вони грають велику роль у формуванні раціонального, правильного способу життя для сучасної людини. Для вживання і нормального, повноцінного існування людині недостатньо лікування і профілактики хвороб.

Одним з найважливіших чинників здоров'я і здорового способу життя є систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Їх роль полягає не тільки в безпосередньому впливі на організм молодої людини (нормалізація фізичного розвитку, становлення форм і функцій організму, ґартування тощо), але і у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, формування умінь самостійно займатися фізичними вправами, використовувати їх в цілях дозвілля, відпочинку, самовдосконалення.

У сучасних умовах життя фізична культура має високу соціально-економічну значущість як для суспільства в цілому, так і для окремої людини, оскільки заняття нею розвивають і удосконалюють багато важливих соціальних і біологічних характеристик.

Рівень фізичної культури студента визначається перш за все ступенем утвореної його в даній області знань, усвідомленою потребою у використанні фізичних вправ і інших видів рухової діяльності в цілях зміцнення здоров'я

і всебічного самовдосконалення [4,5].

Таким чином, завдання фізичного виховання студентів вищого навчального закладу передбачає формування потреб та навиків здорового способу життя засобами фізичної культури майбутніх фахівців.

Нажаль, сучасні студенти, особливо ті, майбутня професійна діяльність, яких не пов'язана із фізкультурою та спортом (інформатики, фізики, хіміки ті ін.), не виявляють достатнього інтересу до вдосконалення свого здоров'я засобами фізичної культури. Саме тому, сьогодні виникає потреба у вдосконаленні подібних засобів, їх активізації, спрямування їх на формування у студентів потреб та навиків здорового способу життя.

Доцільно збагачувати навчально-виховний процес вищих закладів освіти цікавими та динамічними іграми. Наприклад, можна запропонувати студентам „написати ” у повітрі носом і підборіддям цифри від 1 до 10 або букви (наприклад, А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш, тощо). Робити це треба з максимальним повертанням голови (цифри або букви повинні бути високими і великими). Можна малювати в повітрі різні предмети, фігури, тощо, писати добрі слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження, тулуб тримати нерухомо, спину прямо. Ця вправа покращує кровообіг головного мозку, роботу шийних хребців, позбавляє обличчя подвійного підборіддя.

Вправа-гра«Чапля» тренує вестибулярний апарат і розвиває здатність концентрації уваги. За сигналом студенти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90 градусів до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище, руки на поясі, очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

Заслужують на увагу різноманітні дихальні вправи, наприклад гра «М'яч». Студентам пропонується уявити, що у них в руках м'яч, зробити глибокий вдих і виконати команду «М'яч пробитий» – зі звуком „с-с-с” випустити повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

Важливим елементом формування у студентів навичок здорового способу життя є навчання їх прийомам збереження зору. Для цього необхідно навчити їх вправам щодо зняття напруженості в очах. А саме: кожні 2-3 години переключити зір: дивитися вдалину 5-10 хвилин; заплющити очі для відпочинку на 1-2 хвилини. Існує комплекс вправ для поліпшення зору:

- горизонтальні рухи очей: направо-наліво;
- рух очима: яблуками вертикально вгору-вниз;
- колові рухи очима: за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямі;
- інтенсивні сплющування і розплющування очей у швидкому темпі.

Таким чином, сьогодні навчання та виховання студентів вищого навчаль-

ного закладу передбачає формування потреб та навиків здорового способу життя засобами фізичної культури. Впровадження у вищу освіту засобів, потреб та навиків здорового способу життя повинно стати системотворчим чинником у побудові процесу професійної підготовки майбутніх фахівців, що й забезпечить підвищення рівня здоров'я сучасної молоді.

Розробка подібних педагогічних засобів стимулювання активності та творчого розвитку студентів та впровадження їх у процес професійної підготовки майбутніх спеціалістів є перспективним напрямом подальших наукових досліджень.

Література

1. Амосов М.М., Фізична активність і серце / М.М. Амосов, Я.О Бендет. Київ: Здоров'я, 1984. -230 с.
2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - Спец. Выпуск. - С. 56-60.
3. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004. - №7. - С. 130-132.
4. Завидівська Н.Н. Педагогічні умови управління руховою активністю студентів на заняттях з фізичного виховання // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. - 2000. - №3. - С. 71-75.
5. Зайцев В.П. Рольевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. - Белгород: изд-во: БелГТАСМ, 2002. - 96 с.
6. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. м- К.: Олимп. Л-ра, 1999. - 320 с.
7. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. -352с.

Вплив музично-ритмічного виховання на фізичний та духовний розвиток студентів

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

Музично-ритмічні заняття мають велике педагогічне значення. Виконання тими, хто займається, групових вправ під музику потребує єдиних зусиль, свідомості, активності, творчого відношення до справи, сприяє формуванню колективних якостей особистості. Чіткий регламентований порядок занять дисциплінує тих, хто займається, привчає їх уважно відноситися до навчального процесу.

Музично-ритмічні заняття також мають оздоровче-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рух, підвищує настрій. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює впливи на організм, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку.

За допомогою засобів музично-ритмічного виховання успішно вирішуються такі задачі як:

всебічний, гармонійний розвиток форм тіла, функцій організму, що спрямований на удосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я;

формування важливих музично-рухових умінь, навичок та спеціальних знань;

виховання музичних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уважності, розумового кругозору, загальної культури поведінки.

У процесі занять на ряду з задачами загального фізичного розвитку, оздоровлення молоді вирішуються задачі естетичного виховання. Музика, яка добре підібрана до рухів, допомагає тим, хто займається, закріплювати м'язове почуття, а слуховим аналізаторам запам'ятати рухи у зв'язку зі звучанням музичних відривків. Все це поступово виховує музичну пам'ять, закріплює звичку рухатися енергійно, красиво.

Оволодіваючи новими, все більш складними рухами, ти, хто займається, прагнуть розміряти їх за часом, простором, підпорядковувати ритмічному рисунку, вимогам пластики та зовнішньої виразності. Уміле та виразне виконання рухів під музичний супровід приносять студентам задоволення та радість.

Група студентів, яка займається з викладачем, отримує знання з теорії музики; надбає уміння та навички виконання рухів у відповідності з засобами музичної виразності. Можливість використання нескінченних варіацій рухів (за формою, структурою, послідовністю виконання) у залежності від

музичного образу, який створюється, дозволяє тим, хто займається, розширити уявлення про рухові можливості організму, пізнавати закономірності рухів у взаємозв'язку з музикою і, таким чином, здійснити зв'язок між освітою та фізичним вихованням.

Як правило, музичний супровід збагачує заняття з фізичного виховання, робить його насиченим, цікавим, підвищує емоційний стан студентів. Вплив музики багатогранний. По-перше, музика, яка правильно підібрана, сприяє естетичному вихованню, формує позитивні емоції молоді. По-друге, музика виховує ритм рухів, музичний слух. Викладач, звільняючись від ведення рахунку, може більше уваги приділити студентам, якості виконання рухів. По-третє, при використанні музики підвищується щільність заняття. І четверте, студенти прагнуть виконувати рухи у сполученні з музикою, а це підвищує культуру рухів, працездатність організму. Отже, танцювальні рухи, не складні координаційні рухи з художньої гімнастики, аеробіки, черлідінгу урізноманітнюють заняття, підвищують естетичний зміст.

У таких видах спорту як художня гімнастика, аеробіка, черлідінг музика є органічною часткою рухів.

Музичний супровід цих видів спорту повинний відповідати характеру основних рухів (обраній темі), статі, віку виконавця, а також рівню технічної підготовки.

Музичний фон дуже важливий для людського сприйняття будь-якої комбінації рухів. Останні наукові дослідження у сфері медицини доводять, що музичний супровід необхідний нарівні з іншими факторами. Медики відмічають поліпшення стану здоров'я людей, які проходять реабілітацію та релаксацію під відповідну музику. Також був відмічений позитивний медико-терапевтичний ефект музики на стан людського організму.

Наприклад, класична музика сприятливо впливає на стан здоров'я, заспокоює вагітну жінку (ембріон відчуває позитивні емоції та настрої матері, що внаслідок відображається на його творчому розвитку), покращується лактація у матерів, які кормлять груддю.

Фермери крупних господарств Західної Європи використовують класичні музичні твори у корівниках. Надої збільшуються, тварини спокійні та покладливі.

Необхідно відмітити, що наші предки використовували музичний супровід в обрядових танцях. У наш час все більше спортивних організацій та спортивних функціонерів використовують живий звук (запрошують відомих виконавців) або використовують популярні хітові фонограми, якщо здійснюють спортивні шоу з метою популяризації будь-якого виду спорту.

Відносно «нові» види спорту (естетична гімнастика, нові танцювальні напрямки аеробіки, фрістайл та ін.) теж використовують музичний супровід.

Таким чином музичний супровід, який використовується у деяких видах спорту, зближує їх з театральним мистецтвом у плані емоцій. Дійсно, що технічна сторона виступів спортсменів, це вже робота тренера, яка виявляється в якості виконання елементів та композицій.

Для спортсменів початківців слід підбирати нескладні за структурою музичні твори.

Значну роль у вихованні студентської молоді грає проведення спортивних свят, де невід'ємною частиною є музичний супровід. Спортивні свята є діючим засобом виховання студентської молоді. За їх допомогою вирішуються питання агітування та пропаганди з метою масового залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Такі заходи надають естетичну насолоду як глядачам, так й учасникам. Вся робота, яка проводиться у період підготовки, утворює сприятливі умови для активізації студентів, покращенню навчальної та виховної роботи.

У період підготовки до свят важливими ланками є: складання програми виступів, розучування окремих фрагментів виступів, проведення зведених репетицій, музичне оформлення виступів.

Зі всіх ланок роботи дуже важливими є правильний підбір музичного супроводу. Музика повинна відображати тематику свята, відповідати характеру та формі виступів. Крім створення позитивних емоцій музика допомагає керувати ходом усього виступу. Під музичні фрагменти виконується зміна номерів, здійснюються виходи, переходи, перебудови. Рухи не потребують втручання керівників у момент їх виконання, якщо вони гарно засвоєні під музику.

Еллінський філософ Лукіан був упевнений, що тілесний ритм захоплює свідомість як виконавців так й глядачів та розкриває співвідношення між красою тілесною та духовною, впливає на почуття, виховує людину творче.

Той, хто виконує ритмічні рухи, для того, щоб виразити визначену ідею, повинний володіти високим почуттям ритму, бути фізично підготованим, володіти своїм тілом.

Виконання фізичних вправ під музику є найбільш ефективною формою створення у студентів правильного освідомлення характеру рухів.

Biochemical characteristics of growing organism under the organization of physical education

Andrii G. Istomin, Denis V. Kutsiy, Natalia V. Stratie, Julia A. Veretelnikova
Kharkiv National Medical University

The rapid growth and intensive development of the growing organism requires energy exists, which increases the need for a full-fledged food proteins.

Goal. Analyze the rate of growth of the organism, the proper nutrition of the organism, the functioning of all organs and these things so its muscular activity.

Results. The early period of human life is characterized by a rapid increase in size and weight of all organs and tissues of an organism that causes its growth. Period of human growth ends in primarily to 19-20 years in tropical countries - for 2-3 years before, in the north - for 2-3 years later. Terms of growth period, compared with the past century have declined over 6 years, and compared with the fortieth years of this century by 2-3 years.

Along with the growth significantly accelerated physical development of children, which became known as acceleration, and sexual maturation of adolescents. The reasons for this phenomenon, there are a number of hypotheses, many of which explain the accelerated growth and development of a young body to improve living conditions, increased solar radiation, the birth of children from later marriages and genetically distant from each other by their parents (heterosis effect), a small number of children per family, increase in the duration of daylight, the influence of various stressors, increasing mental load, etc. It is assumed that the development process of acceleration will continue. However, a further increase in body length and a decrease in the age of puberty does not exceed the established over millennia physiological norm

The rate of growth of a young body depends on age. The most rapidly growing adolescent children (girls 12-13 years old, boys 14-15 years old), which is associated with the beginning of their puberty. During childhood (up to 11-12 years) and youth (16-17 years for girls, boys to age 18-19) growth rate is much lower.

The rapid growth and intensive development of the growing organism is inextricably linked with the active biosynthesis of proteins and nucleic acids, which requires considerable energy. Established that the synthesis of a protein molecule mass of 60 000 a. EM consumes about 1500 ATP molecules, the synthesis of one molecule of RNA about - about 6000 ATP molecules.

During the growth of the body most rapidly accumulating mass of muscle tissue (due to active protein biosynthesis of actin, myosin, myoglobin, etc.), which increases its mass fraction: neonatal muscle tissue is 23% of body weight, the child is 8 years old - 27% adolescents 15 years - about 33% of boys aged 17-

18 - about 44%. Fastest-growing mass of muscle at puberty (adolescence), and therefore the increased power and speed of movement.

High intensity of protein synthesis processes in the growing organism significantly increases the need for full-fledged food proteins, which in this case is much higher than in adults.

The high cost of energy in the growing organism on biosynthetic purposes complemented her considerable expenditure, obliged with increased physical activity of children and high heat loss-mi of the body. In the young organism, this energy is provided by aerobic processes occurring rapidly, requiring a higher oxygen consumption. Oxygen is provided by strenuous activities of the respiratory and circulatory system.

However, at the highest level of functioning of all organs and systems of a growing body of power supply capabilities of its muscular activity is much lower than in adults. This is due primarily to a lower degree of respiratory and circulatory system, providing consumption, transportation and use of oxygen by cells of the body. With age, a feature of these bodies, as well as the diffusion capacity of lung tissue increased. Thus, in adolescents in comparison with children of school age in the rest state the amount of oxygen that goes from the alveoli into the blood by 20%, at a later age - more than 50%.

In addition, in childhood is much lower oxygen capacity of the organism, caused by low content of hemoglobin and myoglobin in the muscles. Despite this when the standard of work (equal in power) the amount of oxygen consumed by the child's body, much higher than in adults. This provides some breathing and intense circulation. However, due to low activity of enzymes of aerobic oxidation efficiency of oxygen uptake (efficiency) in the growing organism is lower. Due to low aerobic capacity of the organism children and teenagers can not perform the work of the same duration and intensity as adults.

Reduced aerobic capacity of the growing organism is also due to the high excitability of the nervous system, which requires large energy consumption, and the imperfect mechanisms of regulation of respiration, circulation, metabolism, etc. In addition, aerobic energy production by a young body just the level of uncoupling oxidation and phosphorylation low reserves of carbohydrate energy sources (muscle and liver glycogen), as well as the significant use of blood glucose on the synthesis of composite components (ribose and dezoksiribozy) nucleic acids, ATP, glycoproteins, some co-enzymes and other compounds.

Due to the low oxygen debt in the children's body indicated a lower level of anaerobic processes, resulting in blood in strenuous muscular work accumulates significantly less lactic acid, which increases with age. When performing a standard work content of lactic acid in the blood declines with age.

With age, the body changes occur in lipid metabolism, accompanied by an increase in the total amount of lipids in the body, as well as a qualitative change

in their composition, are expressed in raising the proportion of cholesterol and unsaturated fatty acids.

Growth and development of the child's body are inextricably linked to changes in the water-salt metabolism. In the process of growth in the body gradually decreases the amount of water and increases the calcium and phosphorus mainly due to the development of the skeleton.

Thus, growing organism is characterized by different age-related changes of biochemical composition, the presence of highly intense, but limited aerobic processes and minor anaerobic capacity, which determines its low ability to commit long heavy loads and high speeds recovery.

The intensity of metabolic processes in the growing organism is regulated in most of the endocrine glands, the functional capacity of which in children and adolescents is relatively low. Physical education of children varied, emotionally rich exercise stimulates the activity of the hormone system that helps ensure a more complete working muscles and tissue sources of energy, increases the activity of enzymes.

Conclusions. In organizing the mass of physical education Owen is important to consider age-related features of people. After birth, the development of the human body goes through three stages, growth, maturity and aging. Each of these stages corresponds to a certain age group of people. The most detailed individual provisions of education designed for middle-age group. For the representatives of the periods of growth (children, adolescents, young men) and age (the elderly) to the methods of physical training theorized weaker. In this regard, to improve the physical fitness of these categories of people need in-depth knowledge of teachers and trainers on the age characteristics of the biochemical state of the organism, as well as the scientific means and methods of physical education.

Literature:

1. Apanasenko G.L. Informativnist riznih metodiv otsinki rivnya zdorov'ya ditey i pidlitkiv / [GL Apanasenko, Y. Bushuev, LM Volin, MV Cold] // Strategiya formuvannya healthy way Zhittya: materiali Conf. - K., 2000. - S. 152-155.
2. Aulik I.V. Determination of physical performance in the clinic and sports / IV Aulik. - M.: Medicine, 1990. - 192.
3. Biryukov A.A. Physical rehabilitation / AA Biryukov, NM Valeev, TS Geraseva. - Rostov n / D.: Phoenix, 2004. - 293.
4. Bulich E.G. Physical culture and health / EG Bulich. - M.: Knowledge, 1991. - 64.
5. Zavyalov VI Textbook of normal physiology / VI Zavialov. - K.: Zdorov'ya, 1995. - 368.
6. Menshikova VV Biochemistry .- Moscow: Physical Culture and Sports, 1998 - 384s.
7. Natalia V. Stratie, ul.Harkovskih divisions 13/41,Kharkov Ukraine 61091

Послесловие к изданной коллективной монографии «Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении»

Ермаков С.С.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Опубликованная в 2010 году представленная монография преподавательским коллективом Харьковской государственной академии физической культуры (В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.В. Манучарян, В.Б.Евсютина), совместно с учеными, педагогами и врачами Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова (С.И. Крамской, Россия), Харьковской медицинской академией последипломного образования (И.К. Сосин), Харьковской национальной академией городского хозяйства (Т.В. Бондаренко) и врачами санатория «Высокий», «Роща» (В.А. Андреев, Г.Н. Юрьева, Н.В. Зайцева, В.Н. Боднар, М.В. Юношева) представляет как теоретический, так и практический интерес не только для учебного процесса, но и в практической деятельности учреждений физической культуры, образования и науки. Тематика проблемы, затронутой в монографии, является актуальной и важной с точки зрения специалистов по рекреации вообще, в том числе и по физической рекреации, в частности.

Рецензентами данной монографии являются врачи (А.Я. Цыганенко -д.мед.н., проф., В.И. Лупальцов - д.мед.н., проф.) и специалист по физической культуре и спорту (И.П. Помещикова - к.н.ф.в.с., доцент). Все они работают в вузах заведующими кафедрами и проблема, затронутая в этом труде, им близка и понятна. Безусловно, они оценили по достоинству не только труд авторов, но и предложили свои оригинальные идеи по улучшению указанной проблемы. И возвращаться опять к этой теме казалось бы не стоит, однако, есть «но»: во-первых, заболеваемость населения в стране, в том числе дошкольников, школьников и студентов, высока и с каждым годом все увеличивается и увеличивается; во-вторых, проблема рекреационного отдыха достаточно не изучена и не разработана; в третьих, рекреационная система и рекреационное районирование в Украине требует, кроме санаторно-курортных учреждений, изучения и разработки в государственном и местном масштабах; в четвертых, само население в целом не готово этим мероприятиям уделять особое внимание.

Представленная коллективная монография напечатана компьютерным вариантом на 348 страницах и содержит введение, 9 разделов, вместо заключения, литературу по разделам и приложения, включающие иллюстрированный материал с 34-я цветными фотографиями. Данный творческий труд выполнен на кафедре рекреации и физической реабилитации Харьков-

ской государственной академии физической культуры.

Во введении, как обычно, авторы представили актуальность рассматриваемой проблемы, ее обоснование, цель, задачи и сведения об авторах монографии.

В первой и второй главах изложены теоретические основы рекреации и ее функции в высшем учебном заведении. Студент, прочитав и изучив эти проблемы, сможет усвоить понятийную методологию рекреации в воспитании и образовании, а также физическую рекреацию с ее основными положениями, педагогическими принципами и рекреационными ресурсами. Нам кажется, в этих разделах не хватает оценки эффективности проводимых рекреационных мероприятий с помощью хотя бы простых методов исследования, в т.ч. использования функциональных проб и тестов.

Основы рекреационных мероприятий в санаторно-курортных условиях, а также взгляд ученых, педагогов и врачей на эти мероприятия представлены в третьем, четвертом, пятом разделах. Студент, изучив указанные мероприятия и взгляды ученых на эту проблему, будет знать как активно и пассивно отдыхать практически здоровому человеку или больному с той или иной патологией, какие рекомендации давать больному в отношении двигательного режима, страдающего инфарктом миокарда, хроническими неспецифическими заболеваниями легких, болезнями органов пищеварения.

Особенно следует выделить раздел, касающийся реабилитационных и рекреационных мероприятий для беременных женщин. Авторы разумно и последовательно изложили лечебную физическую культуру и специальную гимнастику для них. Однако, желательно в этот раздел поместить примерный комплекс упражнений для каждого двигательного режима: щадящего, щадяще-тренирующего и тренирующего. В таком случае студент сможет сам составить свой комплекс физических упражнений, имея для примера выше указанный комплекс.

Шестая глава отражает рекреационную деятельность студентов в техническом вузе. В ней отражены соблюдение государственных стандартов образования, содержание и качество образовательно-профессиональной программы подготовки специалистов, а также требование к психофизической подготовленности специалистов и к его физическим и психическим качествам. В то же время авторы монографии предлагают медико-биологическое обоснование, применение рекреационных мероприятий в контексте использования средств физической культуры, ее форм и методов занятий. В дополнении, указанных в монографии мероприятий, желательно бы отразить конкретно двигательную активность студента между парами и сразу после них. Это украсило бы работу и студент знал, как и чем ему поднять свою физическую работоспособность.

Седьмой и девятый раздел **представлен** в алгоритме рекреационных мероприятий: феномен психологической личности спортивного менеджера и его стиль руководства. В образовательно-квалификационной характеристике отраслевого стандарта высшего образования Украины изложены производственные функции, типовые задачи и умения, которыми должен овладеть выпускник высшего учебного заведения, а также содержание общих умений нормативной части профессионально-практической подготовки. Хотелось бы выделить в положительном плане восьмой раздел, где представлены три психологических теста, которые может использовать студент на практических занятиях.

Все три последних раздела, изложенные в монографии, помогут студентам во время делового общения между ними, как формировать лидерское влияние, прокладывать путь положительной трансформации личности руководителя и другие моменты. Мне кажется, украсило бы эти разделы, если в них включить психотерапевтические методы, которые бы способствовали формированию и укреплению здоровья спортивного менеджера.

В заключении авторы подытожили весь материал, касающийся рекреационных мероприятий, для студентов высших учебных заведений.

Анализируя содержание представленной монографии, следует заметить, что работа посвящена актуальной теме, а достоинством работы является фактический материал и анализ литературных источников, подкрепленный иллюстрированным материалом.

Монография написана на русском языке, стиль ее изложения понятен для студента. Она поможет ему узнать, что такое рекреация, в том числе и физическая рекреация, какие существуют виды рекреации и ее функции, а также как рассматривать понятийную методологию рекреации и другие факты.

Следовательно, авторы в своей коллективной монографии:

- справедливо отмечают важность теоретического и практического значения рекреации в формировании, восстановлении, укреплении и сохранении здоровья человека;
- убедительно показывают необходимость использования активного и пассивного отдыха ежедневно, еженедельно, ежемесячно, а основной отпуск рекомендуют распределить на два: летом и зимой;
- четко определяют два вида рекреации: кратковременную и длительную;
- детально анализируют понятийную методологию рекреации и ее применения для укрепления здоровья человека;
- тщательно рассматривают функции рекреационных мероприятий;
- обосновывают использование для человека как активного отдыха, так и санаторно-курортного профилактического лечения.

Следует заметить, что по рекреационной проблеме в 2010 году одновременно опубликованы труды, которые отражают творческие мысли ученых, педагогов и врачей Западной Украины (г.Львов) , Центра (г.Киев) и Восточной Украины (г. Харьков):

- Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линец М.М., Мартин П.М., Завидівська Н.Н., Чеховська Л.Я., Грабовська І.Б., Данилевич М.В., Сосина В.Ю., Кухтій А.О.; за наук. ред. Євгена Приступи. Фізична рекреація: навч. посібник. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

- Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. – К.: Олімп. л – ра, 2010. – 248 с.

- Зайцев В.П., Олейник Н.А., Сосин И.К., Крамской С.И., Зайцева Н.В., Манучарян С.В., Бондаренко Т.В., Андреев В.А., Юрьева Г.Н. , Бондар В.Н., Полякова М.А., Евсютина В.Б., Юношева М.В.; под. ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.

- Бондар А.С. Менеджмент рекреційно-оздоровчої роботи: навч. посібник. – Харків; ХДАФК, 2010. – 176 с.

Таким образом, несмотря на замечания, по объему и содержанию, актуальности, практической и теоретической значимости материала, по поставленной цели, раскрытию задач, по содержанию и применению результатов исследования в практической деятельности можно считать, что данная монография соответствует написанию такого рода работ.

Содержание

Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая культура и спорт в подготовке будущего специалиста к профессиональной деятельности.....	3
Алиев Р.А. Методические особенности развития и совершенствования силовых качеств в тренировке борцов.....	9
Амельченко И.А., Завизионова Н.А., Архипова Е.В. Роль семейного воспитания в проблеме формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	14
Андреева Е.Ю. Применение балльно-рейтинговой системы оценивания студентов по предмету «Физическая культура» в РТА.....	17
Баранов М.В., Маляренко А.Т. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов каратэ-до с учётом стиля ведения поединков.....	20
Барков А.Ю. Предпосылки успешного выступления борцов греко-римского стиля МГСУ в XXI Московских студенческих играх (2010/11 уч. году)	24
Барков А.Ю. Рекомендации по самоконтролю для студентов-спортсменов при занятиях вольной борьбой	30
Барков А.Ю., Щелкунов И.И. Контроль функциональной подготовленности и тренированности борцов вольного стиля в предстартовый период соревнований XXIII Московских студенческих игр (на примере сборной команды МГСУ)	34
Богачев В.Д., Богданова О.А., Клавкина М.А. Опыт применения ДЭНС (динамический электронейростимулятор) у студентов, тренирующихся с большими нагрузками с целью улучшения физических качеств, увеличение мышечной массы и физической реабилитации	37
Богачев В.Д., Богданова О.А., Клавкина М.А. Уравнение спортивного результата.....	41
Борейко Н.Ю. Впровадження особистісно орієнтовних принципів в навчальний процес з фізичного виховання студентів	48
Бочкова Н.Л. Визначення рівня фізичного стану у студентів вищих навчальних закладів	53
Бумарскова Н.Н. Результаты обследования и формы занятий двигательной активностью студентов бизнес-лагеря 2010 года.....	56
Бутько А.В., Сидоренко В.М. Пути повышения эффективности процесса физического воспитания студентов творческого ВУЗА.....	60

Быков А.В., Трухин Н.А. Характеристики клюшки и мяча для игры во флорбол.....	63
Вершков А.А., Маркова А.Ю. Особенности подготовки специалистов металлургического профиля средствами физической культуры.	66
Галашко А.И., Поручиков В.В. Особенности труда спортсменов-гиревиков высокой квалификации.....	71
Герасимова И.М. Занятия аэробикой как эффективное средство физической подготовки девушек волейболисток	75
Головко Н.Г., Крюченков А.И., Богданова О.А. Разминка бегунов и тренировочные «режимы» работы при интегральной подготовке на «Дорожке»	79
Головко Н.Г., Плужников О.А., Шерemet Е.А. Развитие быстроты, скоростной, специальной и общей выносливости у бегунов на разные дистанции	82
Гусак А.Д. Характеристика упражнений, выполняемых на полосах препятствия	86
Дмитриенко В.Г., Кравцов В.В., Дмитриенко Р.А. Мотивация занятий спортом студентов на примере команды по мини-футболу БГТУ им. В.Г.Шухова	91
Драпчинский А.В., Чупрова Е.Д. Выявление особенностей технической подготовки борцов тяжёлого веса в греко-римской борьбе.....	96
Дурыхин Е.В., Евсева В.К., Бухало Б.Ю. Профессионально – прикладная физическая подготовка будущих строителей в условиях рыночной экономики	102
Дурыхин Е.В., Королёва М.С., Клокова Е.А. Некоторые аспекты повышения популярности игры в волейбол среди студентов в вузе	105
Евсютина В.Б., Гахов В.Ю., Зайцев В.П., Воронянская Л.К. Основные климатопрофилактические мероприятия в оздоровительно-спортивном лагере.....	108
Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Ордодворцев А.А. Оздоровительно-технологический подход в образовательном пространстве вуза.....	112
Младен Живкович, Гл.ас. Антоанета Георгиева, Петя Кутинчева, Мая Николова, Ана Стаменова. Виолета Галабова, Добрица Живкович. Применение корригирующего плавания в процессе физической реабилитации детей со сколиозом первой степени.....	115

Младен Живкович, Мая Николова, Петя Кутинчева, Антоанета Георгиева, Румен Јосифов, Добрица Живкович. Методика корригирующего плавания при сколиозе первой степени.....	120
Зайцев В.П., Евсютина В.Б., Мусиков Г.В. Ученые, педагоги и врачи о санаторно-курортной рекреации.....	124
Зайцев В.П., Крамской С.И., Dobrica Zivkovic, Манучарян С.В. Физическая рекреация как досуг человека.....	131
Зуева М.А. Подвижные игры, как средство повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре	138
Иванов В.И., Копчикова С.Г. К вопросу организации учебных занятий по физическому воспитанию студентов ВУЗов	141
Істомін А.Г., Галашко О.І., Галашко М.М., Поручіков В.В. Дослідження особливостей фізичної будови спортсменів армспорту різного рівню майстерності.....	144
Истомин А.Г., Кириченко М.П., Латогуз С.И., Красовская Е.А. Особенности мышечного метаболизма при артериальной гипертензии у лиц молодого возраста	149
Истомин А.Г., Лукавенко Е.Г., Лапко С.В., Камаев В.О. Влияние физического воспитания на динамику социальной адаптации иностранных учащихся.....	153
Истомин А.Г., Петрухнов А.Д., Морозова И.В. Манучарян С.В. Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста при гипертонической болезни і стадии на поликлиническом этапе.....	156
Истомин А.Г., Поддубный А.Г., Ильницкая А.С., Селиванов Е.В. Исследование силовой подготовки студенток хнму і-іі курсов, которые занимаются фитнесом.....	160
Істомін А.Г., Почерніна М.Г., Селіванов Є.В. Проблема індивідуального підходу до занять з фізичної культури у ВНЗ.....	164
Калина М.С. Свідомий вибір школярів на користь здорового способу життя як важлива передумова його поширення серед дітей.....	167
Козіна Ж.Л., Барибіна Л.М., Міщенко Д.І., Козін О.В., Цигунов О.А. Програмне забезпечення діагностики психофізіологічних можливостей як засіб визначення спортивних спеціалізацій у фізичному вихованні студентів	170
Козіна Ж.Л., Лахно О.Г., Вергунова Н.С., Антонов О.В., Рогач К.А. Система технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.....	173

Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. Некоторые приемы реализации преимущества в миттельшпиле	177
Котьков Н.Н. Подготовка лыжников-гонщиков начальных курсов технических вузов.....	180
Кравцов В.В., Костенко В.П. Некоторые особенности методических занятий легкой атлетикой со студентками технического вуза	185
Крамской С.И., Зайцев В.П., Манучарян Г.А., Полякова М.А. Рекреационный активный отдых студентов во время летних каникул.....	188
Крамской С.И., Кудряшов В.В., Кудряшов М.В. Оценка двигательной активности студентов с различным уровнем физической подготовленности.....	192
Крамской С.И. Нововведения в российском гандболе – один из шагов в гандболе будущего.....	195
Куделко В.Э., Собко И.Н. Внедрение стрит-бола в подготовку к соревнованиям сборной команды ХНЕУ по баскетболу.....	198
Куликова И.В. Технология конструирования урока аэробики для использования на занятиях физической культурой	202
Курилкин А.И. Педагогическое общение	205
Кутергин Н.Б., Клименко Б.А., Егоров Д.Е. Занятие футболом в формировании общефизической подготовки студентов	209
Лазарева Е.А. Занятия волейболом в подготовке инженера-строителя.....	213
Лалаков Г.С., Козин В.В. Построение тренировочных занятий в мини-футболе, направленных на развитие специальных скоростных качеств	217
Литовка М.В. Реабілітація хворих при міофасціальному больовому синдромі попереково-крижової зони хребта	222
Малухина А.И., Палехова Е.С., Вагнер П.П., Кривцов А.С. Методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке для спортсменов-стрелков юниорского возраста, обучающихся в вузах	225
Мальков А.П. Использование гимнастического ролика как средства коррекции осанки в учебном процессе физического воспитания студентов в вузе.....	232
Маляренко А.Т., Баранов М.В. Оперативный контроль специальной выносливости спортсменов-единоборцев	235
Манучарян С.В., Зайцев В.П. Методика проведения практического занятия: первая медицинская помощь при переломах костей таза	239

Манучарян С.В., Крамской С.И., Евсютина В.Б., Мусиков Г.В. Физическая рекреация студентов в оздоровительно-спортивном лагере	243
Михайленко А.В., Кучеренко А.С. Подготовительная часть занятия - разминка, как фактор спортивного долголетия в самбо и боевом самбо, на примере занимающихся в высшем учебном заведении.....	247
Мохова И.В., Федоряка А.В. Влияние ритмической гимнастики с элементами йоги на развитие гибкости у девушек 17 - 18 лет	251
Мухина И.С. Влияние психологической совместимости на комплектование команд в групповых упражнениях по художественной гимнастике...	255
Мынин С.В., Чупрова Е.Д. Выявление наиболее часто применяемых приемов в борьбе дзюдо	258
Никишкин В.А., Крылова Л.М., Гарник В.С. Единство учебного процесса и физкультурно-спортивной деятельности	262
Олейник Н.А., Сосин И.К., Евсютина В.Б., Зайцев В.П. Личность руководителя в алгоритме положительной трансформации.....	268
Петренко Н.В. Фізичне виховання – як необхідний важіль формування морального та фізичного вдосконалення студентів	273
Пилиповский А.З., Кислицын Ю.Л., Пономарева В.В., Исследование уровня физического здоровья студенток г. Москвы	276
Плотников Е.К. Укрепление здоровья студентов упражнениями с гирями	280
Постникова В.Н., Евсютина В.Б., Манучарян С.В. Организация и формирование здорового образа жизни в условиях школы.....	284
Романчук С.В. Характеристика ускоренного передвижения учебно-воспитательном процессе	290
Русланов Д.В. Снятие повышенной тревожности контрощущениями искусственного ортостатического коллапса	294
Самофалова Е.А. Проблематика отдельных аспектов здорового образа жизни студенческой молодёжи	298
Сычѳв Б.В. Исторические аспекты детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в Украине и зарубежных странах.....	301
Тулинов Е.А. Физическое воспитание и спорт как неотъемлемая часть процесса формирования интеллекта будущих специалистов.....	305
Тулинова Н.А., Машковская Л.С. Развитие гибкости у студентов специального учебного отделения	309
Фиристова Р.П., Фиристов И.И. Здоровье и активная жизненная позиция.....	312

Цыбиз Г.Г., Костогрыз-Куликова Н.В., Цаподой С.В., Черныш Н.И. Физическое воспитание студентов СМГ и ЛФК в ВУЗе.....	315
Чайковская О.Е. Текущий контроль за физической подготовленностью в отделении ОФП.....	319
Черновол А.Н. Необходимость формирования осознанного отношения студентов к своему здоровью	323
Чуча Ю.И. Бегом к здоровью.....	325
Шадрина В.В. Спортивно-массовая работа как неотъемлемая часть работы куратора со студентами-первокурсниками	329
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Буц А.М. Вплив фізичної культури і спорту на структуру морально-інтелектуальних характеристик людини	332
Щекина Н.Б. Здоровье студентов как фактор достижения успеха в учебной деятельности.....	336
Яковенко Ю.О., Королінська С.В. Виховання у студентів вищих навчальних закладів потреб та навиків здорового способу життя засобами фізичної культури	339
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Вплив музично-ритмічного виховання на фізичний та духовний розвиток студентів	343
Andrii G.Istomin, Denis V. Kutsiy, Natalia V. Stratie, Julia A. Veretelnikova. Biochemical characteristics of growing organism under the organization of physical education	346
Ермаков С.С. Послесловие к изданной коллективной монографии «Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении»	349

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Сборник статей VII международной научной конференции,
19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова,
г.Белгород, Россия.*

Идея, проект и формат ежегодных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах принадлежит:

д.п.н., проф. Ермаков Сергей Сидорович;

к.м.н., проф. Зайцев Вячеслав Петрович;

к.с.н., проф. Крамской Сергей Иванович;

доц. Кузьмин Владимир Андреевич.

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (проводится в I семестре уч.г.).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).

Адрес редакции: konf09@bk.ru

<http://www.sportscience.org>

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр
субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.
Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ: С.С. Ермаков

Подп. к печати 05.04.2014. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 22.50. Тираж 360 экз.

Напечатано в СПДФО Израйлев Е.М.

Свидетельство №04058841Ф0050331 от 21.03.2001г.

61002, г.Харьков, ул. Фрунзе, 16.