

Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова
Харьковская медицинская академия последипломного образования
Научный центр информационной медицины «ЛИДО»
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва
Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный медицинский университет
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

VIII международная научная конференция
(26–27 апреля 2012 г.)

Белгород–Красноярск–Харьков–Москва

2012

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 75.1
Ф 50

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей VIII международной научной конференции, 26–27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – 354 с.
(Рус., укр., сербский 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, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта, спортивных организаций. Представлены технологии формирования, 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.пед.наук, 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);
- Сосин И.К., д.мед.наук., проф. (г. Харьков);
- Бессонов А.Е., д.мед.наук., проф. (г. Москва);
- Гостищев В.К., д.мед.наук., проф. (г. Москва)
- Истомин А.Г., д.мед.наук., проф. (г. Харьков);
- Колесниченко В.А., д.мед.наук, проф. (г. Харьков)
- Кузьмин В.А., доц. (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф. (г. Красноярск);
- Крамской С.И., канд.соц.наук, проф. – отв.редактор (г. Белгород);
- Зайцев В.П., канд.мед.наук, проф. – отв.редактор (г. Харьков);
- 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 796.011.3(075.8)
ББК 75.1
Ф 50

© Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова, 2012
© Научный центр информационной медицины «ЛИДО», 2012

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Амельченко И.А., Машковская Л.С., Евсеева В.К.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Важное место в учебном процессе студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении, отводится повышению уровня их образованности в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья.

Значительные психические и статические нагрузки, которые ежедневно испытывают студенты, нередко приводят к обострению и проявлению ранее скрытых заболеваний. Процесс обучения в вузе коренным образом изменяет сложившийся распорядок дня, микросоциальную среду, профессиональные ориентиры, систему представлений об окружающем мире. Современному студенту приходится осваивать большой объем информации, овладевать новыми сложными технологиями, что требует модернизации вектора адаптационных процессов.

Различные формы двигательной активности аэробной направленности являются одним из средств повышения адаптационного потенциала организма при воздействии чрезвычайных факторов, особенно у людей с высокой психологической выносливостью. Высокая психологическая выносливость характеризуется чувством личного контроля внешних явлений, вовлеченностью, ответственностью, целесообразным поведением в повседневной жизни; способностью адаптироваться к неожиданным изменениям, воспринимая их как вызов или возможность дальнейшего роста, что позволяет человеку противостоять стрессовым ситуациям или справляться с ними [2].

Немаловажное значение в этом контексте имеет учебная дисциплина «Физическая культура». Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Воздействуя на биологическую сферу, различные виды двигательной активности неизбежно

оказывают влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности.

Для сохранения здоровья студентов, профилактики умственного переутомления и десинхроноза необходимо соблюдать достаточный объем двигательной активности. По нашим наблюдениям, многие студенты с ослабленным здоровьем на начальных этапах занятий с недоверием и робостью относятся к различным физическим упражнениям, как правило, плохо переносят непривычные нагрузки, предпочитая вести малоподвижный образ жизни. Это обусловлено тем, что значительная часть данного контингента имеет низкий уровень физической подготовленности, незначительные функциональные резервы из-за длительно текущих хронических заболеваний. Поэтому формы и методы физической реабилитации студентов с ослабленным здоровьем должны быть направлены, прежде всего, на улучшение их функционального состояния [1].

В наибольшей степени этому требованию соответствуют физические упражнения с циклическим характером мышечной деятельности, направленные на совершенствование выносливости: оздоровительная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках, ходьба на лыжах и др. Систематическая физическая нагрузка в аэробном режиме способствует повышению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а ведь именно кардиореспираторное звено является лимитирующим при развитии большинства предпатологических и патологических состояний [3].

Необходимо учитывать и тот факт, что студенты много времени проводят в аудиториях, работают на компьютерах и других технических средствах обучения. Многие студенты после длительных занятий в замкнутом помещении жалуются на головную боль, вялость, разбитость, сонливость, повышенную утомляемость. В связи с этим студентам с ослабленным здоровьем полезны занятия на свежем воздухе, особенно в зимний период, когда пребывание на улице в силу разных обстоятельств ограничено во времени.

В БГТУ им. В.Г. Шухова развитию физкультуры и спорта, формированию здорового образа жизни уделяется особое внимание. Наш вуз предоставляет всем желающим широкие возможности для укрепления и поддержания здоровья, для сохранения работоспособности, физической активности и бодрости духа. В феврале 2012 года на стадионе БГТУ им. В.Г. Шухова состоялось торжественное открытие нового спортивного сооружения - ледовой спортивной площадки. Студенты, преподаватели, а также все, кто любит физкультуру, свежий воздух, здоровые развлечения и хочет быть молодым, бодрым и сильным, получили замечательный подарок. Это очередной шаг к созданию в нашем регионе всеобъемлющей территории здоровья.

Катание на коньках - это не только весьма увлекательное и красивое занятие, но также отличный способ зарядиться положительными эмоциями, избавиться от лишних килограммов. Ведь благодаря катанию на коньках происходит разработка различных групп мышц, активно не задействованных в других видах деятельности. Систематические занятия на коньках в среднем темпе являются превосходной тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Катание на коньках придает уверенности в себе за счет улучшения физического и психического состояния. Оно в определенной степени может изменить отношение студентов к жизненным обстоятельствам, помочь отойти от ежедневных проблем.

Для предупреждения и коррекции негативных сдвигов в организме студентов на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова проводятся также рекреационные мероприятия с использованием природного ландшафта. Ведь природа для человека изначально является целительным средством, и, чтобы быть здоровым, ему необходимо с ней постоянно общаться. Такое общение с природной средой помогает молодому человеку познать и раскрыть прелесть окружающего мира, доставляет эстетическое наслаждение и приносит душевный покой. Студенты с ослабленным здоровьем занимаются дозированной ходьбой, терренкуром, физическими упражнениями на «тропе здоровья», в зимний период ходьбой на лыжах. По нашим

наблюдениям, студенты с ослабленным здоровьем хорошо переносят физические нагрузки, выполняемые в среднем темпе (при пульсовом режиме в пределах 120 – 140 уд/мин). После занятий на свежем воздухе большинство из них отмечает улучшение настроения, повышение концентрации внимания, жизненного тонуса, что способствует оптимальной умственной работоспособности.

Следует отметить, что только систематические занятия на свежем воздухе, ставшие повседневной привычкой, способствуют увеличению функциональных резервов организма, достижению оптимальной общей физической работоспособности и творческой активности.

Для большинства студентов, регулярно занимающихся физической культурой, потребность в двигательной активности входит в привычку, которую рассматривают как «здоровую», гармонично дополняющую другие аспекты жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы.

Литература.

1. *Зайцев, В.П.* Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. -232 с.
2. *Марков, В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактики болезней: Учеб. пособие/В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
3. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб./А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра – Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – С. 510 – 513.

Информация об авторах:

Амельченко Ирина Анатольевна, канд. биол. наук, доцент

Машковская Людмила Степановна, старший преподаватель

Евсеева Валентина Кузьминична, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ПРИМЕНЕНИЕ СИНЕРГЕТИЧЕСКОЙ МЕТОДОЛОГИИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ашанин В.С., Литвиненко А.Н.

*Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковский национальный университет электроники*

Эффективность системы спортивной подготовки во многом определяется наличием данных о характеристиках предстоящей соревновательной деятельности. Знание закономерностей и условий соревновательной борьбы позволяет оптимально организовать тренировочный процесс для получения необходимого результата – повышения соревновательного потенциала спортсменов [3].

Классическая теория спорта накопила значительный арсенал средств и методов исследования соревновательной деятельности. Основным направлением изучения спортивных соревнований в ней, является сбор данных о различных параметрах соревновательной борьбы с фиксацией временных, пространственных и динамических характеристик технико-тактических действий. На этом пути достигнуты определенные результаты, оказавшие позитивное влияние на современную систему спортивной подготовки.

Нами, на протяжении 2003-2008гг. осуществлялся комплекс научно-исследовательских и практических мероприятий по организации системы спортивной подготовки в каратэ-до, основанной на синтезе классической теории спорта и теоретических положений постнеклассической науки, стержнем которой является синергетическая парадигма [3].

Синергетику, в общем виде можно определить, как науку о самоорганизующемся бытии Вселенной. Предметом её интересов являются процессы самоорганизации сверхсложных, нелинейных, открытых, иерархически упорядоченных систем. В последние годы исследования в синергетике становятся в большей степени направленными на изучение способов управления кооперативными процессами, происходящими в

сверхсложных системах, что позволяет не только прогнозировать их будущие состояния, но в циклах бифуркационных переходов инициировать оптимальные сценарии развития систем [1; 2; 4].

Исследованию подвергалась соревновательная и тренировочная деятельность в контактных разделах Окинавского Годзю-рю каратэ-до, в которых правила проведения соревновательных поединков, способствуют частому возникновению остроконфликтных ситуаций спортивной борьбы. Поскольку противоборство спортсменов-каратистов можно представить как остроконфликтное взаимодействие двух сверхсложных биосистем, нами был проведён синергетический анализ спортивных поединков, что позволило выявить ряд существенных закономерностей, определяющих ход и результат спортивного противостояния. На основании выявленных закономерностей строилась синергетическая модель соревновательной деятельности спортсмена.

С учётом полученных данных была проведена коррекция спортивной подготовки в экспериментальных группах, направленная, главным образом, на повышение соревновательных возможностей спортсменов в моменты резкого обострения хода поединка (по синергетической терминологии «режим с обострением»). Для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности нами был разработан синергетический метод управления в спортивных единоборствах.

Сравнение результатов соревновательной деятельности экспериментальной и контрольных групп показало повысившуюся эффективность реализации технико-тактического арсенала спортсменами-каратистами, а также возросший уровень общей и специальной физической подготовленности в обеих группах.

Эффективность реализации технико-тактического арсенала спортсменов-каратистов в экспериментальной группе (в которой спортивная подготовка организовывалась с учётом синергетических представлений о механизмах взаимодействия сверхсложных систем в условиях остроконфликтного взаимодействия), оказалась достоверно выше по сравнению с контрольной. В

наибольшей степени это проявилось в моменты резкого обострения хода спортивных поединков. Такие моменты являются ключевыми и во многом определяющими результат борьбы, что обусловило достижение более высоких спортивных результатов каратистами экспериментальной группы [5].

Результаты проведённой научно-исследовательской работы позволяют рекомендовать применение синергетического метода управления для оптимизации спортивной подготовки в различных видах единоборств.

В дальнейшем предполагается применение синергетической исследовательской программы для изучения и выработки способов оптимизации педагогической деятельности по физическому воспитанию в системе образования Украины.

Литература.

1. Ашанин В.С. Синергетические идеи в реформировании системы образования / В.С. Ашанин, Н.А. Олейник // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в техническом ВУЗе. – Белгород: БелГТАСМ, 2003. – ч. 1. – С. 9-11.
2. Князева Е.Н. Основания синергетики режимы с обострением, самоорганизация, темпомиры / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – Санкт-Петербург : Алетея, 2002. – С. 17-19.
3. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: Монография /А. Н. Литвиненко// – Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
4. Prigogine I. The Die is Not Cast / I. Prigogine // Futures Bulletin of the World Futures Studies Federation. – 2000. – vol. 25 - № 4. – P. 17-19.
5. Ашанин В. С. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов /В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко// Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 81-84.

Информация об авторах:

Ашанин Владимир Семёнович, канд.физ.-мат.наук, профессор,
проректор по научной работе
Харьковская государственная академия физической культуры

Литвиненко Андрей Николаевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заслуженный тренер Украины
Харьковский национальный университет радиоэлектроники

ХАРАКТЕРИСТИКА АКВААЭРОБИКИ КАК ОДНОГО ИЗ НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

Базылюк Т.А.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

В настоящее время одним из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности, является аквааэробика, которая представляет собой наиболее универсальное средство воздействия на организм занимающихся с целью повышения уровня их физического состояния, коррекции фигуры и улучшения психо-эмоционального состояния (С.В.Сологубова, 2005; Р.Р. Сиренко, 2005).

Потенциальными участниками водных занятий могут быть физически подготовленные и неподготовленные люди, люди, умеющие плавать и не имеющие навыка плавания, представители разного пола и возраста, атлеты и спортсмены, беременные и кормящие женщины, пожилые люди с отклонениями в состоянии здоровья, люди в период реабилитации после различных травм

Аквааэробика - занятия в воде, использующие ее сопротивление. Вода – отличная среда для укрепляющих тело упражнений. Двигаться в ней сложнее, но нагрузки легче переносятся организмом. Когда человек опускается в воду, вес не ощущается, давление на позвоночный столб снижается. Поэтому полностью отсутствует риск травматизма. Она прекрасно укрепляет мышечный корсет и полезна для позвоночника. В отличие от обычной аэробики здесь нет компрессионных и ударных нагрузок, зато присутствует дополнительный эффект гидромассажа. Такие занятия могут проводиться как в мелкой, так и в глубокой воде. Последние особенно развивают координацию движений, так как приходится удерживать равновесие (для этого используется гидропояс или трубки из легкого пластика, которые при выполнении упражнений используются как дополнительный тренажер, также как и специальные

перчатки с перепонками, увеличивающие сопротивление воды). Занятия состоят из серии упражнений, при выполнении которых требуется преодолевать сопротивление воды. Идеальная глубина для тренировок – 1,5-2 метра.

Водные тренировки становятся всё более эффективными: больше длительной нагрузки при меньших рисках. Если раньше в фитнесе аква-тренировки ассоциировались все больше с реабилитацией, упражнениями для посетителей преклонного возраста или для беременных женщин, то сегодня новые техники и профессиональные утяжелители делают занятия в бассейне привлекательными и для занятий физической культурой на обязательных занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах. В том числе и за счет технического усовершенствования. На Западе это уже и гидробассейны со встроенными беговыми дорожками, и с водными струями, и с ТВ-камерами, и с баскетбольными кольцами – они постепенно становятся даже более популярны, нежели привычный фитнес (В.П.Зайцев, 2005; Н.М.Баламутова, 2005; В.Л. Орехова, 2006; В. Волков, 2006).

Также сегодня весьма популярны такие стандартные акваупражнения – растяжки, махи руками, скручивания и повороты тела – в бассейне с дополнительным оборудованием. В процессе выполнения девушки чувствуют себя легко и непринужденно, но нагрузка дает о себе знать позже – когда на второй-третий день мышцы все еще побаливают. Можно видеть, вариантов тренировок в воде предостаточно, а потому люди начинают понимать – вода становится новым тренажерным залом (В.Г.Арефьев; 2005; И.Ю. Карпюк, 2005; О.Мартынюк, 2006).

Является важным и то, что аквааэробика - это самый малотравматичный вид фитнеса (Т.И.Станишевская, 2005; С.В. Сологубова, 2005; В.М.Гумен, 2005; Р.Р.Сиренко, 2005)

Людям, которые имеют такое заболевание как варикозное расширение вен, занятия аквааэробикой позволят разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.

Людам, страдающим заболеваниями суставов, занятия в воде помогут не только постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам, но и разработать подвижность суставов конечностей.

Но особенно полезны занятия аквааэробикой для беременных и женщин, страдающих лишним весом.

Представительницам первой группы, такие занятия позволяют разгрузить позвоночник, который испытывает огромную нагрузку, особенно в последний триместр беременности. Кроме того, они оказывают благоприятное влияние на чрезвычайно уязвимую в таком состоянии нервную систему. Также аквааэробика оказывает мягкий закаливающий эффект, что позволит будущим мамам не болеть простудными заболеваниями, а это особенно важно во время вынашивания ребенка.

Наконец, те, кто хочет похудеть, выбирают занятия в воде по причине их высокой эффективности (Е.Штангеева, 2005; О.Мартынюк, 2006; О.И.Терло, 2005; Е.В.Кудряшов, 2005). Происходит это за счет преодоления сопротивления воды. Также дополнительное количество калорий сжигается благодаря температуре воды, которая намного ниже температуры тела. Важную роль играет и присутствие в этих занятиях психологического момента. Благодаря тому, что большая часть тела скрыта водой, полные люди чувствуют себя увереннее и комфортнее. Они занимаются с удовольствием и в полную силу, не стесняясь своих больших габаритов. Гидромассаж, о котором говорилось выше, еще и прекрасное средство для борьбы с целлюлитом. В сочетании с упражнениями, аквааэробика реально может помочь избавиться от него (С.В.Сологубова, 2005; П.М.Гулько, 2005; Г.П.Ефименко, 2005).

Перед началом занятия рекомендуется немного поплавать, чтобы разогреться, привыкнуть к водной среде и температуре воды. Затем идет разминка, упражнения основного комплекса и серия восстановительных упражнений. Как вариант, в основной комплекс могут быть включены упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, вырабатывают выносливость и мышечную силу, развивают гибкость тела и т.д.

(О.М.Калиниченко, 2005; Г.Г.Цибиз, 2005; В.О.Горбуля, 2005; А.А.Помазан, 2005). Время и интенсивность занятий зависят от состава группы и подготовленности занимающихся. Как правило, на начальном этапе и людям, с ослабленным здоровьем, предлагается заниматься 30 минут в умеренном темпе. При переходе на средний уровень подготовки, продолжительность тренировки увеличивается до 45 минут. Профессиональным же спортсменам и людям с хорошей физической подготовкой, рекомендуется заниматься 60 минут, в быстром темпе, с использованием дополнительного снаряжения: утяжелителей для ног и рук, различных гантелей, мячей и т.д. (В.М.Гумен, 2005; О.И.Терло, 2005; О.М.Калиниченко, 2005; И.А.Паламарчук, 2005).

От состояния организма женщины, функционирования органов и систем зависит жизнеспособность нового поколения, поэтому здоровье женщины требует к себе особого внимания. В укреплении здоровья женщин, предупреждении преждевременного старения и сохранения высокой работоспособности большая роль принадлежит физической культуре.

Аквааэробика - это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддерживать себя в тонусе. Аквааэробика показана людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний.

Занятия на воде благотворно влияют на все органы и функции организма женщин. Водные занятия, как ни один вид физических упражнений позволяют корректировать фигуру, улучшать общее самочувствие, служить профилактикой разнообразных заболеваний, и в первую очередь простудных, приводить к закаливанию организма. Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кроме этого, занятия аквааэробикой служат хорошим средством развития всех физических качеств, улучшения физического развития и состояния здоровья. Аквааэробика позволяет развивать физические качества

в облегченном режиме, что очень важно для современных девушек, которые обладают недостаточным уровнем их развития и довольно много физических упражнений на суше, особенно по развитию силы и выносливости, им недоступны или выполняются на низком уровне. Это приводит к снижению мотивации по посещению занятий по физическому воспитанию и еще большему ухудшению состояния здоровья. Использование же занятий на воде, позволяет пробудить интерес к занятиям и тем самым мотивировать девушек к регулярным занятиям, как в урочное, так и в неурочное время.

Информация об авторе:

Базылюк Татьяна Антоновна, старший преподаватель кафедры олимпийского спорта
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

РАДИОЭЛЕКТРОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А.

Научный центр информационной медицины «ЛИДО», Москва

Важнейшей научной и практической проблемой в современной медицине стало *создание полной модели организма человека*, имеющихся в нем систем управления и их нарушений, а также поддержание устойчивости и стабильности информационного гомеостаза. Учеными признается эта сложность в оценке гомеостаза, который реализуется согласованной работой миллиона миллиардов (10^{15}) информационно-управляющих структур, входящих в него клеток органов и систем.

Для решения отмеченных проблем в 1993 году авторами технологии были начаты инициативные исследования по разработке принципиально нового комплекса радиоэлектронной аппаратуры для исследования радиоотклика биологических объектов и материального мира неживой природы, а также лечебного широкополосного электромагнитного излучения мм-, ИК- и видимого диапазонов излучения, модулированных инфранизкими частотами спектра.

На основе результатов многолетних исследований авторами настоящей технологии существенно уменьшены выходные энергетические параметры излучения и разработаны радиоэлектронные изделия медицинской техники для лечения аппарат МИНИТАГ (серийное производство в России с 1998 года) и усовершенствованный аппарат КАМЕРТОН (2006 г.). Создана также информационная радиоэлектронная экспертно-диагностическая система в виде анализатора информационных сигналов АИС-ЛИДО (серийное производство в России 1999 г.). После чего стали апробироваться в клинической практике новые методы – информационная радиоволновая диагностика (ИРВД) и терапия (ИВТ).

Методика проведения сеансов информационной радиоволновой диагностики довольно проста. Радиосигналы от органов и систем пациента

принимаются радиометром (анализатором информационного сигнала «АИС-ЛИДО»). Съём информации происходит с биологически активных точек, выбираемых врачом. Полученные сигналы обрабатываются на ЭВМ, вносятся в базу данных. Анализируя амплитудно-частотные характеристики спектров информационных сигналов, и сравнивая их с аналогичными сигналами заведомо здоровых органов, врач делает заключение – здоров или болен тот или иной орган.

По выявленным в результате диагностики нарушениям в органах и системах человека определяется программа лечения и выбирается перечень зон для ИВТ, т.е. программа лечения составляется на основании ИРВД, что более предпочтительно, возможно и на основании клинического диагноза.

В основе ИВТ лежит взаимодействие ЭМИ миллиметрового, инфракрасного и видимого диапазонов длин волн низкой интенсивности, модулированных информационными сигналами инфранизких частот, соответствующих физиологическим сигналам нормально функционирующих органов. Как показали результаты наблюдений, они оказались эффективными при широком спектре патологии у больных разных возрастных групп.

Универсальность подходов при лечении методом ИВТ заключается в том, что в спектре излучения терапевтических аппаратов МИНИТАГ® и КАМЕРТОН присутствуют все колебания с наложенной на них физиологически значимой информацией, необходимой для нормализации и устойчивого поддержания информационного гомеостаза в органах и системах организма независимо от нозологического диагноза.

Аппараты МИНИТАГ® и КАМЕРТОН имеют принципиальное отличие от существующих сегодня физиотерапевтических средств:

- в физиотерапии используется силовая компонента: КВЧ, лазер, магнитное поле, электричество, т.е. осуществляется на биосистему воздействие;
- в способе информационной радиоволновой терапии (ИВТ) с помощью указанных аппаратов осуществляется информационное взаимодействие

радиосигналов инфранизких частот, уровень излучения которых не превышает 1 мкВт, т.е. применены ЭММИ сверхнизкой интенсивности;

– именно эти радиофизические свойства аппаратов МИНИТАГ® и КАМЕРТОН обеспечивают их безвредность и возможность применения не только взрослыми, но и детьми любого возраста, а также беременными женщинами.

Выводы.

1. Современная медицина в значительной мере дополняется на этапах диагностики и терапии. При этом найдены новые подходы к повышению эффективности лечения за счет более полного использования информационно-управляющей системы самого организма.

2. Применение настоящей медицинской технологии создает в сети лечебно-профилактических учреждений своеобразную информационно-техническую среду как новый вид ресурса России наряду с традиционным кадровым ресурсом и материально-техническим обеспечением лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ). Эффективность рассматриваемой технологии достигается через рациональное соотношение между этими ресурсами.

Литература.

1. Агаджанян М.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Функциональные системы организма и теория адаптации: Вестник восстановительной медицины № 3 (9). М., 2004. – С. 4-11.
2. Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А., Конягин Б.А., Информационная медицина. М., ИИС «Парус», 1999, – с. 592.
3. Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А., Информационная медицина. – 2-е изд., доп. - М.: ВИРУ, 2003, – 656 с.: илл.
4. Девятков Н.Д., Голант М.Б., Бецкий О.В. Миллиметровые волны и их роль в процессах жизнедеятельности. – М., Радио и связь, 1991.
5. Юзвешин И.И. Информациология или закономерности информационных процессов и технологий в микро- и макромирах Вселенной. – М.: Радио и связь, 1996, 211 с.
6. Юзвешин И.И. Основы информациологии. – М.: Международное издательство «Информациология» и издательство «Высшая школа», 2000, 516 с.

Информация об авторах:

Бессонов Алексей Ефимович, Генеральный директор научного центра информационной медицины ЛИДО, д.м.н., профессор

Калмыкова Елена Алексеевна, Научный центр информационной медицины ЛИДО д.м.н., профессор

СФЕРЫ ИНТЕРЕСОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ЦЕЛИ И МОТИВЫ)

Буц А.Н., Гугучкина Л.М., Чуча Ю.И.

*Украинская государственная академия железнодорожного транспорта
Харьковский государственный медицинский университет
Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

Люди, чья профессия связана с малоподвижным образом жизни, чаще страдают от головной боли, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена веществ, у них проявляются симптомы нехватки кальция, калия, магния в организме. Хроническое утомление и переутомление вызвано чрезмерной нагрузкой на длительном этапе работы и недостаточностью времени отдыха. У людей с определенной нервной системой интенсивный умственный или физический труд может привести к развитию неврозов.

Результаты ежегодных осмотров студентов различных ВУЗов страны установили, что 70-78% первокурсников имеют отклонения в состоянии здоровья. Это, не считая, инвалидов, травмированных льготников. Исследования показывают, что интерес к физической культуре и нестандартным формам оздоровления зависит от учебной программы (I-II курс – 4 часа) (III-IV-V=0!) и со временем снижается, в зависимости от интересов учащихся и возможности их заинтересовать (секции спортивного клуба).

I курс=45% имеют высший интерес к занятиям, 30% на III-IV курсах, хотя это не является аксиомой, но требует повышения активности с учетом разных форм. Интерес падает у студентов IV-V курсов, т. К. регулярных занятий с ними не проводят. Самостоятельно и сознательно занимается малый процент – 7,5%. Эффективность работы преподавателей физического воспитания в учебных заведениях зависит от умения организовывать и формировать мотивацию у студентов к регулярным занятиям и их успешное использование в руководстве учебным процессом.

Центральной задачей в работе кафедр физического воспитания в учебных заведениях является организация, подготовка и проверка физических и

психологических кондиций занимающихся. Текущее тестирование по физической и технической подготовке может проводиться еженедельно или ежемесячно с учетом объема и освоения данного материала.

Начиная с анкетирования и проявления теоретического мотивированного интереса к отдельным видам спорта, характерным возможностям организма, мы можем проследить направленность своей работы. Предлагаемый вариант физического и технического распределения нагрузки важен для дальнейшего освоения и закрепления изучаемого материала (сила, гибкость, скорость, ловкость, подвижность и координация).

Согласно анкетированию мы можем констатировать, что до поступления в вузы большинство респондентов имели отношение к физкультуре и спорту. 60% – занимались или увлекались различными формами физического воспитания и имеют навыки, 36% – не занимались регулярно, но посещали занятия в школах, училищах, на дому, а 4% – были освобождены по состоянию здоровья или являются носителями хронических заболеваний и непригодны к физическим нагрузкам (травмы, ограничения, стационар и др.).

Многие учащиеся не хотят заниматься физической культурой (часть общей культуры человека) из-за отсутствия условий и надлежащих бытовых возможностей. Напряжение физических и психических функций, эмоциональная перегрузка с учетом профессиональных занятий, нерегулярность питания и сна, неумение распределять время на отдых – все это значительно снижает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Также на мотивацию влияют условия, месторасположение спортивной базы, финансирование занятий и уровень специалистов. Достаточно объективно учащиеся и студенты относятся к квалификации своего тренера-преподавателя, его умение поднять интерес и заинтересованность, создать положительный микроклимат в группе или команде, научить избегать стрессовых и конфликтных ситуаций, объяснить и научить расслабляться и восстанавливаться, используя дополнительные средства.

В 16-20 лет наблюдается повышенный интерес к своей внешности и фигуре, а также отношение к этому у сверстников и друзей. Симпатии, антипатии и общность интересов часто зависят и от уровня физических, психических, интеллектуальных кондиций.

Основная цель – поддержание нормальной массы тела и коррекция своей фигуры – 70%, укрепление здоровья в студенческой среде интересует 26%, двигательная активность и получение удовольствия от занятий – 20%, менее популярными мотивами являются профилактика заболеваний – 15%, желание повысить уровень физического состояния и достижения результатов – 12%, снятие напряжения и смена рода деятельности (отдых) – 10%, общение с друзьями или возможность новых знакомств – 10 % общение с друзьями или возможность новых знакомств – 5%.

Поэтому прогнозировать и реально обеспечивать надежность занятий физическими упражнениями или отдельными видами спорта можно, исходя из точных научно-исследовательских данных и практических наблюдений.

Из различных компонентов здорового образа жизни 50% учащихся и студентов отдает предпочтение рациональному и надежному питанию, которое способствует профилактике заболеваний и повышению сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды, закаливание – 25%, водным процедурам в разные времена года – 20%, посещение саун и бани – 5%, массаж – 40%, физкультурно-оздоровительным элементам, психорегуляции – 10%.

Поскольку уже несколько лет нормативы отменены в учебных заведениях, нам необходимо срочно искать новые прогрессивные формы проверки физических и психических кондиций молодежи, без ущерба для их здоровья и доступные всем возрастным категориям.

Назрела необходимость ввести дополнительные разнообразные тесты для определения физического, психологического и психофизиологического состояния организма. И это необходимо сделать на региональном и даже общегосударственном уровне. Обеспечить возможность учащимся и студентам

заниматься по интересам, но с должной нагрузкой, что даст минимальный процент потерь среди занимающихся (доступные и несложные виды спорта с учетом спортивной базы). Повысить интерес и разнообразие занятий в группах ЛФК и СМГ с учетом характера заболевания и стимулировать этапы выздоровления. Статистика последних лет показывает, что характер заболеваний у молодежи неуклонно растет (последствия чернобыльской катастрофы, наследственность, вредные привычки) и требует постоянного внимания. Повышенный интерес к этой проблеме должны проявлять не только работники здравоохранения, но и воспитатели детских учреждений, учителя и преподаватели школ и высших учебных заведений, а также работники соответствующих министерств и ведомств.

Кроме бесед и популяризации спортивно-массовых мероприятий наладить приобщение молодежи к двигательным формам активности (походы выходного дня с познавательной и спортивной направленностью, дни здоровья и активного отдыха, семейные и общественные мероприятия соревновательного типа, поэтапные оздоровительно-закаливающие процедуры, использование природных ресурсов с учетом географического и климатического потенциала). Создание таких условий позволит поднять мотивацию и интерес среди любых слоев населения, повысит уровень самооценки и самостоятельности, а также даст реальные плоды в сфере оздоровления, физической культуры и спорта, продление жизнедеятельности и уровня развития всей страны. Дерзайте!

Информация об авторах:

Буц Алла Николаевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Украинская государственная академия железнодорожного транспорта, МСМК по велоспорту
Гугучкина Людмила Михайловна, преподаватель кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины с курсом физического воспитания
Харьковский государственный медицинский университет
Чуча Юрий Иванович, доцент кафедры физического воспитания
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ НА КАФЕДРЕ ФВ И СПОРТА В СТИ НИТУ МИСиС

Вершков А.А., Маркова А.Ю., Марков А.А.

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Национальный исследовательский
технологический университет «МИСиС» Старооскольский технологический
институт им. А.А. Угарова (филиал) федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Национальный исследовательский
технологический университет «МИСиС» (СТИ НИТУ «МИСиС»)*

Одним из важнейших условий успешной организации процесса физического воспитания, а так же оздоровления студентов в СТИ НИТУ МИСиС являются потребности, инициирующие изменение двигательного режима, отношения к своему здоровью, привычкам, интересам и образу жизни в целом.

Основные факторы, препятствующие занятиям физической культурой студентов:

- отсутствие свободного времени;
- отсутствие условий для занятий;
- личная пассивность и не организованность;
- утомление после учебы;
- занятость домашними делами;
- отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Идеализированная, гипотетическая модель здорового человека, которую должны стремиться осуществить все известные системы оздоровления, состоит из следующих элементов:

- абсолютное здоровье;
- разнообразные двигательные возможности;
- резистентная сфера психических функций, не имеющая патологий;

Учебный материал раздела «Физическая культура» № направлен на воспитание у студентов потребности в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету

(объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующей объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятиях (спортивных вечеров, массовых соревнований), в целом обеспечивающих усиление роли различных форм студенческого самоуправления, развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

В настоящее время занятия физической культурой проводятся на ФОКе «Студенческий». Игровой зал размером $24 \times 42 \text{ м}^2 = 1008 \text{ м}^2$ с трибунами на 150 мест, 2 раздевалки с душевыми и туалетами, зал единоборств, малый зал, зал шейпинга. В осенне – весенний период занятия проводятся на открытых спортивных площадках, где имеются две беговые дорожки на 60 м, 1 баскетбольная, 2 волейбольные площадки, одно футбольное поле. Практические занятия со студентами проводятся, как в традиционных урочных формах: л/а, спорт. игры волейбол, футбол, теннис, кроссовая подготовка, гандбол, общефизическая подготовка, так и в форме популярных занятий – аэробикой, шейпингом, кикбоксингом.

Ежедневно кафедра ФВ и Спорта проводят занятия по физической культуре и спорту со студентами трех факультетов используя время с 8.30 до 18.10 часов. В вечернее время, занимаются студенты в спортивных секциях Физкультурно-оздоровительного центра.

Для оценки физической и функциональной подготовленности студентов основного учебного отделения введена рейтинговая система успеваемости студентов I-IV курсов. Она позволяет оценить уровень физической подготовленности каждого студента.

Проводится мониторинг оценки здоровьесбережения студентов I-IV курсов за 2010-2011г. всего прошли медицинский осмотр в 2010 – 2011г. – 1258 чел.

Основная группа (практически здоровые студенты) – 838 чел.

Подготовительная группа (частичное отклонение здоровья) – 179 чел.

Специальная группа (серьезные отклонения в здоровье) – 142 чел.

Освобожденные от занятий физической культурой – 99 чел.

За 2006-2011г. на кафедре ФВ и Спорта были разработаны и опубликованы 12 учебно-методических пособий: по разделам учебной программы «физическая культура», по организации спортивно-оздоровительной работы и досуговой деятельности студентов. Все предлагаемые разработки проходят опробацию на занятиях по физической культуре и корректируются.

Преподаватели кафедры принимали участие в международных и региональных конференциях: за 2008-2011г. участвовали в 11 конференциях со своими статьями.

Участие преподавателей кафедры ФВ и Спорта в подготовке спортсменов по различным видам спорта: организовались две новые секции по легкой атлетике, тренер Марков А.А. (сюда так же входит подготовка спортсменов института по легкой атлетическому кроссу). Так же секция настольного тенниса, тренер Вершков А.А. На городской Спартакиаде по настольному теннису среди ВУЗов команда СТИ НИТУ МИСиС заняла I место среди девушек и I место среди юношей.

Кафедра ФВ и Спорта совместно с ФОЦ проводит соревнования среди факультетов по волейболу и настольному теннису среди юношей и девушек, легкой атлетическому кроссу, шахматам, перетягивание каната, шашкам, мини – футболу, плаванию, армреслингу. Популярными и традиционными стали соревнования по спортивному рыболовству, совместно студентов и профессорско-преподавательского состава СТИ НИТУ МИСиС и ОПК, а так же соревнования по шахматам. Кафедра считает, что спортивно-массовая работа среди профессорско-преподавательского состава активизировалась. Примером

может послужить участие преподавателей СТИ НИТУ МИСиС в международных соревнованиях по волейболу в г.Харьков с Национальным Университетом радиозлектроники в октябре 2011г. 17-18-19 февраля 2012г. состоялся ответный визит харьковчан. Надеемся, что международный турнир по волейболу станет традиционным. Отчеты обо всех соревнованиях, организованных кафедрой ФВ и Спорта публикуются в газете института «Технолог». Все физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые кафедрой ФВ и Спорта пользуются популярностью среди студентов и профессорско-преподавательского состава.

С ведением в строй ФОК «Студенческий» намечается конкретное улучшение учебной и внеучебной деятельности, укрепление материально-технической базы.

Заведующим кафедрой ведется постоянная работа по улучшению организации и контролю учебного процесса и спортивно-оздоровительной работы:

- взаимопосещение занятий преподавателей по графику, с анализом и оценкой качества их проведения;
- заслушивания на заседаниях кафедры вопросов:
- по улучшению качества организации и проведения учебных занятий, контрольных испытаний;
- применению новых методов и приемов на учебных занятиях;
- внедрению тестовых заданий физической и функциональной подготовленности студентов;
- внедрению новых форм учебных занятий;
- составление, издание методических пособий, рекомендаций по организации и проведению учебных занятий и внеурочной физкультурно-массовой работы;
- проведение совещаний с физкультурным активом по спортивно-оздоровительной работе;

- приобретение современного спортивного оборудования и инвентаря, улучшение условий проведения занятий

Планы кафедры ФВ и Спорта:

1. кафедра планирует благоустройство необходимых спортивных сооружений и поддержание их в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии;

2. внедрение в учебно-тренировочный процесс современных достижений науки, методик, компьютерной техники и других технических средств;

3. создание студентам-спортсменам высокой квалификации, выступающих за наш ВУЗ необходимых материально-бытовых условий, возможностей их обучения по индивидуальному графику в установленном порядке, развитие студенческого туризма, оздоровительно-спортивного палаточного лагеря;

4. создание необходимых условий для проведения своевременного и систематического врачебного контроля за студентами, занимающихся физической культурой и спортом;

5. ежегодное обсуждение на заседаниях ученого Совета ВУЗа вопросов о физической культуре, состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов, материально-технического обеспечения работы по физическому воспитанию.

6. кафедрой ФВ и Спорта в обязательном порядке осуществлять поисковые, методические и прикладные исследования, а так же учебно-методическую работу, направленную на совершенствование процесса физического воспитания.

7. приобретение современного спортивного оборудования: тренажеров, технических средств обучения, спортивной экипировки.

8. организация массово-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работы. Создание условий для реализации права студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом в внеучебное время, включая реабилитационные и профессионально-прикладные занятия,

спортивно-оздоровительный туризм, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

9. международное сотрудничество в области спорта профессорско - преподавательского состава СТИ НИТУ МИСиС с Харьковским Национальным Университетом Радиоэлектроники.

Литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник \ Под ред. проф. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448с.
2. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические 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. – 206с.

Информация об авторах:

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

Маркова Анна Юрьевна, зам.зав.кафедрой ФВ и Спорта, ст.преподаватель

Марков Андрей Алексеевич, доцент кафедры ФВ и Спорта

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» Старооскольский технологический институт им. А.А. Угарова (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» (СТИ НИТУ «МИСиС»)

МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ-ЮНОШЕЙ

Гаськов А.В., Кузьмин В.А.

Бурятский государственный университет

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнёва

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы в анализе соревновательной деятельности боксеров и их модельные характеристики. На основе разработанных и научно-обоснованных модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров-юношей, тренеры по боксу будут иметь более широкие возможности для успешного роста спортивного мастерства боксеров-юношей. Исследования показали, что современный бокс становится быстрым и жестким. Особенно заметно увеличение силы серийных ударов, что при современном судействе значительно повышает эффективность атаки. Можно сделать вывод, что современный бокс представлен спортсменом с хорошей физической подготовкой, стабильной техникой, гибкой и разнообразной тактикой.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, современный бокс, спортсмены - боксеры, модельные характеристики, эффективность атаки.

Annotation. MODEL INDEXES OF COMPETITIVE THE ACTIVITIES OF THE BOXERS MEN Gaskov A.V., Kuz'min V.A. The article considers the modern approaches in the analysis of competitive activity of boxers and their model characteristics. On the basis of the developed and evidence-based model characteristics of competitive activity boxers men, the trainers in boxing will have better opportunities for the successful growth of sports skill of boxers men. Studies have shown that modern boxing becomes fast and hard. Especially noticeable increase in the strength of the series of blows that in the modern refereeing significantly increases the effectiveness of the attack. We can make a conclusion that the modern boxing presented athlete with a good physical preparation, stable equipment, flexible and diverse tactics.

Key words: competitive activity, modern boxing, athletes, boxers, model specifications, the effectiveness of the attack.

Введение. В последнее время интенсивно развивается и успешно используется в различных видах спорта новое направление в управлении подготовкой спортсменов, основанное на идеях целевого программирования. Накопленный практический опыт свидетельствует о перспективности и высокой эффективности этого направления.

Программно - целевой метод управления тренировкой дает возможность:

-организовать тренировочный процесс так, чтобы он содействовал достижению четко определенной цели;

-обеспечить эффективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и выполнением плана тренировки;

-применять только те средства и методы тренировки, которые способствуют достижению запланированного спортивного результата.

В боксе, как и в других видах спорта, идут систематические обследования сильнейших спортсменов и собираются данные, необходимые для составления их модельных характеристик. Создание «модели» сильнейшего спортсмена позволит управлять подготовкой боксеров на различных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений.

Целевые показатели - это показатели спортивного мастерства, количественные или качественные, к достижению которых спортсмен должен стремиться, чтобы добиться высокого результата. Поэтому целевые модельные характеристики нужно разрабатывать с учетом перспективы, ориентируясь на лучшие показатели соревновательной деятельности, характерные именно для тех соревнований и тех результатов, к которым готовится спортсмен. При этом надо обязательно учитывать как возможности спортсмена, так и тенденции развития вида спорта. Зная эти тенденции, можно точнее прогнозировать изменения в соревновательной деятельности и своевременно учитывать их при разработке целевых модельных характеристик.

Основные компоненты «модели» сильнейшего боксера определяются в первую очередь особенностями его соревновательной деятельности - целями, уровнем притязаний и ответственностью, напряженностью соревнований, характеристикой боевых действий и особенностями различных сторон подготовленности спортсмена. Так, цель боксеров высших разрядов, членов сборной команды и кандидатов в нее - стать победителями или призерами крупных соревнований (чемпионатов и первенств страны, Европы, мира, олимпийских игр). Цель боксеров старших разрядов - достигнуть звания мастера спорта, мастера спорта международного класса, стать кандидатами и

членами сборной команды республики, выиграть национальные чемпионаты, т.е. уровень притязаний боксеров этой группы неоднороден.

Постановка проблемы и её взаимосвязь с важными научными и практическими задачами. Определение модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров, пригодных для эффективного использования их непосредственно в учебно-тренировочных занятиях боксеров-юношей, а также в спорте высших достижений является в настоящее время актуальной проблемой. Имея разработанные, научно-обоснованные модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров-юношей, тренеры по боксу будут иметь более широкие возможности для успешного роста спортивного мастерства боксеров-юношей.

Анализ последних исследований, формулировка целей и задач исследования. Результаты исследований и их обсуждение. В экспериментальной группе боксеров-юношей были проведены контрольные спарринги, которые снимались на видеокамеру. На основе анализа видеозаписей контрольных спаррингов боксеров экспериментальной группы были разработаны их модельные характеристики соревновательной деятельности. Для сравнения этих модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров-юношей были разработаны и использованы модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров - чемпионов России. Все весовые категории были разбиты на три группы: легковесы, средневесы, тяжеловесы. В исследовании были использованы следующие модельные характеристики соревновательной деятельности:

1. Среднее количество ударов за бой (за раунд); а) среднее количество прямых ударов; б) среднее количество боковых ударов; в) среднее количество ударов снизу.

2. Среднее количество боевых действий за бой (за раунд); а) среднее количество атак; б) среднее количество контратак.

3. Среднее количество защит за бой (за раунд); а) среднее количество отходов и отклонов; б) среднее количество ударов на отходах; в) среднее количество подставок.

4. Среднее количество серий за бой (за раунд). Формула боя – 4 раунда по 2 мин (для чемпионов России); 3 раунда – по 2 мин (для боксеров-юношей).

В результате сравнения модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров-юношей и боксеров-чемпионов России были получены следующие данные (см. таб. 1, 2, 3, 4, 5, 6):

1. боксеры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству защит:

- 1.1. по среднему количеству отходов и отклонов;
- 1.2. по среднему количеству ударов на отходах;
- 1.3. по среднему количеству подставок.

2. боксеры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству атак (боевые действия).

3. боксеры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству ударов:

- 3.1. по среднему количеству боковых ударов;
- 3.2. по среднему количеству ударов снизу.

Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России

I группа – легковесы

Таблица 1

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	199	49,75	100
а) прямые удары	106	26,5	53,3
б) боковые удары	51	12,75	25,6
в) удары снизу	42	10,5	21,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	87	21,75	100
б) контратаки	65	16,25	74,4
	22	5,5	25,3
3. Среднее количество защит:	106	26,5	100
а) отходы и отклоны	63	15,75	59,4
б) удары на отходах	29	7,25	27,4
в) подставки	14	3,5	13,2
4. Среднее количество серий	40	10	100

II группа – средневесы

Таблица 2

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	154	38,5	100
а) прямые удары	96	24	62,3
б) боковые удары	44	11	28,6
в) удары снизу	14	3,5	9,1
2. Среднее количество боевых действий:	94	23,5	100
а) атаки	83	20,75	88,3
б) контратаки	11	2,75	11,7
3. Среднее количество защит:	113	28,25	100
а) отходы и отклонения	64	16	56,6
б) удары на отходах	13	3,25	11,5
в) подставки	36	9	31,9
4. Среднее количество серий	30	7,5	

III группа – тяжеловесы

Таблица 3

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	171	42,75	100
а) прямые удары	113	28,25	66,1
б) боковые удары	51	12,75	29,8
в) удары снизу	7	1,75	4,1
2. Среднее количество боевых действий:	82	20,5	100
а) атаки	54	13,5	65,9
б) контратаки	28	7	34,1
3. Среднее количество защит:	102	25,5	100
а) отходы и отклонения	63	15,75	61,8
б) удары на отходах	7	1,75	6,9
в) подставки	32	8	31,3
4. Среднее количество серий	41	10,25	

Показатели модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров-юношей экспериментальной группы

I группа – легковесы

Таблица 4

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	149	49,7	100
а) прямые удары	105	35	70,5
б) боковые удары	37	12,3	24,8
в) удары снизу	7	2,3	4,7
2. Среднее количество боевых действий:	47	15,7	100
а) атаки	23	7,7	48,9
б) контратаки	24	8	51,1
3. Среднее количество защит:	41	13,7	100
а) отходы и отклонения	19	6,3	46,3
б) удары на отходах	1	0,3	2,5
в) подставки	21	7	51,2
4. Среднее количество серий	40	13,3	

II группа – средневесы

Таблица 5

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	159	53	100
а) прямые удары	128	42,7	80,5
б) боковые удары	25	8,3	15,7
в) удары снизу	6	2	3,8
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	49	16,3	100
б) контратаки	28	9,3	57,1
	21	7	49,9
3. Среднее количество защит:	22	7,3	100
а) отходы и отклонения	14	4,7	63,6
б) удары на отходах	1	0,3	4,5
в) подставки	7	2,3	31,9
4. Среднее количество серий	55	18,3	

III группа – тяжеловесы

Таблица 6

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	134	44,7	100
а) прямые удары	110	36,7	82,1
б) боковые удары	22	7,3	16,4
в) удары снизу	2	0,7	1,5
2. Среднее количество боевых действий:	46	15,3	100
а) атаки	22	7,3	47,8
б) контратаки	24	8	52,2
3. Среднее количество защит:	27	9	100
а) отходы и отклонения	10	3,3	37
б) удары на отходах	2	0,7	7,4
в) подставки	15	5	55,6
4. Среднее количество серий	36	12	

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Исследования, проведённые нами, говорят о том, что боксеры-юноши имеют недостаточно надёжную защитную технику и пропускают много ударов противника, отдавая оценочные очки. Количество атак у них значительно меньше, чем у юниоров и мужчин.

Боксеры-юноши предпочитают боксировать на длинных дистанциях, избегая средние и ближние, соответственно понижены средние показатели боковых ударов и снизу. Количество прямых ударов, серий ударов, контратак приближается к среднему количеству модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров-чемпионов России.

Наши исследования показали, что современный бокс стал более быстрым и жестким. Особенно заметно увеличение силы серийных ударов, что при современном судействе значительно повышает эффективность атаки.

Можно сделать вывод, что современный бокс представлен спортсменом с хорошей физической подготовкой, стабильной техникой, гибкой и разнообразной тактикой. Реализация этих качеств должна проходить в условиях универсальной активно-наступательной тактики, включающей высокий темп боя, при стремлении вести его на средней и ближней дистанциях, применяя сильные, точные, акцентированные одиночные и серийные удары.

Главной задачей тренеров на данном этапе подготовки являются:

1) универсальный тип технико-тактического мастерства, основанный на освоение умения вести бой на разных дистанциях, в активно-наступательном стиле, с разнообразным арсеналом тактических приемов;

2) стабилизация технико-тактического мастерства в сложной боевой обстановке;

3) повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов;

4) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Применяя на практике модельные характеристики соревновательной деятельности, определенные специалистами, назовем их целевой моделью, тренерскому составу необходимо сравнивать их с показателями индивидуальной модели. При этом важно сравнение показателей реальной и целевой модели боксера с адекватными показателями соревновательной деятельности предполагаемого основного соперника.

Данный технологический подход помогает конкретизировать и детализировать подготовку боксеров с учетом их индивидуальных психо-физических особенностей и особенностей противника.

Литература.

1. Бергер М.И. Помехоустойчивость боксера и надежность его выступлений на соревнованиях Автореф. дис...канд.пед.наук /М.И. Бергер., 1984.- 21с.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт. 1980.- 136с.
3. Кургузов Г.В. Адаптация высококвалифицированных боксеров к специализированным тестовым нагрузкам максимальной интенсивности /Г.В. Кургузов, А.Н. Корженевский, Ю.А. Шпатенко /Вестник спортивной науки.-2005.-№3 (8).-С.17-20
4. Новиков А.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах единоборств: метод. рекомендации. Госкомспорт СССР /А.А. Новиков, А.О. Акопян, Г.А. Сапунов.-1986.-43 с.
5. Родионов А. В. Принципы психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации/А. В.Родионов//Теория и практика физической культуры.-2001.-№11.- С.34-36.

Информация об авторах:

Гаськов Алексей Владимирович, д.п.н., профессор

Бурятский государственный университет, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент кафедры физического воспитания Мастер спорта СССР по боксу, судья международной категории АИБА

Сибирский государственный аэрокосмический университет г. Красноярск, Россия

ОСОБЕННОСТИ «Я-КОНЦЕПЦИЯ» СПОРТСМЕНА-ТАНЦОРА

Гиряков Я.В., Иванова М.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Аннотация. Гиряков Я.В., Иванова М.В. Особенности «Я-концепция» спортсмена-танцора. В статье обсуждаются результаты экспериментального исследования я-концепции спортсменов-танцоров. Показано, что выявленные особенности оказывают влияние на стиль организации деятельности, способ воплощения художественного образа и эффективность спортивного выступления.

Ключевые слова: личность, самосознание, Я-концепция, регуляция деятельности, идентичность.

Annotation. Giryakov Y.V., Ivanova M.V. Particularity of sportsmen-dancer's self-concept. This paper is discussing of research's results. Is showing influence Particularity of sportsmen-dancer's self-concept on the activity stile, art's image and sport results.

Key words: person, self-awareness, self-concept, regulation of activity, identity.

Процесс становления и развития личности - это процесс включения человека в социальную среду, сопровождающийся преобразованием окружающего мира и самого себя в соответствии с мировоззрением. В спорте, как и в любой другой деятельности человека, этот процесс имеет важнейшее значение, но при этом отличается некоторыми особенностями.

Исследованиями З.И.Рябикиной показаны следующие причины привлекательности спорта для людей современной цивилизации:

1. Много поездок (расширение границ индивидуального освоения пространства);
2. Индивидуализированный график достижений (создает ощущение управления временем);
3. Спортивные достижения создают базу для повышения статуса индивида в пространстве межличностных отношений (управление общением);
4. Поддержка тела в хорошей физической форме (управление телесным Я-образом);

5. Формирование спортивного волевого характера (управление собой) [1, с.148].

Как мы видим, указанные моменты отражают три базовых потребности личности: потребность в самоактуализации; во внутренней согласованности; потребность обретения и поддержания идентичности (как во внешнем мире, так и во внутреннем пространстве личности). Эти потребности могут существовать только в особой субъективной реальности, включающей в себя комплекс понятий: самосознание, «Я», представление о себе, «Я-концепция» и т.д.

Факторы формирования «Я-концепции» всегда имели внешнюю социальную природу. В спорте, как виде деятельности, имеющей существенные отличия от других видов деятельности (зрелищность, соревновательная природа, стрессогенность и мотивация к достижению победы), социально значимые факторы оказывают специфическое влияние на формирование «Я-концепции» и личности спортсмена:

1. Важнейшее специфическое отличие спорта – высочайшая мотивация, побуждающая подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью дальнейшего достижения победы. Причиной этой мотивации является удовлетворение основных потребностей личности: реализация своих способностей, самоутверждение, познание мира, а также обеспечение жизненных перспектив (личностных, материальных, образовательных). Это происходит в процессе естественной конкуренции в профессиональной деятельности, сопоставления своих результатов с достижениями других спортсменов, познания собственных возможностей.

2. Принцип конкурентной борьбы, обеспечивающий признание социального превосходства сильнейшего, обеспечение ему особых социальных привилегий определяет рождение феномена спортивного состязания. Это, в свою очередь, обуславливает многовековое совершенствование возможностей человеческого организма, постоянное повышение сложности, координированности и точности движений, быстроты двигательных актов, необходимых для победы.

3.Поскольку спорт является значимой для индивида деятельностью с неопределенным исходом, его отличительная черта – обилие стрессовых ситуаций. Как следствие этого, спортсмену необходимо постоянно преодолевать трудности объективного и субъективного характера. В этом заключается требование к высокому уровню развития волевых качеств спортсменов.

4.Зрелищность выступает в качестве особой характеристики спорта, привлекающей на стадионы и к телеэкранам многомиллионную аудиторию болельщиков, активно выражающих свое отношение к спортсменам и командам, что создает напряженный эмоциональный фон деятельности спортсмена.

Все это формирует определенный эгоцентрически ориентированный тип личности.

Опыт показывает, что образ жизни спортсменов, их внутренний мир отличается от образа жизни и внутреннего мира не спортсменов так, что традиционные стандартизированные оценки личности и деятельности часто оказываются неприемлемыми по отношению к спортсменам. Оценка эффективности (результативность) является на протяжении всей спортивной карьеры основным условием позитивной самоидентичности. Большой проблемой является окончание спортивной карьеры в связи со снижением физической формы. Утрата профессиональной и личностной идентичности человека, отдавшего жизнь спорту, происходит очень быстро и достаточно психологически травматично: снижение результативности приводит к снижению уверенности в своих силах, разрушению позитивной Я-концепции.

Представление человека о себе, рефлексия своего взаимодействия с социальным окружением, его отношение к факту социального влияния и степень активности в построении своего «Я», - все это характеризует феномен самосознания человека. Конкретными проявлениями самосознания выступают «Я-концепция», оперативные образы «Я», измерение Я-концепции, самооценка

[1]. «Я-концепция» – устойчивая осознанная индивидуальная система представлений человека о себе.

Учитывая особенности спортивной деятельности, можно предположить, что «Я-концепция» спортсмена-танцора отличается определенной спецификой. Было проведено исследование «Я-концепции» танцоров в возрасте от 9 до 24 лет (97 испытуемых) по следующим методикам: опросник Самоотношения (В.В. Столин, В.Р. Пантлеев, 1988), опросник ССП-98 (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 1998), ОСТ (В.М. Русалов, 1988).

Получен целый ряд интересных корреляционных взаимосвязей между показателями по тестам-опросникам ОСО, ССП-98 и ОСТ.

Опытные танцоры (стаж выступлений от 5 лет) обнаруживают высокий уровень проявления такого параметра как «ожидание положительного отношения со стороны других». Показатели испытуемых по шкале «Эргичность», которые можно трактовать как общее стремление «выкладываться» на тренировке, коррелируют с высокими показателями по шкале «Пластичность» (ССП), которые, в свою очередь, можно раскрыть с позиций умения танцоров воплотить художественно-выразительный рисунок танца.

Кроме того, выявлены корреляционные связи между показателями по шкале «Темп» и «Оценка результатов деятельности». Другими словами, показатели темпа освоения предметной деятельности, которые можно рассматривать, как индикатор интенсивности участия спортсменов в тренировочном процессе, связаны с хорошо сформированным умением отслеживать результаты своей деятельности (самомониторинг). Имеется также связь между интенсивностью тренировок и высоким уровнем самоинтереса. Это вполне объяснимо: стремление интенсивно тренироваться повышает интерес спортсменов к освоению максимума своих возможностей.

Шкала «Социальная эргичность» опросника ОСТ отражает скорость включения в социальные процессы, и, с нашей точки зрения, имеет отношение к уровню взаимодействия партнеров танцевальной пары. Выявлены высокие

корреляционные связи между показателями испытуемых по этой шкале с показателями по шкале «Гибкость» (ССП-98), которые раскрывают сформированность у танцоров способности к быстрому изменению поведения в зависимости от ситуации или требований партнера. Кроме того, социальная эргичность коррелирует с показателями по шкале «Саморуководство» опросника ОСО. Иначе говоря, более эффективное взаимодействие в паре (сработанность) связано с высоким уровнем развития способности контролировать собственную деятельность. Любопытным моментом является то, что высокие показатели глобального самоотношения танцоров, которые можно рассматривать как фактор, определяющий высокий уровень мотивации достижения успеха, коррелирует с показателями «пластичности», в данном контексте связанных с умением воплощать художественно-выразительный образ и импровизировать в танце. Вместе с тем, чем выше пластичность, тем более низкими оказываются показатели танцоров по шкале «социальная эмоциональность». Другими словами, чем лучше спортсмены способны к художественно-образной импровизации, тем менее чувствительными они оказываются к оценке со стороны окружающих.

Наличие корреляций между показателями пластичности и общего уровня саморегуляции деятельности свидетельствует о наличии связей между образностью и выразительностью танцевального рисунка с умением партнеров принимать на себя ответственность за конечный результат выступления. Это, в свою очередь, определяет высокую уверенность танцора в себе (положительные корреляции), высокое саморуководство и самопонимание (ОСО).

Вместе с тем, была выделена интересная особенность спортсменов, выраженная в зависимости самосознания от интенсивности тренировочной деятельности. А именно, - чем выше режим психомоторной активности и тренировочной деятельности, тем выше самоуважение и самоуверенность (положительные корреляции). Чем темп тренировочной активности у спортсмена выше, тем ярче ощущается им повышение спортивного мастерства. Также определились высокие положительные корреляции между темпом и

ожиданием положительного отношения других, а также ожиданием признания другими, что свидетельствует о следующем: чем усерднее спортсмен тренируется, тем большего признания он ожидает и получает со стороны других. Так выражается когнитивная составляющая самосознания.

Выводы: В условиях значимой тренировочной и соревновательной деятельности прослеживаются специфические особенности структуры «Я-концепции». Фактором, определяющим специфику формирования «Я-концепции» выступает процесс наработки спортивного мастерства в ходе интенсивной тренировочной деятельности.

Художественная выразительность и способность ее воплощения в танце является неотъемлемой частью спортивного результата танцора. Высокая способность к воплощению художественного образа определяет формирование у танцоров таких компонентов самоотношения как: самоуверенность, самоуважение, самопонимание и высокий уровень самооценки (аффективная составляющая самосознания).

Степень сработанности в паре, умение разделять ответственность за результат определяют характер коммуникативной составляющей самосознания спортсмена. Все эти факторы, безусловно, определяют позитивную самоидентичность и положительную «Я-концепцию» спортсмена-танцора.

Литература

1. Джанерьян, С.Т. Психология личности [Текст]/ С.Т. Джанерьян; под. ред. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. - М.: Эксмо, 2007. – С. 214-238.

Информация об авторах:

Гиряков Ярослав Владимирович

Иванова Мария Викторовна, кандидат психологических наук, доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Филиал в г. Иркутске, Россия.

МЕТОДИКА ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Гостищев В.К.

*Первый Московский государственный медицинский университет
имени И.М. Сеченова*

Реанимация (оживление) – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление основных жизненных функций организма, находящегося в состоянии клинической смерти. Задачей реаниматолога являются восстановление и поддержание у больного сердечной деятельности, дыхания и обмена веществ. Реанимация наиболее эффективна в случае внезапной остановки сердца при сохранившихся компенсаторных возможностях организма. Если остановка сердца произошла на фоне тяжелого неизлечимого заболевания, когда полностью истощены компенсаторные возможности организма, реанимация неэффективна.

Различают 3 вида терминальных состояний: преагональное состояние, агония, клиническая смерть. *Преагональное состояние* – больной заторможен, отмечается выраженная одышка, кожные покровы бледные, цианотичные, АД низкое (60-70 мм рт.ст.) или не определяется совсем, пульс слабый частый. *Агония* – глубокая стадия процесса умирания, при которой отсутствует сознание, пульс нитевидный или исчезает совсем, АД не определяется. Дыхание поверхностное, учащенное, судорожное или значительно урежено. *Клиническая смерть* наступает сразу после остановки дыхания и кровообращения. Это своеобразное переходное состояние от жизни к смерти, длящееся 3-5 минут. Основные обменные процессы резко снижены и в отсутствие кислорода осуществляются за счет анаэробного гликолиза. Через 5-6 минут развиваются необратимые явления, прежде всего в ЦНС, и наступает истинная, или биологическая, смерть.

Остановка сердца может быть внезапной или постепенной – на фоне длительного хронического заболевания; в последнем случае ей предшествуют преагональное состояние и агония. Причинами внезапной остановки сердца

являются инфаркт миокарда, закупорка (обструкция) верхних дыхательных путей инородными телами, рефлекторная остановка сердца, ранение сердца, анафилактический шок, электротравма, утопление, тяжелые метаболические нарушения (гиперкалиемия, метаболический ацидоз).

Признаками остановки сердца, т.е. наступления клинической смерти, являются:

- 1) отсутствие пульса на сонной артерии;
- 2) расширение зрачков с отсутствием их реакции на свет;
- 3) остановка дыхания;
- 4) отсутствие сознания;
- 5) бледность, реже цианоз кожных покровов;
- 6) отсутствие пульса на периферических артериях;
- 7) отсутствие АД;
- 8) отсутствие тонов сердца.

Время для установления диагноза клинической смерти должно быть предельно коротким. Абсолютные признаки: отсутствие пульса на сонной артерии, остановка дыхания, расширение зрачков с отсутствием их реакции на свет. При наличии этих признаков следует сразу же приступить к реанимации.

Сердечно-легочная реанимация. Существует 4 этапа сердечно-легочной реанимации:

I – восстановление проходимости дыхательных путей;

II – ИВЛ;

III – массаж сердца;

IV – дифференциальная диагностика, лекарственная терапия, дефибрилляция сердца.

Первые три этапа могут быть проведены во внебольничных условиях, причем не обязательно медицинским персоналом, лицами, имеющими соответствующие навыки по реанимации; IV этап осуществляется врачами скорой помощи и реанимационных отделений.

Этап I – восстановление проходимости дыхательных путей. Причиной нарушения проходимости дыхательных путей могут быть слизь, мокрота, рвотные массы, кровь, инородные тела, западение языка.

Пострадавшего или больного необходимо уложить на спину, на твердую поверхность, повернув голову набок, скрещенными I и II пальцами левой руки раскрыть рот и очистить полость рта носовым платком или салфеткой, намотанными на II или III палец правой руки. Затем голову нужно повернуть прямо и максимально запрокинуть назад. При этом одна рука располагается под шейю, другая – на лбу, фиксируя голову. При запрокидывании головы назад нижняя челюсть оттесняется вверх вместе с корнем языка, в результате проходимость дыхательных путей восстанавливается. Для устранения их непроходимости применяют также воздуховоды.

Этап II – ИВЛ. На первых этапах сердечно-легочной реанимации она осуществляется методами изо рта в рот, изо рта в нос и изо рта в рот и нос.

Для проведения искусственного дыхания изо рта в рот оказывающий помощь становится сбоку от пострадавшего (а если тот лежит на земле – опускается на колени), одну руку просовывает под шею, другую кладет на лоб, максимально запрокидывая голову назад, и I и II пальцами зажимает крылья носа, делает вдох и, плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего, производит резкий выдох. Затем отстраняется для осуществления больным пассивного выдоха. Объем вдвухаемого воздуха – от 500 до 700 мл. Частота дыхания – 12-18 в минуту. Контролем правильности проведения искусственного дыхания является экскурсия грудной клетки – раздувание при вдохе и спадание при выдохе.

При травматических повреждениях нижней челюсти или если челюсти плотно стиснуты, рекомендуется проводить ИВЛ методом изо рта в нос. Для этого, положи руку на лоб пострадавшего, запрокидывают его голову назад, другой рукой захватывают нижнюю челюсть и плотно прижимают ее к верхней, закрывая рот. Губами захватывают нос пострадавшего и производят выдох. У новорожденных детей ИВЛ осуществляется методом изо рта в рот и в нос.

Голова ребенка запрокинута назад. Своим ртом реаниматор охватывает рот и нос ребенка и осуществляет вдувание. Дыхательный объем новорожденного составляет 30 мл, частота дыхания 25-30 в минуту.

ИВЛ описанными методами необходимо осуществлять через марлю или носовой платок, чтобы предупредить инфицирование дыхательных путей оказывающего помощь. Медицинский работник для ИВЛ может использовать S-образную трубку (воздуховод). Трубка изогнута, удерживает корень языка от западения и тем самым предупреждает обтурацию дыхательных путей. Трубку вводят в ротовую полость, изогнутым концом вверх, скользя по нижнему краю верхней челюсти. На уровне корня языка ее поворачивают вокруг оси на 180°. Манжетка трубки плотно закрывает рот пострадавшего, а его нос зажимают пальцами. Через свободный просвет трубки осуществляют дыхание.

ИВЛ можно проводить также лицевой маской с мешком Амбу. Зафиксировав голову пострадавшего в запрокинутом положении, на его лицо накладывают маску, закрывая рот и нос. Узкую носовую часть маски придерживают большим пальцем, нижнюю челюсть приподнимают вверх тремя пальцами (III, IV, V). II палец фиксирует нижнюю часть маски. Ритмичным сжатием мешка свободной рукой производят вдох, пассивный выдох осуществляется через особый клапан в атмосферу. К мешку можно подвести кислород.

Этап III – массаж сердца. Сжатие сердца позволяет искусственно создать сердечный выброс и поддержать циркуляцию крови в организме. При этом восстанавливается кровообращение жизненно важных органов: мозга, сердца, легких, печени, почек. Эффективность искусственного дыхания и кровообращения определяют по сужению зрачков, наличию пульсации на сонных и бедренных артериях при сдавливании грудной клетки и сердца, уменьшению бледности и цианотичности кожных покровов. Различают непрямой (закрытый) и прямой (открытый) массаж сердца.

На догоспитальном этапе, как правило, проводят непрямой массаж, при котором сердце сжимают между грудиной и позвоночником. Манипуляцию

осуществляют, уложив больного на твердую поверхность или подложив под его грудную клетку щит. Ладони накладывают одна на другую под прямым углом, расположив их на нижней трети грудины и отступив кверху от места прикрепления мечевидного отростка к грудины на 2 см. Надавливая на грудину с усилием, равным 8-9 кг, смещают ее к позвоночнику на 4-5 см. Массаж сердца осуществляют непрерывно ритмичным надавливанием на грудину выпрямленными руками с частотой 60 в минуту.

У детей до 10 лет массаж сердца выполняют одной рукой с частотой 80 надавливаний в минуту. У новорожденных наружный массаж сердца проводят двумя (II и III) пальцами, располагая их параллельно сагиттальной плоскости грудины. Частота надавливаний – 120 в минуту.

Прямой массаж сердца применяют при операциях на грудной клетке, множественных переломах ребер, деформациях грудной клетки и неэффективном непрямом массаже. Для осуществления прямого массажа сердца производят вскрытие грудной клетки в четвертом межреберье слева. Руку вводят в грудную полость, четыре пальца подводят под нижнюю поверхность сердца, большой палец располагают на его передней поверхности. Проводят массаж ритмичным сжатием сердца. При операциях, когда грудная клетка широко раскрыта, массаж сердца можно проводить двумя руками. При тампонаде сердца необходимо вскрыть перикард.

Реанимационные мероприятия могут проводить один или два человека. Если помощь оказывает один человек, он становится сбоку от пострадавшего. После установления диагноза остановки сердца очищают полость рта и производят четыре вдувания в легкие методами изо рта в рот или изо рта в нос. Затем последовательно чередуют 15 надавливаний на грудину с двумя вдуваниями в легкие.

Если реанимационные мероприятия проводят два человека, один из них осуществляет массаж сердца, другой – ИВЛ. Соотношение между ИВЛ и закрытым массажем составляет 1:5, т.е. одно вдувание в легкие осуществляется через каждые пять надавливаний на грудину. Проводящий ИВЛ контролирует

по наличию пульсации на сонной артерии правильность проведения массажа сердца, а также следит за состоянием зрачков. Оба реаниматора периодически меняются местами.

Реанимационные мероприятия у новорожденных осуществляет один человек, который последовательно чередует три вдувания в легкие и 15 надавливаний на грудину.

Эффективной реанимацию считают при возобновлении самостоятельных сердечных сокращений, сужении зрачков и появлении их реакции на свет, восстановлении цвета кожных покровов и уровне АД не ниже 70 мм рт.ст. Возобновление самостоятельного дыхания не обязательно.

Реаниматор периодически должен следить за состоянием зрачков. Через каждые 2-3 мин необходимо прекращать массаж сердца, чтобы по пульсу на сонной артерии определить появление самостоятельных сокращений сердца. С этого момента массаж сердца прекращают и продолжают ИВЛ. Показанием к прекращению реанимационных мероприятий в случае их неэффективности служат четкие признаки биологической смерти.

Этапам сердечно-легочной реанимации (восстановление проходимости дыхательных путей, ИВЛ, непрямой массаж сердца) обучают широкие массы населения – школьников, рабочих на производстве, студентов, работников специальных служб (милиции, ГАИ, пожарной охраны, службы спасения на воде), средний медицинский персонал.

Этап IV – дифференциальная диагностика, медикаментозная терапия, дефибрилляция сердца. Осуществляется только врачами-специалистами в отделении реанимации или реанимобиле. На этом этапе проводят такие сложные манипуляции, как ЭКГ-исследование, внутривенное или внутрисердечное введение лекарственных средств: 0,1% раствор адреналина – 1 мл в 10 мл 0,9% раствора натрия хлорида; 10% раствор кальция хлорида – 10 мл; 2% раствор натрия гидрокарбоната – 20 мл. Допустимо введение адреналина эндотрахеально (через интубационную трубку или путем прокола трахеи) в связи с высокой всасывающей способностью слизистой оболочки

трахеи. При крупноволновой фибрилляции, регистрируемой кардиоскопом или электрокардиографом, проводится дефибрилляция (мощность тока – начиная с 3 кВт).

Литература.

1. Вишневский А.А. Травмы и переломы: лечение и восстановление / А.А. Вишневский. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 192 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 в спортивном вузе / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.О. Гримблат. – М.: ИАС, Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – 100 с.
4. Инькова А.Н. Справочник врача скорой и неотложной медицинской помощи / А.Н. Инькова. – Ростов-н/Д: Феникс; М.: АСТ, 1999. – 352 с.
5. Первая помощь: сборник / сост. П.И. Булай. – Минск: Парадокс, 2000. – 192 с.

Информация об авторе:

Гостищев В.К., заведующий кафедрой общей хирургии первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова, Академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, Лауреат Государственной премии РФ

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Копылова М.Н.

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

Все, популярные на сегодняшний день спортивные игры, объединены в общепризнанную мировым сообществом систему состязаний командного характера, не зависимо от количества игроков (не менее двух) одновременно соревнующихся. И, конечно, каждая игра имеет существенные, присущие только ей отличия. Это связано с такими особенностями, как: специфика энергетических затрат данного вида, характерными способами обработки оригинального, исторически подобранного опытным путем объекта (мяча, шайбы, волана и т.п.), а также с корректными правилами оценки спортивного результата. Единым главным признаком является высокая психическая и эмоциональная напряженность внутренней командной борьбы с собственными промахами и ошибками, при равных силах соперников проявляющаяся с особым драматизмом.

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в каждой игре прогнозируемы и зависят от:

- уровня технико-тактического мастерства игроков;
- силы соперничающих команд;
- планов решаемых задач, тренерских установок;
- внешних факторов, не зависящих от участников событий.

Волейбол принадлежит к этой градации. Вместе с тем он имеет свои характерные особенности. Всю технику специалисты делят на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. Причём, техника защиты выступает на первый план, как основа. Вообще, волейбол – это, прежде всего, надёжный тыл. Таким образом, даже со стороны непрофессионалов наблюдающих за спортивной борьбой, мысль о его своеобразии не вызывает сомнений. Неповторимая биодинамика двигательных действий, специфика

работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, восстановительные процессы протекают в рамках условий характерных для этого вида спорта, когда высокий эмоциональный фон сопряжён с частыми остановками, паузами. Способность быстро, на лету решать тактические задачи без технических промахов можно развивать специальными упражнениями в процессе учебных тренировок.

Главная роль принадлежит скорости и силе в обусловленных моментом сочетаниях. Удачное выполнение технических приёмов во многом зависит от реактивности мышечного сокращения и способности к саморегулированию скорости движений. Ориентация в пространстве, точность движений, важны при выполнении подачи (особенно в прыжке), первых и вторых передачах мяча, нападающих ударах. Для успеха защитных действий необходимы – смелость, решительность, холодный расчет.

Следующая отличительная особенность волейбола – непредсказуемость очередной ситуации в игре на каждом этапе выполнения технического приёма или комбинации. В последние годы заметно явное тяготение многих команд к быстрому волейболу. В условиях дефицита времени всё сложнее успеть подстраховать возможную ошибку партнера с одной стороны и понять замысел противника с другой, быстро произвести анализ сложившейся обстановки и эффективно выполнить противодействие.

В учебном процессе волейбол по праву занимает одно из ведущих мест. В дополнение ко всеобщим классическим задачам: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание моральных и волевых качеств, необходимо добавить специфические: приобретение учащимися теоретических знаний по истории игры и правилам, овладение основными приемами техники и тактики, навыков, инструкторской практики, опыта в организации самостоятельных занятий.

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 состязания;

- возможность принять участие в составе команды, либеральной к половой принадлежности игроков и их возрастному цензу;

- потенциал точной локальной дифференциации физической и психической нагрузки участников во время тренировки;

- доступность основных технических и тактических приёмов;

- зрелищность;

- минимальная травмоопасность во время игры.

Следует оговориться, что абсолютно безопасных видов спорта существовать не может, однако бесконтактные виды более терпимы к общей подготовке, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата. Для студенческого контингента (занятия проводятся один - два раза в неделю), не имеющего профессиональной спортивной подготовки, сверхзначение приобретает элемент надёжности в плане сохранения здоровья, отсутствие фатальных для жизни игровых моментов, рисков на грани, а так же других негативных факторов для участников соревнований.

Основным средством остаются – физические упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Отправным моментом служит соревновательная (игровая) деятельность и те специфические движения, с помощью которых волейболисты ведут борьбу с соперником. Под соревновательными упражнениями имеются в виду двусторонние игры, подвижные игры с элементами волейбола, упражнения по технике и тактике. Тренировочные включают – общеразвивающие, подводящие и подготовительные упражнения для развития основных и специальных двигательных качеств волейболиста.

Каждое упражнение должно соответствовать своей направленности, входя составной частью в общую систему подготовки. В то же время, упражнения одного вида подготовки должны органически связываться с упражнениями

других видов. Применяемая методика – показатель уровня квалификации тренера, желающего добиться максимальной эффективности от конкретного тренировочного процесса во время учебных занятий. Здесь важно учитывать поставленные задачи, имеющийся уровень подготовки, вынужденные условия проведения занятия. Одно и то же средство можно использовать по-разному, применив другой метод. Для каждого вида подготовки характерны определённые методы. Например, в использовании повторного метода можно применить соревновательный элемент. Игры и эстафеты, так же повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку.

Подводя итог вышесказанному, мы несомненно приходим к выводу о теоретической и практической пользе изучения основ игры в волейбол в учебной практике, 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.

Литература.

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

Информация об авторах:

Дурыхин Евгений Васильевич, старший преподаватель
Клокова Елена Алексеевна, старший преподаватель
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Копылова Марина Николаевна, учитель,
МБОУ, гимназия №5 г. Белгород

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ НА АВТОНОМНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ

Евдокимов Е.И., Ельникова М.В., Руденко С.А.

*Институт здоровья, спорта и туризма классического частного
университета*

Физическая реабилитация в спорте направлена на решение ряда заданий, среди которых одним из главных есть ускорение процессов возобновления в тренировочном цикле и подведения спортсменов к спортивным соревнованиям в оптимальной физической форме. Считается, что оптимальным предстартовым состоянием является состояние боевой готовности, что характеризуется согласованностью активации работы локомоторного аппарата, систем обеспечения движений и нейроэндокринной системы. Это дает возможность оптимизировать энергопродукцию и сократительные способности мышечной ткани [1].

Ключевую роль в этом современные исследования уделяют состоянию автономной нервной системы (АНС), для которой в отечественной литературе существует традиционный, но не вполне взвешенный термин "вегетативная нервная система". Именно она является ответственной за способность физиологических систем спортсмена выполнить упражнения с максимальной эффективностью [2, 3]. В состоянии боевой готовности АНС имеет умеренную симпатичную направленность.

Дальнейшая гиперактивация симпатического отдела АНС приводит к появлению так называемой "предстартовой лихорадки", а недостаточный уровень активности дает последствия в виде "предстартовой апатии". Вполне понятно, что на полную реализацию спортивного потенциала в этих случаях надеяться не приходится. После окончания выполнения упражнения для адекватного прохождения процессов восстановления, наоборот, необходимым условием является активация парасимпатического отдела АНС, что в силу ряда причин, в особенности психологического генеза, не всегда достигается достаточно быстро, что ведет к ухудшению повторного выполнения

упражнений, а в перспективе, к развитию хронического переутомления и синдрома перетренированности («спортивной болезни»)

Одним из возможных путей оптимизации состояния спортсмена есть дозированная активация симпатического и парасимпатического отделов АНС в соответствии с графиком тренировочно-соревновательного процесса, что достигается педагогическими, психологическими, изредка врачебными методами. Но и в арсенале физического реабилитолога есть ряд возможностей для осуществления таких влияний. В частности, очень давно и широко применяется массаж так называемой «воротниковой зоны». При этом раздражения из веток спинномозговых нервов передаются на так называемый "звездчатый" узел симпатического ствола, влияя, таким образом, в первую очередь, на ветви, которые отвечают за функцию сердечно-сосудистой и бронхолегочной системы, а также, за тонус сосудов базилярной части головного мозга и шеи. Значительное внимание в настоящее время уделяется изучению механизма влияния массажа на нервную систему и гемодинамику [5,6,7].

Целью нашего исследования было изучить реакцию вегетативной нервной системы человека на массаж воротниковой зоны с целью выработки рекомендаций по его дальнейшему использованию в спортивной практике. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической реабилитации Института здоровья спорта и туризма Запорожского классического частного университета «Теоретико-методические основы физического воспитания и физической реабилитации разных групп населения» номер госрегистрации 0107U004193.

В исследовании участвовали 24 студента мужского пола Института здоровья, спорта и туризма Классического частного университета возрастом 18 - 22 года. В лаборатории функциональной диагностики ИЗСТ КПУ им был проведен массаж воротниковой зоны, длительностью 30 минут.

До и после массажа им проводилось диагностическое неинвазивное экспресс-обследование, которое включало оценку состояния вегетативной

нервной системы с помощью комплекса КАРДИОЛАБ с функцией ВСР. Для каждого из обследованных в дальнейшем рассчитывались изменения зарегистрированных показателей в процентном соотношении к исходному уровню, полученные данные обрабатывались традиционными методами математической статистики с помощью пакета программ STATISTICA 7.0. Во время оценки результатов эксперимента нами было выявлено следующее.

Статистически достоверными были следующие данные. Уровень показателя VLF снизился в результате массажа на 52% ($p < 0,01$) параллельно со снижением значения параметра SI на 15% ($p < 0,05$) и снижением значения LF на 16% в виде недостоверной тенденции ($p > 0,05$). Такая же тенденция была зафиксирована и при оценке динамики коэффициента L/W (снижение на 9%, $p > 0,05$). Согласно рекомендаций Рабочей группы «Вариабельность ритма сердца. Стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования», 1996 [4], VLF отражает уровень активности симпатического звена регуляции, его повышение является признаком тревоги, наблюдается при стрессе, в том числе, вызванном физической нагрузкой, патологией сердечно-сосудистой системы. SI – стресс – индекс, или индекс напряжения регуляторных систем, отражает степень централизации управления ритмом сердца и ассоциируется с активностью симпатического отдела АНС, LF отражает уровень вазомоторного центра, а L/W – является мерой соотношения симпатической и парасимпатической регуляции.

Резюмируя вышеизложенное, можно утверждать, что подобное изменение показателей ВСР отражает снижение симпатического тонуса, достигнутое под влиянием выполненного массажа. Каким же образом это отразилось на тонусе реципрокно реагирующего парасимпатического отдела АНС? Ответ на этот вопрос дает следующая группа показателей. Нами было зафиксировано повышение на 25% показателя HF (уровень активности парасимпатической регуляции), на 18 % ($p < 0,05$) - значения pNN50, (показатель, характеризующий степень преобладания парасимпатического звена регуляции над симпатическим) и на 19% - индекса W, также являющегося

мерой активности парасимпатического звена. Эти изменения возможно трактовать, как закономерное повышение активности парасимпатической нервной системы при снижении уровня функционирования ее симпатического антагониста, что подтверждается снижением индекса IVR (индекс вегетативного равновесия на 13%, $p > 0,05$). Максимальная амплитуда регуляторных влияний вегетативной нервной системы при этом повысилась, о чем судили по увеличению значения WN1 на 19% ($p < 0,05$) и L на 17% ($p > 0,05$), однако суммарный эффект вегетативной регуляции, отражаемый индексами PARP и S при этом снизился (на 16 и 36% соответственно, $p < 0,05$).

Наконец, еще одним важным фактом, зафиксированным в процессе исследования, явилось значительное повышение индекса централизации, IC, на 158%, $p < 0,01$. Он отображает степень централизации управления ритмом сердца или преобладание активности центрального контура регуляции над автономным. В нашем случае такой значительный рост этого параметра отражает возрастание роли головного мозга над вегетативными ганглиями, возникшее в результате проведенного массажа воротниковой зоны.

Итак, при снижении активности симпатического и возрастании активности парасимпатического отделов автономной нервной системы мы отметили как повышение максимальной амплитуды регуляторных влияний АНС, так и снижение суммарного ее эффекта, по-видимому, преимущественно за счет значительного снижения значения сверхнизкочастотных колебаний VLF, на фоне возросшего влияния центрального контура регуляции. Для объяснения полученной картины необходимо вернуться к экспериментальному фактору – массажу воротниковой зоны. Действия массажиста приводят, прежде всего, к резкому увеличению проприоцептивной и тактильной афферентации, несущей, в большинстве случаев положительный эмоциональный эффект, в результате чего в коре головного мозга возникают предпосылки к развитию тормозных процессов. Действия массажиста, кроме того, приводят к изменению гемодинамики сосудов плечевого пояса и шеи, что облегчает венозный возврат от головного мозга, опосредованно оптимизируя его метаболизм. Наконец,

можно предположить, что мануальное воздействие опосредованно через сенсорные части спинномозговых нервов тормозит активность симпатического ствола, в результате чего и возникает преобладание центрального контура (ствол головного мозга) и парасимпатки (гипоталамус и интрамуральные ганглии).

Подобные представления позволяют более четко определить место данной манипуляции в физической реабилитации. Прежде всего, это состояния, в которых необходимо ограничить гиперреакцию симпатического отдела АНС, такие, как предстартовая лихорадка у спортсмена, застойное возбуждение центральной нервной системы после тренировки. В клинической практике, прежде всего, это артериальная гипертензия и ассоциированные с ней нозологические единицы, синдром перетренированности в сочетании с гиперреактивностью. Наоборот, манипуляция противопоказана в нормально протекающем предстартовом состоянии или в случае наличия «предстартовой апатии».

Выводы:

1. Массаж воротниковой зоны в течение 30 минут приводит к выраженным изменениям вегетативного тонуса, которые заключаются в перераспределении его от симпатического отдела в пользу парасимпатического.

2. Наряду с изменением преобладающего характера явлений в АНС, изменяется и их механизм, что заключается в резком увеличении значимости центральных контуров регуляции, повышению амплитуды, то есть лабильности, но снижению объема вегетативной регуляции.

3. Полученные данные позволяют определить объем показаний к проведению данной процедуры как в спортивной, так и в клинической практике. В качестве средства оперативного контроля за ее назначением и эффективностью могут быть рекомендованы различные функциональные тесты и определение индекса Кердо.

Литература.

1. Биохимия мышечной и физической тренировки / Под ред. Рон Мохана, Майкл Глессона. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 295 с.

2. Михалюк Е.Л. Вариабельность сердечного ритма у баскетболистов и ее связь с показателями центральной гемодинамики и физической работоспособности // Вісник проблем біології і медицини. — 2005. — Вип. 4. — С. 162–166.
3. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: Опыт практического применения. Изд. Второе, перераб. И дополн. — Иваново, 2002. — 290 с.
4. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of pacing and electrophysiology. Eur Heart J 1996; 17: 354—381.
5. Holey LA. An exploratory thermographic investigation of the effects of connective tissue massage on autonomic function / Holey LA, Dixon J, Selfe J. – J Manipulative Physiol Ther. 2011 Sep;34(7):457-462.
6. Lee YH. The effects of heat and massage application on autonomic nervous system / Lee YH, Park BN, Kim SH. – Yonsei Med J. – 2011/ – Nov 1; 52(6): P. 982-989.
7. Munk N. Noninvasively measuring the hemodynamic effects of massage on skeletal muscle: A novel hybrid near-infrared diffuse optical instrument / Munk N, Symons B, Shang Y, Cheng R, Yu G. – Journal of Bodywork and Movement Therapies. – 2012. – Jan; 16 (1): P. 22-28.

Информация об авторах:

Евдокимов Евгений Иванович, к.мед.дн., доцент кафедры физической реабилитации
Ельникова Марина Владимировна, заведующий лабораторией функциональной диагностики
Руденко Светлана Александровна, магистрант гр. МР-211
Институт здоровья, спорта и туризму Классического частного университета

ЕДИНОБОРСТВА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ

Егоров Д.Е., Куликова И.В., Кутергин Н.Б.

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Белгородский юридический институт МВД России*

Профессиональная деятельность специалистов инженерного профиля предъявляет требования к уровню развития физических качеств, способствующих справиться с нагрузкой, свойственной производственным процессам, а также климатическими и погодными условиями.

Задача подготовки к производственной деятельности будущих инженеров решается посредством дисциплины «Физическая культура» в рамках профессионально-прикладной физической подготовки.

Физическое воспитание студентов инженерного профиля должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, и содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально значимых физических качеств, умений и навыков, знаний, а также для повышения резистентности организма к воздействию внешней среды.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к производительному труду осуществляется в ВУЗах по следующим основным направлениям [2]:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание физических и специальных качеств, специфичной для выбранной профессии;
- приобретение прикладных знаний (использование средств физической культуры и спорта целью повышения эффективности трудовой деятельности).

Одно из эффективных средств подготовки к профессиональной деятельности являются применение в учебном процессе спортивных единоборств.

Следуя определению единоборств, приведенных различными авторами, то единоборствам дано широкое толкование. Остановимся на определении единоборства в спорте, которое звучит следующим образом – единоборства, это вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.

Цель единоборств как вида спортивной деятельности подготовить человека к критической ситуации в жизни, и к жизни как к критической ситуации. При обучении единоборствам преподаватель помогает студенту осознанно контролировать свое тело, определять внутренние установки, следовать намеченному пути и добиваться поставленных целей.

Мотивы и интересы во многом определяют характер деятельности человека, в том числе и в занятиях единоборствами. Для выявления интереса к занятиям единоборствами был проведен опрос юношей 1 и 2 курсов обучающихся в БГТУ им. В.Г. Шухова. Результаты опроса представлены на рис. 1.

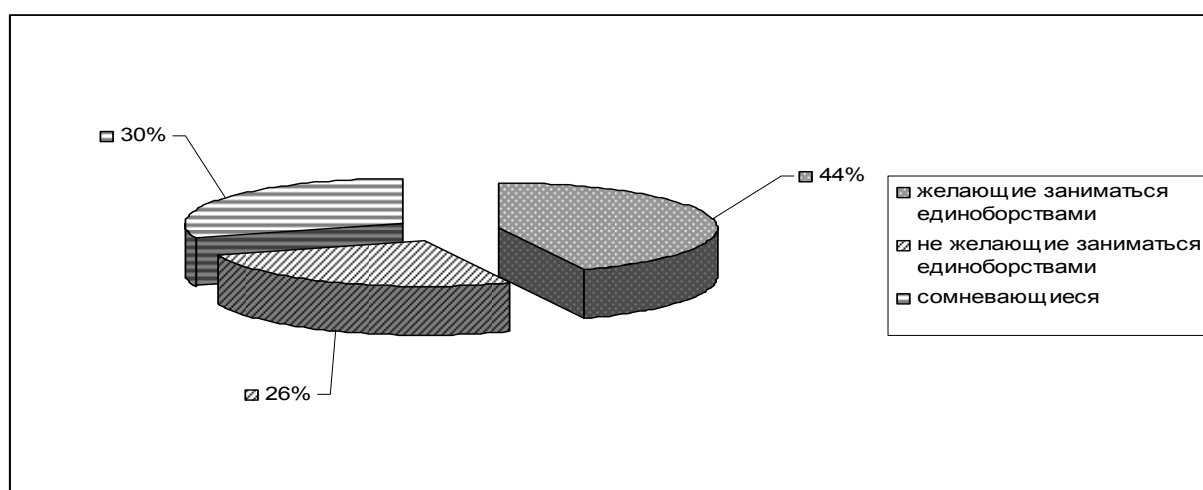


Рис. 1 Распределение интересов к занятиям единоборствами

Так же методом опроса выяснили причины мешающие занятиям единоборствами. Результаты опроса представлены на рисунке 2.

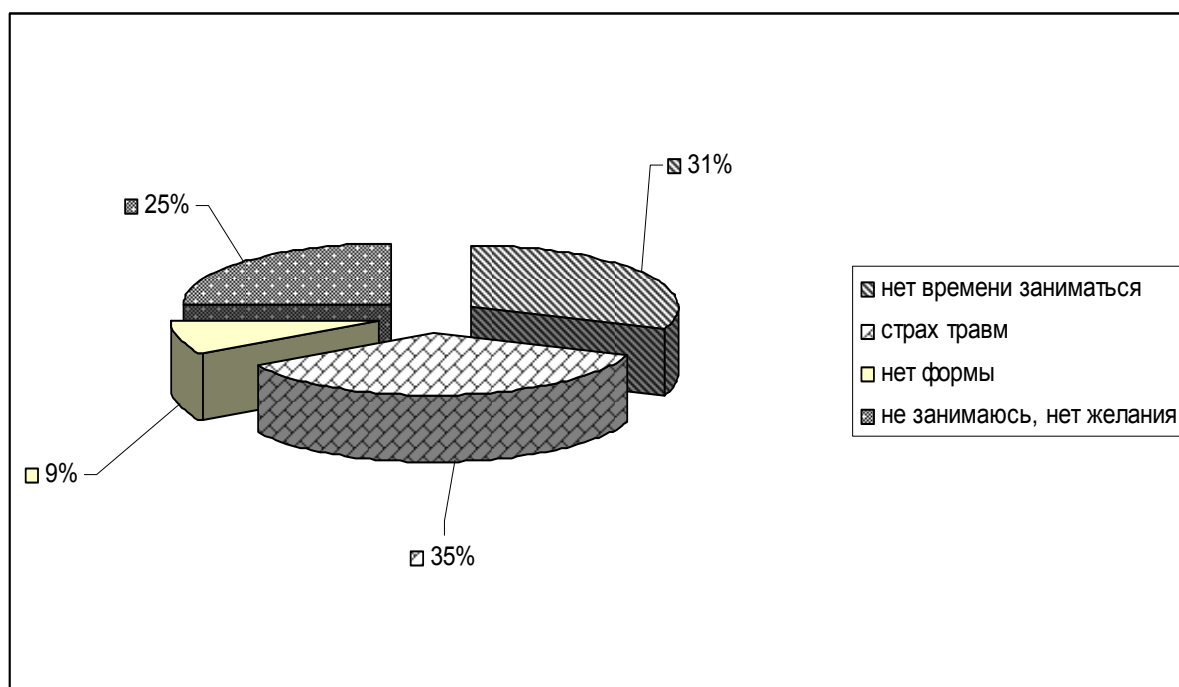


Рис. 2 Факторы препятствующие занятиям единоборствами

Студенты в процессе учебной деятельности постоянно сталкиваются с большим количеством проблем, которые мало кто умеет решать, а самое главное понимать их суть. Занятия единоборствами под руководством преподавателя помогают научиться решать подобные задачи. Единоборства основаны не только на изучении двигательных навыков, но и на работе с внутренним настроем.

Эффективность формирования нравственно-волевых качеств студентов обеспечивается реализацией общепедагогических принципов обучения и воспитания, принципов спортивной тренировки, формированием базы знаний о ритуалах в данном виде единоборств, воспитанию определенных взаимоотношений педагог – занимающийся свойственных виду единоборств.

Занятия различными единоборствами сопровождаются падениями, способностью преодолением болевых ощущений и т.д., что является одной из причин снижающих интерес к занятиям единоборствами, но в тоже время является одним из факторов способствующих воспитанию целеустремленности, и настойчивости.

Так же в процессе освоения единоборств возникает необходимость формирования умений различных двигательных действий свойственных

выбранному единоборству. Данное условие выполняется посредством прикладной акробатики, которые способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, вырабатывают координацию движений; позволяют преодолевать чувство страха, развивают решительность, волю, уверенность в себе; вырабатывают умение падать на любую поверхность и в любую сторону, в различных ситуациях [1].

Подводя итог использования единоборств в учебном процессе вузов следует отметить, что:

- необходимо формирование мотивационной сферы способствующей к занятиям единоборствами;
- определение вида единоборств рекомендуемого к занятиям;
- необходимо материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса (использование средств защиты, перчатки, покрытия на пол и т.д.), спортивное снаряжение свойственное единоборству и т.д.

Использование различных единоборств в учебном процессе позволяет умножить интерес к занятиям физической культурой и соответственно эффективность профессионально-прикладной подготовки. Так же единоборства являются одним из эффективнейших средств способствующих развитию профессионально важных психофизических качеств.

Литература.

1. Керимов Ф.А. Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов / Ф.А. Керимов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 35-36.
2. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./Под общ. Ред. В.И. Ильинича.-М.:Гардарики, 2003.

Информация об авторах:

Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент

Куликова Ирина Викторовна, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Кутергин Николай Борисович, кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский юридический институт МВД России

МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ОХРАНЫ ТРУДА»

Ефименко Н.П., Ефименко П.Б., Канищева О.П., Дармофал Э.А.
Харьковская государственная академия физической культуры

Проблема мотивации является актуальной как в отечественной, так и в зарубежной психологии и педагогике. Вопрос мотивации учебной деятельности и развитие творческих способностей личности студентов рассматривают следующие ученые: Л.И. Бажович, I.A.Зимня, Є.П.Ільїн, А.Н. Леонтьев, А.К.Маркова [1, 5, 3, 4].

Анализ мотивационной сферы студентов академии физической культуры при преподавании дисциплины «Основы охраны труда» – одно из основных заданий преподавателя высшей школы. Выяснить мотивационную сферу не легко, поскольку студенты не всегда готовы быть откровенными с преподавателями относительно причин, которые побуждают их к учебе. Под мотивационной сферой личности имеется в виду совокупность взаимосвязанных мотивов, которые имеют определенную иерархию и выражают направленность личности.

Мотив характеризуется силой действия, которое отображает степень осознанности и ясности объекта мотивации [2]. Особенно актуальной является проблема безопасности на рабочем месте. Например, если будущий специалист, недостаточно четко представляет опасность своего труда, а потому недостаточно ясно осознает важность средств защиты и правил безопасности, то сила его мотивации относительно использования этих средств и выполнения правил безопасности будет невысокой, результат его поведения в данном труде будет определять не мотив безопасности, а другие мотивы.

Возможности человека противостоять опасности определяются степенью его мотивации к труду и к его безопасности. Мотивы являются тем психологическим фактором, который определяет, почему человек в данной ситуации действует только так, а не иначе. Поэтому преподавателям дисциплины «Основы охраны труда» необходимо формировать у студентов

систему базовых знаний и умений по проблеме обеспечения безопасных условий труда непосредственно на рабочем месте специалиста физической культуры. Необходимо стимулировать у них эту жизненную позицию, научить их приемам самоконтроля и необходимости реализации защитных мероприятий, основанных на понимании механизмов возникновения опасностей и направленного на их предупреждение. Следует формировать у них мышление, направленное на осуществление максимальной безопасности как в настоящей повседневной жизни, так и в будущей преподавательской деятельности, то есть формировать у них мотивацию безопасности труда.

На безопасность труда в значительной мере влияют индивидуальные качества работника, такие как психофизиологические и социальные.

Человек, который работает, проводит на работе значительную часть своей жизни, поэтому для его нормальной жизнедеятельности на рабочем месте нужно создать санитарно-гигиенические условия, которые бы дали возможность ему плодотворно работать, не переутомляясь и сохраняя свое здоровье. Для этого нужно, чтобы энергетические расходы при труде компенсировались отдыхом или определенными условиями работающего:

- удобным рабочим местом;
- чистым воздухом, необходимым для нормальной жизнедеятельности;
- защитой от действия вредных веществ и излучений;
- нормируемой освещенностью;
- защитой от шума и вибраций;
- средствами безопасности при работе с травмоопасным оборудованием;
- рабочей одеждой и разными средствами индивидуальной защиты;
- бытовыми помещениями и специальными службами, которые обязаны создавать безопасные и нормальные санитарные условия труда;
- медицинским обслуживанием и санитарно - профилактическими мероприятиями, которые предназначены для сохранения здоровья [6].

Поэтому основную группу мотивов при преподавании дисциплины «Основы охраны труда» составляют *мотивы безопасных условий труда*. К

безопасному труду человека побуждает, прежде всего, мотив самосохранения - стремление сохранить себя от действия опасных факторов. *Мотив безопасности* проявляется в стремлении избежать опасности, которая возникает в процессе труда. Под опасностью следует понимать не только производственные опасности, которые угрожают здоровью и жизни работника, но и социальные (уменьшение заработка, лишение премии, понижение в должности, потеря авторитета, уважения).

Мотивами безопасных условий труда являются: отношение к работе; контакты с товарищами, руководством и другими людьми; социально-политические, социально-экономические производственные и бытовые факторы; уровень общения; уровень образования и культуры; состояние здоровья; уровень удовлетворенности своим трудом.

Анализ результатов опроса относительно наличия мотивации безопасных условий труда при изучении дисциплины «Основы охраны труда» студентов четвертого курса по специальностям «Физическая реабилитация» и «Физическое воспитание» приведено в таблице 1.

Таблица 1

Мотивы безопасных условий труда при изучении дисциплины «Основы охраны труда» студентов четвертого курса ХДАФК (%)

Мотивы безопасности труда	Студенты специальности «физическая реабилитация»	Студенты специальности «физическое воспитание»
Является интересным дисциплина «Охрана труда» и привлекают сами занятия	10	5
Мотивы безопасных условий труда. Знание о действии опасных: физических, химических и биологических факторов на здоровье человека	21,8	12
Знание своих прав и обязанностей при составлении коллективного договора	15,7	14,5

Мотив самосохранения - стремление сохранить себя от действия опасностей труда	17	27
Укрепление состояния здоровья с целью повышения оценки работоспособности и выносливости	16,5	16,5
Организация безопасного поведения работника в процессе труда	9	10
Знание, при каких условиях стимулировать материально и социально безопасный труд	10	15

Как видно из таблицы 1, анализируя ответы студентов на вопрос: «Является интересным дисциплина «Охрана труда» и привлекают сами занятия», студенты 1У курсов академии по специальности физическая реабилитация дали положительную оценку - 10%. В то же время физическое воспитание – только 5% ответили положительно. На вопрос «Мотивы безопасных условий труда: знание о действии опасных: физических, химических и биологических факторов на здоровье человека» положительно ответили реабилитологи – 21,8, в то же время специалисты физического воспитания – 12%.

О необходимости знаний своих прав и обязанностей при составлении коллективного договора, ответили почти одинаково: реабилитологи – 15,7%, а физическое воспитание – 14,5%. На следующий вопрос «Мотив самосохранения - стремление сохранить себя от действия опасных факторов»: реабилитологи – 17%, а специалисты физического воспитания – 27%, то есть на 10% больше. Это говорит об ответственности будущих реабилитологов за себя и свое здоровье.

За укрепление состояния здоровья с целью повышения работоспособности и выносливости ответы были одинаково положительны и у реабилитологов, и у специалистов физического воспитания и составили по 16,5%. За организацию безопасного поведения в процессе труда дали положительную оценку как

реабилитологи, так и специалисты физического воспитания, соответственно 9% и 10%.

Знание, при каких условиях стимулировать материально и социально безопасный труд процент положительных ответов несколько разделился: у реабилитологов он составил 10% в то же время у специалистов физического воспитания 15% .

При анализе мотивации учебной деятельности во время изучения дисциплины «Основы охраны труда» определена иерархия мотивов безопасности труда доминирующим является мотив самосохранения, т.е. стремление сохранить себя от действия опасностей труда. Не менее важными являются мотивы безопасных условий труда: знание о действии опасных: физических, химических и биологических факторов на здоровье человека и укрепление состояния здоровья с целью повышения работоспособности и выносливости. Не последнюю роль в этом играет необходимость знаний своих прав и обязанностей при составлении коллективного договора.

Литература.

1. Бажович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Бажович.- М.:, 1972.- 108 с.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология. учебник / И.А. Зимняя - Изд. второе. доп. исп. и перераб. - М.: издательская корпорация «Логос», 1999. – 384 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т.А Матис, А Б. Орлов – М.: Просвещение, 1990.- 192 с.
6. Тарасюк В.С. Охорона праці в лікувально-профілактичних закладах. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.С.Тарасюк, Г.Б. Кучанська.-К.: ВСВ «Медицина», 2010.- 488 с.

Информация об авторах:

Ефименко Н.П., к.пед.н., доцент

Ефименко П.Б., к.пед.н., профессор

Канищева О.П., старший преподаватель

кафедра физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Дармофал Э.А.

начальник учебного отдела, преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Єфремова А.Я.

Українська державна академія залізничного транспорту

Зниження рівня здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальним і вимагає ретельного планування і вдосконалення проведення занять фізичною культурою, як одного з визнаних і загальнодоступних у всьому світі ефективних засобів для зміцнення і підтримки здоров'я людини.

Науково-технічний прогрес і інтенсивний, постійно зростаючий потік різного роду інформації піддає молодь великому розумовому і фізичному навантаженню, змушує жити в умовах стресу і дефіциту часу.

Однією з першорядних проблем нашого буття – є проблема здоров'я нації, у першу чергу молоді. Проте незадовільний стан екології, стреси, малорухомий спосіб життя все частіше призводять до значного погіршення здоров'я та фізичного стану молодих людей. З кожним роком науковці і медичні працівники спостерігають збільшення числа студентів з порушеннями у стані здоров'я. Щорік до ВНЗ поступає до 30% студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп [5]. Понад 50% всієї студентської молоді мають незадовільну фізичну підготовку та різні захворювання. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні відхилення у стані здоров'я не призивається кожний четвертий юнак. З кожним роком відбувається все більше погіршення здоров'я студентської молоді. Ці статистичні дані підтверджують щорічні медичні обстеження студентів у ВНЗ.

Слід враховувати, що молодь потрапляє до вищої школи із певною фізичною підготовленістю, на жаль, незадовільною. Сприяють цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори, а також шкідливі звички, недостатньо рухова активність, невідповідність молоді дбати про свій фізичний стан, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в Україні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток, проте від організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ залежить багато – чи поліпшать своє здоров'я студенти, чи навпаки.

Тому однією з головних особливостей сучасної освіти вищих навчальних закладів має бути комплексний, принципово новий, підхід до рішення даної проблеми за рахунок переходу на більш якісний рівень покращення всіх форм занять фізичною культурою.

Метою даної роботи було дослідження науково-методичних джерел і науково-теоретичне обґрунтування найбільш ефективних шляхів з організації навчально-виховного процесу зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Фізична культура є важливою частиною загальної культури людини та невід'ємною складовою життя. Вона займає одне з головних місць у навчанні, побуті та роботі кожної людини. Через заняття фізичною культурою відбувається не тільки засвоєння своєї природної краси, але і людської культури, гармонізація з самим собою, навколишнім світом, природою і соціумом.

Стан здоров'я молоді є найважливішим фактором здорового потенціалу нації, тому збереження і підтримка здоров'я студентів сьогодні має пріоритетне значення.

Багато дослідників вважають, що однією з причин погіршення стану здоров'я студентської молоді, є нездатність адаптуватися до нових умов життєдіяльності та протистояти новим чинникам, які викликані змінами соціального та фінансового характеру.

За результатами анкетування, проведеного серед студентів перших курсів ряду вищих навчальних закладів, було встановлено, що лише 8% студентів рахує себе практично здоровими. Медичні обстеження студентів різних ВНЗ свідчать про те, що 75% студентів мають хронічні захворювання:

остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Наголошується тенденція до зростання такого захворювання як ожиріння.

За даними фахівців, до найбільш поширених захворювань відносяться порушення шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної і дихальної систем, а також останнім часом зросло число захворювань з порушеннями опорно-рухового апарату, міопією та захворюваннями нервової системи [1].

Близько 80% студентів страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальній реактивності організму і зростанням захворюваності. До причин, що викликають погіршення стану здоров'я молоді, відносять і поширеність серед молоді паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Свій відпочинок і дозвілля молоді пов'язує з відвідинами барів, нічних клубів і т. і. Все це говорить про низький рівень культури здоров'я молоді, про безвідповідальне відношення до свого здоров'я.

Малорухливий спосіб життя сучасної студентської молоді, не дотримання режиму праці і відпочинку, шкідливі звички, нервово-емоційна напруга, не вміння долати навчальні, емоційні, побутові і фізичні навантаження, чинити опір стресовим ситуаціям провокує збої в молодому організмі та веде до погіршення стану здоров'я, а надалі до виникнення вищезазначених захворювань.

Тому, особлива роль у зміцненні і підтримці здоров'я студентської молоді відводиться заняттям фізичною культурою в спеціальних медичних групах, головною метою яких є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, придбання знань по веденню здорового способу життя, корекція наявних порушень у відхиленні від норм здоров'я.

До особливостей занять у спеціальних медичних групах відносять:

- поступове нарощування фізичних навантажень;
- використання індивідуально-диференційного підбору і дозування вправ залежно від рівня функціональної і фізичної підготовленості студентів та індивідуальних протипоказань;

-проведення систематичного лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю студентів за реакцією організму на навантаження по ЧСС під час занять фізичними вправами;

-проведення кожного подальшого заняття тільки за умови повного відновлення.

Методика проведення занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах і підбір фізичних вправ мають деякі особливості. Так, основна частина заняття в цих групах коротша, а підготовча і заключна частини приблизно у два рази довші, ніж в основному і підготовчому відділеннях заняття.

Організація заняття в спеціальній медичній групі, підбір засобів фізичної підготовки здійснюються залежно від характеру і особливостей структурних, що викликані захворюванням, і функціональних змін, а також рекреації серцево-судинної системи студентів на фізичне навантаження.

На сьогоднішній день в Україні відсутня єдина державна програма з фізичного виховання для спеціальних медичних груп, тому в кожному ВНЗ це питання вирішується окремо. Розробка програм для цих груп здійснюється кафедрами фізичного виховання і спорту ВНЗ, але не завжди науково обґрунтована. Тому ці заняття володіють малою ефективністю у вирішенні оздоровчих завдань. Досить часто можна спостерігати недолік в розробці практичних рекомендацій по проведенню навчального процесу зі студентами, що мають різні види захворювань. Відсутній необхідний спеціальний спортивний інвентар, діагностична апаратура для здійснення моніторингу за поточним і підсумковим станом тих, що займаються.

Все вищезазначене вказує на існуючі проблеми в організації навчально-виховного процесу зі студентами спеціальних медичних груп, на необхідність пошуку найбільш ефективних підходів до підбору вживаних засобів і методів.

Таким чином, до причин, що викликають відхилення у стані здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація

навчального процесу, зміна місця проживання, умов мешкання і навчання, шкідливі звички, малорухомий спосіб життя.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою, фізичними вправами для тих студентів, які у зв'язку з відхиленнями у здоров'ї або з перенесеними захворюваннями не можуть повною мірою використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Тому однією з найбільш актуальних проблем вищої школи є проблема якісної організації фізичного виховання даної категорії студентів.

Література.

1. Гавриленко А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя. В 2-х частях. Часть I. - Гродно: ИПК. – 2002.
2. Григорович Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш. шк., 2009. – 245 с.
3. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания: диссертация на соискание науч. степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. А. Мелешкова; Кемеровский гос. Университет. – Кемерово, 2005. – 234 с.
4. Поболь В. З. Проблемы организации физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья // Молодежь и наука: реальность и будущее: Материалы IV Международной научно-практической конференции / В. З. Поболь. – Невинномысск, 2011.
5. Оболичков С. Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 2. – С. 48.

Информация об авторе:

Єфремова Анжеліка Яковлівна

Українська державна академія залізничного транспорту

NORDIC WALKING – СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Зайцев В.П., Манучарян С.В., Андреев В.А., Федяй И.А., Юношева М.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры
Санаторий Высокий*

В давние времена путешественники ходили пешком с посохом, так как с ним было удобно, и он служил для них опорой. Естественно, этот опыт был принят на «вооружение» современными спортивными организациями. Основателем такой ходьбы считается известный финский лыжник Юхе Мието, который первый в 70-е годы XX века в национальной сборной Финляндии, включил в программу тренировок летом бег с двумя паками по пересеченной местности. И оказалось, что на соревнованиях спортивные достижения были выше у тех, кто тренировался с палками. И в 80-е годы скандинавская ходьба стала распространяться в Европе. Так возник новый вид спорта – ходьба с палками и распространился в Швейцарии, Австрии, Германии и практически по всей Европе. Далее этот вид спорта стал культивироваться в Америке, Австралии, Новой Зеландии, Японии и других странах. Сегодня скандинавская (нордическая) ходьба появилась и в Украине: Киеве, Донецке, Одессе, Харькове и Львове.

Во время ходьбы техника скандинавской ходьбы должна быть следующей:

- спину держим прямо – вперед наклоняться не стоит;
- как и в беге на лыжах, правая нога и левая рука работают одновременно, затем точно так же – левая нога и правая рука;
- если рука идет вперед, кисть сжимается вокруг рукоятки палки, когда назад – разжимается и расслабляется;
- ногу сначала ставим на пятку, затем – на носок;
- темп размеренный: если при движении, не задыхаясь, можно произнести фразу из пяти слов, значит, темп оптимален;
- ритм дыхания соизмеряют с шагами: на раз-два – вдох, на три-четыре – выдох;

- начинать нужно с занятия продолжительностью 20-25 минут, а затем добавлять по 5-10 минут к каждому занятию;
- для поддержания формы необходимо три тренировки в неделю по 30-45 минут;
- чтобы похудеть, следует тренироваться ежедневно не менее часа: вес снижается на 2-3 кг в месяц.

Poliszchuk D. и соавторы из Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie в своей статье [4] представили схематично так Nordic walking (рис. 2 и 3).

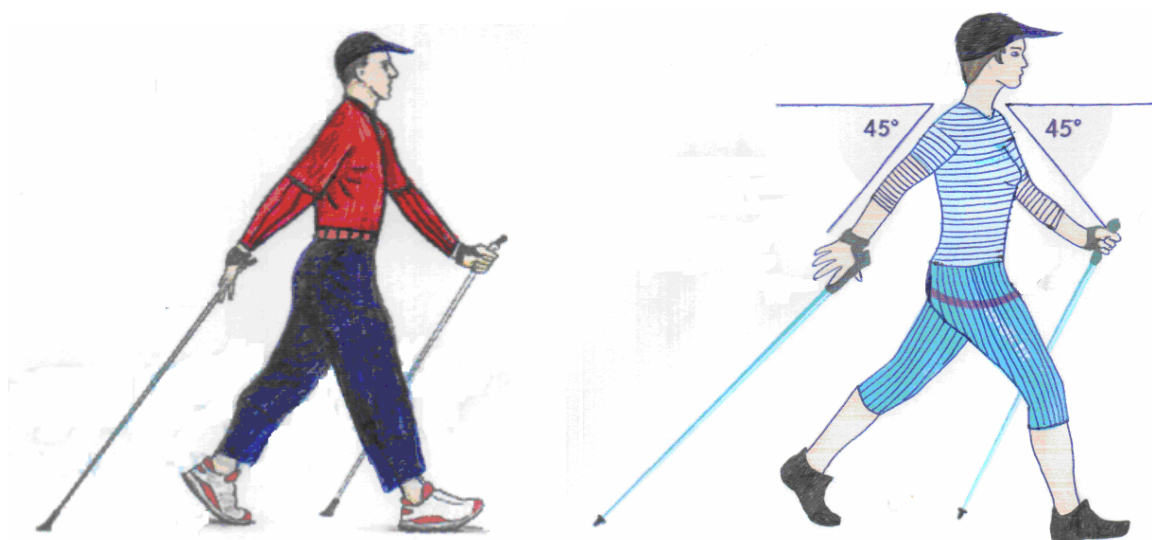


Рис. 1. Техника скандинавской ходьбы

Однако, при явных достоинствах скандинавской ходьбы, прежде чем приступить к занятиям, необходимо проконсультироваться с врачом или инструктором ЛФК. В таких случаях следует придерживаться при этой ходьбе следующих правил:

- Следите за тем, чтобы ваши руки двигались как маятник. Обратите внимание: руки работают в плече и движения должны быть простыми, естественными, без рывков.
- Следите за амплитудой: руки выходят вперед на 45 градусов и за спину: так активнее задействуются мышцы рук.

Палки могут быть складными и не складными, их подбирают по росту согласно таблицы 1:



Рис. 2. Пłaszczyzny ruchu w technice NW

Nordic Walking kształtuje w szczególności

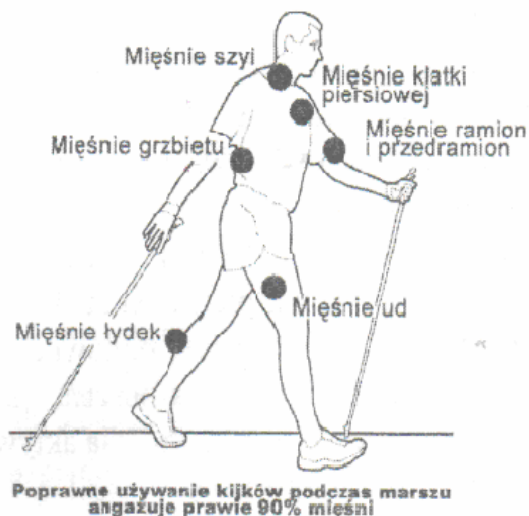


Рис. 3. Zaangażowane grupy mięśniowe w technice NW

Таблица 1

Допустимая высота палок для скандинавской ходьбы

Рост в см	Высота палок в см (рост · 0,7)	Допустимая высота палок, в зависимости от физической формы человека в см
150	105	100-110
155-160	110	105-115
165	115	110-120
170-175	120	115-125
180	125	120-130
185-190	130	125-135

Во время обычной ходьбы или бега задействованы только нижние мышцы тела человека. Во время занятий нордической ходьбой, задействованы 90% его мышц. Кроме того, палки и руки помогают поглощать от 20 до 30% ударов, приходящие на колени и спину. Обычно данную ходьбу рекомендуют при следующих заболеваниях: артрит, любые боли в спине и суставах, ожирение, вегетососудистая дистония, болезни сердца, болезнь Паркинсона, ишиас, остеопороз, головные боли, стресс и тревога, бессонница и даже для беременных. Скандинавская ходьба положительно действует на весь организм человека:

- одновременно держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела человека;

- тренирует около 90% всех мышц человека;
- сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает давление на колени и суставы во время ходьбы за счет опоры на палки;
- улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека.

При регулярных занятиях скандинавской ходьбой снижается риск развития артериальной гипертонии, улучшается ее течение, уменьшается уровень холестерина в крови. Кроме того, она позволяет снизить нагрузку на суставы ноги и стопы (по сравнению с бегом или обычной ходьбой), уменьшить или снять боли и мышечное напряжение в спине, плечах и шее.

Приводим преимущества скандинавской ходьбы для занимающегося человека:

- не требуется специальной физической подготовки;
- подходит для людей вне зависимости от пола и возраста;
- благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- во время занятий нагрузка осуществляется на 90% мышц человека;
- укрепляет его позвоночник и суставы;
- позволяет сжигать на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- для занятий не требуется дорогостоящей экипировки и оборудования;
- можно заниматься индивидуально малогрупповым и групповым методами, вначале с инструктором, а потом без него;
- заниматься можно круглый год: где угодно, вне зависимости от ландшафта местности, допускается разговаривать, наслаждаться природой и получать удовольствие от жизни.

Скандинавская спортивная ходьба и оздоровительная ходьба – это один из видов физического воспитания человека, особенно подходящий для лиц пожилого возраста и беременных женщин. Как видим, ею могут заниматься все люди вне зависимости от пола, возраста, комплектации и состояния здоровья. Основным средством для занятий являются палки. Это или специальные палки,

или обычные лыжные, отличия практически нет. Дело в том, что при ходьбе с палками отлично развиваются мышцы плечевого пояса и спины. Более того, ходьба с палками позволяет избежать тяжелых нагрузок на мышцы ног, суставы и колени. Ведь, скандинавская ходьба позволяет держать весь организм в тонусе, при этом укрепляются практически все мышцы занимающегося.

Во время тренировочных занятий работают около 90% мышц, улучшается осанка, решаются проблемы с шейным отделом позвоночника и плечевым поясом (остеохондроз, «застои», солевые отложения), улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ и улучшается психологический статус организма. Этот результат достигается благодаря занятиям на свежем воздухе, ритмичным движениям и глубокому дыханию. А это позволяет насытить кислородом все ткани организма.

Противопоказания к таким занятиям для беременных женщин:

- температура тела 37,2°C и выше;
- повышенное артериальное давление;
- обострение хронических заболеваний;
- острые общие лихорадочные и инфекционные заболевания;
- гнойные процессы в органах и тканях;
- резко выраженные токсикозы (ранние и поздние);
- многоводие и кровотечение;
- угроза выкидыша;
- сильная усталость и плохое самочувствие;
- нарушение координаций движений;
- нежелание заниматься ходьбой с палками.

Приводим примерный комплекс физических упражнений для беременных женщин в 1-2 периодах (0-16 недель) и (17-24 недель) (см. табл. 2).

Занятия лучше проводить в первой половине дня, через 1,5-2 часа после завтрака. Такие тренировки дают возможность:

- укрепить мышцы беременной женщины, которые принимают участие в родах;

– повысить адаптацию к физической нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

– улучшить кровоснабжение и полноценное насыщение плода и организма беременной женщины кислородом.

Таблица 2

Комплекс физических упражнений для беременных женщин в санаторных условиях

№ п/п	Исходное положение	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Стоя	Ходьба с палками по кругу	10 мин	Спина прямая, голову не опускать, под ноги не смотреть, темп средний
2.	Основная стойка руки на палках перед собой	Ходьба на носках, пятках	8 мин	Спина прямая, темп средний
3.	Основная стойка руки на палках перед собой	Присед с наклоном вперед, «побоксируйте руками», попеременно сгибая и разгибая мышцы рук	8-10 мин	Темп медленный, темп и силу можно варьировать
4.	Основная стойка руки на палках перед собой	Выставить ногу в сторону и наклониться к ней, другая нога слегка согнута, спину вытягиваем вперед в сторону пальцы ног тянем на себя	5-6 раз	Тоже на другую ногу, следить, чтобы не было давления на живот, темп средний
5.	Стоя палка за плечами руки на концах палки	Поворачивать туловище вправо и влево	10 раз	Темп средний, смотреть перед собой
6.	Стоя руки с палками на поясе	Наклоны туловища в стороны (маятник)	6-8 раз	Темп средний
7.	Стоя руки на палках разведены	Выполняем круговые движения тазом в одну и другую сторону	6-8 раз	На выходе таза вперед ягодичные мышцы сжимаем, темп средний
8.	Стоя руки на палках разведены	Выполняем круговые движения коленными суставами в одну и другую сторону	6-8 раз	Спина прямая, темп средний
9.	Стоя руки на палках разведены	Выполняем круговые движения голеностопными суставами одной и другой ногой	6-8 раз	Спина прямая, темп быстрый
10.	Стоя руки на палках разведены	Ходьба на месте и по кругу	2-3 мин до 2-х мин	Дыхание свободное, отдышка не допускается, темп средний

После трех-четырех таких занятий беременным женщинам рекомендуется ходить с палками по ровной местности, начиная с 700-800 м в темпе 90-100 шагов в минуту (2-3 занятия), продолжительность занятия с каждым днем увеличивается на 150-200 м.

Если позволяет здоровье беременной женщины, с разрешения врача ЛФК и акушер-гинеколога переводят на маршрут терренкура: 900 м. в темпе 85-90 шагов в минуту. С каждым разом маршрут ходьбы увеличивается на 100-150 м, темп ходьбы прежний. Освоение длительности маршрута – не больше 1500 м.

Таким образом, скандинавскую ходьбу можно рекомендовать беременным женщинам не только на санаторном этапе, но и в поликлинических условиях. Однако выполнение такой ходьбы должно проходить под контролем врача ЛФК и акушер-гинеколога. Ее можно рекомендовать и в учебном процессе на лекциях и практических занятиях.

Литература.

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – Київ: Олімп. літ-ра, 2005. – С. 441-460.
2. Физическая реабилитация: учебник / Под общей ред. С.А. Попова. – Ростов Н/Д: Феникс, 2008. – С. 499-518.
3. Юрьева Г.Н., Рекреационные и реабилитационные мероприятия для беременных женщин на санаторном этапе / Г.Н. Юрьева, М.В. Юношева, В.П. Зайцев и др. // Современные проблемы рекреации в высших учебных заведениях. – Харьков: ХГАФК, 2010. – С.121-150.
4. Poliszchuk D. Nordic walking jako nowa forma aktywnosci ruchowej dla osob w roznych okresach wiekowych / Poliszchuk D., Poliszchuk T., Mastalery I. // науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: Вид-во НПУ, 2010. – С. 241-246.

Информация об авторах:

Зайцев Вячеслав Петрович, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, кандидат медицинских наук, профессор

Манучарян Светлана Валентиновна, старший преподаватель

Федяй Ирина Александровна, старший лаборант

Харьковская государственная академия физической культуры

Андреев Виталий Андреевич, директор санатория

Юношева Марина Валерьевна, инструктор ЛФК

Санаторий Высокий

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАНДШАФТНЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕРРИТОРИЙ

Зайцева О.А., Манучарян С.В., Федяй И.А., Зайцев В.П.
Белгородский государственный университет
Харьковская государственная академия физической культуры

Среди ландшафтных рекреационных территорий важное место занимают районы, которые отличаются разнообразием природных ландшафтов, наличием экстремальных, благоприятных и комфортных условий для развития различных видов рекреационной деятельности. Как государство, Украина относится к странам с благоприятными погодными условиями для развития разных рекреационных мероприятий. Существующие комфортные природные условия для активного и пассивного отдыха и климатического лечения существуют не только в теплую пору года, но и в холодную.

Среди природных факторов, в Белгородской и Харьковской областях, 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.

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°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. Как отмечает З.Н. Нестеренко, лес – гигантская фабрика чистого воздуха. Не будь растений, человечество давно бы погибло, 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.

Нельзя также не учитывать, что в рамках осуществления гигиенических и профилактических принципов в период лечения в санаториях больных следует приучать выполнять те методы оздоровления и укрепления организма, которые они с успехом могут регулярно применять в домашней обстановке: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, вечернюю гимнастику, прогулки, дозированную лечебную ходьбу, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, туризм, лыжи, плавание, греблю, игры и др. Все это является фактором, стимулирующим субординационные влияния со стороны центральной нервной системы на соподчиненные системы и органы, поддерживая и развивая функциональную адаптацию всего организма. При этом нельзя забывать о повышении уровня физического развития больных. В то же время в санаторно-курортных условиях на больных влияет вся обстановка: особенность климата, красота природы (ландшафт), особая растительность, море, горы и т.д. Немаловажным фактором является и смена обстановки. А она чаще всего положительно действует на психику человека.

В связи с этим для людей вообще, и для каждого студента, в частности, проводятся рекреационные и другие оздоровительные мероприятия, которые способствуют формированию, восстановлению, укреплению и сохранению их здоровья. Наряду с множеством таких мероприятий можно использовать для профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов активный и неактивный отдых при различных условиях и обстоятельствах в разных периодах года.

При выполнении исследований были использованы литературные источники, а также выявлены и проанализированы специализированные территории, предназначенные для санаторно-воспитательных мероприятий. К специализированным объектам ландшафтной местности относятся те объекты

общественного назначения, которые осуществляют одну ведущую функцию (спортивную, познавательную, мемориальную и т.д.) и дают возможность для населения обеспечить широкий выбор форм рекреационных мероприятий. Эти формы могут быть специализированной системой для проведения физической рекреации населения, в том числе и студентов. Как отмечают О.Б. Сокольская и соавторы, в крупных городах и их пригородах, имеющих сложившуюся рекреационную систему, размещение новых объектов отдыха, лечения, спортивного и культурно-развлекательного характера следует проводить по принципу функциональной компенсации, дополняя существенную сеть отсутствующими видами рекреации с учетом периодичности использования.

В то же время эти объекты должны иметь свою ландшафтную особенность и характеризоваться рельефом, водными ресурсами, почвой, растительностью в виде трав, кустарников и деревьев. Рельеф – это структурная часть ландшафтной территории, которая вписывается в нее и придает этой территории функциональный характер. Водные ресурсы всегда улучшают ландшафт, укрепляют функциональную и эстетическую направленность среды: море, река, канал, ручей, водные каскады, пруд, родник, фонтан и др. Безусловно, ландшафтную местность украшает растительность (цветы, кустарники, деревья и т.д.) в виде газонов, цветников, дорожно-тропиночной сети и площадок.

Проблема ландшафта и социальной культуры связана с фундаментальным универсальным пространством. Рассматриваемое в качестве категории или некой данности, оно неизбежно возникает с той или иной степенью осознанности при исследовании любой темы, в том числе историко-культурной. Естественный ландшафт включен в экзистенциальные взаимоотношения природы и культуры, служит их полем и порождающим началом, выступая в функции субъекта. Взаимоотношения с ним человека многообразны. В результате возник так называемый культурный ландшафт – свидетельство активности не только культуры, но и природы в формировании жизненного пространства человека, результат их синкретического единства и

взаимодействия. Культурный ландшафт в определенном смысле можно считать неким новым геологическим образованием: меняет поверхность земли, влияет на климат, растительность, животный мир, воздействует на самого человека, образуя новую окружающую среду. Ландшафт служит частью не только внешнего, но и внутреннего пространства человека. Ведь он является идеальной позицией для индивидуального видения мира.

В городах Харькове, Белгороде и в этих областях имеются различные специализированные парки и сады. Все они отражают важные направления рекреационных мероприятий, которые основаны на познавательных, оздоровительных и воспитательных функциях для населения и для студентов, в частности. К ним относятся: ботанические сады, зоологические парки, спортивные парки, курортные парки, гидропарки, пляжные комплексы, парки развлечений и аттракционов, детские парки и игровые комплексы, выставочные сады и парки, этнографические парки, мемориальные сады и парки.

При проектировании в населенных пунктах следует иметь равномерное и непрерывное озеленение территории с максимальным сохранением существующих зеленых насаждений. Запрещается строительство, реконструкция и расширение объектов за счет территории парков, водных акваторий и т.п.

Зеленые насаждения внутри города подразделяются на следующие насаждения:

- общего пользования (парки, скверы, набережные);
- ограниченного пользования (на жилищных территориях, участках школ, детских заведений, общественных зданий, спортивных сооружений, заведений охраны здоровья, промышленных предприятий);
- специального назначения (на улицах, в санитарно-охранительных зонах, кладбищах и крематориях, рассадниках, цветочных хозяйствах).

Очень важным фактором являлась взаимосвязь пейзажа с архитектурными сооружениями. При начальном развитии города на территории основным составляющим его элементом является природа.

Таким образом, представленный материал по ландшафтотерапии в спортивно-оздоровительных лагерях для студентов и преподавателей, можно использовать в учебном процессе по физической рекреации в высших учебных заведениях.

Литература.

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М. Выдрин // Теор. и практ. физ. культ. – 1987. – №8. С. 2-3.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // 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: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин и др. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
5. Ильин Е.П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры / Е.П. Ильин // Психол. журнал. – 1987. – №5. – С. 77-83.
6. Калинин Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А. Калинин // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. – №1. С. 8-11.
7. Китаев-Смык Л.А. Проблемы интеграции психологии и медицины / Л.А. Китаев-Смык // Психол. журн. – 1988. – №5. – С. 85-96.
8. Крижановская Н.Я. Приемы формирования природоинтегрированной архитектуры в городской среде: монография / Н.Я. Крижановская, Ю.С. Гордиенко, И.А. Дегтев: Изд-во БГТУ, 2010. – 144 с.
9. 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.
10. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований: учеб. пособие / Б.Г. Мосалев. – М.: МГУК, 1995. – 96 с.
11. Орлов А.С. Концепция социологии рекреации / А.С. Орлов // Социол. исслед. – 1990. – №9. – С. 102-106.
12. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посібник / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, Линець М.М. та ін.; за наук. ред. Є.Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 2010. – 227 с.
13. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Учеб. пособие. – Спб: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 36 с.

Информация об авторах:

Зайцева О.А., врач-интерн медицинского факультета

Белгородский государственный университет

Зайцев В.П., заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, к.мед.н., профессор

Манучарян С.В., старший преподаватель

Федяй И.А., старший лаборант

Харьковская государственная академия физической культуры

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Золочевський В.В., Бондар Т.С.
Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Перспектива успішного становлення української нації та майбутнього суспільного розвитку країни пов'язана з пошуком оптимальних шляхів розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді. Це підтверджується положеннями Законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Національної доктрини розвитку освіти України, концепціями національного виховання, педагогічної освіти, Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки та іншими документами. Також на це вказує ряд наукових робіт Г. Апанасенко, Г. Безверхньої, Ю. Васькова, М. Зубалія, Т. Круцевич, В. Платонова, О. Худолія та ін.

Нині в країні створено мережу центрів та шкіл сприяння здоров'ю, працює понад 1,5 тис. ДЮСШ, функціонує близько 17000 дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, відкрито безліч різноманітних спортивних клубів тощо. Також на усіх ступенях освіти впроваджено низку програмно-нормативних документів, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання [4]. Однак, рівень рухової активності дітей шкільного віку залишається на низькому рівні – за даними Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України до усіх форм фізкультурно-оздоровчої діяльності залучено лише близько 10 % школярів. Як наслідок, приблизно 90 % школярів мають відхилення у стані фізичного та психічного здоров'я, а загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64-71 % (Н. Смолко, М. Струковська, В.Сутула).

Причинами, що обумовлюють вищевказану ситуацію, нами вбачається недостатній рівень компетентності шкільних педагогів щодо використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя дітей і молоді, нерозуміння ними закономірностей черговості

морального, психічного, розумового та фізичного навантаження, а також не сформованість у вчителів власної потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Це дає підстави свідчити про недостатній рівень фізкультурної освіченості шкільних педагогів.

Отже, для подолання вказаних кризових явищ, актуальності набуває пошук дієвих форм та засобів вдосконалення процесу фізкультурної освіти, зокрема фахової підготовки студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю.

Мета роботи. Шляхом аналізу та синтезу матеріалів спеціальної науково-методичної літератури визначити перспективи досліджень актуальних проблем фізкультурної освіти студентів педагогічних спеціальностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу робіт П. Лесгафта та В. Сухомлинського вказують на тісний зв'язок між фізичним розвитком людини (або її здоров'ям) та виховним процесом, іншими словами «тілесне формується через духовне». На цьому також акцентують увагу у своїх працях В. Бальсевич, М. Визитей, М. Віленський, Л. Матвеев, Т. Ротерс, Т. Скоблікова, В. Столяров, Б. Шиян та характеризують провідну системоутворюючу функцію усієї системи фізичного виховання як формування особистісної фізичної культури – сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [7, 24]. Компоненти вказаної системи повинні реалізувати основну її функцію та власні, які реалізуються у більшій мірі саме у них. Так, шкільне фізичне виховання – формування певного рівня компетентності учнів щодо використання засобів фізичної культури; фізичне виховання у позашкільних закладах – забезпечення змістовного дозвілля дітей, розвиток їх природних здібностей, талантів та підвищення рівня їх рухової активності, через такі форми, як спортивне тренування (у дитячо-юнацьких спортивних школах), естетичне фізичне виховання – різноманітні спортивні та естрадні танці (у будинках дитячої творчості); туристсько-краєзнавча діяльність

(у центрах дитячого туризму); дитячі заклади оздоровлення та відпочинку – рекреація та реабілітація.

В дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України обов'язок проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів покладається не тільки на фахівців фізичного виховання, але й на усіх інших педагогічних працівників [5; 6, 174]. Так, за даними наукової літератури, у 70 % шкіл I ступеня функціонування системи фізичного виховання забезпечується класоводами, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня переважної більшості дошкільних навчальних закладів проводяться музичними працівниками та вихователями, у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку – вожатими та вихователями (фахівцями з усіх педагогічних спеціальностей) [1]. Однак, результати соціологічних досліджень засвідчують не сформованість у педагогів (ще під час студентського навчання) стійкої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами і спортом та загальне незрозуміння ними значення рухової активності для організму людини [2; 3, 87].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчує, що на думку фахівців (Л. Биховська, Л. Лубишева, Ю. Ніколаєв, В. Пономарьов, В. Столяров, В. Сутула та ін.) подолання окреслених вище кризових явищ можливо за рахунок реалізації провідної педагогічної ідеї у системі фізичного виховання – формування фізичної культури особистості. У основі цього підходу лежить безперервний процес (дитячий садок – школа – вищий навчальний заклад) формування у дітей і молоді потреби у здоровому, фізично активному способі життя на різних етапах формування особистості, а також оволодінні ціннісним потенціалом фізичної культури (М. Віленський, Т. Скоблікова). А саме фізичними (здоров'я, статура, рухові якості, уміння, навички, здатність долати фізичні навантаження, висока рухливість, прагнення до вдосконалення й ін.); соціально-психологічними (активний відпочинок, розваги, задоволення; формування працьовитості, навиків поведінки в колективі, спілкування; поняття боргу, честі, совісті, благородства, засобу виховання і соціалізації, прагнення перемоги, данина традиціям та ін.);

психічними (емоційні переживання, швидкість мислення, творчі завдатки, уява, риси вдачі, властивості і якості особистості та ін.); культурними (пізнання, самоствердження, самовираження, відчуття власної гідності, естетичні і етичні якості, авторитет і ін.); матеріально-технічними цінностями тощо.

Відзначаємо, що процес формування у майбутніх педагогів фізичної культури особистості та вказаного ціннісного потенціалу є складним багатограним процесом який неможливо реалізувати лише за рахунок занять з фізичної культури та форм масової спортивної роботи (секції, гуртки, змагання) у вищому навчальному закладі. У цьому баченні набувають актуальності шляхи оптимізації навчальних планів підготовки вчителів усіх спеціальностей щодо опанування ними компетенціями пов'язаними зі здоров'ям людини, зокрема з фізичною культурою.

Висновки.

1. Однією з головних умов формування належної фахової компетентності майбутніх педагогів є побудова системи безперервної фізкультурної освіти, функціонування якої спрямовано на засвоєння студентами цінностей фізичної культури та формування фізичної культури особистості.

2. Актуальною проблемою вдосконалення фахової підготовки майбутніх педагогічних працівників є оптимізація навчальних планів щодо складових освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура людини».

Література.

1. Бондар Т.С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів: дис...канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.С. Бондар. – Х., 2010. – 232 с.
2. Бондар Т.С. Напрямки вдосконалення фізкультурно-освітньої, рекреаційно-оздоровчої та спортивної діяльності майбутніх педагогів / Т.С. Бондар, В.В. Золочевський // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : VIII міжнар. наук. конф., 28 лют. 2012 р. : тези доп. – Х., 2012. – С. 64-66.
3. Панченко Г.І. Проблеми удосконалення підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітній школі / Г.І. Панченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. - № 11 – С. 86-90.
4. Приходько І.І. Організація і менеджмент фізичної культури : навч. посіб. для студ. 1 курсу (за кредитно-модульною системою навчання) / І.І. Приходько, О. В. Горбенко, Г.М. Путятіна – Х. : ХДАФК, 2009. – 152 с.
5. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в

дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України: аказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

6. Шалєпа О.Г. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах : [навч. посіб.] / О. Г. Шалєпа, В. В. Золочевський. – Х. : Харк. гуманітарно-педагогічний ін-т, 2008. – 120 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. - 248 с.

Информация об авторах:

Золочевський Віталій Вікторович, декан факультету фізичного виховання

кандидат педагогічних наук, доцент

Бондар Тарас Сергійович, доцент кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

НАЧАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Иванов М.В., Манин О.Ю., Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Футбольному арбитру, необходима общая и специальная физическая подготовка, чтобы соответствовать высоким требованиям в соревновательной деятельности. Основа физической подготовки закладывается на её начальном этапе, которая состоит из различных комплексов.

Достаточная физическая подготовленность гарантирует высокую степень адекватности решений и квалифицированный уровень судейства. Арбитр обязан серьезно заботиться о своих физических кондициях, так как от них напрямую зависит его двигательная активность во время судейства матча.

Необходимо организовать и спланировать тренировочный процесс таким образом, чтобы - использовать соответствующие методы и средства спортивной подготовки. Тренированность – это системная подготовка арбитра, построенная на основе различных упражнений, которым в последнее время уделяется достаточно большое внимание. При подготовке к матчам, многие судьи проводят специфичный комплекс упражнений, позволяющий подвести их функциональную подготовленность на оптимальный уровень. Отличная физическая подготовка, предвидения развития игры, прогнозирование возможных ситуаций на поле приводит к минимальному количеству ошибок, что позволяет провести матч на достойном уровне.

Тренировочный процесс представляет собой определенную последовательность различных тренировочных занятий, которое должно состоять из трех частей: разминки, основной части и заминки. Во время разминки (примерно 10 минут) выполняются общеразвивающие циклические упражнения в медленном темпе, а в конце ее - упражнения на растягивание (стретчинг). В основной части тренировки решается главная задача. Рекомендуемая продолжительность основной части занятия в установленной целевой зоне - от 20 до 50 минут. В случае невозможности выдерживать эту

длительность в начальный период тренировки, время занятия следует уменьшить и доводить до необходимого постепенно.

Упражнения выполняются в установленной целевой ЧСС-зоне. При выборе пульсовой зоны необходимо учитывать ваше самочувствие, текущее состояние организма, уровень физической работоспособности и возможность постепенного ее повышения в процессе систематических занятий. Рекомендуется сначала заниматься в зонах с невысокой ЧСС и постепенно повышать интенсивность тренировочных упражнений.

Завершается занятие 5-10-минутной заминкой, во время которой главный упор делается на стретчинг. Правильно организованные разминка и заминка повышают эффективность тренировки и уменьшают случаи травматизма.

Целесообразнее всего использовать циклические упражнения, которые задействовали бы большие мышечные группы. Чередование примерных упражнений на разных занятиях могут быть таким:

первый день – легкоатлетические упражнения (кросс, фартлек, и т.д.),

1. Разминка – 15-20 минут (стретчинг, прыжково-беговая (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т. п.)).

2. Скоростная выносливость – общая работа 15 по 200 метров делится на 3 серии по 5 по 200 метров, где 200 метров 35 секунд и отдых 25 секунд, отдых между сериями 2 минуты можно заполнить стретчингом.- 20 -30 минут

3. Работа над техникой передвижения:

3.1. 10 поворотов вокруг оси на 360 градусов. Вправо (на месте) рывком на 30 метров. (Фиксировать время с начала выполнения поворотов до финишного рывка).

3.2. То же, но повороты вокруг оси влево.

3.3. 10 кувырков вперед с последующим рывком (все на дистанции 30 м.). Фиксировать время с начала выполнения кувырков до финишного рывка. Исходное положение - упор присев.

3.4. Прыжки на месте. После звукового или зрительного (поднятие руки вверх, вправо, влево, вниз; движение корпуса вправо или влево), арбитры должны сделать рывки вперед, назад, вправо, влево по заданию тренера.

3.5. «Квадрат» в центральном круге (между стойками по диагонали- 9 м., в центре круга - стойка, около которой находится арбитр). По звуковому или зрительному сигналу (см. упр. 4) арбитр производит рывок к той или иной стойке, в зависимости от сигнала тренера. Фиксировать время от начала подачи сигнала до добегаания к указанной стойке (быстрота принятия решения и быстрота бега).

3.6. То же, но по сигналу менять технику передвижения: бег, бег спиной вперед, вперед, бег приставными шагами правым, левым боком (в зависимости от характера сигнала).- 30 минут

4. Стретчинг – 6 минут

Продолжительность – 1 час 30 минут

Второй день – силовые упражнения (тренажерный зал).

Продолжительность – 1 час 30 минут

Третий день – соревновательные упражнения (футбол, баскетбол и т.д.),

1. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6–7 человек) располагаются по кругу. Один по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д.

2. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно один низом, другой по воздуху отдают передачи друг другу мячом.

3. ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА.

Продолжительность – 1 час 30 минут

Четвертый день – циклические упражнения (велоспорт, плавание)

Продолжительность 1 час 30 минут.

Тренировка решает главную задачу - развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для выполнения судейских обязанностей во время соревнований.

Содержание физической подготовки судей по футболу должны строиться с учетом особенностей двигательной деятельности судьи:

- непрерывным изменением игровых ситуаций;
- постоянным возникновением острой борьбы за овладение мячом;
- неравномерностью физических и психических нагрузок;
- неравномерным чередованием работы и отдыха;
- зависимостью интенсивной динамической работы от возникающих игровых ситуаций.

Литература.

1. Вихров К.А. Подготовка футбольного арбитра. - Киев: «Здоровья», 1987.-156с.
2. Зуев В. Н. Спортивный арбитр.- М.: Советский спорт 2004.-254с.
3. Стефанов Г. Общая физическая подготовка и тренировка футбольных арбитров. – София, Болгария, 1994 -83с.
4. Теория и методика физического воспитания. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М., «Физкультура и спорт», 1979-233с.

Информация об авторах:

Иванов М.В., старший преподаватель

Манин О.Ю., старший преподаватель

Кравцов В.В., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Иванов В.И., Рымар Н.П., Емец А.В.

Украинская медицинская стоматологическая академия

Подготовка будущих специалистов к решению профессиональных задач также как и любая другая сложная человеческая деятельность сегодня, требует широкого использования самых современных средств и технологий управления [1].

Физическое воспитание имеет очень тесные связи с процессами профессионального становления специалистов, что должно учитываться при обучении студентов-медиков [2]. Как в любой педагогической системе, в физическом воспитании проявляется зависимость результатов обучения от уровня физической подготовленности, с которыми приходят кандидаты в будущие врачи. По данным наших многолетних наблюдений значительная часть (25-30%) зачисленных студентов в медицинский вуз имеют неудовлетворительную физическую подготовку.

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом. Особенно в современных условиях, когда труд студента по тяжести и напряженности относят к четвертой (очень напряженной) и требует значительного напряжения духовных и физических сил [1, 2]. В связи с этим, возрастает необходимость нового подхода к организации физического воспитания в системе подготовки специалистов здравоохранения.

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 психофизических качеств личности, в том числе личности, относящейся к студенту-медику.

Сущность наших исследований заключалась в том, чтобы изучить предлагаемую нами среду как средство формирования физической и психической активности студентов в соответствии с предстоящей деятельностью на учебных занятиях по физическому воспитанию, при этом исследовались содержательные компоненты данного средства, а также отдельные формы модели и особенности применения их в учебном процессе по физическому воспитанию на первоначальном этапе обучения.

Нами использовалась внешняя среда, которая оказывает воздействие на зрительный и слуховой анализатор, под которой мы понимаем совокупность качественных и количественных особенностей звуковых и визуальных композиций этой среды.

Взаимодействие студентов с внешней средой осуществляли в процессе физической деятельности, при которой занимающийся совершал определенные двигательные действия, путем сокращения различных мышечных групп, используя при этом инерционные, реактивные силы и др. Применялись комплексно-круговые формы занятий. Существенное значение придавалось аэробному режиму физической тренировки. Длительность общих упражнений, их темп, скорость, амплитуду и окружающую среду использовали для конструирования состояния бодрости или раскрепощенности. На занятиях формировали умение оценивать и управлять своим состоянием.

В процессе занятий функцию сердечно-сосудистой системы оценивали по ЧСС пальпаторно за 10 сек x 6. Уровень биоэлектрических показателей эмоционального возбуждения и его динамика регистрировались прибором «Биометр» в мА. В исследованиях применяли цветовой набор из 8 шкал. Полная характеристика психофизиологического состояния оценивалась по изменениям указанных показателей и сопоставлялась с поведением студента.

Результаты объема двигательной активности в условиях внешне среды (основная группа) сопоставлялись с результатами полученных вне её (контрольная группа).

В общей сложности с участием 50 студентов-медиков (женского пола – 40 человек, мужского - 10 человек) первокурсников в течении 3 месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь 2011 года) проведено 150 наблюдений-опытов, в каждой из которых регистрировались до 3 функциональных показателей с частотой регистрации в одном и том же обследовании от одно – до 4-кратной. Всего проведено в каждой группе 22 учебных занятий с частотой 4 часа в неделю.

Обработка цифровых значений различных показателей проводилась использованием метода статистической оценки достоверности различий по критериям Стьюдента.

Примененная методика позволила увеличить объем двигательной активности по отношению контрольной группе на 30-50% и выполнялся большинством занимающихся без затруднений. При этом моторная плотность занятий увеличилась до 80%, а в контрольной группе редко была на уровне 66%.

При сравнении полученных результатов выбора эмоционального восприятия цвета основной и контрольной групп убеждаемся в том, что выбор цвета в значительной степени обусловлен преимущественно индивидуальными психологическими особенностями студентов и их физической активностью.

Более интересным явлением является отношение величины БЭП к фоновому показателю, который определял не только степень активизации вегетативных функций, но и уровень эмоционального возбуждения занимающихся.

Отмечено выраженное увеличение величины БЭП по отношению к фону у студентов основной группы при $p < 0,001$, а в контрольной группе уровень эмоционального возбуждения повысился от фона при $p < 0,05$.

Результаты наших обследований свидетельствуют о том, что у лиц контрольной группы в конце эксперимента ЧСС на 8 уд/мин превышала лиц основной группы. Такая разница в средних показателях ЧСС свидетельствует о различии в наличии компенсаторных резервов со стороны кардиореспираторной систем, что и обнаружилось в увеличении показателей

12-минутного теста у лиц основной группы при сопоставлении с контрольной. Различия в результатах характеризовались статистической достоверностью.

Анализ полученного материала показал, что внешняя среда не только влияет на двигательную активность, но существенно изменяет психическое состояние обучаемых. Одновременно с формированием психического состояния формируется также образ двигательного действия, который представлен различными содержательными компонентами реальной практической деятельности. Из временных психических состояний формировали определенное отношение (установки) к личному поведению, к здоровому образу жизни, подчеркивая категорическую несовместимость врачебной деятельности с употреблением спиртных напитков, курением.

Педагогические наблюдения, объективные показатели убеждают нас в существовании комплексов представлений о содержательных свойствах внешней среды, одновременно актуализирующихся при решении двигательных задач и регуляции функционального состояния (в нашем случае – для формирования физической и психической активности студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию).

Таким образом, предлагаемая методика есть реакция в интересах целостности и усовершенствования форм физической подготовки студентов на первом году обучения в медицинском вузе.

Литература.

1. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи). – К. : Грамота, 2003. – 216 с.
2. Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе / В.С. Соколовский. // Міжнародна науково-практична конференція. Тези доповідей. – Одеса, 2005. – С.192-201.

Информация об авторах:

Иванов Валентин Иванович, кандидат психологических наук, преподаватель кафедры физического воспитания

Рымар Николай Павлович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья

Емец Анатолий Васильевич, преподаватель кафедры физического воспитания

Украинская медицинская стоматологическая академия, Полтава

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Иванова М.В., Гиряков Я.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Филиал в г. Иркутске, Россия

Аннотация. Иванова М. В., Гиряков Я. В. Психологические особенности танцевального спорта. Статья посвящена описанию специфических психологических особенностей танцевального спорта, проявляющихся как на уровне организации деятельности, так и на уровне особенностей межличностного взаимодействия.

Ключевые слова: танцевальный спорт, деятельность, психическая активность, танцевально-двигательный образ, психологическая систематика, взаимодействие, противоборство

Annotation. Ivanova M. V., Giryakov Y. V. Psychological particularities of dancing sport. This article is devoted specific psychological particularities of dancing sport, it is showing in organization of activity and interpersonally interaction.

Key words: dancing sport, activity, psychical activity, dancing-movable image, psychological typology, interaction, counteraction.

Современный спорт как социокультурный феномен отошел от тех постулатов, которые декларировались древними греками – основателями Олимпийских Игр и их последователем Пьером де Кубертенем. Современные спортивные состязания зачастую утрачивают первоначальный смысл и становятся коммерческим массовым зрелищем, развивающимся по законам шоу-бизнеса. Спортивное соревнование приобретает характер товара, который должен быть конкурентен на рынке развлечений. В связи с этим, сплав искусства и спорта в спортивных танцах вызывает особый интерес массового зрителя.

Одним из путей гуманизации спорта, повышения его духовно-нравственной и эстетической ценности является поиск новых средств и методов укрепления союза между спортом и искусством. Это, в частности, нашло воплощение в официальном признании балльных танцев как самостоятельного вида спорта. Танцевальный спорт несет в себе выразительные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст

(самовыражение, творчество, взаимопонимание, взаимодействие партнеров в танце и т.д.)

Если раньше для достижения высокого спортивного результата стремились наращивать функциональные возможности организма, теперь же главная задача спортивной тренировки – добиться совершенства в технике выполнения движений, управлении ими, в четком и осознанном контроле за ними. Занимаясь спортивными танцами, человек не только развивает силу, ловкость, выносливость, быстроту и точность движений, но и волю, внимание, мышление. Наряду с приобретением красивой осанки, танцевальных навыков, умения ритмично двигаться, слушать и понимать музыку, спортивные танцы формируют способности к активизации познавательной деятельности.

Специфика спортивных танцев проявляется не только в интеграции спортивной, культурной, эстетической и художественной деятельности как сочетания элементов спорта и искусства, но и в комплексном подходе к воспитанию личности и формированию творческой культурной среды, что помогает устранить традиционный приоритет ценностей физического развития над духовным становлением человека в процессе спортивной деятельности. Танцы способствуют развитию пластики и красоты движений, развивают индивидуальные способности подростков, формируют адекватную самооценку, помогают обрести уверенность в собственных силах, дают толчок к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию, а также закладывают поведенческие основы межличностного взаимодействия.

Современный спортивный танец – комплексное явление, соприкасающееся с широким спектром понятий, касающихся спорта, искусства и ряда наук (педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия, физиология, биомеханика, теория и методика спорта и т.д.). Ключевое значение в этом ряду имеет психология спортивного танца. В процессе занятий этим видом спорта немаловажными условиями успешности выступают такие психологические моменты как взаимоотношения тренера с учеником и его родителями, атмосфера танцевального коллектива, процесс создания

танцевальной пары и совместное воплощение ею танцевального образа, формирование соревновательной устойчивости и способности выдерживать огромные психологические нагрузки.

Спорт – это особый вид деятельности человека, специфика которой, с психологической точки зрения, состоит в высокой значимости и большой неопределенности результата. Танцевальный спорт в полной мере отвечает этим критериям. Отличительными чертами спортивного танца можно считать следующие: эстетическая выразительная направленность, определяющая большую эмоцигенность тренировки и соревнования; особая система межличностных отношений между партнерами в паре (дуэтность); особые требования к технике исполнения танцевального (выразительного) движения; высокая субъективность оценки соревновательной деятельности.

Особенности деятельности в танцевальном спорте: танцевальный спорт – это ациклический сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. В связи с этим возникает необходимость подробно рассмотреть особенности танцевальной деятельности. Как и в любом другом виде человеческой деятельности, в танце присутствуют такие компоненты, как мотив, цель, планирование, переработка информации, оперативный образ, принятие решения, действия, проверка результатов, коррекция деятельности.

Танцевальная деятельность – это, в первую очередь, проявление психомоторной активности человека. Психомоторная активность традиционно определяется как «интегрированная способность человека, направленная на психически обусловленные умственные и моторные действия по определению формы, содержания и способов решения когнитивных, регулятивных и коммуникативных задач» [3].

Условия выполнения танцевальных движений, нормы и ценности, которые регламентируют деятельность танцора, культура движений тела, навыки психической саморегуляции, уровень внимания и наблюдательность, творческое воображение, управление состоянием своего организма – от

сочетания всех этих компонентов зависит уровень психомоторной активности человека в танце.

Танцевальное действие невозможно охарактеризовать как простое сочетание моторных движений, это строго иерархизированная и субординированная, подчиненная творческому замыслу система, которая, в свою очередь, является частью танцевально-двигательного образа. Поэтому схожие, казалось бы, по форме, танцевальные действия подразделяются, в зависимости от роли, на фоновые и основные.

Теория целевой детерминации человеческого поведения, созданная Н.А.Бернштейном, раскрывает механизмы формирования двигательных действий. В построении движений принимают участие все уровни психической активности. Построение движения реализуется ведущим, основным уровнем (он всегда один и определяется смыслом данной двигательной задачи, подчиняя себе все остальные уровни) и фоновыми. Фоновые уровни обслуживают неосновные технические компоненты движения. Работа фоновых уровней обычно не сознается.

Всего существует пять уровней построения, отвечающих за различные компоненты движения:

1. Кортикальный – наивысший уровень, присущий только человеку. Основная функция – управление высшими символическими координациями (речь, письмо, танец, игра на музыкальном инструменте).

2. Премоторно-теменной. Важнейшая роль уровня – обеспечение выполнения предметных действий или смысловых цепочек действий.

3. Пирамидно-стриарный уровень – отвечает за перемещение тела в пространстве, ритмическую организацию движений.

4. Таламо-паллидарный – осуществляет управление синергиями мышечных групп. Создает динамично устойчивое движение. Отвечает за выразительность мимики, пластичность, произвольные движения.

5. Рубро-спинальный – регулирует тонус мышц и возбудимость мышечных групп, которые произвольно или непроизвольно удерживают позу тела. [3].

Кортикальный и премоторно-теменной уровни управления является основными, остальные выполняют фоновые технические функции.

Перед танцором как субъектом деятельности возникает необходимость воплощения определенных выразительных двигательных задач (творческий замысел, мотив, цель). На основе созданной концептуальной модели танцор формирует предварительный образ движения (пробная схема, планирование, переработка информации, оперативный образ). В процессе воплощения образа в движениях (принятие решения) и оттачивания выразительных действий происходит коррекция рисунка танца и техники его исполнения.

Исполнение танца посредством воплощения танцевально-двигательного образа является подобием информационного сообщения (древнейший язык), которое отличается адресностью и может быть прочтено зрителем. Прочтение образа складывается из смыслового содержания, эмоционального подтекста и качества технического исполнения. Так возникает широко известный эффект зрелищно-эстетического воздействия танца на субъект восприятия (окружающих).

Кроме того, танцевальные движения и танцевальную деятельность в целом необходимо рассматривать и как деятельность, перед которой поставлены особые задачи выражения экспрессии. Поэтому танцевальная деятельность по определению носит коммуникативно-экспрессивный характер и должна быть рассмотрена с позиций эффекта «невербальной интеракции». Это своеобразное взаимодействие между кинесической, такесической и пространственно-временной (проксемической) структурами поведения человека.

Танцевальный спорт – дуэтный вид деятельности, и выполнение основной задачи воплощения танцевального образа зависит от строго совместных действий партнеров.

В.А.Лабунская, анализируя основные кинесико-проксемические паттерны интеракций, выделяет три главных информационных компонента межличностных отношений, моделируемых в этой деятельности:

1. Аффiliation (притяжение, любовь – отталкивание, ненависть);
2. Доминирование – подчинение;
3. Включенность – «отсутствие».

Это три компонента, выступающих основными координатами эмоционального отношения человека к человеку: симпатия – антипатия; уважение – неуважение; близость – отдаленность [цит. по Т.А. Шкурко, 1].

Диадный спортивный танец представляет собой «идеальную модель» выразительного сообщения об отношениях между мужчиной и женщиной. Содержание интерпретации этого сообщения зависит как от социально-культурных стереотипов, так и от личностного опыта воспринимающего субъекта. Например, мимика оценивается как знак эмоциональных состояний, поза – отношений, а характер движения – как индикатор сложившихся между партнерами форм взаимодействия.

Кроме того, можно выделить следующие признаки танца как спортивной деятельности.

Психологические особенности тренировочной деятельности спортсмена-танцора:

- специфика развития личности спортсмена заключается в соединении физического совершенствования и развития эстетического потенциала личности;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности происходит с учетом необходимости ежеминутного парного взаимодействия;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам в условиях художественно-эстетической деятельности;
- наличие специфического общения: 1) с партнером и взаимная ответственность за результат; 2) отношения каждого танцора с тренером; 3) пары с тренером; 4) конкурентные междиадные взаимоотношения в танцевальном коллективе.

- высокая эмоциогенность, усиливающаяся как за счет психических нагрузок, так и за счет экспрессивного характера деятельности.

Психологические особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте:

- особые требования к зрелищности и выразительности выступления;
- необходимость синергического взаимодействия партнеров (техническая сторона и выразительность исполнения) для получения желаемого результата, взаимная ответственность за него;
- значимость выступления ввиду высокой эмоциогенности соревнования и художественного восприятия образа зрителем;
- большой диапазон переживаемых спортсменом эмоционально-волевых и психических состояний экстраординарного характера;
- субъективность внешней оценки.

Психологический анализ спортивной деятельности необходимо проводить с учетом форм взаимодействия между партнерами и противниками. Систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т.Т. Джамгаровым основана на общепсихологическом положении о существовании двух основных форм взаимодействия (с партнером и с противником), регламентированных определенными правилами:

- психический контакт противников при непосредственном (жестком, ограниченном, условном) физическом контакте или отсутствии его (опосредованном, например, перебрасыванием мяча);
- взаимодействие партнеров при: совместно-взаимосвязанных, синергических, последовательных действиях или индивидуальной работе (отсутствие взаимодействия с партнером). [2]

При этом для большинства видов спорта характерна разнонаправленная психическая активность (внимание на партнера, на противника, на собственную деятельность).

Танцевальный спорт характеризуется следующими признаками:

1. Характеристики противоборства: отсутствие физического контакта с противником, опосредованное противоборство. При этом соперники находятся в поле зрения соревнующейся пары (разнонаправленная психическая активность). Физический контакт между парами запрещен правилами соревнования, но танцоры вынуждены бороться за место на паркете, на ограниченном пространстве которого выступает несколько пар соперников.

2. Характеристики взаимодействия с партнером. В танцевальном дуэте существует необходимость в процессе выступления не только индивидуального исполнения технически сложных движений, но и совместной работы по воплощению замысла танцевально-художественного образа. Это взаимодействие невозможно без сотрудничества, взаимной помощи, поддержки, согласования и координации совместных усилий. На основе этого принципа взаимодействие в танцевальной паре можно охарактеризовать как совместно-взаимосвязанные.

Таким образом, танцевальный спорт можно было бы включить в восьмую группу видов спорта наряду с парным фигурным катанием и парной акробатикой, если бы не следующие обстоятельства: отличающиеся от других видов спорта условия проведения соревнования. К девяти выделенным Т.Т. Джемгаровым группам видов спорта необходимо добавить десятую, к которой следует отнести танцевальный спорт.

Литература.

1. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст]/ Т.А. Шкурко. – СПб: Речь, 2003.- 119 с.
2. Джемгаров Т. Т. Психология физической культуры и спорта [Текст]/ Т.Т. Джемгаров; под общ. ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни.- М, 1979. – С. 90-101.
3. Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика [Текст]/ Л.С. Роговик – СПб: Речь,2010. – С. 14-24

Информация об авторах:

Иванова Мария Викторовна, кандидат психологических наук, доцент

Гиряков Ярослав Владимирович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Филиал в г. Иркутске, Россия.

ЭЛЕМЕНТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ И ИХ РАЗНООБРАЗИЕ

Калинина М.О., Чуча Ю.И.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Закаливание – это система мероприятий, основной целью которых является формирование устойчивости организма к влиянию различных природных факторов. Благодаря закаливанию значительно повышается способность человека противостоять многим вирусным и бактериальным инфекциям. Укрепление иммунитета достигается при систематических дозированных воздействиях погодно-климатических условий. Постоянное выполнение закаливающих процедур сохраняет высокую работоспособность человека даже в пожилом возрасте [2].

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил:

1) Первое и основное правило закаливания — постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Вместе с тем она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее. Недостаточные нагрузки снижают эффект закаливания, а избыточные - вызывают запредельное торможение или перегрузку, препятствующие закаливанию.

2) Второе правило закаливания — регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Время между повторными раздражениями не должно превышать продолжительности последствий применяемого фактора. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Следует помнить, что проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

3) Третье правило — обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур. Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. В дальнейшем необходим постоянный самоконтроль, для своевременной коррекции дозировки закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

4) Четвертое правило — правило многофакторности. Очень важно использовать несколько физических факторов; холод, тепло, энергию солнца, воду и др.

5) Пятое правило — правило прерывистости. Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

6) Шестое правило – последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур [1].

Несоблюдение вышеобозначенных правил закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

Если вы решили заняться закаливанием, прежде всего посоветуйтесь с врачом, поскольку при некоторых заболеваниях (бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, печёночные и почечные колики) подобные процедуры следует выполнять с особой осторожностью. Также обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности организма. Иногда даже одинаковое по интенсивности и продолжительности воздействие холода во

время закаливающих мероприятий для одного человека может принести пользу, а для другого – вред. Таким образом, к процессу закаливания следует относиться с вниманием и организовать правильный подход.

Закаливание может быть общим и местным. Эти два типа различаются тем, что при общем закаливании воздействие осуществляется на весь организм, а при местном – на какой-то определённый участок тела, например, на стопы, нижние части голеней и т.д [1].

Процесс закаливания можно также условно разделить на следующие виды:

- закаливание воздухом;
- закаливание солнцем;
- закаливание водой.

Закаливание воздухом

Начинать подобные процедуры лучше всего летом. Наиболее подходящий способ закаливания на этом этапе – принятие воздушных ванн, которые подразумевают под собой воздействие движущимся свежим воздухом на обнажённое тело. Начальная продолжительность таких процедур должна ограничиваться 5-10 минутами (для детей дошкольного возраста достаточно даже 2-3 минуты). Ежедневно длительность сеанса воздушных ванн увеличивают на 3-5 минут, пока этот показатель не достигнет значения 50-60 минут. В осеннее время достаточно воздействовать на обнажённую поверхность тела движущимся свежим воздухом на протяжении 10-15 минут. Холодные воздушные ванны (поздней осенью или в зимнее время) допустимо принимать только тренированным людям, которые уже не первый год занимаются закаливанием.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение

подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма. Солнечные ванны- принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° . Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приёма солнечных ванн ни в коем случае нельзя спать, т.к. это может принести вред организму.

Закаливание водой

Все вышеперечисленные виды и методики закаливания можно рассматривать лишь как подготовительный этап для более серьёзной оздоровительной процедуры, которую представляет собой обливание холодной водой. Уже в глубокой древности разным народам были известны основы этого способа укрепления иммунитета. Начинать закаливание к воздействию холода можно путём умывания лица тёплой, а потом сразу же холодной водой. Выраженным оздоровительным эффектом обладает также полоскание горла.

Далее можно перейти к ополаскиванию ног холодной водой. Первоначальная температура воды при этом должна составлять примерно 28-30

°С. При регулярном выполнении таких сеансов закаливания с интервалом в одну неделю можно снижать температуру воды примерно на 1-2 °С, остановившись при значении 14-15 °С.

На следующем этапе можно перейти к обливанию всего тела холодной водой. При этом начальная длительность такой процедуры должна ограничиваться 2-3 минутами при температуре воды примерно 28-30 °С. Правильное выполнение закаливающих мероприятий позволит со временем снизить температуру воды и постепенно увеличить длительность обливания. Однако ни в коем случае не стоит торопиться – достаточно снижения температуры на 1 °С в течение одной-двух недель. Если же по каким-либо причинам вы не смогли провести обливание холодной водой несколько дней подряд, то, возобновляя эту процедуру, используйте воду на 2-3 °С выше по сравнению с той температурой, при которой в последний раз проводились закаливающие мероприятия.

Все водные процедуры наиболее удобно выполнять в домашних условиях, поскольку использование воды с температурой с точностью до одного градуса возможно только при тщательном регулировании потока холодной и горячей воды из водопроводного крана [1].

Вывод: элементы закаливания регулируются самочувствием самого организма, реакцией кожного покрова и сосудов, а также адаптационными временными рамками. Для каждого человека эти показатели разные. Поэтому регулировать температуру, время процедур и последующие действия должен сам исполнитель или его помощник.

Бодрость, свежесть, упругость кожи и конечностей, активность, пульсация кровеносных сосудов, повышение тонуса и настроения и последующая работоспособность организма – это результат всестороннего и разнообразного по характеру закаливания. Необходимо учесть все положительные стороны любого способа закаливания, используя их максимально.

Литература.

1. Виды и основные правила закаливания [Электронный ресурс] // Портал «Медицинский портал DHelp.ru». - Главная / Статья. - Режим доступа к статье:
<http://www.doctorhelp.ru/info/2799.html>
2. Закаливание [Электронный ресурс] // Портал «Библиотекарь.Ру Электронная библиотека нехудожественной литературы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам.». - Главная / Статья. - Режим доступа к статье:
<http://bibliotekar.ru/index.htm>

Информация об авторах:

Калинина Марина Олеговна, студентка факультета «Дизайн», кафедры промышленного дизайна

Чуча Юрий Иванович, доцент кафедры физического воспитания,
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

ИНФОРМАЦИОННО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ (аппарат КАМЕРТОН®) В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С

Калмыкова Е.А.

Научный центр информационной медицины «ЛИДО» – Москва

Наличие вируса гепатита С в организме человека предполагает, как и при других различных инфекционных заболеваниях, нарушение его иммунной системы, изменение его иммунологической реактивности. Выяснение степени иммунокомпрометированности больного необходимо в период планирования стратегии и тактики комплексного лечения, своевременного определения необходимого объема терапевтических мероприятий, а также в период клинико-лабораторного мониторинга за течением заболевания и контроля использования иммуноориентированных средств.

Цель настоящего исследования изучение изменения характера иммунологических нарушений в процессе комплексной терапии хронического вирусного гепатита С (ХГС) которая состояла: из курсового применения препаратов интерферона и рибавирина в течение 48 недель и Информационно-волновой терапии аппаратом КАМЕРТОН® – 6 курсов по 10 дней на акупунктурные зоны BL-17, PC-3, HT-7, LR-2, GB-24 справа, ST-36 .

Проанализировано течение ХГС у 64 больных (41(64%) мужчин и 23(26%) женщины) в возрасте от 10 до 29 лет с этиологически и биохимически верифицированным заболеванием. Срок заболевания от 1 до 5 лет. У 44(68.8%) выявилось РНК ВГС в крови и у 39 (61%) обнаружен генотип 1b, ВГС, 8 (12.5%) – генотип 1a, 12(18.8%) – генотип 2a/2c, у 5 (7.8%) пациентов генотип вируса ВГС не известен.

Выделены две группы пациентов: дети пубертатного возраста (10-18 лет) – 40(62.5%) подростков (24(60%) мальчика и 16(40%) девочек) и лица молодого возраста (19-29 лет) – 24 (37.5%) пациента (17 (70.8%) мужчин и 7 (29.2%) женщин).

В соответствии с рекомендациями Согласительной конференции по лечению гепатита С (Франция, 2002; США, 2002) «золотым стандартом» лечения хронического гепатита С является комбинированная терапия пегилированным интерфероном (ПэгИФН) альфа и рибавирином .

«Золотой стандарт» (ПэгИФН альфа-2а – «Пегасис» 180 мкг/нед и «Рибаверин» 800 мг/сут) в течении 48 недель и Информационно-волновую терапию (ИВТ) аппаратом КАМЕРТОН (6 десятидневных курсов ИВТ) получили 22(34.3%) пациента.

«Золотой стандарт» (ПэгИФН альфа-2б – «ПегИнtron» в дозе 1.5 мкг/кг массы тела в неделю и «Рибаверин» 800 мг/сут) в течении 48 недель и Информационно-волновую терапию (ИВТ) аппаратом КАМЕРТОН® (6 десятидневных курсов ИВТ) получили 11(17.2%) пациента.

8(12.5%) пациентов не закончили полное курсовое лечение, в среднем оно составило 26 недель комбинированной терапии пегилированным интерфероном (ПэгИФН) альфа и рибавирином и 3,5 курса ИВТ.

18(28.1%) получали ИФН альфа-2а – «Роферон-А» 3 млн МЕ 3 раза в неделю и рибовирин 800 мг/сут в течении 48 недель и Информационно-волновую терапию (ИВТ) аппаратом КАМЕРТОН (6 десятидневных курсов ИВТ)

5(7,8%) пациентов не закончили полное курсовое лечение, в среднем оно составило 21 неделю комбинированной терапии ИФН альфа-2а, рибавирин и 3 курса ИВТ.

Иммунологические исследования крови проводились до лечения комбинированной терапии через 12 недель лечения и после окончания курса – через 48 недель.

Первую контрольную группу составили 18 пациентов проходивших лечение по «Золотому стандарту» (ПэгИФН альфа-2а «Пегасис» 180 мкг/нед и «Рибаверин» 800 мг/сут) в течение 48 недель.

Вторая контрольная группа сравнения состояла из 24 практически здоровых лиц: отсутствие жалоб и клинических проявлений каких-либо

заболеваний, без наличия в анамнезе хронических заболеваний, в том числе инфекционных, отсутствие специфических серологических маркеров вирусных инфекций. Это позволило на основании их обследования установить нормальные значения для каждого показателя и оценить характер изменений иммунологической реактивности у больных ХГС.

Из данных полученных при исследовании следует, что у больных ХГС в сравнении с контрольной группой практически здоровых регистрировалось снижение уровня популяций и субпопуляций Т-лимфоцитов: CD3, CD4, CD8, достоверное снижение уровня CD20, снижение уровня CD56, фагоцитоза. Разница в исследованной группе больных хроническим гепатитом С и контрольной группе показателей относительного числа лейкоцитов и лимфоцитов была незначительной и статистически недостоверной ($p > 0,05$).

При исследовании гуморального иммунитета отмечено повышение концентрации иммуноглобулинов классов М и G в сравнении с контрольной группой. Разница концентрации IgA в двух исследованных группах была статистически недостоверна, так же как и разница уровней высокомолекулярных ЦИК ($p > 0,05$). Отмечено повышение уровня среднемолекулярных и еще больше низкомолекулярных ЦИК ($p < 0,001$).

Через 12 недель лечения в группе комбинированной терапии практически не наблюдается Т-клеточный иммунодефицит, (за исключением CD4 – снижение на 9% в сравнении с нормой), НК-клетки или естественные киллеры сравнивались с нормой, не наблюдается дефицит В-лимфоцитов и гипериммуноглобулинемии. Отмечается высокий уровень циркулирующих иммунных комплексов в обеих группах, что связано с процессом противовирусной терапии. Обращает на себя внимание тот факт, что ЦИК в группе комбинированного лечения было значительно меньше (34% – низкомолекулярные ЦИК и 22% среднемолекулярные ЦИК) в сравнении с контрольной группой использовавшую только лекарственную терапию.

Через 48 недель у больных ХГС которым проводилось комбинированное лечение аппаратом КАМЕРТОН и противовирусная терапия регистрируется

статистически достоверная нормализация иммунитета по всем исследуемым параметрам. В контрольной группе также отмечается положительная динамика, но она значительно отстает от темпов основной группы. В контрольной группе отмечается Т-клеточный иммунодефицит, снижение активации гуморального звена иммунитета, дефицит В-лимфоцитов. Изменения со стороны гуморального иммунитета отмечены и при определении функциональных его показателей – выявлена гипериммуноглобулинемия (класса G), высокий уровень среднемолекулярных и низкомолекулярных ЦИК.

Выводы:

1. При оценке иммунологических показателей у больных ХГС выявлены изменения со стороны клеточного и гуморального иммунитета. Выявленный Т-клеточный иммунодефицит включает все исследованные субпопуляции Т-лимфоцитов (CD3, CD4, CD8).

2. При оценке гуморального звена иммунитета отмечены дефицит В-лимфоцитов, гипериммуноглобулинемия (IgM, IgG), и, как компенсаторный результат антителообразования, направленный на элиминацию антигена (вируса гепатита С) – высокий уровень ЦИК (среднемолекулярных и низкомолекулярных).

3. В контрольной группе пациентов принимавших исключительно медикаментозную терапию сохранялись изменения со стороны гуморального и клеточного иммунитета, а также высокие показатели циркулирующих иммунных комплексов. В основной группе пациентов принимавших комбинированное лечение ИФН + рибовирин + КАМЕРТОН показатели состояния иммунитета статистически не отличались от здоровых лиц после проведенного курса.

Литература.

1. Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А., Информационная медицина. – 2-е изд., доп. – М.: ВИРУ, 2003, - 656 с.:илл.
2. Кирпичникова Г.И., Неверов В.А., Ремезов А.П. Иммунитет, иммунодефициты, иммуноориентированная терапия: 2-е изд. перераб. и доп.–СПб., 2003; 59.
3. Согласительная конференция по лечению гепатита С. Париж, Франция, 27-28 февраля 2002. Клинические перспективы гастроэнтерологии и гепатологии 2003; (2): 2-9.
4. Stamp M.B., Catucci P., Rossol S., et al. Hepatitis C virus (HCV) specific immune response in

- anti-HCV positive patients without hepatitis C viraemia. Gut 1999; 44: 424-9.
5. He X.S., Greenberg H.B. CD 8+ T-cell response against hepatitis C virus. J Viral Immunol 2002; 15(1): 121-31.
 6. Nelson D.R., Law J.Y.N. Host Immune Response in Hepatitis C Virus Infection. Viral Hepatitis 1996; 1: 37-8.
 7. Nelson D.R., Marousis C.G., Davis G.L., et al. The role of hepatitis C virus -specific cytotoxic T lymphocytes in chronic hepatitisC. J Immunol 1997; 158: 1473-81.

Информация об авторе:

Калмыкова Елена Алексеевна, доктор медицинских наук, профессор
Научный Центр Информационной Медицины ЛИДО

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

*Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Ильницкая Л.В., Селиванов Е.В., Козеев И.В.
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды
Харьковский национальный медицинский университет*

В физическом воспитании студенческой молодежи существует ряд не решенных вопросов, таких как физическая подготовленность, улучшение здоровья студентов, физкультурной образованности молодежи, проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического воспитания, индивидуализации физического воспитания, оптимизация здорового образа жизни студенческой молодежи [3]. Одним из путей решения этих проблем является повышение личной мотивации студентов относительно занятий физическим воспитанием в вузе. На сегодняшний день согласно тенденции у студентов снижен интерес к занятиям физическим воспитанием в вузе, в то же время традиционная система формирования мотивации не совсем удовлетворяет интересам студентов. Это актуализирует проблему совершенствования процесса физического воспитания и повышения его престижа в высшей школе Украины. Изменения, происходящие в обществе и государстве, обнаружили со всей очевидностью противоречие между потребностью в специалистах, обладающих высоким уровнем мобильности, хорошим физическим развитием и реальным снижением роли физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях страны. Современная теория и практика профессионального образования требует научного обоснования системы мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов.

Анализ литературных источников показывает, что в последние годы в вузах наблюдается тенденция к снижению объема двигательной деятельности студентов, что отрицательно сказывается на показателях их физического состояния (Ю.М. Фурман, 2003; О.Ю. Фанигина, 2005; Н.Я. Бондарчук, 2006; Базильчук В., 2002 и др.), определяется низкий уровень физической

подготовленности и физического здоровья, что свидетельствует об отсутствии условий реализации потребностно - мотивационного подхода к организации физического воспитания в вузах (Т.В. Антонова, 2005; Л. В. Закурин, 2005; Л.И. Лубышева, 2005; С.В. Королинская, 2007 и др.). В исследованиях Л. И. Божовича, А. В. Дашкевича, В. И. Ковалева, А. М. Матюшкина обнаружена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов. Снижение интереса студентов к физической культуре и спорту объясняется невысоким уровнем физкультурной образованности, слабым организационно-методическим и материально-техническим обеспечением учебного процесса, недостатками в организации физического воспитания (В. Базильчук, А. Жданова, 2002.). На сегодняшний день мотивационная сфера у студентов и система мотивации в высших учебных заведениях не в совершенстве сформированы.

Необходимо, прежде всего, создать среду, которое способствовало бы формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой. Доказано, что при создании мотивационной среды необходимо учитывать, что каждый студент имеет определенный жизненный опыт, поэтому ему интересно, если:

- Его опыт учитывается в приобретении новых знаний и использовании в качестве примеров для объяснения жизненных ситуаций;
- Он понимает, как полученные знания могут применяться в его повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- Он имеет возможность самостоятельно учиться, чувствуя личную заинтересованность и ответственность, эмоциональный статус, заинтересованность и компетентность педагога;
- Он является равноправным субъектом образовательного процесса.

Мотивация - движущая сила человеческого поведения, она содержится во всех его основных структурных образованиях: направленности личности и

характера, эмоции, способностях, психических процессах и деятельности. Мотивация определяет содержательную избирательность процессов, динамику побуждения, интенсивность и длительность процесса. Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели. Мотивация тесно связана с интересом к учебе. Поддержка мотивации, в свою очередь, происходит из-за интереса, чему способствуют: организация и содержание обучения, где студент вовлекается в процесс поиска и «открытия» новых знаний, решая задачи проблемного характера, используя при этом широкий спектр разнообразных способов обучения. Одним из основных факторов, влияющих на регулярность занятий физической культурой и спортом, также мотивация. Известно, что мотивация - это энергетический заряд, который определяет активность деятельности человека, осознанная причина его активности, направленная на достижение цели. Таким образом, мотив - это сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающей у человека потребности. В свою очередь, потребность - это нужда в чем-либо, который проявляется в повышении состояния напряжения психики и отражается в сознании индивида в виде желаний, склонностей, проявлений интереса [2]. Как отмечает И. В. Зайцева (2000), мотивацию следует рассматривать не только как условие эффективного обучения, но и как важный фактор развития личности будущего специалиста. Ее основными структурными элементами являются познавательная мотивация и мотивация достижения успеха, стимулирование которых непосредственно способствует повышению эффективности учебной деятельности.

Нами были разработаны анкеты, которые должны помочь выявить по каким именно факторам мотивация влияет на организацию процесса физического воспитания в вузах и предлагаем на базе учебной программы для высших учебных заведений 3-4 уровней аккредитации [1] внести дополнения к рабочей программе кафедры физического воспитания Харьковского

национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды за счет теоретических, методических и контрольных занятий. С их помощью мы предлагаем мотивировать студентов к занятиям физической культурой на лекциях, семинарах и практических занятиях. Например, лекция «Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного самосовершенствования» можно дополнить видео - роликами или интервью с ветеранами спорта. На семинаре «Факторы, влияющие на систему физического воспитания и их характеристика», можно предложить провести анкетирование среди студентов с целью выявления факторов, влияющих на занятия физическим воспитанием в вузе. На практическом занятии «Проведение туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью» можно предложить соревнования среди учебных групп на скорость разворачивания палатки.

Литература:

1. Базовая учебная программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений II и IV уровней аккредитации, подготовленная инициативной группой ученых по заказу Министерства образования Украины.
2. Занюк С. Психология мотивации. К. Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 502 с.
3. Стасюк Р. М., Востоцкая И. Ф., Осипова И. Л. Проблемы и пути повышения эффективности физического воспитания вуза // Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренка.

Информация об авторах:

Козина Жаннета Леонидовна, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующая кафедрой циклических видов спорта и спортивных игр

Ильницкая Анна Сергеевна, аспирант

Ильницкая Л.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Селиванов Е.В., преподаватель кафедры физической реабилитации, спортивной медицины
с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет

Козеев И.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Почернина М.Г., Селиванов Е.В., Козин А.В.
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды
Харьковский национальный медицинский университет
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Применение интерактивных технологий неразрывно связано с реализацией эстетических принципов физического воспитания и спорта. В этой связи основополагающим моментом в применении интерактивных технологий является использование различных средств искусства в физическом воспитании и спорте.

Обоснование и характеристика концепции применения интерактивных технологий в физическом воспитании спорте.

Теоретическое обоснование и исторические основы применения средств искусства в спорте как основы интерактивных технологий. Основой для применения средств искусства в нашей работе являлись результаты ряда междисциплинарных исследований, посвященных исследованию феномена синтеза физического воспитания и спорта и искусства [4,5]. Ряд авторов [1,2,3,5,7,11] указывает на общность эстетической структуры искусства и физического воспитания и спорта. Например, Воронин Р.Е. [5] отмечает, что феномен синтеза физического воспитания и спорта и искусства, в последнее время, часто обсуждаемая тема в специальной литературе. Многие авторы [7,11,12,13,14,18] оценивают это явление как основную тенденцию развития современного физического воспитания и спорта. Автором данного исследования предпринята попытка сопоставления физического воспитания и спорта и искусства через сравнительный анализ их эстетических структур.

Признание современной наукой чувственного уровня познания [2,5,7,18], повышает гуманистическую ценность физического воспитания и спорта,

которая находится в прямой зависимости от его эстетической значимости, как для узкого круга специалистов, так и для многомиллионных масс зрителей и самих спортсменов.

Эстетическое содержание спортивной деятельности выявляется при сопоставлении физического воспитания и спорта с искусством через сравнительный анализ характеристик, уже установленных в искусствоведении, где проблема эстетического всегда рассматривается в двух аспектах: в связи с особенностями процесса создания художественного произведения и в связи с характеристиками его восприятия реципиентом. Схожесть природы спортивной деятельности с искусством позволяет ставить вопрос об эстетическом и здесь в двух планах: эстетическое в действиях спортсмена и эстетический компонент восприятия спортивного состязания зрителем, болельщиком. Каждый из этих случаев эстетического обладает определённой самостоятельностью и может быть рассмотрен отдельно [5,7,11].

Однако, оценивая синтез физического воспитания и спорта и искусства как основную тенденцию развития современного физического воспитания и спорта, надо признать и значимость этого явления для самого физического воспитания и спорта, функционирующего на основе «использования», прежде всего, физических возможностей человека, имеющих естественный предел. Поэтому движущую силу его развития надлежит искать либо в сфере совершенствования мастерства спортсмена, либо в приращении этих возможностей. Поэтому особый интерес представляет естественный путь расширения спортивного потенциала человека за счёт подключения его духовных способностей, включая и возможность освоения угасающих потенций в ритмочувствовании и связанной с ним интуиции [5,7,11].

Физиологические основы применения интерактивных технологий как единства физического воспитания и искусства. В процессе управления движениями и формирования навыка участвуют иерархически соподчиненные уровни центральной нервной системы [2,3,13,15]. Поэтому по мере достижения мастерства в каком-либо виде двигательной деятельности совершенствуются

уровни управления движениями, отраженные в определенных структурах нервной системы. Отсюда верно и обратное утверждение: при развитии нервных центров, который достигается при активных и пассивных занятиях искусством, будет совершенствоваться и механизм управления движениями, а это означает, что быстрее будет проходить процесс формирования навыка и более экономно будут работать системы энергообеспечения мышечной деятельности [7,18].

В этой связи весьма целесообразным является применение средств искусства в спорте, начиная от обычного прослушивания музыкальных мелодий, посещения выставок живописи до самостоятельных занятий музыкой, живописью и т.д. Этот факт и лег в основу интуитивного применения средств искусства спортсменами как античности, так и современности. Наиболее широкое распространение в спорте получило применение музыки.

Исторические корни единства физического воспитания и спорта и искусства. Во все времена люди стремятся к физическому, интеллектуальному, психическому совершенству. А передовые люди своего времени сочетали в себе разные стороны развития, отличались как высоким интеллектом, так и способностью к искусствам и высокому уровню владения своим телом. Социальные основы этого явления заложены еще в Древней Греции, во времена первых Олимпиад.

Вопрос единства физического воспитания и искусства практически не освещен в современной литературе, несмотря на существование школ гармоничного развития в древности [20,21] и исследования в области физиологии и педагогики [11-17,19]. Однако вопрос о взаимосвязи физического воспитания и спорта и искусства, о возможном их взаимовлиянии в процессе подготовки спортсменов и представителей искусства, в частности, музыкантов, остается открытым.

В этой связи является целесообразным анализ исторических корней единства физического воспитания и спорта и искусства, в частности, музыки, анализ деятельности представителей физического воспитания и спорта и

искусства, достигших высокого уровня мастерства, и разработка на этой основе практических рекомендаций о применении средств искусства в тренировочном процессе спортсменов.

Идея гармоничного сочетания физического и духовного совершенства развивалась в античный период, в боевых искусствах Востока. Она является актуальной и в настоящее время, поскольку возрастающие требования к профессионализму в любой деятельности подразумевают способность к творческому мышлению, способности принимать решения, уверенно действовать, что невозможно без разностороннего развития [17,19,20].

Теоретическое обоснование применения интерактивных средств при создании мультимедийных методических пособий в физическом воспитании и спорте. Поскольку функции управления движениями и вообще любой деятельностью человека концентрируются в мозге – органе структурного сосредоточения функции сознания, именно мозг отвечает за наиболее рациональную индивидуально для каждого человека технику выполнения движений. Поэтому воздействие на сознание спортсменов изначально подразумевает формирование индивидуально рациональной техники выполнения движений, активизацию процессов восстановления работоспособности. В этой связи просмотр игровых действий в исполнении более квалифицированными спортсменами, владеющими технико-тактическими приемами на грани искусства, отождествление себя с ними, является фактически взаимодействием с более высокоорганизованной системой. Это и обеспечивает основу индивидуального самосовершенствования. С помощью сознания человек управляет своими действиями. С помощью сознания можно влиять и на протекание физиологических процессов, в том числе — на процесс формирования и совершенствования технико-тактического мастерства в наиболее подходящей для каждого спортсмена форме, а также освещение принципов здорового образа жизни. Поэтому методы активизации сознательного восприятия технико-тактических элементов — это, на наш взгляд, один из ключевых

компонентов индивидуализации процесса подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

В этой связи в нашем исследовании широко применялись методы активизации сознательного восприятия технико-тактических элементов в игровых видах спорта. Просмотр выполнения технико-тактических элементов мастерами своего вида применялись с древних времен для обучения различным видам двигательных действий, а в настоящее время с появлением интерактивных технологий возможности визуализации технико-тактических элементов существенно возросли.

Однако в практике спортивной тренировки методы интерактивных технологий используются недостаточно, несмотря на их широкие возможности. В этой связи основным средством реализации данного положения являлось применение интерактивных средств и мультимедиа технологий визуализации различных спортивных движений и действий [11-17].

С точки зрения педагогики, теории и методики спорта мультимедиа представляет собой дидактическое компьютерное средство, которое, предъявляя содержание материала в эстетически организованной интерактивной форме с помощью двух модальностей (звуковой и визуальной), обеспечивает эффективное решение задач спортивной тренировки. Это интерактивная система, обеспечивающая работу не только с текстами и неподвижными изображениями, но и с движущимся, видео - анимационной компьютерной графикой, речью и высококачественным звуком.

Учитывая темпы развития компьютеризации, можно предположить, что в скором времени применение мультимедиа технологий станет неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, и поэтому создание методик активизации восприятия через применение интерактивных технологий является актуальной задачей современной теории и практики спортивной тренировки [11-17].

Современные информационные технологии применялись в данном исследовании по нескольким направлениям:

1) Создание полиграфических пособий, отражающих особенности техники и тактики выполнения различных приемов в игровых видах спорта;

2) Создание фильмов с видеосюжетами и элементами мультипликации для обеспечения динамической наглядности биомеханических особенностей выполнения технических приемов в игровых видах спорта;

3) Создание видео- и аудиосюжетов для проведения аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Рассмотрим эти технологии более детально.

Сравнительная характеристика традиционных и авторских мультимедийных пособий. Следует отметить, что в настоящее время создание видеопособий по физическому воспитанию и спорту направлено, как правило, на иллюстрацию отдельных матчей, подборку лучших бросков передач, ударов и других технико-тактических элементов в спортивных играх [11-17].

При этом мы практически не нашли методических фильмов, направленных на обучение технико-тактическим элементам, а также освещение принципов здорового образа жизни.

Концепция авторских мультимедийных пособий. Проекты включают основные виды техники и тактики волейбола (баскетбола). Персонаж, фигурирующий в рисованных заставках, - инструмент с помощью которого достигается наличие сюжета, который обобщает все части пособия. Он исполняет такую же роль, как картинки в книжках – помогает удержать внимание на необходимой информации. В фильмах были отражены основные детали техники и тактики баскетбола, волейбола и других видов спорта с нестандартно-переменными условиями деятельности, а также освещение принципов здорового образа жизни. Видеофильмы строились по следующему плану.

Вводная часть, которая была направлена на создание благоприятного фона для последующего восприятия материала и активизацию подсознательных структур, ответственных за естественное высококоординированное выполнение движений [11-17].

Основная часть фильмов состояла, как правило, из кадров, иллюстрирующих правильность выполнения элементов спортивной техники и тактики, а также освещение принципов здорового образа жизни. В этой части фильмов широко применялся метод сочетания фотоматериалов, линейного видеомонтажа с иллюстрацией выполнения движений спортсменами мирового уровня и методов мультипликации с акцентированной иллюстрацией отдельных элементов техники и тактики определенного вида спорта.

Для создания динамических пособий был применен метод сочетания линейного видеомонтажа и мультипликации по ряду причин:

1) Мультфильмы всегда привлекали и привлекают людей разного возраста;

2) С помощью мультипликации можно создавать любые динамические схемы в зависимости от задач обучения;

3) Современные информационные технологии позволяют достаточно быстро и эффективно создавать необходимые динамические сюжеты, которые без наглядного воспроизведения часто трудны для понимания;

4) Современные технические средства позволяют воспроизводить мультфильмы, созданные в программе «Flash», как на персональных компьютерах, так и на видеоплеерах и даже мобильных телефонах.

Основные отличия авторских видеопособий от традиционных приведены в таблице 1.

Методика изготовления и применения полиграфических наглядных пособий. Полиграфические пособия применялись с целью изучения деталей выполнения некоторых технических и тактических элементов, которые при обычном наблюдении воспринимаются с большим трудом в связи с высокой скоростью выполнения. Полиграфические пособия изготавливались как с целью создания «эталонов» техники и тактики, так и с целью облегчения восприятия спортсменами самих себя, своих сильных и слабых сторон выполнения технико-тактических элементов [11-17].

Сравнительная характеристика принципов традиционной и авторской методики создания и применения видеофильмов

Отличительные признаки	Традиционная методика	Разработанная методика
Цель	Демонстрация технико-тактических элементов и упражнений	Создание комплексного представления о структуре и особенностях выполнения технико-тактических элементов и упражнений
Наличие деталей выполнения технико-тактических элементов	Демонстрация технико-тактических элементов без акцентирования на деталях их выполнения	Демонстрация технико-тактических элементов в их игровой и исторической взаимосвязи
Технология	Применение исключительно видео-технологий	Применение видео-технологий, элементов мультипликации с использованием 2D- и 3D-анимации в сочетании с Flash-технологиями
Наличие особых персонажей анимационных сюжетов	Отсутствие особых персонажей анимационных сюжетов	Применение особых персонажей анимационных сюжетов
Стилизация	Отсутствие специальных эффектов стилизации	Применение цветовых сочетаний, специальных эффектов 2D- и 3D-анимации для акцентирования отдельных технико-тактических элементов

Для подготовки полиграфических пособий применялась видеосъемка выполнения квалифицированными спортсменами технических приемов с последующей компьютерной обработкой данных.

Методика изготовления и применения динамических мультимедийных пособий.

В нашей работе для создания обучающих мультфильмов применялась программа «Adobe Premier», также программы «Macromedia Flash MX 2004», «Macromedia Flash Player».

Эти программы обеспечивают инструментальную среду визуальной разработки мультимедийных документов, содержащих анимационную графику, звук, видео элементы пользовательского интерфейса и способных поддерживать интерактивность.

Программы предназначены для создания приложений с мультимедийным содержанием самого различного назначения. Программа позволяет создавать рисованные мультфильмы, добавлять к им видеоклипы и звук, полученные из вторых источников. Созданные документы могут экспортироваться в другие программы и транслироваться в них. Для аутогенной тренировки слайдшоу были выполнены в программе «Macromedia Flash MX 2004» и демонстрировались в программе «Macromedia Flash Player».

Применение созданных таким способом видеофильмов и мультфильмов позволило наглядно продемонстрировать основные особенности техники исполнения главных приемов баскетбола.

Методы мультипликации применялись также для иллюстрации тактических взаимодействий.

В заключительной части фильмов предлагалась аутогенная тренировка с видео- и аудиосопровождением. Метод аутогенной тренировки с видеосопровождением применялся также и сам по себе [11-17].

Таким образом, путем применения современных информационных технологий обеспечивался процесс наглядности, который существенно повышает эффективность восприятия информации. Созданные фильмы просматривались и анализировались как группами спортсменов совместно с тренером, так и предоставлялись для самостоятельных просмотров спортсменами.

Литература:

1. АМИ-ТАСС: Музыка помогает повысить физическую выносливость. / [Сайт сети Интернет] / Режим доступа: ami-tass.ru.
2. Афанасьев В.Г. Информация как ресурс управления. Кибернетика. Становление информации / В.Г. Афанасьев. - М.: Наука, 1986. – 184 с.
3. Билогур В.Е. Информационное обеспечение физического воспитания в высших Учебных заведениях / В.Е. Билогур // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2002. — N 3. — С.95-97.
4. Браудо Е.М. История музыки / Е.М. Браудо. - М., 1935. - С.8-15.
5. Воронин Р. Е. Феномен синтеза спорта и искусства (к вопросу о совместимости их эстетических структур) / [Электронный ресурс] // www.e-culture.ru/Articles/2007/Voronin.pdf
6. Дунаев В.В. Самоучитель Flash MX 2004 / Дунаев В.В. – СПб.: Питер, 2005. – 368 с.: ил.
7. Единство спорта и искусства как проявление мастерства / [Поярков Ю.М.,

- Козина Ж.Л., Козин А.В. Лахно Е.Г.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 4. – С.96-103.
8. Ефименко П.Б. Идеомоторная тренировка как фактор, стабилизирующий индивидуальные психологические качества юных баскетболистов в условиях соревнований / Ефименко П.Б., Ефимов А.А., Смирнов Г.А. // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. XIII Всесоюз. науч. – практ. конф., (Харьков, 28-31 мая 1991г.). – М., 1991. – Ч.1. – С.152.
 9. История эстетики. Т.1. / [Ред. - сост. В.П.Шестаков]. - М., 1962. - С. 57-75.
 10. Калмыков С.В. Актуальность исследования спорта как модели деятельности человека в экстремальных условиях в контексте дихотомии "Восток-Запад" / Калмыков С.В., Сагалеев А.С. // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 10. - С. 38-40.
 11. Квартет «Глобалис» - музыка и спорт / [Сайт сети Интернет] / Режим доступа: www.sportobzor.ru/content/articles/index.php?ELEMENT_ID=2459 - 47k.
 12. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) / Коджаспиров Ю.Г. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 5. - С. 64-78. - С.38-45.
 13. Козина Ж.Л. Эффективность начального обучения технике гандбола на основе применения современных информационных технологий / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2004. - № 4. – С. 22-28.
 14. Козина Ж.Л. Проявление закономерностей развития самоорганизующихся систем в сфере спортивных игр / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 12. – С. 70-78.
 15. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх / Ж.Л. Козина// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - № 1. – С. 58-65.
 16. Козина Ж.Л. Результаты применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных вузов / Ж.Л. Козина, В.А. Воробьева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - № 2. – С. 47-53.
 17. Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 14. – С.96-103.
 18. Козина Ж.Л. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх / Ж.Л. Козина // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 1. — С. 45-51.
 19. Козина Ж.Л. Применение современных информационных технологий для выявления закономерностей индивидуальной соревновательной эффективности в баскетболе / Ж.Л. Козина, Ю.М. Поярков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2009. - № 69. - С. 270-278.
 20. Мялук С. Обоснование необходимости исследований сочетанного применения арома- и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов / Мялук С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. - №3. – С.45-52.
 21. Никишин Д. В. Эстетика спортивного зрелища (на примере футбола) // Рукописный журнал Общества ревнителей русской философии. – София. - 2002. – Вып. 4. - С.32.

22. Павсаний. Описание Эллады. Т.1. / [Пер. С.П. Кондратьева] -М., 1938. - С.24-76.
23. Платон. Творения. Т.Т. 1-3. / [Пер. с древнегреч]. -М., 1968. - С.32-41.

Информация об авторах:

Козина Жаннета Леонидовна, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующая кафедрой циклических видов физического воспитания и спорта и спортивных игр

Ильницкая Анна Сергеевна, аспирант

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Почернина Мария Григорьевна, преподаватель кафедры физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет

Селиванов Евгений Викторович, преподаватель кафедры физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет

Козин Алексей Валентинович, студент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

МЕТОДИКА ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОЛЬНЫХ ПОЯСНИЧНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ СПОНДИЛОДЕЗА

Колесниченко В.А., Алзин Ходуд
Харьковская государственная академия физической культуры

Последние десятилетия отмечены стабильным ростом вертебральной патологии, прежде всего – поясничного остеохондроза, и возрастающей хирургической активностью в лечении таких пациентов [3-6].

Успешно выполненное оперативное вмешательство - лишь этап в программе медико-социальной реабилитации больных поясничным остеохондрозом. Целью последующего реабилитационного лечения является расширение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата с использованием программ физической реабилитации, направленных на устранение стато-кинематических нарушений, оптимизацию работы мышц туловища и нижних конечностей, восстановление двигательных стереотипов [3,4].

Физическая реабилитация больных после стабилизирующих и декомпрессивно-стабилизирующих операций с применением металлических конструкций представлена в единичных зарубежных публикациях и предусматривает стабилизирующую лечебную гимнастику в амбулаторных или домашних условиях с 4-6 недели после хирургического вмешательства [5,6]. Однако, одним из важных условий скорейшего полноценного восстановления качества жизни пациента после хирургического лечения поясничного остеохондроза является ранняя активизация больных в послеоперационном периоде [4,5]. Традиционные методики восстановительного лечения предусматривают решение специальных задач лечебной физкультуры – коррекцию мышечного дисбаланса с последующим укреплением мышц, увеличение подвижности в суставах, оптимизацию двигательных навыков –

лишь со II восстановительного периода после операции. Таким образом, лечебное действие специальных физических упражнений – активизация аэробной фазы обмена, стимуляция трофических процессов и направление их по функциональному руслу, регенерационная и компенсаторная гипертрофия при дегенеративных процессах в мышечно-связочном аппарате [2] – в ближайшем послеоперационном периоде отсутствует. Исходя из этого, целью настоящего исследования явилась активная реабилитация данной категории больных с использованием методики постизометрической релаксации (ПИР) тонически напряженных мышц туловища и нижних конечностей больных поясничным остеохондрозом в раннем послеоперационном периоде после спондилодеза.

Под нашим наблюдением находилось 12 больных остеохондрозом после поясничного спондилодеза с использованием транспедикулярных металлических конструкций. Функциональные возможности организма пациентов выяснялись в предоперационном периоде с использованием ортопедического осмотра, измерения подвижности позвоночника, изометрического измерения выносливости мышц – сгибателей и разгибателей позвоночника и бедер, анкетирования (определение интенсивности боли по ВАШ; индекса дисабилитации Oswestry, уровня кинезиофобии по шкале Тампа, уровня тревоги и беспокойства по PASS), врачебно-педагогических наблюдений в процессе физической реабилитации.

Данная категория больных в предоперационном периоде характеризовалась выраженным болевым и миотоническим синдромом с полной функциональной блокадой поясничного отдела позвоночника и анталгической кифотической деформацией туловища (уровень боли по ВАШ достигал $7,8 \pm 1,4$ мм).

При изометрическом исследовании выносливости паравертебральных мышц выявлено значительное снижение выносливости сгибателей и особенно разгибателей позвоночника, а также сгибателей и разгибателей бедра.

Выявлены существенные нарушения в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата и в психоэмоциональной сфере: отмечались высокие значения индекса дисабилитации Oswestry (в среднем до 78,5%), уровня кинезифобии по шкале Трампа (в среднем до 50,6) и уровня тревоги и беспокойства по PASS (в среднем до 54,1).

Указанные нарушения сохранялись и в раннем послеоперационном периоде. С целью проведения ранней активной реабилитации данной категории больных с первых дней после операции использовали селективные экстензионные упражнения ПИР спазмированных мышц. ПИР, сочетающая фазы релаксации и активного изометрического напряжения мышц, позволяет достичь стойкого купирования болезненного мышечного гипертонуса, восстановления объема движений в суставе и мышечной силы [1]. В послеоперационном периоде упражнения выполняются в полужестком корсете.

В I остром периоде после операции (5-6 дней) решались задачи общего укрепления организма и уменьшения его неблагоприятных реакций на послеоперационную травму, профилактики осложнений, развивающихся под действием гиподинамии (гипостатическая пневмония, атония кишечника, задержка мочеиспускания, тромбоз вен) средствами традиционной лечебной гимнастики. Специальные задачи ЛФК решались путем использования постизометрической релаксации мышц-разгибателей поясничного отдела позвоночника, а также мышц нижней конечности с радикулалгией. Для мышц контралатеральной нижней конечности применялся комплекс лечебной гимнастики.

Во II восстановительном периоде (с 6-7-го дня после операции) продолжались решаться задачи общего укрепления организма и улучшения функции внутренних органов. По мере уменьшения миотонических реакций, снижения интенсивности боли, восстановления подвижности позвоночника комплекс ПИР расширялся, включая новые мышечные группы.

Через 2 недели после операции у всех больных отмечена положительная динамика: снизилась интенсивность боли (до $2,2 \pm 0,7$ мм по ВАШ), улучшились

показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональной сферы (индекс дисабилитации Oswestry в среднем 48,3%, уровень кинезифобии по шкале Трампа в среднем 21,7, уровень тревоги и беспокойства по PASS в среднем 32,3), значительно уменьшилась выраженность анталгического кифоза, улучшились показатели изометрической выносливости мышц-сгибателей и разгибателей туловища и бедер.

Таким образом, при восстановительном лечении больных остеохондрозом после поясничного спондилодеза ранняя активная реабилитация с использованием селективной экстензионной постизометрической релаксации позволяет достичь стойкого купирования болезненного мышечного гипертонуса, оптимизировать конфигурацию позвоночника, улучшить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и способность к самообслуживанию, состояние психоэмоциональной сферы.

Литература.

1. Левит К. Мануальная медицина: Пер. с нем.-«Медицина», М., 1993.-469 с.
2. Лечебная физическая культура/под ред. В.К Добровольского: «Медицина», Ленинград.- 1993.- 245 с.
3. McGregor A.H., Doré C.J., Morris T.P. et al. Function after spinal treatment, exercise and rehabilitation (FASTER): improving the functional outcome of spinal surgery // BMC Musculoskelet Disord. – 2010.
4. Nielsen P.R., Jorgensen L.D., Dahl B. Prehabilitation and early rehabilitation after spinal surgery: randomized clinical trial // Clin Rehabil. – 2010. – V. 24. - № 2. – P. 137-148.
5. Pons T., Shipton E.A. Multilevel lumbar fusion and postoperative physiotherapy rehabilitation in a patient with persistent pain // Physiother Theory Pract. – 2011. – V. 27. - № 3. – P. 238-245.
6. Sogaard R., Bunger C. E., Laurberg I. et al. Cost-effectiveness evaluation of rehabilitation after lumbar spinal fusion: a low-cost, behavioural approach is cost-effective over individual exercise therapy // Eur Spine J. – 2009. - V. 18. – P. 398-409.

Информация об авторах:

Колесниченко Вера Анатольевна, заведующая отделом научно-медицинской информации Института патологии позвоночника и суставов АМН Украины имени профессора М.И. Ситенко, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий ХГАФК

Алзин Ходуд, аспирант кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Харьковская государственная академия физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ БЛИЗОРУКОСТЬ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ

Косухин В.В., Кривцов А.С.

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

Близорукость – расплата за получение информации из книг и из компьютера. Студенты часами просиживают за учебниками и компьютером, поэтому проблема сохранения зрения для них важна. Последние исследования проблемы близорукости показали важность занятий физической культурой для студентов. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза[4]. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы[2].

Исследования ученых позволили установить, что снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза. На основе результатов проведенных исследований разработана методика лечебной физкультуры для студентов с близорукостью и показана её эффективность при применении в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования.

Особенность физического воспитания студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Приведённые ниже специальные физические упражнения(или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3 - 4 раз в неделю.

1. Исходное положение (и. п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть глаза на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.

2. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.

3. И. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку. Повторять 10 – 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. – стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И. п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8 – 12 раз.

7. И. п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4 – 6 раз).

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле».

При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30 – 35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3 – 5 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25 – 30 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие два дня – 5 мин., а в остальные дни – 7 мин.

Полезны упражнения с мячами, когда изменяется расстояние от глаз до мяча, что заставляет работать мышцы глаз:

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7 – 8 раз.
2. Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками. Выполнить 6 – 7 раз.
3. Передача мяча партнёру из-за головы. Выполнить 10 – 12 раз.
4. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 6 – 8 раз каждой рукой.
5. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3 – 5 м. Выполнить 12 – 15 раз.
6. Верхняя (нижняя) передача партнёру волейбольного мяча. Выполнять 5 - 7 мин (5 – 7 мин. для нижней передачи).
7. Игра в бадминтон через сетку и без неё в течение 15 – 20 мин.
8. Игра в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15 – 20 мин. [3].

В зависимости от степени близорукости студенты занимаются физической культурой в основной группе(до 3 диоптрий), подготовительной(до 6 диоптрий) и специальной(более 6 диоптрий) [1].

Кроме занятий физической культурой большое значение имеет правильное чтение и работа с компьютером. Очки для чтения должны быть на 1.5 – 2 диоптрии слабее очков для дали. Книга должна хорошо освещаться.

В 70-х годах прошлого века появилась система «Зоркость» - чтение без очков одним глазом. Книга располагается на максимальном расстоянии от глаза, читать по очереди каждым глазом. Применение этой методики в комплексе с занятиями физической культурой и спортом одним из авторов статьи (кандидат в мастера спорта по прыжкам в высоту) привело к тому, что за 35 лет зрение ухудшилось всего на 0,5 диоптрии – с 6,5 до 7,0.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о положительном эффекте применения физических упражнений для профилактики близорукости и предотвращения её прогрессирования.

Литература:

1. Аветисов А.С. Физкультура при близорукости: Издательство «Советский спорт», 1993. - 80 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: Изд-во ФиС, 2001.- 88 с.
3. Бойко Е.А. Упражнения для глаз. Серия Отдельные издания, 2002. - 192 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие: Издательство Гадарики, 2007.

Информация об авторах:

Косухин Виктор Викторович, старший преподаватель,

Кривцов Александр Сергеевич, доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТА

Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Куликов И.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

Как ни странно, шахматы являются энергоёмким занятием - за время партии шахматист тратит столько же энергии, сколько бегун на 1500 метров.

По четыре-пять часов без перерыва проводят шахматисты за игрой, и все это время остаются практически неподвижными. И так повторяется изо дня в день, на протяжении недели, а то и больше, пока длится состязания. Безусловно, чтобы вынести такую нагрузку без соответствующей физической подготовки, а так же без очень строгого соблюдения режима - просто невозможно. Известно, например, что во время матча на мировое первенство между А.Алехиным и М.Эйве (1935 г.), закончившегося победой голландского шахматиста, будущий чемпион ежедневно тренировался в зале для подготовки боксеров и даже проводил бои со спарринг - партнерами. В то же время Александр Алёхин так тогда и не смог побороть свое пристрастие к алкоголю, нарушал режим. Это во многом, по общему мнению, и предопределило его неожиданное поражение.

Справедливости ради следует отметить, что русский шахматист сделал для себя соответствующие выводы. Когда два года спустя он приехал на матч - реванш, всех удивил его преобразившийся внешний вид. Это был бодрый, пышущий здоровьем человек. Одна из газет того времени сообщила о системе подготовки Алёхина к реваншу: «Он ложится теперь спать ровно в десять вечера, встаёт в семь утра. После завтрака совершает продолжительные прогулки, занимается рыбной ловлей... У него больше нет нервных движений... Разительная перемена с прошлым матчем!»

Как известно, в матч – реванше Алёхин одержал убедительную победу (15,5 : 9,5) и вернул себе звание чемпиона мира. Русский шахматист

удостоился так же и приза антиалкогольного общества Голландии «За победу над собой».

Большое значение общей физической подготовке придавал шестой чемпион мира советский гроссмейстер Михаил Ботвинник. В его известной статье «О моих методах подготовки к состязаниям» - говорится: « Прежде всего, перед состязанием нужно подумать о здоровье, ибо только при хорошем его состоянии можно рассчитывать на успех». Сам Ботвинник, неукоснительно придерживался этого правила, разработал для себя тщательно продуманный режим дня, в который входит занятия гимнастикой, а также, в зависимости от сезона, лыжи и гребля.

Хорошая физическая подготовка отличала многих советских и российских шахматистов и часто обращала на себя внимание зарубежных специалистов и пресса.

Сильнее всего связаны шахматы с теннисом — с самого начала 20 столетия шахматисты использовали теннис в качестве физподготовки. Сильно и активно играли Капабланка, Керес, Сабо и Левенфиш. Кстати, Капабланка играл в бейсбольной команде Колумбийского университета. Из современных поклонников тенниса назовём Карпова, Белявского, Крамника и, в первую очередь, конечно, Бориса Спасского. Начал он играть в теннис перед матчем с Фишером. Сильнейшим игроком в теннис был, безусловно, киевский мастер Михаил Гольденев, бывший в 50-х годах чемпионом Украины и по шахматам, и по теннису. При подготовке к теннисным турнирам в шахматы играли знаменитые Борис Беккер и Бьерн Борг. Калифорнийский тренер тенниса Дирк Шин включил шахматы как обязательное дополнительное занятие для своих теннисистов.

На вопрос одного из репортеров, пожелавшего узнать, что общего между шахматами и теннисом, Борг ответил: « Общие черты, конечно, есть, но характернее различия. В теннисе можно допустить десять грубейших ошибок и все-таки, в конце - концов, выиграть матч. Тогда как в шахматах одна, на первый взгляд, малозначительная ошибка иногда влечёт за собой

непоправимые последствия. В этом отношении шахматы ближе всего к автогонкам: на секунду зазевался - и не миновать катастрофы».

Знаменитые сестры Полгар в качестве дополнительного вида спорта избрали пинг-понг и достигли в нём высокого мастерства. Большими любителями настольного тенниса были также Галь и Петросян.

На основании своего опыта Анатолий Карпов сейчас считает, что шахматистам футбол и теннис не очень подходят из-за своего рваного ритма. Он считает, что для шахматистов лучше всего подходят плавание, бег и ходьба. А вот противоположное мнение гроссмейстера Олега Романишина, который считает, что при подготовке к турниру для шахматиста полезнее час игры в теннис, чем шесть часов занятий шахматами!

Почти в каждой партии можно добиться выигрышного положения, но если не иметь в критический момент ясной головы, то все наши усилия могут пойти насмарку. Иными словами, шахматист должен обладать железными нервами. Вот почему физическая подготовка должна находиться на самом высоком уровне. Причем, такая подготовка должна носить систематический характер. И здесь важную роль может сыграть тренер — наставник.

Шахматный тренер должен быть не только человеком, любящий шахматы. Он должен быть педагогом и иметь самые серьёзные знания по некоторым медико-биологическим вопросам, т.е. хорошо представлять себе, как игра в шахматы влияет на психику и здоровье человека.

Шахматы относятся к спорту, хотя игра не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. На эту особенность шахмат следует обращать внимание, поскольку в других видах спортивной деятельности, особенно в период проведения соревнования, эмоциональное напряжение, как правило, сочетается с повышенной двигательной активностью. Последнее имеет существенное значение, так как двигательная активность защищает организм от неблагоприятного влияния эмоционального напряжения на функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Шахматы же являются такой формой спортивной деятельности, которая

также сопровождается большим нервно – эмоциональным напряжением, но в некоторых случаях может оказывать неблагоприятное влияние на состояние здоровья.

Итак, сделаем вывод: спортивная подготовка шахматиста включает многие элементы и, прежде всего – его физическую готовность, которая определяет не только состояние здоровья, но и способность организма выносить длительные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Причем, хорошая физическая подготовка способствует развитию таких важных спортивных качеств, как, например, выносливость, способность длительное время противостоять развитию утомления. Очень справедливо писал в свое время гроссмейстер Р. Шпильман: « Если организм функционирует не безупречно, если нервы недостаточно крепки, то все знания и способности ни к чему. Какой-нибудь насморк, головная или зубная боль считаются пустяками. Но во время турнира они могут иметь серьёзные и даже трагические последствия».

Немало внимания физической подготовке уделяется и студентами специального учебного отделения. Это - регулярная дозированная ходьба по «аллее здоровья» университета и различные физические упражнения на прогулках. Студенты хорошо понимают: чисто шахматная подготовка является лишь половиной дела для успеха. Второй и весьма существенной стороной является подготовка физическая. Обе эти стороны, в конечном счете, и определяют спортивную форму - реальную силу шахматиста.

Литература.

1. Ботвинник М.М. Как растет шахматист-М., 1996-е. 15-28
2. Михальчишин А.А. За кулисами шахматной империи-М.,2007-с. 47-54
3. Теория и практика шахматной игры: Науч. методическое и практическое пособие -М., 1984 - с. 5-110.

Информация об авторах:

Коровянский А.Г., старший преподаватель

Белогуров В.А., старший преподаватель

Куликов И.А., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

СТАН ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

Крайнюк О.П.

*Відокремлений підрозділ «Політехнічний коледж
Луганського національного аграрного університету*

Тезиси висвітлюють наукові дослідження щодо методики вивчення рівня морально-вольових якостей студентів Політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання у форматі констатуючого експерименту.

Для дослідження важливо було розуміти сенс вольової дії. Воля – це свідомо регуляція своєї поведінки та діяльності, забезпечення подолання труднощів під час досягнення життєвої мети. Розвиток вольової поведінки в період навчання у коледжі студента здійснюється за декількома напрямками: шляхом перетворення недовільних психічних процесів у довільні, здійсненням контролю за своїми діями та поведінкою і вироблення морально-вольових якостей особистості. У результаті вольової саморегуляції студент ставить перед собою перспективну мету та більш складні завдання, які потребують значних вольових зусиль впродовж досить довгого часу.

Тому виникла потреба у дослідженнях та інноваційних методичних розробках, які дають нові наукові та практичні дані з формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів. Логіка дослідження побудована на основі особистісно-діяльного підходу, розробленого спеціалістами психології фізичного виховання та спорту (Л. Божовіч, А. Пуні, П. Рудик, Є. П. Ільїн),

Диференційований та індивідуальний підхід під час дослідження процесу фізичного виховання студентів наголошували Ю. Вавилов, І. Мурашов, Г. Попов, В. Сальніков.

Прояви морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання можуть бути простими або складними вольовими комплексами. Вольові комплекси і є структурними компонентами морально-вольових якостей. У діагностуванні волі є важливим вивчення структурних

компонентів вольового акту. Короткочасні вольові акти у процесі фізичного виховання в коледжі – це вольові дії на заняттях у конкретній ситуації. Спонука до рухової дії та безпосередньо дія, мета якої не виходить за межі конкретного заняття і досягається звичайними вправами. Складний вольовий акт: спонука – бажання – хотіння - попередня постановка мети - обдумування і боротьба мотивів – рішення - виконання. Такий вольовий акт має моральну основу та формує морально-вольові якості. Тому дослідження морально-вольових якостей студентів доцільно за означеними компонентами.

Зміст і організація експерименту відбувалися відповідно теоретичному обґрунтуванню критеріїв формування морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання студентів коледжів. Діагностичний інструментарій передбачав систему різноманітних методів діагностики і самодіагностики. Застосовувались методи анкетування, самооцінки, опитування, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості. Проведений ряд діагностувань морально-вольових якостей студентів коледжів спрямований на виявлення вихідного рівня морально-вольових якостей студентів коледжів у процесі фізичного виховання.

Виходячи з відомостей теоретичного дослідження складаємо алгоритм констатуючого експерименту на засадах зазначених критеріїв (див. Таблицю).

Для досягнення такої мети було визначено діагностування рівня морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання за критеріями: *мотиваційний, психофізичний, когнітивний, афективний та діяльний.*

Аналіз дослідження морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання

критерії	показники	методи дослідження
мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> - виявлено 8 провідних інтересів: оздоровлення організму, навчання руховій діяльності, заняття спортом, формування особистісних якостей, естетична будова тіла, відпочинок з друзями, змагальна діяльність, підготовка до професії. - 7 провідних мотивів: формування морально-вольових якостей, рухова активність, активний відпочинок, удосконалення спортивної форми, спортивний результат, спілкування з друзями; - наявність мети – підготовка до професії; дотриманість моральних принципів. 	<ul style="list-style-type: none"> - діагностика інтересів та мотивації до занять опитуванням; - самооцінка морально-вольових якостей студентами; - педагогічні спостереження; - з'ясування ставлення студентів до формування морально-вольових якостей анкетуванням .
психофізичний	<ul style="list-style-type: none"> - формування рішучості та сміливості потребують 34,6% студентів політехнічних коледжів; - розвиток сили волі, як комплексної морально-вольової якості потрібен 20% студентам. 80% студентів мають рівень. 	<ul style="list-style-type: none"> - визначення сміливості та рішучості тестами фізичної підготовленості (біг 100 м) під час контрольного нормативу; - стрибками з додатковими труднощами.
когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> - виявлено значущі для студентів морально-вольові якості: <u>моральність</u>, <u>відповідальність</u>, <u>розумність</u>, <u>цілеспрямованість</u>, <u>сміливість</u>, <u>рішучість</u>; - рівень теоретичних з фізичного виховання показав: 10% мають високий рівень знань, 30% готові на достатній рівень, 50% мають низький рівень, 10% не мають відповідних знань. 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетування; - моніторинг знань теоретичними завданнями.

афективний	<ul style="list-style-type: none"> - емоційна стійкість, реактивність на фізичне навантаження, регуляція поведінки студентів коледжів у процесі фізичного виховання у 43,% студентів має високий рівень, у 23,3% - достатній, у 33,3% - низький. Решта студентів потребує вдосконалення; - зміни утримання вольового зусилля під впливом афективних факторів у 33,3% студентів показують низький рівень сформованості морально-вольових якостей. 	<ul style="list-style-type: none"> - визначення самоволодіння студентів, самоорганізації у складних ситуаціях; - вимірювання утримання силового зусилля змагальним методом; - порівняння здатності утримувати вольове зусилля в різних умовах.
діяльний	<ul style="list-style-type: none"> - прагнення до рухової діяльності – у середньому 2,24% занять з фізичного виховання студенти пропускають без поважної причини; тільки 20% студентів відвідують секційні заняття; - активність та ініціативність в рухах, які вимагають додаткового зусилля для того, щоб почати дію у 70% студентів потребують вдосконалення; - швидкісний характер рухової діяльності, зберігання темпу, ритму, техніки фізичних вправ - швидкість бігу падає після прояву стомлення у 90% студентів з порушенням техніки рухів; - наполегливість під час фізичних навантажень : 34% студентів показали високий рівень наполегливості, 40% - достатній. - визначення цілеспрямованості - 34,9% студентів не пропускають заняття без поважних причин; 46,4% студентів прагнуть рухової діяльності з ППФП, 93,3% вважають за необхідним виконання контрольних нормативів на заданий результат. - рішучість – 34% хлопців і 34,3% дівчат мають недостатній рівень; - тривалість утримання вольового зусилля у 26,6% студентів виявлена на низькому рівні; 	<ul style="list-style-type: none"> - вивчення даних з відвідування занять студентами;- участь в змаганнях, заняття в секції; - визначення реакції на подразник під час прийому м'яча у спортивних іграх - визначення швидкості бігу та техніки рухів після прояву стомлення на останніх 20 м. дистанції 100м. - визначення кількості спроб влучити в задану зону під час виконання подачі у волейболі - тестування фізичної підготовленості із заданими результатами, визначення кількості відвідуваних занять, опитування за допомогою опитувальника А. Хохлова (питання щодо ціннісно-сміслової орієнтації особистості). - тестування спритності човниковим бігом 4×9м. - тестування силової витривалості під час утримання кута на брусах (хлопці) та на нижній жердині (дівчата).

Висновки. Проведені дослідження висвітлюють існуючий стан формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання. Наведені відомості надають можливість визначити напрямки організації системи виховних заходів з формування необхідних для опанування майбутньої професією морально-вольових якостей студентів політехнічних спеціальностей у сучасних умовах.

Література.

1. Божович Л. И. Что такое воля? //Семья и школа. – 1981. - №1. – 32-35 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли. – С-Пб. : Изд-во Питер. – 2000. – 288 с.
3. Пуни А. И. Практические занятия по психологии : Пособ. для ин-т. /Под общ. ред. А. И. Пуни. – М.: ФиС., 1977. – 160 с.
4. Рубинштейн С. А. Основы общей психологии : Учебн. пособ. – С-Пб : Питер, 2000. – 720 с.
5. Рудик П. А. Психология: Учебн. для ст. техн. ф. к. /П. А. Рудик. – М.: ФиС. – 1976. – 239 с.

Информация об авторе:

Крайнюк Ольга Полікарпівна, Відокремлений підрозділ «Політехнічний коледж Луганського національного аграрного університету

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «ДЖОКЕРА»

В ПЛЯЖНОМ ГАНДБОЛЕ

Крамской С.И., Банников В.В., Крамской И.С.

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова
Белгородский юридический институт МВД РФ*

Перед тренерами спортивных команд по игровым видам спорта встает серьёзный вопрос, связанный с подготовкой игрока-лидера, способного на площадке воплотить все тактические схемы в атаке – разыгрывающего. Поиск методов, гармонично сочетающих в себе традиционные принципы и новаторские идеи, должен стать неотъемлемой частью повседневного, кропотливого и вдумчивого труда тренеров для реализации этой проблемы.

Важнейшая роль отводится разыгрывающему игроку в гандболе - «дирижеру» атакующих действий команды. Работа разыгрывающего не только сложна, она – определяющая как для команды в целом, так и отдельных ее звеньев. Все нити тактических комбинаций находятся в руках данного игрока. И именно от его своевременных, решительных действий во многом зависит результат матча. Разыгрывающий на площадке, прежде всего, творец, лидер. Ему необходимо иметь свою изюминку, т.е. вести игру так чтобы сопернику приходилось постоянно подстраиваться в защите под игру атакующих. Являясь организатором, он должен пользоваться авторитетом у остальных игроков, обладать совершенной техникой, координацией, предвидеть ситуации, принимать самостоятельные решения, стабильно действовать в условиях жесткой борьбы, не терять самообладания в стрессовых ситуациях, быть тактически грамотным и агрессивным игроком. Разыгрывающий - командный игрок, полностью подчиненный интересам команды, умеет концентрироваться, положительно влиять на команду в эмоциональном плане [1,2,3,4]. Все эти качества присущи разыгрывающему, как в пляжном (бич-гандболе) - «джокеру», так и в классическом гандболе. Несомненно, и тот и другой воплощают в жизнь все тактические наработки команды. Но все же, по мнению авторов и ряда специалистов роль «джокера» в пляжном гандболе на порядок

выше роли разыгрывающего в классическом гандболе. В связи с тем, что специфическая особенность пляжного гандбола – атака четверых нападающих против троих защитников.

В бич-гандболе у «джокера» обязаны быть не только лидерские качества, а прежде всего бомбардирские качества (жажда гола) и это естественно связано, с тем, что за каждый забитый гол «джокером» засчитывается два очка. Отсюда часто командная тактика строится и под игру «джокера».

Желательно, чтобы он обладал сильным, точным и своевременным броском с дальней позиции из опорного положения (так как после броска в падении или прыжке уходит много времени на обратную замену с вратарем). Защитники действиям «джокера» всегда уделяют повышенное внимание, поэтому необходим определенный тактический багаж, который позволит с большей пользой использовать «джокера».

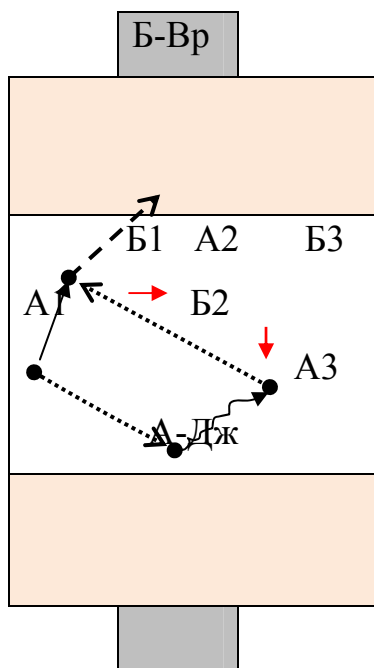
В этой ситуации, разрабатывая тактические схемы нападения, тренеры и игроки направляют свои усилия:

- на создание условий для броска «джокера» из выгодной позиции;
- используя повышенное внимание защиты к «джокеру» и его отвлекающие перемещения, создают оптимальные условия для выполнения двухочкового броска другого нападающего.

Несколько таких взаимодействий мы и предлагаем вниманию тренеров и игроков, имеющих желание более эффективно действовать против защиты соперников. Многолетний практический опыт доказывает, что в играх с равным и даже превосходящим в индивидуальной и физической подготовке соперником, преимущество в тактической подготовке зачастую является определяющим фактором в выявлении победителя гандбольного матча на песке.

мощно разбегается для атаки по центру с 9 метров; центральный защитник вынужден оставить линейного и выйти на джокера для предотвращения его броска. Чаще всего для подстраховки линейного смещается крайний дальний защитник (в данном случае левый). Успевший выпрыгнуть для броска джокер, либо атакует сам, либо делает наброс в зону левому крайнему (или линейному, если защитник остался на краю).

Рис.2



Атака «джокера» по центру

А1 - пасует А-Дж, тот разбегается для броска по центру с 9 метров;

Для воспрепятствования этому броску на него выходит защитник Б2;

Б1 - смещается в центр для подстраховки линейного А2;

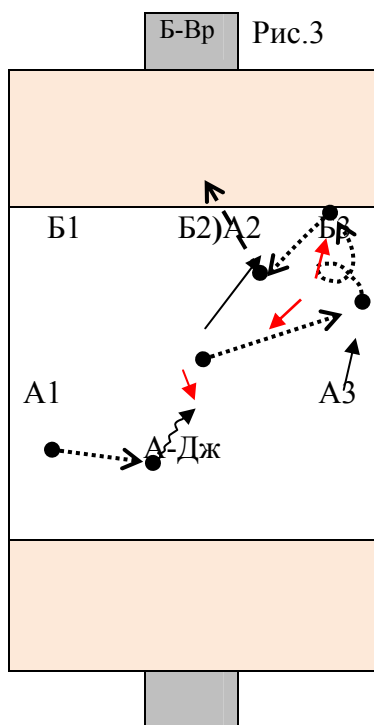
А-Дж в прыжке атакует или даёт наброс в зону действуя по ситуации: или линейному А2, или левому крайнему А1, которые ожидают пас для «парашюта».

Примечание: данное взаимодействие

отрабатывается поточным методом на тренировках. Если джокер левша, удобнее выполнять его в другую сторону. Для взрослых гандболистов-классиков, решивших перейти на пляж, оно не представляет особых проблем в исполнении уже после нескольких тренировок.

Пас «джокера» после «пируэта»

Не менее эффектно смотрится комбинация, которую мы назвали «Пас джокеру после пируэта».



А1 – пасует А-Дж, который атакует по центру под заслон А2;

Защитники Б2 и Б3 вынуждены реагировать на его атаку смещением;

А-Дж – доводит мяч до крайнего нападающего А3, тот впрыгивает в площадь вратаря с пируэтом – Б3 вынужден блокировать его бросок в прыжке;

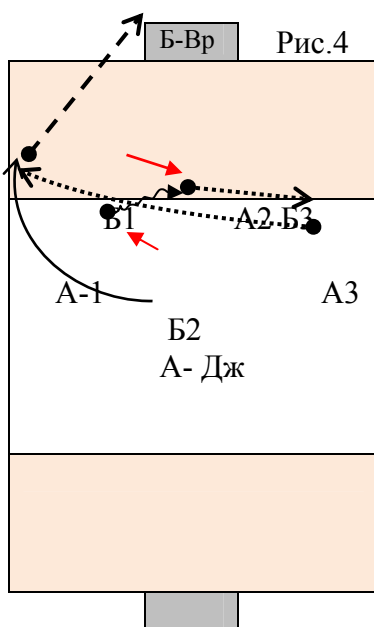
А3 – после пируэта возвращает мяч назад в линию А-Джокеру;

А-Дж – беспрепятственно атакует с линии.

Примечание: если центральный защитник Б2 преодолел заслон и контролирует А-Джокера, А3 делает наброс для А2, который, проиграв заслон, должен быть готов к завершению атаки броском в одно касание «парашют».

Убегание «джокера»

Рассмотрим ситуацию (см.рис.4), когда защитники опекают Джокера персонально. Довольно часто такая защита эффективно разрушает игровые связи и ставит нападающих в сложное положение. Но не в том случае, когда подобный вариант отработан на тренировках. На рис.4 показано одно из взаимодействий, применяемое против персональной опеки Джокера. Назовём его «Убегание Джокера».



А-Дж - в центре, его опекает Б2;

А1 – с мячом делает стяжку, уводя за собой защитника Б1 и пасует А3;

А-Дж – неожиданно убегает от своего опекуна влево в освободившуюся зону, получает мяч от А3 и беспрепятственно атакует с 6 метров.

Предложенный авторами тактический материал, является плодом практической деятельности, несомненно, поможет тренерам в подготовке одного из ключевых игроков в пляжном гандболе – «джокера». Данные тактические схемы можно творчески переосмыслить и усовершенствовать – это будет способствовать подготовке высококлассного игрока – лидера в бич-гандболе – «джокера». При этом следует иметь ввиду, что игра команды не должна ставиться в строгую зависимость от определенных тактических наработок. Наиболее эффективное чаще всего оказывается одновременно и самым простым, а значит, комбинация может полностью сработать только в условиях, когда угроза исходит от каждого из атакующих, в подобном случае защита находится в условиях постоянного стресса и просто не успевает должным образом отреагировать на неожиданное тактическое действие.

Литература:

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах.: -Пособие. –М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Клусов Н.П. Тактика гандбола. –М.: Физкультура и спорт, 1980.-151 с.
3. Крамской С.И. Подготовка разыгрывающего игрока в гандболе. Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ міжнародний науковий конгрес.- Київ: Видав-во НУФВСУ «Олімпійська лір-ра», 2005.- 372 с.
4. Крамской С.И. Методи підготовки розігруючих у гандболі. – Теорія та методика фізичного виховання.-2006. -№2. С.43-44.

Информация об авторах:

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор, тренер высшей категории, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Банников В.В., тренер высшей категории

СДЮСШОР по пляжным видам спорта Краснодарского края

Крамской И.С. кандидат юридических наук

Белгородский юридический институт МВД РФ

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Крамской С.И., Кудряшов В.В., Тулинова Н.А., Архипова Е.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Физическая культура – не только важная учебная дисциплина, приучающая студентов сформировать, укрепить и поддержать свое здоровье, но и неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, востребованного на рынке труда. Все студенты, поступившие на первый курс Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова проходят обязательную медицинскую комиссию, во время которой они в зависимости от состояния здоровья распределяются по отделениям: основное, подготовительное и специальное учебное. В специальном учебном отделении, поступивших в 2010/11 учебном году занимается 30, 48%, в 2011/12 учебном году – 33,13% студентов.

В специальном учебном отделении занимаются студенты, с наиболее распространенными нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой системы и имеющие различные заболевания и противопоказания к выполнению отдельных видов физической нагрузки[3,4,5]. В настоящее время хорошо известно, что для совершенствования механизмов регуляции и адаптации оздоровления организма велико значение физической культуры, что признается не только специалистами по физической культуре [3,4,5,6,7] но и медиками [1,2].

В течение последних лет преподаватели кафедры физического воспитания и спорта нашего университета при проведении занятий по физической культуре со студентами специального учебного отделения использовали метод круговой тренировки, который, как показали материалы наблюдения, обладает многими достоинствами и позволяет на достаточно

высоком организационно-методическом уровне проводить занятия со студентами специального учебного отделения.

Исследования показали что применение круговой тренировки дает положительный эффект при условии соблюдения следующих методических правила) упражнения должны быть не сложными по исполнению и хорошо знакомы студентам; б) при выполнении упражнений строго контролировать нагрузку; в) знать студентов, которым противопоказаны те или иные упражнения) в занятии использовать не более 4-х станций.

При выборе упражнений мы руководствовались, во-первых тем, чтобы они были доступны студентам и не требовали подстраховки, во-вторых, воздействовали на определенные группы мышц, в-третьих, последующие упражнения должны быть «разгрузочными» по отношению к предыдущим. В этой связи подбирались упражнения с разнообразными вариантами выполнения и с широким использованием разнообразных учебно-тренировочных средств и с избирательным дозированием нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. При проведении занятий студенты с интересом воспринимали упражнения с разнообразным спортивным инвентарем: скакалками, гимнастическими палками, медицинболами и различными по весу и размеру мячами. В качестве примера приводим упражнения с использованием спортивного инвентаря на станциях: 1-я станция – упражнения на гимнастических ковриках; 2-я станция – упражнения с мячами; 3-я станция – упражнения с гимнастическими палками; 4-я станция – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Применение разнообразного спортивного инвентаря позволяет всему потоку студентов выполнять на каждой станции поочередно 7-8 упражнений в умеренном темпе из различных исходных положений, что обеспечивает необходимую моторную плотность занятий. То есть, разнообразные по структуре и динамике физические упражнения с использованием индивидуальной, щадящей дозировки способствуют увеличению аэробной выносливости и содействуют улучшению физического состояния.

После выполнения упражнений на станциях в течение заданного времени, студенты одновременно по условному сигналу (голосу, свистку) ведущего преподавателя переходили к следующей станции.

При подготовке к занятиям и непосредственном проведении мы стремились к тому, чтобы студенты приобретали разнообразный личный «багаж» общеразвивающих упражнений, способствующих развитию практических умений, навыков, знаний для профилактики и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. То есть, создавались необходимые условия к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к получению дополнительных знаний о пользе физической культуре и спорта, к формированию умений контролировать физическую нагрузку. По нашему мнению, это способствовало созданию благоприятных условий для положительного воздействия на организм занимающихся.

Анализируя занятия с использованием метода круговой тренировки, мы пришли к выводу, что наиболее целесообразно на подготовительную часть отводить 35 мин, на основную – 40 мин, на заключительную – 15 мин. В процессе проведения занятий было установлено, что оптимальное время, необходимое на выполнение заданий на каждой станции (включая паузы для отдыха) составляет 8-10 минут. То есть, на выполнение упражнений на всех (четырёх) станциях требуется в пределах 40 минут. При этом целесообразно часто не менять упражнения на станциях, а усложнять некоторые из них так, чтобы они не требовали больших напряжений и выполнялись с желанием. Такая нагрузка способствовала созданию благоприятных условий для положительного воздействия на организм занимающихся. То есть за основу методики использовались строго дозированные физические упражнения в аэробном режиме, которые способствуют устранению имеющихся функциональных отклонений в их физическом развитии [2,3,4,5,6]. Поэтому во время занятий необходимо постоянно обращать внимание на дыхание студентов в аэробном режиме, изменение цвета лица (чрезмерное побледнение или покраснение) и на функциональное состояние сердечно-сосудистой

системы (по показанию пульса). Замер пульса целесообразно проводить в начале, в середине и в конце занятия за 10 сек и количество ударов умножать на 6. Показания пульса дают возможность контролировать реакцию организма на проделанную физическую работу. У студентов специального учебного отделения пульс во время выполнения физических упражнений не должен превышать 150 уд/мин [1,3,5]. Систематическое сравнение реакций пульса позволяет судить о приспособлении сердечно-сосудистой системы к нагрузке и дает возможность обеспечивать четкий педагогический контроль и самоконтроль за соответствующими реакциями организма при занятиях физическими упражнениями. Для студентов специального учебного отделения адекватной считается нагрузка, после которой частота сердечных сокращений восстанавливается за 3-4 минуты, а после окончания заключительной части занятия через 5 минут [1].

Немаловажную роль при проведении занятий по методу круговой тренировки играет использование музыкального сопровождения. Это не только повышает их эмоциональность, но и, при грамотном использовании средств музыки, может содействовать решению оздоровительных задач.

Особое значение имеет тот факт, что, как показывают проведённые нами среди студенческой молодёжи исследования, использование музыки в занятиях по физической культуре повышает интерес к ним, улучшает настроение и вызывает желание заниматься физическими упражнениями. Это позволяет утверждать, что звучание музыки на физкультурных занятиях является необходимым и важным моментом в организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Организация занятий предусматривала, прежде всего, технику безопасности, как во время проведения занятий, так и при нахождении студентов в раздевалках.

Таким образом, в основе занятий с данными студентами с использованием метода круговой тренировки лежат три основных принципа, которые заключаются:

- в оздоровительной лечебно-профилактической направленности использования средств физической культуры;

- в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности функциональных нарушений в состоянии здоровья студентов;

- в разностороннем развитии физических качеств, двигательных умений и навыков, то есть то, что характеризует общую физическую подготовку.

На наш взгляд реализация этих принципов позволяет наиболее полно повышать адаптивные возможности студентов к нагрузкам в аэробном режиме и способствует решению оздоровительных задач на занятиях по физической культуре.

Литература.

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. М., Изд-во «Сталкер», 2003 С.223.
2. Бакулева Н.С., Курчаткин В.В., Швецова А.А., Симоненко Г.А. Поддержание здоровья и повышение работоспособности у студентов специальных медицинских групп в системе физического воспитания в вузе. //Всероссийский съезд по лечебной физической культуре и спортивной медицине. : Тезисы докладов. Свердловск, 1986 С. 9-10.
3. Бриедис А.А. Из опыта работы со студентами специального медицинского отделения //Теория и практика физической культуры. 1963 № 6. С. 48-50.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Уч. пособие для техникумов. М.: Высшая школа, 1989. 255 с.
5. Вайшене С.С. Особенности методики занятий по физической культуре при работе со студентами специальной группы.//Материалы научно-практической конференции кафедр физического воспитания Белорусской ССР. Минск, 1967. С. 45- 46.
6. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Издательство БГТУ, 2003, 232 с.
7. Крамской С.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Факторы риска, способствующие развитию заболеваний у студентов. Сборник статей 111 международной научно-практической конференции. Белгород-Харьков-Красноярск.: СибЮИ МВД России. 2010 г. – С. 219-222.

Информация об авторах:

Крамской Сергей Иванович, к. соц. н., профессор, чл.-корр. РАЕН, зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Кудряшов Василий Васильевич, к.п.н., доцент

Тулинова Надежда Алексеевна, ст. преподаватель

Архипова Елена Викторовна, врач

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ (на примере бгту им. В.Г.Шухова)

Крамской С.И.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности будущего выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Именно физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально-значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства и как путь к здоровому и спортивному стилю жизни.

Ректоратом Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова проводится целенаправленная, многолетняя работа по развитию физической культуры и спорта.

Кафедра физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова вносит свой вклад в дело подготовки востребованных на рынке труда специалистов. Ведь только здоровые, физически подготовленные выпускники смогут добиться успехов в карьере. Получению нашим университетом прошлой весной звания лауреат Всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни» активно способствовала реализация в вузе программы здоровьесформирующих технологий, целенаправленное укрепление материально-технической базы, совершенствование медицинского обслуживания, широкомасштабная работа по распространению в студенческой среде принципов здорового образа жизни.

Для систематических занятий физкультурно-спортивной деятельностью (ФСД) создаются прежде всего условия для реализации желания студентов в занятиях физической культурой и спортом. Идёт постоянное обновление спортивной инфраструктуры университета. На сегодняшний момент у нас

отличный стадион на 2000 посадочных мест с футбольным полем и легкоатлетическим комплексом, 3 открытых теннисных корта, 2 спортивные площадки для мини-футбола и гандбола с синтетическим покрытием, силовой городок, два спортивных игровых зала, крытый теннисный корт, стрелковый тир, шахматный клуб. В прошлом году введены в строй специализированный спортивный зал гиревого спорта и специализированная площадка для пляжных видов спорта. В этом 2012 году построены и сразу стала очень популярной у студентов ледовая хоккейная площадка и плавательный бассейн. Кроме этого есть зал атлетической подготовки, лыжная трасса, зал для занятий аэробикой.

Кроме создания спортивной инфраструктуры ректорат способствует подбору квалифицированных педагогических кадров на кафедру физического воспитания и спорта. Именно эти две составляющие хорошая спортивная база и квалифицированный педагогический кадровый потенциал позволяет нам сохранять все наши физкультурно-спортивные направления и открывать новые. В данный момент ведут работу 40 секций и спортивно-оздоровительных групп, в которых занимается более 1500 студентов дневной формы обучения (Рис.1-3)

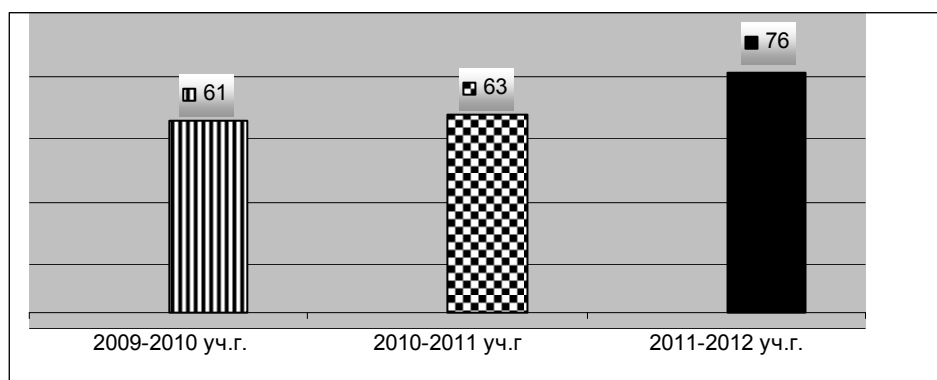


Рис. 1. Количество мероприятий проведенных и планируемых в спорткомплексе БГТУ им.В.Г.Шухова

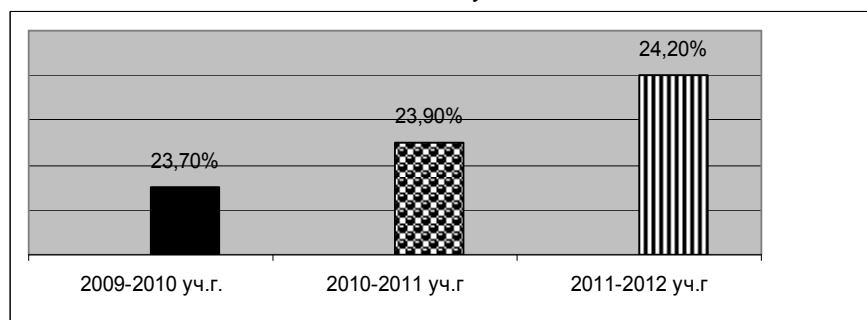


Рис.2. Студенты дневной формы обучения, тренирующиеся в свободное от учебы время в спортивных секциях

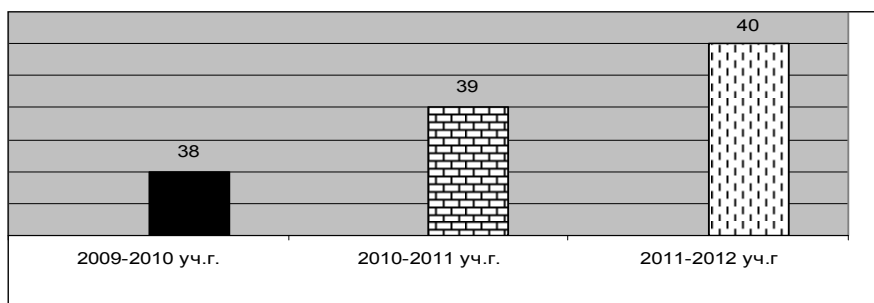


Рис.3. Количество секций и спортивно- оздоровительных групп

В нашем университете обучается один «Заслуженный мастер спорта России», трое студентов имеют звание «Мастера спорта России международного класса», 35 студента - «Мастер спорта России», 265 — кандидаты в мастера спорта по различным видам спорта.

Назовём наших спортивных лидеров:

Юрий Носуленко (легкая атлетика) — «Заслуженный мастер спорта», член сборной паралимпийской команды России, неоднократный чемпион мира (Швеция, Индия), многократный чемпион и рекордсмен России в беге на 60, 100, 200 и 400метров, серебряный призер чемпионата мира среди юниоров в беге на 400м. (Исландия). Участник Паралимпийских игр 2008г. в Пекине (4 место в беге на 200м). Победитель различных престижных турниров в Германии, Голландии, Англии.

Александр Анисимов (гандбол) – «Мастер спорта России международного класса», серебряный призер чемпионата Европы по пляжному гандболу.

Евгения Полетова — «Мастер спорта России международного класса», бронзовый призер чемпионата мира по кикбоксингу.

Людмила Нужных (гиревой спорт) — «Мастер спорта России», неоднократная чемпионка России, Европы и мира, двукратная обладательница Кубка Европы.

Сергей Чурсин (кикбоксинг) — «Мастер спорта России», чемпион России, серебряный призер Кубка мира, победитель и призер различных международных турниров.

Иван Акимкин — «Мастер спорта России», чемпион Европы среди юниоров по пауэрлифтингу среди юниоров, победитель и призер различных международных соревнований.

Весьма популярны в университете спортивные игры. Наши сборные команды добились признания не только в городе, области, но и в России, а ряд студентов-спортсменов с успехом защищает спортивную честь страны на международных соревнованиях.

Коротко охарактеризуем сборные команды по спортивным играм.

Гандбол (мужчины). Мужская сборная команда университета по гандболу «Технолог-Спартак» — участница Чемпионата РФ среди мужских команд высшей лиги, она является своеобразной спортивной визитной карточкой вуза. Коллектив, выступая среди профессиональных команд, в этом сезоне вошел в число четырёх лучших команд. В 2009 и 2011 гг. сборная БГТУ им. В.Г.Шухова выиграла золотые медали Чемпионата страны среди студентов.

Наши спортсмены освоили и пляжный гандбол. За три года команда прошла путь от новичка чемпионата России 2008 г. до призера финала чемпионата страны 2010 г., где все игроки выполнили норматив на присвоение звания «Мастер спорта России». При этом молодёжный состав команды в 2010 и 2011 годах завоевал золотые медали первенства России среди игроков до 19 лет, а пять игроков играют в сборной команде страны. В Хорватии сборная команда страны завоевала серебряные медали Чемпионата Европы среди молодежных команд. В активе нашей команды — 4 комплекта серебряных медалей Кубка страны 2008, 2009, 2010, 2011 годов.

Волейбол (мужчины). Именно наш вуз стал той колыбелью, из которой выросла великая волейбольная команда «Белогорье», возглавляемая нашим выпускником, главным тренером и президентом клуба, заслуженным тренером России, почетным профессором университета Г.Я. Шипулиным. Нынешние студенты-волейболисты равняются на чемпионов: на протяжении ряда лет команда становилась призером чемпионатов Студенческой волейбольной лиги России, она - многократный победитель областных соревнований.

Баскетбол (мужчины). Коллектив «Технолог-Белогорье» многократный призер чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола России (регион «Черноземье»), Универсиады вузов Белгородской области.

Баскетбол (девушки). Коллектив — участник Чемпионата страны среди команд первого дивизиона (регион «Черноземье»), призёр областных соревнований и первенств Ассоциации студенческого баскетбола России.

Мини-футбол (мужчины). Сборная команда — участник чемпионата РФ среди команд I лиги (регион «Черноземье»), неоднократный победитель и призёр областных соревнований, призёр студенческих первенств Черноземья, двукратный чемпион Ассоциации строительных вузов России.

В технологическом университете успешно развивается национальный вид спорта — лапта, где радуют победы и у мужской, и у женской команд. Оба коллектива — неоднократные призеры Кубка и чемпионата страны, а девушки — обладатели Суперкубка федерации лапты России.

Именно ведущие спортивные коллективы и спортсмены являются тем спортивным маяком, который показывает путь к успеху.

Конечно студенческий спорт явление к сожалению временное (период обучения в вузе) и из него или выход в профессиональный спорт, или завершение активной спортивной деятельности и переход в профессиональную деятельность, согласно полученной специальности.

Конечно здорово, что сейчас в крупных организациях стали развивать корпоративный спорт, который помогает поддерживать физическую активность своих работников, т. е выпускников вузов.

Мы убеждены, что именно занятия в спортивно-оздоровительных группах, активная физкультурно-спортивная деятельность студентов это одно из самых привлекательных направлений здоровьесберегающих технологий и путь к подготовки специалистов, которые будут готовы выдержать физическую нагрузку во время работы на предприятиях.

Информация об авторе:

Крамской С.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, к. соц. н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Кривенцова И.В., Миненок А.А., Донец И.А.

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды
Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко*

Основной целью межотраслевой программы «Здоровье нации» обозначено формирование и оптимизация здоровья отдельных групп населения Украины за счет комплексного влияния на его основные составляющие (физическую, психологическую и социальную). Особое значение имеет здоровье молодежи, как тех, кто в недалеком будущем будет определять экономический, культурный и социальный потенциал страны. В этой связи актуально формирование физической культуры личности студентов – будущих педагогов, как тех, кто в своей профессиональной деятельности имеют непосредственную возможность оказывать влияние на воспитание и здоровье подрастающего поколения. Они должны своим примером прививать воспитанникам навыки культуры здоровья. Физическую культуру студента, как область удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивают методы и средства, реализация которых направлена на решение стратегической задачи – становления гармонически развитой личности, ее физического совершенства и здоровья.

Определение здоровья как высшей социально-биологической ценности, его динамический характер и влияние на него различных факторов предопределяет потенциальную возможность воздействия на него с помощью средств и форм физического воспитания [1,2,3].

Целью данной работы является выделение и анализ концептуальных аспектов формирования здоровья будущих педагогов, реализуемых посредством физической культуры.

Результаты исследования. Физическая культура как интегральное качество личности и обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста должна оцениваться в качестве цели его саморазвития и

самосовершенствования, что однозначно предопределяет ее связь со здоровьем человека. Исходя из основных критериев, характеризующих состояние здоровья, в сфере физической культуры можно выделить физическое развитие (ФР) и функциональное состояние (ФС) [2]. Общеизвестно, что первый критерий преимущественно иллюстрирует здоровье в его статике за счет большего постоянства, в то же время ФС является относительно более динамичным, так как дает возможность оценивать изменения работоспособности в процессе какой-либо деятельности.

Исходя из структуры концепции, необходимым условием ее реализации является наличие показателей, характеризующих выделенные критерии. Для ФР в этом контексте используются уровень и гармоничность развития, а для ФС – индивидуальная реакция на физическую нагрузку и результаты функциональных проб, позволяющие оценивать состояние отдельных органов и систем. Уже это четко отражает взаимосвязь здоровья и физической культуры личности студента, так как в состав ее операционального компонента входят двигательные умения и навыки, физическое развитие, физическая подготовленность и физическое совершенствование[3]. То есть данный компонент предопределяет не только оценку существующего статуса, но и прогноз его динамики, как вероятностную стратегию развития событий.

Как показывают результаты научных исследований, на сегодня, к сожалению, преобладают негативные тенденции в формировании культуры здоровья молодежи. Их основными проявлениями являются нездоровый образ жизни, высокая распространенность вредных привычек и форм девиантного поведения, сокращение двигательной активности и, как следствие, снижение работоспособности и возрастание удельного веса лиц с дисгармоничным и низким (ниже среднего) физическим развитием.

Рассматривая физическую культуру как средство противостояния указанным тенденциям, необходимо учитывать ее практико-деятельный компонент, включающий познавательную, пропагандистскую, инструкторскую и судейскую деятельность. В данном контексте основными средствами должны

быть признаны физическое самовоспитание и саморазвитие, а целью – достижение здорового образа жизни и успехов в профессиональной деятельности за счет подъема уровня ФС.

Направленность физической культуры студентов на будущую профессиональную деятельность является основой, которая объединяет все ее компоненты (ценностные: материальные и духовные и деятельностные: массовая ФК, спорт, оздоровительная ФК). Кроме того, невозможность самовоспитания и саморазвития без достаточной мотивации, необходимость направленности на здоровый образ жизни определяют актуальность мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента. Он включает знания, потребности, убеждения, интересы, отношения, эмоции, ценностные ориентиры, волевые усилия, которые обеспечивают позитивное отношение будущего специалиста не только к собственному, но и к здоровью окружающих. В рассматриваемом контексте данный компонент обеспечивается информированностью, прежде всего, о путях влияния на рассматриваемые критерии здоровья (ФР и ФС) за счет знаний о методиках их исследования. Изучение ФР построено на применении статистических методов, в основе которых лежат свойства распределения признаков в совокупности (нормальное или несимметричное), а для исследования ФС применяются методики, изучающие работоспособность, характеризующие динамику развития физических качеств, состояния отдельных органов и систем в процессе какой-либо деятельности. Важность практического применения указанных методик актуализируется возможностью использования полученных результатов для пропаганды здорового образа жизни, использования средств физической культуры для всестороннего развития личности.

Одним из важнейших концептуальных аспектов формирования здоровья должно быть признано изучение взаимосвязей между анализируемыми компонентами. В рассматриваемом контексте возможно три основных варианта зависимостей: улучшение состояния здоровья, ухудшение и отсутствие какой-либо динамики. Первый вариант предполагает гармоничное взаимодействие и

реализацию всех указанных компонентов физической культуры личности за счет чего достигается оптимизация здоровья. Индифферентный вариант предполагает стабильность состояния здоровья, на наш взгляд, возникающую за счет слабости воздействия средств физического воспитания, позволяющих, однако, лимитировать имеющиеся вредные тенденции. Наиболее пессимистический вариант развития ситуации обусловлен невозможностью реализации компонентов физической культуры в современном образовательном пространстве и, как результат, развитием стойких нарушений здоровья.

Выводы: таким образом, проведенный анализ концепции формирования здоровья будущих педагогов, позволяет установить приоритетное значение физической культуры личности в этом процессе. Именно ее направленность на будущую педагогическую деятельность позволяет объединить все компоненты в единый конгломерат, характеризующийся наличием взаимосвязей с критериями оценки здоровья, особенностями образа жизни, профессиональными навыками и умениями в сфере физической культуры.

Практическая значимость проведенного анализа состоит в возможности применения полученных результатов в мониторинге здоровья студентов, разработке с его помощью необходимых профилактических и оздоровительных мероприятий.

Литература.

1. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов. Учебное пособие. – Волгоград: Вол.ГУ, 2002. – 92с.
2. Подригало Л.В., Пашкевич С.А. Изучение особенностей образа жизни студенческой молодежи, отличающейся регулярностью физических нагрузок // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности. Материалы Международной научной конференции (Белгород, 16-19 июня 2011 г.): в 2 ч. – Белгород: ИПК, 2011. – Ч. 2. – С. 84-90.
3. Физическая культура студента / под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.

Информация об авторах:

Кривенцова Ирина Владимировна, к.п.н., доцент кафедры ТМФВ и ОЛФК\
Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды
Миненок Антонина Алексеевна, к.п.н., доцент, кафедры биологических основ физического воспитания и спорта
Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко
Донец Игорь Алексеевич, аспирант
Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кудимова О.В., Почернина М.Г., Лапко С.В., Стародубцев Д.С.

Харьковский национальный медицинский университет

Организация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и массовому спорту базируется на некоторых Законах Украины в числе "Про фізичну культуру і спорт". На основании требований государственного стандарта, отраслевых стандартов и стандартов высшего образования ВНЗ, утвержденных в установленном законодательном порядке дисциплина "Физическая культура и спорт" занимает особенное место, поэтому требует активного поиска новых форм, методов и средств обучения, направленных на совершенствование учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду в условиях рыночной экономики.

В современных условиях учебно-воспитательный процесс студентов должен быть нацелен на формирование самостоятельной инициативной творческой и здоровой личности. Один из путей решения этой важной социальной задачи – изучение адаптации студентов к учебному процессу, что является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей обучаемых на преодоление трудностей и психологических барьеров.

Кафедра физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья поставила цель изучить отношение студентов к физической культуре и спорту, уровень их физической активности, адаптацию студентов к учебному процессу. Проанализировав при этом запросы студентов предложить пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию. Наши исследования были выполнены в соответствии с темами общей научно-исследовательской работой кафедры: «Разработка, апробация и внедрение критериев оценки адаптационных

возможностей и их коррекция к физическим нагрузкам», «Исследование путей повышения эффективности профессиональной адаптации студентов-медиков средствами физической реабилитации, физической культуры и спорта».

Научная проблема адаптации студентов к учебному процессу актуальна на современном этапе образовательного процесса, так как на протяжении возрастного развития растущему организму приходится неоднократно встречаться с новыми, непривычными воздействиями и условиями, требующими приспособления в первую очередь к себе, а потом – к окружающей среде.

Важной особенностью жизни студентов выступают ограничение двигательной активности – гипокинезия и большая суммарная учебная нагрузка, нередко приводящая к нарушению основных режимных моментов, что даже может сдерживать реализацию естественной потребности организма в мышечной деятельности.

В процессе обучения студентов наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению занятий физической культурой и спортом на всех курсах обучения студентов.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей учебного процесса в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития.

Адаптация, работоспособность и здоровье студентов неразделимо связаны с физической активностью, и представляют важную социальную проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом,

психологическом и физиологическом аспектах. Подбор умственной и физической нагрузок должен соответствовать анатомо-физиологическим особенностям и быть научно-обоснованным. Однако до настоящего времени нет единого мнения о том, как влияет адаптация в вузе на умственную работоспособность студентов разных курсов, имеющих различные двигательные режимы под влиянием однодневной и годовой учебных нагрузок. Комплексное воздействие адаптации на умственную работоспособность, здоровье, физическое развитие и успеваемость служит достижению главной цели обучения – развитию личности студента, ее самореализации, повышению умственной и физической работоспособности и успеваемости.

Кроме того, важно учитывать, что двух в неделю учебных занятий по физическому воспитанию для студентов явно недостаточно. С поступлением в вуз двигательный режим студентов уменьшается на 50%, поэтому специалисты и предлагают ввести в учебный процесс 3-4-х разовые занятия по физическому воспитанию.

Специфическая физическая нагрузка (тренировка) стимулирует умственную деятельность. Студенты, имеющие хорошую физическую нагрузку, показывают более высокие результаты при выполнении дозированной умственной нагрузки по сравнению с не занимающимися спортом, хотя у тех и у других после занятий снижаются показатели умственной работоспособности.

У студентов, которые не занимались в спортивных секциях или прекратили заниматься после поступления в вуз, процесс адаптации проходит более длительно. В основу педагогического процесса должен быть положен текущий индивидуальный и систематический контроль. Целесообразно научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить его трудовую деятельность.

Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить средствами профилактики. Дальнейшее изучение психофизиологических механизмов, обеспечивающих процесс обучения, позволит влиять на них дидактико-педагогическими средствами и методами, сделать обучение более совершенным, что позволит сохранить здоровье у студентов.

Модульный контроль является серьезным испытанием для психики и здоровья студентов. В период сдачи модульных контролей большие физические нагрузки в виде спортивных тренировок нецелесообразны: в качестве оздоровительных мероприятий при подготовке следует проводить утреннюю гимнастику, физкультурные паузы. В этот период универсальным средством снижения эмоционального напряжения являются высокая физическая активность и занятия спортом. Студенты, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к учебному процессу, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма. Увеличение объема и плотности физических упражнений, выполняемых на тренировках, способствует благоприятному развитию адаптационных процессов центральной нервной системы, повышению умственной работоспособности и физической тренированности студентов.

К числу обобщенных критериев эффективности обучения относятся академическая успеваемость и учебная успешность. Критериями учебной успешности являются академическая успеваемость, отражающая в балльной оценке уровень учебных достижений, качество и способы умственной работы. Учитывая важность и значение начального периода обучения, в котором происходит формирование студента, необходимо сосредоточить внимание на изучении адаптационных процессов и успеваемости под воздействием различных двигательных режимов. Каждому двигательному режиму соответствует оценка, которая имеет тенденцию к росту по мере увеличения

учебных занятий по физическому воспитанию. Наиболее оптимальным двигательным режимом, положительно влияющим на успеваемость студентов, по мнению исследователей, являются занятия физическими упражнениями 8-10 часов в неделю (оценка составляла 4,1 балла), а если времени на занятия физической культурой отводилось меньше или больше, то успеваемость понижалась (до 3,9 балла).

Недостаточная научная разработанность проблемы влияния адаптации и различных двигательных режимов на физическое развитие, здоровье, умственную работоспособность, успеваемость и функциональное состояние организма студентов медицинских специальностей требует дальнейшего углубленного изучения, проведения исследований и апробации методов оптимизации социальной и профессиональной адаптации студентов медицинских специальностей, чем и занимается кафедра физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья Харьковского национального медицинского университета.

Литература.

1. Кудимова О.В., Лапко С.В. Ковалев М.М. Спортивные игры как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студентов – иностранцев. Сборник ст. часть 1. Белгород: БГТУ, им. В.Г.Шухова, 2010.- С. 75-77.
2. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом підготовленості. Слобожанський науково-спортивний вісник № 12 ХДАФК 2007. – С.48-49.
3. Федорова Е.Е. Проблемы адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности в ВУЗе //Педагогика.- № 5. – 2007.-С 71-76.
4. Щербатых.Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция .-Воронеж: ООО Студия "ИАН", 2000.- 168 с.
5. Якунин В.А. Педагогическая психология / СПб., 2000.-349 с.

Информация об авторах:

Кудимова Ольга Владиславовна, старший преподаватель

Почернина Мария Григорьевна, преподаватель

Лапко Светлана Васильевна

Стародубцев Дмитрий Сергеевич

кафедра физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

АНТИНОМИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ: ПРОТИВОРЕЧИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СМЫСЛА

Кудряшов М.В., Крамской С.И., Кудряшов В.В.

*Белгородский государственный институт искусств и культуры
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Даже поверхностный взгляд на проблему здоровьесбережения в социально-гуманитарном дискурсе открывает интересную ситуацию. На фоне безусловного признания актуальности технологий здоровьесбережения в образовании различных уровней само здоровьесбережение остается во многом нерелефлексированным в своих основаниях. Большая часть публикаций по теме начинается с факта важности сохранения здоровья, и далее следуют статистические и социологические данные о состоянии здоровья. Например, мы можем встретить такое определение здоровьесберегающих технологий: «понятие «здоровьесберегающие технологии» в рамках современного образовательного процесса вуза понимается автором как целенаправленное воздействие на целостный образовательно-воспитательный процесс в целях медико-социальной профилактики и коррекции негативных психофизиологических и личностных состояний обучающихся» [3].

Анализ на примере этого определения может дать нам необходимую информацию, которая будет показательной. Прежде всего, среди объектов, которыми оперирует дискурс здоровьесбережения, находим: обучающихся, вуз (или иной институт образования), психофизиологические и личностные состояния, здоровье. Статус этих объектов различен, от сугубо идеализированных до объективно относящихся к физической реальности. Как нам представляется, дискурс здоровьесбережения в аспекте своей онтологии скрывает в себе это противоречие соединения принципиально разнородных объектов. Возможно, именно такое соединение позволяет постулировать феномен здоровья, а не исследовать его во всей целостности. Такие объекты как «психофизиологические и личностные состояния», антропометрические

данные, замеры физиологических показателей основа постулирования здоровья как объективной категории и суть дискурса здоровьесбережения.

На деле противоречие проявляется в попытках раскрыть суть здоровьесбережения. Приведем пример: «Теоретико-методологической базой мониторинга оценки эффективности выступают научные теории, определяющие категорию «здоровье» как социокультурную характеристику студента, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловой сфер личности и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния физического, душевного и социального благополучия» [2] - это цели. Далее они раскрываются или реализуются в таких показателях: «Анализ результатов экспертного опроса специалистов (медицинские работники, специалисты управления образования г. Хабаровска и Министерства образования Хабаровского края, преподаватели вузов (всего – 35 человек) показывают, что основными показателями мониторинговых замеров могут быть:

- здоровьесберегающая деятельность как один из параметров аккредитации вуза – 26,74%;
- соблюдение нормативов учебной нагрузки – 11,7%;
- организация работы вуза по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни – 9,4%;
- организация культурно-оздоровительной работы – 9,2%;
- организация системы медицинского обслуживания – 8,6%;
- здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения – 7,8%.» [3].

Сравнение объектов показывает, что если в первом случае присутствуют такие объекты как «духовное благополучие», «социальное благополучие», то во втором нет.

Меняется и сам характер действий, производимых с объектами с активного на пассивный. Это еще один уровень противоречий дискурса здоровьесбережения. Основной вопрос в плане реализации здоровьесбережения

(первое противоречие есть признание неопределенности здоровьесбережения) заключается в его характере. Сам субъект должен реализовывать эти технологии или он претерпевает некие изменения извне. Как нам кажется, в сложившемся дискурсе здоровьесбережения эта проблема решена в пользу второго ответа. Некоторые авторы призывают закрепить такое положение в организационной структуре и моделях управления: «В Рекомендациях Международной организации труда (МОТ) 2004 г. о развитии людских ресурсов подчеркивается, что государство обязано побуждать работодателей частного и государственного секторов к использованию передовых практических методов развития людских ресурсов. Эффективность здоровьесберегающей стратегии организации определяется ее использованием на всех уровнях организационного устройства, доверием к ней со стороны персонала. В идеале модель защиты здоровья должна быть частью общей организационной системы и использоваться постоянно как персоналом, так и руководством» [1].

Безусловно, такая интеграция управления и здоровьесбережения содержит в себе позитивные моменты, но также усиливает пассивный характер здоровьесбережения. Субъект не является автором преобразований себя, а просто объектом, который подвержен технологическому воздействию. Ранее мы уже отмечали, что это противоречит самому духу спорта, восходящему к греческому идеалу калокагатии. Изменение самого себя было изначальным принципом занятий спортом и далее формировало здоровье человека.

Указанная противоречивость дискурса здоровьесбережения заставляет задуматься о возможной альтернативе. Комплекс сложившихся практик нуждается в серьезной рефлексии, которая, по нашему мнению, может опереться на понятие физической культуры. Здоровьесбережение уже изначально несет оттенок технологичности, в отличие от физической культуры, которая есть неотъемлемая часть общечеловеческой культуры: «физическая культура возникла и получила развитие одновременно с общечеловеческой культурой, являясь ее активной органической частью и средством

формирования разносторонне развитой личности как главного субъекта и объекта исторического процесса... понятие «физическая культура» определяется как:

— вид культуры, который представляет собой специальный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей;

— процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы;

— часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;

— органическая часть общей культуры общества и человека. При этом в зависимости от развития общей культуры определяются сущность, цели и задачи физической культуры» [2].

Такая коррекция дискурса здоровьесбережения или даже его замена на дискурс физической культуры изменит главное – основной объект дискурса. Здоровье, понимаемое физикалистски, как совокупность физиологических показателей и норм, будет заменено физической культурой. Культура по определению должна включать не только деятельность человека, исторические практики, но также ценности. Как нам представляется, именно этот компонент оказался исключенным или вытесненным из дискурса здоровьесбережения. Ошибка привела к тому, что мы трактуем здоровьесбережение как комплекс организационных мер, физиологических показателей, критериев эффективности, но не говорим о человеке. Вместе с тем, человеку свойственно сопротивляться навязываемому извне. Здоровьесбережение рискует оказаться именно внешним и навязываемым в противовес культивируемой самим человеком физической культуре.

Литература.

1. Ганчеренок И.И., Рафикова А.Р. Идеологическая составляющая качества здоровья // Управленческое консультирование. Актуальные проблемы государственного и муниципального управления. 2010. № 4. - С. 176-187.
2. Фетисов А.С. Культурологический аспект физической культуры личности //

Мир образования - образование в мире. 2010. № 4. - С. 197-205.

3. Халикова С.С. Здоровьесберегающая деятельность вузов: мониторинг оценки эффективности // Власть и управление на Востоке России. 2011. № 1. - С. 200-204.

Информация об авторах:

Кудряшов Максим Васильевич, к. соц. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта

Белгородский государственный институт искусств и культуры

Крамской Сергей Иванович, к. соц. наук, профессор, чл.- корр. РАЕН, зав кафедрой физического воспитания и спорта

Кудряшов Василий Васильевич, к.п.н., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФОРМ ОБУЧЕНИЯ В КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКЕ

Куликова И.В., Клокова Е.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В настоящее время идёт поиск и работа над новыми формами организации, содержанием и средствами формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, а также разработка содержания, средств и методов для повышения функционального состояния организма молодого человека [2].

Процесс физического воспитания в вузе предусматривает использование разнообразных средств физической культуры, спорта и организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Классические и оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а как же упражнения на силу и гибкость, выполняемые из различных исходных положений [3].

Обучение упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и ученика. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения: формирование двигательных навыков и умений, комплексное развитие физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств занимающихся. Обучение упражнениям строится на основе общеизвестных дидактических принципов – исходных теоретических положений, определяющих действия преподавателя и ученика. В процессе занятий аэробикой выполняются

различные упражнения, разучиваются новые и повторяются старые движения, при этом они вступают в определённую взаимосвязь.

При организации и планировании занятий, а так же при непосредственном разучивании упражнений классической аэробики важно учитывать следующие особенности взаимодействия движений:

1.Эффект положительного взаимодействия движений оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения.

2.Последовательное разучивание движений более эффективно, чем одновременное.

3.При выборе родственных движений (пары, группы) и определений их сходства следует ориентироваться не только на форму (внешние признаки), но и детально оценивать структуру движений, в частности, их количественные показатели: амплитуду, время, усилие, скорость, ритм и др. [1].

Процесс обучения упражнению представляет собой определённую систему действий ученика и преподавателя, в котором можно выделить три взаимосвязанных этапа обучения: начальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений. Последовательное решение задач на каждом этапе обучения упражнениям связано с использованием конкретных приёмов и методов. Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий. Можно выделить следующую последовательность освоения двигательным материалом, используемым на занятиях аэробикой:

-двигательные действия;

-упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);

-соединение (последовательное выполнение различных двигательных действий);

-комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений классической аэробики.

Выполняя несколько повторений данного упражнения (с возможным усложнением, включая повторы и перемещения, а также добавляя движения руками) делают серию движений с паузами активного отдыха длительностью 20-30 секунд. Активный отдых подразумевает переход к упражнению менее сложному по координации и с меньшей затратой усилий. Выполняя последовательно различные по структуре упражнения, получают соединения движений. Различные соединения формируются в комбинацию, в которой упражнения выполняются поочерёдно в одну и другую сторону. Несколько комбинаций составляют определённую часть занятия.

Таким образом, можно сказать, что основой занятий классической аэробикой являются движения, которые можно разделить на профилирующие и базовые. Профилирующие движения лежат в основе начальных этапов формирования двигательных навыков при изучении каждой группы однотипных движений. Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, методом показа, методом целостного разучивания упражнения и методом расчленённого разучивания упражнения. Все эти методы широко используются при обучении, как отдельно, так и комбинированно, то есть показ сопровождается словесным комментарием [1].

Поскольку аэробика это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «в живую», то требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, так называемый акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что кроме правильности обучения обеспечит ещё и безопасность на занятии.

Что касается обучения комбинациям двигательных действий в аэробике, то здесь широко используется метод расчленённого обучения. Вся комбинация

разбивается на доли (кадры). Вначале изучается первое движение. Используется выполнение упражнения без рук, затем добавляются движения руками. Темп музыки постоянный. После этого разучивается второе движение таким же способом. Далее оба движения соединяются, то есть выполняются слитно. После этого разучивается третье движение и, в свою очередь присоединяется к уже разученной цепочке. Все последующие движения соединяются в комбинацию таким же образом. Готовая комбинация отрабатывается целиком, многократно выполняясь под музыку. При необходимости комбинация отрабатывается по частям.

Рациональный выбор упражнений для развития физических качеств на занятиях аэробикой обеспечивает более быстрое усвоение новых форм движений, расширяет запас двигательных умений и навыков, специальных знаний, что в целом обеспечивает удовлетворённость занятиям, углубляет интерес к саморазвитию и самосовершенствованию.

Литература.

1. Давыдова В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – С. 27-31.
2. Калинина И.Ф. Мотивационно-ценностные приоритеты студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой в вузе. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Сб. науч.-метод. материалов конф. каф. физ. восп. и спорта Ассоциации строительных вузов. Вып. 2 /Под ред. Л.М. Крыловой. – М. МГСУ, 2009. – С. 94-97.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 4.

Информация об авторах:

Куликова И.В., старший преподаватель

Клокова Е.А., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Кульчицкая Ю.К.

ФГБОУ ВПО «Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта», Санкт-Петербург

Решение проблемы управления подготовкой спортсменов возможно лишь на основе комплексной оценки ведущих компонентов специальной работоспособности. При таком подходе организация тренировочного процесса должна опираться, в первую очередь, на выделение и учёт доминантных факторов специальной подготовленности.

При построении тренировки на больших периодах, начиная от макроциклов, необходимо на фоне неуклонного наращивания подготовленности поэтапно обеспечивать стабильную адаптированность спортсмена. Для своевременного введения разгрузочно-восстановительных фаз необходимо располагать, возможно, точными и полными данными о временных параметрах поступательных и редуцированных изменениях тренированности, а также о способах диагностики функциональных и морфофункциональных изменений организма спортсмена, коррелирующих с различными сторонами динамики показателей подготовленности [1].

В видах спорта со сложной координацией движения контрольные упражнения должны отражать уровень быстроты, скоростно-силовые качества, силу, общую выносливость и координационные способности [2].

Для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике нами проводился контроль развития быстроты, координации, силы, общей выносливости, специальной физической работоспособности и подготовленности у 13 спортсменок (все мастера спорта), занимающихся профессионально эстетической гимнастикой на обще-подготовительном и втором специально-подготовительном этапе тренировочного цикла.

В соответствии с полученными нами данными на протяжении подготовительного периода у гимнасток отмечалась статистически значимая динамика статической координации в усложненной пробе Ромберга – с $14,3 \pm 1,13$ до $18,0 \pm 1,21$ сек. ($p < 0,05$). При этом тест Яроцкого, позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора, статистически значимых изменений не показал (табл. 1).

При изучении динамики быстроты движений установлено статистически значимое повышение у гимнасток результатов теппинг-теста с $169,1 \pm 3,6$ до $183,4 \pm 3,1$ точек ($p < 0,01$), позволяющего также определить быстроту реакции и скоростную выносливость.

Специальная физическая работоспособность и подготовленность определялась в начале и в конце специально-подготовительного периода.

Информация об уровне специальной физической работоспособности - один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса, так как именно специальная физическая работоспособность характеризует уровень развития физических способностей, и функциональных возможностей организма, определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами ее развития являются соревновательные и специально подготовительные упражнения. В связи с этим для оценки специальной физической работоспособности гимнасток нами применялась специализированная тестовая нагрузка (2-разовое выполнение упражнений с интервалом отдыха 3 мин). При этом регистрировались показатели ЧСС, ДАД и САД сразу и через 5 минут после выполнения упражнения.

Таблица 1

Динамика параметров физической подготовленности гимнасток
($M \pm m$)

Показатель	Подготовительный период (n = 13)		p
	ОП	СП	
Бег 100 м, сек	$8,54 \pm 0,08$	$8,61 \pm 0,07$	$>0,05$
Теппинг-тест (сумма 3х квадратов)	$169,1 \pm 3,6$	$183,4 \pm 3,1$	$<0,01$

Усложненная проба Ромберга, сек	14,3 ± 1,13	18,0 ± 1,21	<0,05
Проба Яроцкого, сек	68,3 ± 3,37	72,4 ± 2,85	>0,05
«Отжимания», раз	16,2 ± 1,49	14,45 ± 0,78	>0,05
Тест Купера, м	1807,5 ± 47,0	1925 ± 41,1	>0,05

Примечание: ОП – обще-подготовительный; СП – специально-подготовительный

В результате исследований установлено, что к концу переходного периода произошло повышение специальной физической работоспособности за счет адаптации организма спортсменок к выполнению соревновательной композиции, выражающейся в более успешном восстановлении ЧСС и САД через 5 минут после нагрузки (табл. 2).

Таблица 2

Динамика параметров специальной физической работоспособности гимнасток (M ± m)

Показатель	Специально-подготовительный период (n = 13)		p
	начало	конец	
ЧСС после 2х прогонов			
1ая минута	168,8 ± 4,0	166,7 ± 3,3	>0,05
5ая минута	101,0 ± 4,7	88,1 ± 2,4	<0,05
САД после 2х прогонов			
1ая минута	200,7 ± 3,3	196,9 ± 2,5	>0,05
5ая минута	145,4 ± 2,5	133,8 ± 2,5	<0,01
ДАД после 2х прогонов			
1ая минута	23,8 ± 1,7	20,4 ± 1,6	>0,05
5ая минута	62,3 ± 1,6	60,4 ± 1,6	>0,05

Специальная подготовленность определялась по числу ошибок, приходящихся на одну гимнастку при исполнении второй композиции. При выполнении 2ого прогона нами проводилась видеозапись для последующего

подсчета ошибок, допущенных гимнастками. К концу подготовительного периода отмечается закономерное снижение количества ошибок, связанное с повышением функциональных возможностей и наработкой исполнения композиции гимнастками (табл. 3).

Таблица 3

Динамика среднего количества ошибок на одну гимнастку, допущенных при выполнении второй композиции ($M \pm m$)

Ошибки	Подготовительный период (n = 13)		p
	начало	конец	
Элементы	6,5 ± 0,6	1,5 ± 0,5	<0,001
Поддержки	Не выполнялись	0	-
Синхронность	4,5 ± 0,5	1,5 ± 0,2	<0,001
Амплитуда	3,5 ± 0,8	0	<0,01

Как при определении специальной физической работоспособности, так и при определении специальной подготовленности выделялись гимнастки с хорошим и удовлетворительным результатом.

При проведении педагогического контроля для определения общей физической подготовленности наиболее показательными оказались проба Ромберга и теппинг-тест. Специальную физическую работоспособность и подготовленность определяли по скорости восстановления – результаты функциональных исследований (ЧСС, САД, ДАД) на 1й и 5й минуте после специфической нагрузки (2 прогона с отдыхом 3 мин.) и числу допущенных ошибок.

Литература.

1. Вовк С. И. Диалектика непрерывности и дискретности в процессе подготовки квалифицированных спортсменов : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С.И. Вовк; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва, 2008. – 54 с.
2. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

Информация об авторе:

Кульчицкая Юлиана Константиновна, аспирантка кафедры гимнастики
Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф.Лесгафта

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ТЕНІСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Лобода В.С., Мулик В.В., Харченко Т.П.
Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В онтогенезі людини є такі періоди, коли навчання руховим діям або розвиток фізичних якостей проходить найбільш успішно, а здатність до оволодіння іншими руховими діями знижена. Такі періоди визначають як сенситивні і характеризуються підвищеною сприйнятливістю та реактивністю організму дитини до фізичного навантаження, переважно до навчання окремим видам рухів [4, 5].

Відмінною особливістю рухової функції людини є здатність формувати із одних і тих же елементів рухового апарату велику кількість різних рухових актів. З механічної точки зору ця властивість обумовлена великою кількістю ступенів свободи. Враховуючи це, з одного боку, забезпечується можливість формувати різні рухи, а з іншого боку, виникають труднощі, пов'язані з їх регуляцією і керуванням.

Найбільш суттєві придбання організму дітей пов'язані з розвитком їх рухової системи. Організм людини, з точки зору біомеханіки рухового апарату представляє складну рухову систему, що має 244 ступені свободи. Верхні і нижні кінцівки мають по 30 ступенів свободи. Зрозуміло, що система з таким числом свобод може виконувати одне і теж завдання, здійснюючи рухи по траєкторіям, що суттєво змінюються.

Тому, при виконанні рухів необхідний постійний контроль за м'язами, що задіяні у русі, так як ніякі рухові імпульси до м'язів, як би вони не були точними, не можуть самі по собі забезпечувати точність рухів. Саме у дитячому віці формуються базові рухові уміння і навички та фундамент рухової

діяльності, на основі якої у дитини в подальшому і складається рухова діяльність дорослої людини [3].

Досліджуючи показники сили і швидкості м'язових скорочень А.В. Коробков (1958) визначив декілька етапів розвитку рухової функції. В 4-5 років у дитини формується здатність розвивати спрямовані зусилля. Цей період автор назвав періодом первинного становлення рухової функції. На наступному віковому етапі (з 4-5 до 6-7 років) проходить становлення довільної регуляції рухів, удосконалення координаційних механізмів центральної нервової системи.

У віці з 6-7 до 13-14 років настає період активного удосконалення рухової функції. Протягом цього періоду удосконалюються функціональні можливості організму, йде становлення координаційних механізмів, що забезпечують високий рівень прояву рухових якостей й узгоджену діяльність рухового апарату у відповідності до вікової періодизації. Разом з тим організм дитини ще не у повній мірі сформовано, що впливає на виконання значних за часом і інтенсивністю фізичних вправ.

Розвиток біомеханічних систем рухових дій, детермінуючих ефективність і якість спортивно-технічної і тактичної підготовки, а також забезпечуючих розвиток морфо-функціональних перетворювань, найбільш інтенсивно проходить у дитячому й підлітковому віці [1, 6, 7].

Таким чином, розвиток біомеханічних систем рухових дій, що детермінують ефективність і якість спортивно-технічної і тактичної підготовки, у тому числі і у тенісі, а також забезпечуючих цей розвиток морфо-функціональних перетворень, найбільш інтенсивно проходить у дитячому та підростаючому віці [2].

Мета дослідження – визначити особливості формування елементів техніки у юних спортсменів протягом етапу початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз тренувальних планів юних тенісистів 6-8 років; комплекси тестів, щодо контролю за елементами техніки тенісу (підбивання відкритою та закритою ракеткою тенісного м'яча; гра у стінку

відкритою та закритою ракеткою на відстані 6 м; перебування тенісного м'яча в ліву і праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою та закритою ракеткою; індекс точності ударів).

Індекс точності ударів розраховувався за показником перебування тенісного м'яча в ліву і праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою та закритою ракеткою за формулою 1.1:

$$i_t = \frac{\Sigma_x - \Sigma_y}{\Sigma_x} \quad (1.1),$$

де Σ_x – сума ударів на тренувальній дистанції;

Σ_y – сума неточних ударів на тренувальній дистанції.

Дослідження проводились у перший рік (6 років) після тренувань ознайомлювального характеру по виконанню елементів техніки (вихідні дані), в наступні роки тестування здійснювалось після закінчення річного макроциклу (червень місяць).

Нами використовувались найбільш простіші вправи, пов'язані зі взаємодією тенісної ракетки з м'ячем, які доступні на етапі початкової підготовки, представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники виконання елементів техніки тенісу юними спортсменами протягом 6-8 років ($n_1=n_2=n_3=25$)

№ п/п	Показники	6 років	7 років	8 років	Оцінка імовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	
1.	Підбивання відкритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів	2,2±0,31	5,6±0,36	8,8±0,41	$t_{1,2}=7,08$; $p_{1,2}<0,001$ $t_{2,3}=5,64$; $p_{2,3}<0,001$ $t_{1,3}=12,75$; $p_{1,3}<0,001$
2.	Підбивання закритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів	2,1±0,42	4,3±0,56	7,0±0,62	$t_{1,2}=3,14$; $p_{1,2}<0,01$ $t_{2,3}=3,22$; $p_{2,3}<0,01$ $t_{1,3}=6,53$; $p_{1,3}<0,001$
3.	Гра у стінку відкритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів	1,7±0,38	3,2±0,51	6,5±0,59	$t_{1,2}=2,38$; $p_{1,2}<0,05$ $t_{2,3}=4,23$; $p_{2,3}<0,001$ $t_{1,3}=6,86$; $p_{1,3}<0,001$

4.	Гра у стінку закритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів	1,2±0,36	2,4±0,49	4,7±0,54	$t_{1,2}=1,98$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=3,15$; $p_{2,3}<0,01$ $t_{1,3}=5,38$; $p_{1,3}<0,001$
5.	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	2,0±0,43	3,3±0,57	6,3±0,60	$t_{1,2}=1,81$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=3,66$; $p_{2,3}<0,001$ $t_{1,3}=5,81$; $p_{1,3}<0,001$
6.	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	1,4±0,41	2,3±0,48	4,6±0,52	$t_{1,2}=1,43$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=3,24$; $p_{2,3}<0,01$ $t_{1,3}=4,85$; $p_{1,3}<0,001$
7.	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	1,2±0,38	2,1±0,41	3,7±0,54	$t_{1,2}=1,62$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=2,35$; $p_{2,3}\square 0,05$ $t_{1,3}=3,79$; $p_{1,3}<0,001$
8.	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину майданчика з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	1,6±0,42	2,6±0,47	4,8±0,52	$t_{1,2}=1,59$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=3,14$; $p_{2,3}<0,01$ $t_{1,3}=4,78$; $p_{1,3}<0,001$
9.	Індекс точності ударів	0,16±0,01	0,26±0,01	0,52±0,01	$t_{1,2}=1,60$; $p_{1,2}\square 0,05$ $t_{2,3}=2,60$; $p_{2,3}<0,05$ $t_{1,3}=5,20$; $p_{1,3}<0,001$

Найбільш простіша вправа, підбивання ракеткою м'яча, з кожним роком має приріст у кількості виконань, як відкритою, так і закритою ракеткою, причому як що закритою ракеткою рівномірний приріст результатів, то відкритою у більшій мірі отримане за перший рік тренувань ($t=7,08$; $p<0,001$).

Більш складна для виконання вправа-гра в стінку стоячи на відстані 6 м, при початковому тестуванні мала мінімальні значення, у середньому 1,7 ударів відкритою і 1,2 закритою ракеткою. У подальшому кількість виконань достовірно збільшувалась і стала відкритою ракеткою: у 7 років – 3,2 рази ($t=2,38$; $p<0,05$), у 8 років – 6,5 разів ($t=4,23$; $p<0,001$), закритою ракеткою відповідно 2,4 ($t=1,98$; $p\square 0,05$) і 4,7 рази ($t=3,15$; $p<0,01$). Поряд з підвищенням результату кожного року, слід відзначити більш значуще покращення у грі в стінку відкритою ракеткою у період з 7 до 8 років ($t=4,23$ $p<0,001$).

Вправа, що потребує цільової точності виконання удару, перебивання тенісного м'яча з відскоку у зазначену половину протилежного майданчика, має суттєву різницю, як по роках тренувань, так і у різновидах її виконання. Кожного року юні тенісисти збільшували кількість попадань у зазначену половину майданчика. У той же час якість виконання удару відкритою ракеткою була кращою ніж закритою у ліву половину протилежного майданчика (в 6 років відповідно 2,0 і 1,2 попадання; в 7 років – 3,3 і 2,1; в 8 років – 6,3 і 3,7). Зазначені результати свідчать про більшу складність виконання удару закритою ракеткою, який має меншу амплітуду замаху і прояву силового потенціалу перед ударом з включенням м'язів супінаторів.

Попадання у праву половину протилежного майданчика має менш виражену різницю гри відкритою і закритою ракеткою, що обумовлено потребою більшого розвороту ракетки у праву сторону при ударі відкритою ракеткою та збільшенням амплітуди руху зліва на право.

Висновки.

1. Показники виконання елементів техніки тенісу юними спортсменами 6-8 років, які тренуються за програмою ДЮСШ покращуються кожного року, що обумовлено їх використанням у тренувальному процесі.

2. Результати досліджень показують, що менш складні вправи, до яких відноситься підбивання м'яча ракеткою, покращилась як за перший рік тренувань ($t=7,08$; $3,14$; $p \leq 0,01-0,001$), так і за другий рік ($t=5,62$; $3,22$; $p \leq 0,01-0,001$).

3. Ігрові елементи техніки, до яких відносяться гра у стінку та перебивання тенісного м'яча на протилежну половину, в значній мірі покращуються за другий рік тренувань ($p \leq 0,05-0,01$), що обумовлено їх більшим використанням у цьому річному макроциклі.

4. Розрахунок індексу точності ударів під час перебивання тенісного м'яча у зазначену протилежну половину майданчика переважно за другий рік тренувань ($t=2,60$; $p \leq 0,05$), що стало можливим за рахунок більшого

використання спеціальних вправ у тренувальному процесі 7-річних юних тенісистів.

Література.

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 1999, №4. – С. 21-26, 39-40.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М. : РГАФК, 1997. – 18 с.
3. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта // Теория и практика физической культуры. – 2000, №9. – С. 28-31.
4. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1986, №8. – С. 24-25.
5. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. – 1990, №3. – С. 15-19.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Bodin D. Tennis de Table. Entraînement et planification. Paris : Edispon, 1995. – 175 p.

Информация об авторах:

Лобода Вячеслав Сергійович

Мулик Вячеслав Володимирович

Харченко Тетяна Петрівна

Харківська державна академія фізичної культури

МІСЦЕ МУЗИКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ, ЧЕРЛІДИНГУ, АЕРОБІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Лучко О.Р., Шепеленко Т.В.

Українська державна академія залізничного транспорту

Проблема пошуку ефективних засобів тренування, які б забезпечували високу якість підготовки та належний рівень спортивної майстерності спортсменів, завжди цікавила вчених, тренерів та методистів. Цю проблему також намагалися практично вирішувати педагоги та лікарі.

Серед різноманітних засобів та методів, націлених на активізацію тренувального процесу спортсменів, велика роль відводиться застосуванню засобів, зокрема CD програвачів, DVD та інших. Науковцями було доведено, що спеціально підготовлений музичний супровід (якісна, гарно зроблена фонограма) ефективно впливає на якість фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Використання цього засобу набуває особливого значення в художньої гімнастиці, черлідінгу, аеробічної гімнастиці, де однією із умов успішного виступу на змаганнях є органічне поєднання рухів з музикою.

Аналіз літературних та історико-педагогічних джерел, а також науково-методичних праць освітян, діячів культури, педагогів і спеціалістів з фізичного виховання свідчить, що музика здавна використовувалась як засіб естетичного виховання та всебічного гармонійного розвитку особистості.

Багато було сказано про морально-виховну роль музики. Наприклад, видатний український педагог В.А. Сухомлинський зазначав: “Музыкальное воспитание – воспитание человека”. Вчені намагались також довести, що музика впливає на функціональні системи організму людини (А.І. Павлов, К.М. Биков, М.А. Логін, А.В. Коробков та ін.) Відомо, що діяльність окремих органів людини залежить від впливу на них внутрішніх або зовнішніх подразнень. Корисний вплив музики на функціональні системи організму визначали також лікарі. У ХХ ст. було проведено ряд досліджень, які дозволили виявити

лікувальні особливості музики. І у сучасних умовах музика з успіхом використовується при лікуванні різних хвороб людей.

Широкого застосування знаходить музика у фізичному вихованні та спорті. У гімнастичних залах, на спортивних майданчиках, на спортивних святах – усюди ми чуємо музику.

Музику в спортивній практиці можна умовно поділити на загальну і спеціальну. Музичні твори, що відносяться до загальних – створюють у спортсменів ефект піднятого настрою, емоційної збудженості, дозволяють краще виконувати будь-які вправи. Подібного ефекту можна чекати від таких творів, як марш, полька, галоп або сучасні мелодії. Дані музичні твори оптимістичні, бадьорі, з чіткою ритмізацією і явною мелодією.

Особливого значення надається музиці в художній гімнастиці, черлідінгу, аеробічної гімнастики. В цих видах спорту вона виконує ряд спеціальних функцій:

- завдяки музиці художня гімнастика, черлідінг, аеробічна гімнастика є ефективним засобом естетичного виховання. У процесі занять спортсмени знайомляться з музичною грамотою, з поняттями ритму й метроритму, структури метра і такту, форми й жанру музики. Це допомагає їм глибоко сприймати музику, розвиває в них художній смак. Музика допомагає вирішувати й інші завдання естетичного виховання, зокрема виховання почуттів краси рухів, культури поведінки;
- музика має важливе значення при навчанні рухів, особливо з метою виховання виразності і артистичності;
- музичне мистецтво має велику силу безпосередньо емоційного впливу. Під музику краще переносяться значні фізичні й психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення, при складанні композицій індивідуальних і групових вправ важливе значення набуває вибір музичного твору, вдало підібраної фонограми. Ідея всієї композиції, її образне оформлення визначаються характером музичного супроводу, формою твору.

Вагоме місце в художній гімнастиці, черлідінгу, аеробічній гімнастиці надається музичному супроводу тренувань. Музика на навчально-тренувальних заняттях повинна бути простою, доступною і виразною. Існують два способи музичного супроводу занять – імпровізаційний та програмний. Імпровізаційний метод потребує від акомпаніатора уміння в процесі заняття знаходити потрібний акомпанімент (фонограму), імпровізувати в залежності від характеру рухів. Програмний метод передбачає попередній вибір музичних творів для різних вправ.

У художній гімнастиці, черлідінгу та аеробічній гімнастиці для музичного супроводу використовуються класичні твори у сучасній обробці, мелодії народних пісень і танців, а також сучасна музика. Спеціалісти виділяють дві основні групи рухів, які використовуються в цих видах спорту і відповідно їм типи музичного розміру. Перша група поєднує вправи, які мають м'які переходи, широку амплітуду рухів. Це такі вправи, як нахили, хвилі, вправи на розтягування. Вони супроводжуються музикою трьохдольного (3/4) розміру, а також музикою в темпі модерато, анданте, ленто. Друга група поєднує вправи, що мають чіткі переходи, акцентований характер. До цих вправ відносяться елементи класичного танцю (батман тондю і його різновиди, батман жете, батман фраппе та інші), махи ногами, стрибки, повороти. Ці вправи, головним чином супроводжується музичним розміром (1/4), у темпі алегро, алегрето. Початок і кінець окремих рухів повинні співпадати з початком і кінцем музичної фрази. Тривалість музичних творів повинна дорівнювати 16, 32, 64, 96 і більше тактам.

Але найбільш важливу роль музичний супровід виконує при виконанні спортсменами класифікаційної програми. Вибір музики для композиції складна і відповідальна робота. Форма, зміст, тривалість музичного супроводу повинні відповідати технічним і артистичним можливостям гімнасток, а також відповідати традиційно складеним вимогам та затвердженим правилам змагань. Можливо декілька шляхів підбору музичного супроводу. Перший шлях – опрацювання музичних творів з урахуванням індивідуальності спортсменів.

Другий шлях – використання різних музичних творів без їх обробки (рідко цілком, частіше фрагменти). У цих випадках важливо зробити правильні купюри. Але кращим способом є написання спеціальної музики для композиції. Варто зазначити, що цей спосіб потребує великого композиторського таланту та високої кваліфікації спортсмена.

При складанні композицій, слід виходити з образно-емоційного змісту музики. При цьому важливо не лише темпоритмічна структура музичного твору, а також правильна оцінка розвитку музичної думки, її змісту. Необхідно детально розбиратися в структурі розділу твору, його динамічних і темпових відтінках, акцентах. Характер і композиція вправ в художній гімнастиці, черлідінгу та аеробічній гімнастиці знаходиться у прямій залежності від усіх деталей музичного твору.

Структура композиції, розподіл елементів, переміщення на майданчику залежить від музичного тексту, його мелодики, ритму, визначаються музичною формою. Чергування темпоритмічних характеристик музичних творів впливає на різноманітність способів переміщення на майданчику, чергуванню різних за складністю і структурою елементів композиції. Так плавні мелодії узгоджуються з переміщенням дугами, колом; швидкі – з переміщенням прямими, з різкою зміною напрямку. Одноманітна музика часто приводить до однакових переміщень спортсмена на майданчику. Емоційні твори, де є зміна ритму, темпу, дозволяють найкращим чином використовувати майданчик. Форма музичного твору значно впливає на розподіл елементів у композиції. Так, при куплетній формі елементи розподіляються рівномірно в різних частинах композиції, а в трьох частинній швидкі і кульмінаційні моменти концентрують більше складних елементів ніж повільні. Музичний супровід впливає на добір засобів виразності: елементів міміки, пантоміміки, виразності стрибків, поворотів, поз. В музиці романтико-ліричного характеру, для якої характерний спокійний настрій, інша “мова жестів та міміки”. Ізольованість і навіть нереальність – признаки романтичної музики, викликають у спортсменів бажання іноді відвернутися від потрібного напрямку рухів. Такий настрій

виражається в розслаблених положеннях тіла, кісті. Пози м'які і пониклі. Нахили тулуба і розслаблені руки викликають уяву втрати рівноваги і падіння. Звідси уява незакінченості – “пів пози”, “пів жесту”. Виконавці, крім того, приймають багато низьких положень – стоячи на колінах, сидячи, лежачи. В стійках на двох ногах (ноги нарізно) нерідко положення на всій ступні, що викликає уяву важкості, жорсткості.

Характер іспанських, латиноамериканських танців – страсний, лікуючий і навіть різкий – вимагає від спортсменів висувати вперед підборіддя, голову різко нахилити вперед або назад. Погляд твердий, рішучий. Положення рук чітке: на стегні чи на поясі, що традиційно для “мови” цих танців. Пози виконавців композицій активні, поступові та напружені.

У зв'язку з тим чи іншим настроєм акомпанементу (фонограмою) часто визначаються також і форми руху предметів, що використовуються в композиції. Техніка роботи з м'ячем, для якої характерна “контактність” предмету і різних частин тіла, в основному супроводжується музикою пісенно-романсового, ліричного характеру. Музичний супровід вправ з обручем частіше за все – творами героїчного, життєствердного плану, чому відповідають характерні для цього предмету рухи-кидки, переكاتи, оберти. Змійки та спіралі у вправах зі стрічкою, малі та середні кола у вправах з булавами, стрибки з різноманітними обертами зі скакалкою в основному супроводжуються характерними танцювальними мелодіями. У чердансінгу та модерні використовується сучасна та класична музика різних напрямів та стилів (рок-н-рол, джаз, латина та інші), а також багато використовуються саундтреки. Фонограми з декількох музичних фрагментів. Що стосується музикального супроводу у напрямках аеробіки (степі та аероденсі), то необхідним критерієм оцінки є практичне використання музики у цілому. Хореографія використовує ідею, яка задана музикою. Усі рухи повинні підкреслювати музику, яка була вибрана. Музичні ефекти, акценти повинні бути підкреслені рухами. Якщо фонограма складена з декількох фрагментів, то вони мають бути природними та злітними. Не повинно бути монотонності. Інша форма роботи спортсменів

(танцювальних видів спорту), яка пов'язана з музикою – урок хореографії чи інші форми розминки. При підготовці цих занять з музичним супроводом чи інструментальною музикою, чи під фонограму – педагог потребує кваліфікованого музичного супроводу. Взаємодія акомпаніатора з тренером-викладачем повинна визначатися пошуком гармонії між музикою і фізичними вправами. Тренер-викладач у цьому випадку повинний одержувати значну допомогу від акомпаніатора. Завдяки музичному супроводу, акомпаніатор повинний не тільки допомагати тренеру організувати увагу спортсменів, але й виховувати в них слух і музичний смак. Від акомпаніатора у значному ступені залежить й відношення спортсменів до вправ, які виконуються. Акомпаніатор має вирішувати виховне, педагогічне і освітнє завдання, так як він виконує роль музичного педагога. Ці функції успішні, коли акомпаніатор ознайомлений з специфікою виду спорту, хореографії. Важливо для акомпаніатора також знання гімнастичної хореографічної термінології, методів викладання різних вправ. Музичний педагог повинний мати добру музичну пам'ять та уміти грати велику кількість різноманітних музичних уривків і творів. При проведенні занять акомпаніатор також має слідкувати за рухами спортсменів та за показом тренера-викладача, слухати його зауваження та розпорядження.

Велике значення має уміння акомпаніатора імпровізувати. Ця здібність миттєво підбирати необхідний музичний акомпанемент для будь-яких спеціальних гімнастичних вправ, а також видозмінювати його у залежності від умов проведення заняття, надає широкі можливості викладачеві імпровізувати у процесі тренування. Таким чином, акомпаніатор повинний приймати участь у навчально-виховному процесі, надаючи допомогу у вивченні спортсменами елементарних понять музичної грамоти, а також у виборі музичного матеріалу до композицій.

Информация об авторах:

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

OSNOVNI PRINCIPI I EFEKTI TRENAŽNOG PROCESA

Saša Marković, Kristina Marković
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Nišu

UVOD

Trenažni proces ili sportski trening predstavlja specifičan transformacioni proces antropoloških sposobnosti i karakteristika sportista u kojem se postizanje sportskih rezultata postiže kontinuiranom primjenom specifičnih trenažnih sredstava, metoda i opterećanja kroz određeno vrijeme. To je naučna i tehnološko-praktična disciplina koja proučava zakonitosti transformacionih procesa u kome se čovjek kao višedimenzionalni sistem prevodi iz jednog stanja (inicijalno stanje) u novoformirano stanje (finalno stanje) koje mu obezbjeđuje viši nivo sportskih rezultata (Kuipers et al. 1988; Balyi, 1996; Bompa, 2002; Stojiljković, 2003; Stefanović, 2004).

Današnji rezultati u sportu, a naročito vrhunskom, zavise od brojnih endogenih faktora: hereditet, rasa, pol, uzrast, endokrine žlijezde, struktura organskih sistema, lokomotornog aparata i egzogenih faktora: geografsko-klimatski faktori, socijalno-ekonomski faktori, zdravstveno stanje, fizička aktivnost i tjelesno vježbanje. (Pavlović, 2006). Međutim svi ti faktori neće biti racionalno utrošeni u ostvarenju željenih ciljeva u sportu ako ne poznajemo suštinu trenažnog procesa, njegove ciljeve, principe rukovođenja i efekte koje taj trenažni proces donosi. Pored brojnih ciljeva koji se odnose na svestran fizički razvoj, sportsko-specifični fizički razvoj, neke tehničke, taktičke, psihološke faktore neophodno je poznavati i principe rukovođenja trenažnim procesom. Kao posljedica rukovođenja imamo neminovnu pojavu koja se manifestuje kao efekat tog istog trenažnog procesa (Bompa, 1994). Međutim sve ovo ne bi bilo realizovano ukoliko trener, kao neposredni subjekt u realizaciji treninga, ne poznaje osnovna teorijska znanja iz domena funkcionisanja čovjekovog organizma. Da bi utvrdili zakonitosti u određenoj sportskoj aktivnosti neophodno je utvrditi neke *fundamentalne zadatke* i odgovoriti na brojna pitanja poput onih:

- Od kojih antropoloških osobina, sposobnosti i karakteristika sportista zavise sportski rezultati u određenoj sportskoj disciplini?

- Kakva je utilitarnost pojedinih antropoloških osobina, sposobnosti ili karakteristika sportista, odnosno kakvaje jednačina specifikacije?
- Kakve su relacije između pojedinih antropoloških osobina, sposobnosti i karakteristika? (morfologija-motorika; funkcija-motorika)(kognicija-motorika)
- Koja su optimalna trenažna sredstva, metode i opterećenja pomoću kojih se mogu dominantne antropološke osobine, karakteristike najbolje mijenjati i razvijati?
- Pomoću kojih se mjernih instrumenata i na koji način mogu dominantne i relevantne antropološke osobine, sposobnosti i karakteristike najbolje izmjeriti i kontrolisati?

Za razliku od fundamentalnih zadataka trenažnog procesa, specifični zadaci sastoje se od pronalaženja takvih organizacionih formi, programskih sadržaja i trenažnih opterećenja koje u procesu upravljanja treningom omogućavaju da se planirani rezultat postigne na optimalan način i od neprekidnog otkrivanje i razrada teorijskih ideja u upravljanju procesom sportskog treninga situacionim uslovima pojedinih sportova i sportskih disciplina.

Da bi trening bio svrsishodan, a to znači da se vodi tako, kako bi maksimalno iskoristio genetske potencijale sportiste, on mora da poštuje odredene principe. Ti principi su se sami nametali tokom višedecenijskih iskustava u procesu treninga i ovdje će biti govora o onim koji su do sada označeni kao najvažniji, to su: individualnost, nadopterećenje, specifičnost, kontinuiranost, raznovrsnost, princip teško-lako, periodizacija.

Princip individualnosti se zasniva na činjenici da je svaki sportista individua za sebe, i da se trening mora bazirati na osnovu njegovih individualnih karakteristika (morfološke, motoričke dimenzije, funkcionalne i kognitivne sposobnosti i konativne crte ličnosti...). To je prva činjenica koja je odredila ovaj princip. Druga se bazira na tome, da je trening jedan vremenski proces, u toku koga se sportisti događaju različite stvari, od povreda, bolesti, odsustva i sl. Znači da se trening mora prilagoditi prema aktuelnoj situaciji u kojoj se sportista nalazi. Upravo zbog toga i posjedovanje plana

treninga nosioca olimpijske medalje, do tančina ilustrovan i objašnjen, nema baš nikakvu vrijednost, da bi ga primjenili na vašeg sportistu.

Princip nadopterećenja predstavlja jedan nadražaj koji vodi prirastu radne sposobnosti. Nadopterećenje se postiže povećanjem obima, ili češće intenziteta i učestalosti treninga. Tamo gdje se ne ispoštuje ovaj princip nema ni prirasta radne sposobnosti, već dolazi do njene stagnacije na prethodnom nivou. Nije lako odrediti nivo opterećenja, jer u suprotnom prekomjerno povećanje treninga može dovesti do pretreniranosti kada dolazi do pada radne sposobnosti. Postoji definisan prag opterećenja koji označava minimalno opterećenje ispod kojeg se ne smatra postojanje nadopterećenja.

Princip specifičnosti podrazumjeva da se u procesu treninga treba trenirati strogo specifična muskulatura, jer se adaptacija na fizičko opterećenje događa samo u mišićima koji rade. Ovaj princip je određen više fiziološkim postavkama. Jedna od njih je činjenica da šećer koji uđe u mišićnu ćeliju ostane tamo zarobljen jer nema enzima koji bi omogućio povratak glikoze iz mišića u krv (Vander et all. 1990). Ovaj princip se odnosi ne samo na angažovanje specifične muskulature nego i korišćenje specifičnih treninga. Potpuno je beskorisno trenirati maratonca treninzima sprintera i sprintera treninzima maratonca.

Princip kontinuiranosti se utemeljio tek pojavom modernog sporta kad je sport postao profesija i sportski angažman traje preko cijele godine. Ovaj princip podrazumjeva da je sportista non-stop u trenažnom procesu, da nema perioda kada ama baš ništa ne radi. Čak ni u periodu kada sportisti imaju godišnji odmor koji se proteže od završetka glavnog takmičenja te sezone i početka pripremnog perioda za narednu. Trajanje tog odmora rijetko prelazi mjesec dana. U ovom periodu sportista nikako ne treba potpuno da zapostavi fizičku aktivnost jer je pad radne sposobnosti drastičan i direktno se odražava na rezultat. Ovaj princip se naročito poštuje u atletici, jer većinom atletičari imaju raznovrstan program takmičenja, što podrazumjeva Olimpijske igre, zlatne lige, prvenstva, razne mitinge, turnire itd. Međutim, većina sportista ovaj princip zaboravlja, usled zasićenosti napornim treningom, ali fizička aktivnost treba da obuhvati aktivni odmor bar tri puta sedmično od 30-90 minuta

(igre loptom, futing, plivanje) što bi bilo dovoljno da se na početku sezone sportista pripremi za nove napore i izazove koji se postavljaju pred njega.

Princip raznovrsnosti proistekao je iz činjenice da identičan trening dovodi do psihičke zasićenosti i vjerovatno neke vrste centralnog zamora što u krajnjem slučaju može biti početak puta u pretreniranost. Osnovna odgovornost trenera sastoji se u tome, da svaki trening iznova dizajnira tako da bude raznovrstan, a da pri tome zadovolji plan treninga.

Princip teško-lako ukazuje da se aktivnosti, između ostalog, moraju slagati i po intenzitetu. Jedan ili dva teška treninga mora da smjeni jedan lakši kako bi organizam uspio da se oporavi, odnosno regeneriše. Sa fiziološkog stanovišta ovaj princip je opravdan, jer trening visokog intenziteta slama organizam kome je nakon toga potreban period oporavka. Fiziološki opravdano je samo, ako je sledeći trening plasiran u vrijeme superkompenzacije (povećene radne sposobnosti), a ne kada je organizam u stanju smanjene radne sposobnosti.

Za prethodni princip možemo reći da je preteča uspostavljanja principa periodizacije. Svaki plan treninga se mora formirati po određenim periodima, odnosno ciklusima. Periodizacija je uspostavljena prvi put zvanično, među istočnoevropskim dizačima tegova, kao bi se što bolje razvila mišićna sila i snaga. Periodizacija se bazira i uklapa u teoriju stresa, gdje organizam u ciklusima prolazi proces adaptacije na stres. Makrociklus se obično odnosi na period jedne takmičarske sezone (jedna godina). Makrociklus se sastoji iz nekoliko mezociklusa koji obuhvataju vremenski period od nekoliko mjeseci u kojima se ciljano razvija neka karakteristika. Mezociklusi su podjeljeni na nekoliko mikrociklusa sa trajanjem od jedne do nekoliko nedjelja. Tako se prvi ciklus za dizače tegova sastoji od velikog obima i malog intenziteta opterećenja razvijajući anaerobnu sposobnost. Kasnije se razvija mišićna sila, brzina odnosno snaga gdje se u posljednjem mezociklusu pokušava dostići bingo, određenog dijela energetske kapaciteta u vrijeme najvažnijeg takmičenja za tu sezonu. Periodizacija u klasičnom smislu te riječi je promjenjena od prvobitnog njenog shvatanja. Nema jedinstvene periodizacije ni

jedinstvenog treninga. Dobro je samo ono što kod datog sportiste postiže dobre rezultate i to je nepisani princip svih principa.

Kao što je ranije rečeno suština rukovođenja trenažnog procesa jeste unaprepenje psihofizičke radne sposobnosti, a kao neminovna pojava ili efekat tog istog trenažnog procesa (unapređenja) imamo pojavu zamora. Međutim, postoji nekoliko sličnih stanja koja mogu nastati kao efekat trenažnog procesa. To su: zamor, prekoračenje, preopterećenje, pretreniranost i hronični umor.

Zamor je direktna posljedica pojedinačnog treninga, reverzibilna je pojava i javlja se skoro na kraju svakog treninga. Kao posljedica rada dolazi do smanjenja ili prestanka funkcije nekog organa ili sistema. Brzina nastanka zamora zavisi od ritma rada i veličine opterećenja. Najpoznatije teorije zamora su: teorija trovanja (ukazuje na gomilanje proizvoda metabolizma, naročito mliječne kiseline koji djeluju kao toksini), teorija ugušenja (posljedica nedostatka kiseonika koji se putem krvi doprema u radno aktivne mišiće), teorija iscrpljenja (iscrpljenje energetske rezervi, prvenstveno glikogena). Npr. kod trke na 400 m osnovni uzrok zamora je gomilanje laktata ali će i količina glikogena uticati na količinu energije koja se dobija putem anaerobne glikolize (razlaganje glukoze u citoplazmi ćelije bez prisustva kiseonika). Kako je količina glikogena limitirana na 600-700 grama, vremenom kada se rezerve iscrpe, mišićna ćelija prelazi na uključivanje masti, s tim što će se istovremeno morati smanjiti i nivo opterećenja. To je poznata kriza maratonca na 35 kilometru gdje se iscrpljuju depoi glikogena i kada se mora smanjiti brzina trčanja i masovnije uključiti masti u 'opskrbi energije. Zbog toga je maratonac nakon trke lakši za 2-4 kilograma.

Prekoračenje je akutna forma pretreniranosti koja nastaje poslije par trenažnih mikrociklusa i traje kraće. To je sasvim fiziološka pojava kod koje dolazi do smanjenja radne sposobnosti pod uticajem nekoliko intenzivnijih treninga. U krvi se može naći povećana koncentracija kreatinina kao posljedica raspadanja visoko energetskih fosfata (KF) ali ne i hormonalni debalans. Prekoračenje je stoga normalno stanje koje se javlja u trenažnom procesu i koje ukazuje da je zadato opterećenje dovoljan stimulans za podizanje radne sposobnosti na viši nivo.

Preopterećenje nastaje kao posljedica jednog ili više intenzivnijih treninga. Tokom preopterećenja postoji fiziološki zamor i zamor CNS-a. Ta činjenica uzrokuje istovremeni hormonalni i nervni debalans. Dolazi do smanjenja aktivnosti simpatikusa i povećanog uticaja parasimpatikusa. Po nekim ispitivanjima to bi mogao da bude blaži oblik pretreniranosti ili možda uvod u njega. Do prije neku deceniju, ovaj oblik smanjenja radne sposobnosti se nije ni pominjao, a u stvari jasno pokazuje da ne postoji definisani momenat kada se pretreniranost pojavljuje. Međutim svako preopterećenje ne mora preći u pretreniranost, ako se na vrijeme uoči. Stoga preopterećenje se može smatrati kao granično područje između fiziološkog i patološkog stanja.

Pretreniranost je stanje organizma gdje se ispoljavaju mnogi simptomi organske i funkcionalne prirode. Tu postoji kumulirano negativno dejstvo treninga i tretiranje ovog stanja je duže i komplikovanije od prethodnih. Ulazak u pretreniranost je po pravilu multiuzročan, ili još bolje rečeno posljedica je interakcije više faktora. Osnovni razlozi mogu da se kriju u sljedećem: greške pri vođenju treninga, stil života sportiste (alkohol, kafa, pušenje, neispavanost, ishrana, uslovi života), psihička tenzija (frustracije, emocije, odgovornost), socijalno okruženje ili pogoršano zdravstveno stanje. Pretreniranost nije lako dijagnostifikovati, a naročito je teško prepoznati prve znake kako bi se moglo na vrijeme intervenisati. Kada se javi nesanica, bezvoljnost, razdražljivost, gubitak apetita (subjektivni), zatim tahikardija, pojačana potrošnja kiseonika na submaksimalna opterećenja, apatija, pojačano znojenje, povećano izlučivanje uree u mokraći, pad tjelesne mase i drastičan pad sportskog rezultata (objektivni) pokazatelji, onda nema više dileme o ulasku sportiste u pretreniranost.

Neki autori (Beachle 1994; Sahlin 1992) govore da je u osnovi pretreniranosti i debalans u radu simpatikusa i parasimpatikusa. Simpaticički vid pretreniranosti je češći i javlja se kod sportista sa kraćim sportskim stažom, a parasimpaticički vid kod sportista sa dužim stažom. Do danas još nema jedinstvenog stava šta je osnovni uzrok pretreniranosti. Tako neki smatraju, da je to debalans vegetativnog nervnog sistema, neki za pretreniranost okrivljuju pad imunološkog sistema, dok neki autori težište

stavljaju na pražnjenje depoa glikogena. Tretman pretreniranosti će zavisiti od momenta kada se to stanje uočilo. Što se stanje prije dijagnostifikuje, to će i tretman biti kraći. Najbolji lijek za pretreniranost je prestanak treninga. Pauza podrazumjeva lako vježbanje uz eventualno neke dodatne mjere bržeg oporavka u trajanju od nekoliko nedjelja. Poznato je da poboljšanje sportskog rezultata nije moguće ostvariti na osnovu pojačanog treninga, jer je sav prostor za njegovo povećanje davno iscrpljen. Danas se osnovna bitka vodi za što kvalitetniji oporavak. Sportistu treba što brže oporaviti kako bi sljedeći trening imao željeni efekat. Nedovoljan oporavak je loša osnova za sljedeći trening i eto prvog okidača za početak razvoja pretreniranosti. Zato trenažni proces nije samo posao trenera, već tima stručnjaka različitih profila koji bi pomogli ranom otkrivanju ove pojave, a time i bili korak ispred nje. Za sada od toga nema bolje strategije.

Hronični umor predstavlja sindrom koji je postao izuzetno aktuelan posljednjih godina. Može se javiti kod sportista ali ne rijetko i kod nesportista gdje kod težih slučajeva krajnji rezultat može biti smrt. Dugo je u sportu svrstavan u klasični oblik pretreniranosti, ali se danas uglavnom pravi razlika između ova dva stanja. Hronični umor je pojava koja je najvećim dijelom uslovljena zamorom CNS-a i traje, po nekima, minimum šest mjeseci (Koprivica 1998). Ovaj vid umora ispoljava se mišićnom slabošću i bolovima u mišiću, anksioznošću, depresijom i češće se govori o infekciji koksaki virusom, ali to nije do kraja dokazano. Većina doktora je sklona da je uzrok u njegovoj multiploj genezi. Fizička radna sposobnost je najčešće očuvana ili tek neznatno smanjena, što isključuje neaktivnost i odmor kao uspješnu terapiju. Ovaj se problem može prevazići laganom aktivnošću uz istovremenu psihološku podršku razvoja pozitivne energije.

ZAKLJUČAK

Svaki pojedinac koji želi da se bavi trenažnim procesom gdje je subjekat sportista, bez razlike na kom rangu takmičenja i u kojoj grani sporta, neophodno je da poznaje navedene osnovne principe trenažnog procesa, njihove zakonitosti kao i same efekte koje taj proces proizvodi. Nedovoljno poznavanje ovih principa i efekata, može u najvećoj mjeri da odgodi prirast fizičke radne sposobnosti subjekta i

postizanje željenih sportskih rezultata, što je vrlo čest slučaj zbog neznanja trenera u nekim nižim rangovima takmičenja a često i u višim. Istovremeno, sa gubljenjem kontrole rukovođenja trenažnog procesa dolazi do neželjenih efekata treninga koji se manifestuju kroz više sličnih stanja zamora sportiste, kada vrlo lako može da dođe do ozbiljnih neželjenih posljedica za samog sportistu, u smislu povreda pa čak i smrti kao što je slučaj kod hroničnog zamora.

Literatura.

1. Bompa, T. (2002). Periodization - theory and methodology of training.
2. Beachle, T. (1994). Essentials of strength training and conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Balyi, I. (1996). Long-term planning of athlete development phase. British Columbia Coach: 9-14.
4. Kuipers, H. & H. Keizer. (1988). Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. Sport Medicine 6:79-92.
5. Koprivica, V. (1998). Basis of sports training - the part of KSC - Čajetina, Beograd.
6. Pavlović, R. (2006). Athletics-anthropological characteristics. Eastern Sarajevo: FFK-e.
7. Stojiljković, S. (2003). Basis of anthropomotoric. KC Niš,
8. Sahlin, K. (1992). Metabolic factors in fatigue. Sports Medicine 13 (2): 99-107.
9. Stefanović, Đ. & S. Jakovljević. (2004). Technology of sports training. Belgrade: FSFV.
10. Vander, J., Sherman, J. & D. Luomo. (1990). Humanphysiology: The mechanism of body function. New York: Mc Graw-Hill.

Information about the authors:

Prof.dr Saša Marković
Kristina Marković
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЩЕЖИТИЯ

Мальков А. П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Силовая подготовка фактически является предпосылкой для занятий различными видами спорта, потому что развивает весь мышечный корсет человеческого тела. Выполнение несложных упражнений хотя бы два- три раза в неделю позволяет человеку держать себя в неплохой физической форме. Для занятий совершенно необязательно ходить в тренажерный зал, достаточно иметь немного свободного места дома и соблюдать элементарные требования безопасности, чтобы занятия физической культурой не навредили, вместо того, чтобы принести желаемую пользу.

Физические тренировки должны являться неотъемлемой частью жизни каждого. Говоря об этом, хочется обратить особое внимание на образ жизни нынешних студентов. И, как известно, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. А где, как не в студенческих общежитиях можно проще всего проследить то, на что тратят студенты свое драгоценное время. Во время проведения опроса на тему о том, какую роль в своей жизни студенты отводят занятиям физической культурой и силовой подготовкой, можно было услышать большое количество разных мнений. Всего было опрошено 120 жителей студенческого общежития. В итоге, опрашиваемые условно разделились на три группы. К первой были отнесены те, кто занимается постоянно и даже имеет в своей комнате различные приспособления для этого (42 студента). Вторую группу составили те, кто вспоминает о тренировках пару раз в месяц(62). Они объяснили свои редкие занятия спортом в основном тем, что им не достаточно на это времени и места, а походы в тренажерный зал они не в состоянии оплатить. Радует, что тех, кто совсем не занимается физкультурой только лишь (16), и они были отнесены к третьей группе, хотя вполне возможно, что такие люди просто ведут «кроватьный» образ жизни, и во время опроса они привычно спали.

Для начала определим, какое значение имеет спорт для студентов. Повседневная учебная работа, экзаменационные сессии, учебные и производственные практики – всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. В среднем, сумма учебного времени учащихся и студентов составляет в 9 – 12 ч. в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Но беда ещё и в том, что молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя же бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила режима труда и отдыха. Так, например, до 60% студентов занимается самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22 – 24ч.! Как следствие у многих – нарушение режима сна. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1 – 3ч. ночи. Отсюда – крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8ч. отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21%, около 47% принимают горячую пищу только два раза в день. Все эти «варварские» перегрузки и «варварское» отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать.

Учебное и свободное время – это неразрывное целое. Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2 – 3ч. в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их

работоспособность, состояние здоровья. Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Как известно, студенты в большинстве своем имеют небольшое количество денег на расходы. Далеко не каждый может позволить себе купить абонемент в тренажерный зал. Попробуем представить, как можно тренироваться в условиях общежития. Сразу рисуется ряд проблем: нехватка места, постоянное присутствие и передвижение соседей, что очень отвлекает и это далеко не все. Но было бы желание, а выход из положения можно найти всегда, что и делают студенты. Если пройтись по комнатам, то почти везде можно увидеть турник, многие приобретают боксерские груши, под кроватями немалое количество гантелей и гирь. Тренировки обычно проходят по вечерам, в свободное от учебы время.

И думается, может, даже хорошо, что есть эти проблемы? Ведь именно они закаляют характер. И, таким образом, проблемы и тренировки работают совместно, вырабатывая силу воли. Кроме того, в «общаговских» тренировках есть еще один плюс. Это, так называемая «цепная реакция». Стоит начать тренироваться кому-то одному в комнате, как в его ряды становятся соседи. И теперь это уже команда, теперь они поддерживают друг друга, тянутся друг за другом, ведь никто не хочет оказаться в последнем ряду.

Какие же упражнения включают студенты, живущие в общежитии, в свою тренировку? Ясно, что девушки и парни отдают предпочтения разным упражнениям. И для тех и для других характерно использование таких, как сгибание и разгибание рук, подъемы туловища, в положении лежа, приседания, прыжки на скакалке. Для девушек, в основном, тренировка на этом заканчивается. Парни же еще включают в свой список упражнения с применением тяжестей. Это упражнения с гантелями, жим гирь. Не обходятся они, конечно же, без подтягиваний на перекладине, которой сами себя

обеспечили или получили «в наследство» от предыдущих жителей. Вообще, многие спортивные снаряды может заменить подручный материал. Например, использовать объемные дужки кроватей в качестве брусьев. Программа тренировок у каждого своя. Все зависит от подготовки и физического состояния. В хорошую погоду студенты спешат избавиться от стен общежития и занимаются на свежем воздухе, что, бесспорно, доставляет намного больше удовольствия.

Безусловно, студенты, отдающие предпочтение активному отдыху, остаются в выигрыше. Ведь ВУЗы дают студенту в основном теоретические знания, а вот силу воли, твердость характера, умение работать в коллективе - всему этому нужно научиться самостоятельно. Вот здесь на помощь приходит спорт. И совершенно необязательно заниматься им профессионально. Достаточно просто выделять в своем режиме дня время для тренировок, которые помогут улучшить не только физическое, но и психологическое состояние. Ведь по-настоящему отдохнуть и отвлечься от тяжелых мыслей могут помочь только физические нагрузки, одного хорошего сна, недостаточно. Конечно, во время тренировок в общежитии студенты сталкиваются с множеством проблем. Но не стоит забывать о том, что, решая проблемы, человек тренирует свой характер.

Никто не станет спорить с тем, что гармония должна быть во всем. Поэтому если человек достаточно хорошо развит духовно и умственно, состояние здоровья не должно его подвести. Здесь ни в коем случае нельзя надеяться только на те данные, которыми одарила его природа. Все, что у него есть, требует развития и совершенствования, в противном случае исчезнут даже те качества, которые были в нем изначально. Следует помнить о том, что «В здоровом теле – здоровый дух!». Только правильное сочетание физических и умственных нагрузок приведет к жизненной гармонии и успеху.

Информация об авторе:

Мальков А.П.

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

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Михайленко Г.В., Рева О.В., Рубан В.Т.

Коммунальное учреждение «Харьковская общеобразовательная санаторная школа-интернат I-III ступеней № 13» Харьковского областного совета

Лечение сколиотической болезни – труднейшая проблема ортопедии. Исходя из современных данных о патогенезе этого заболевания, наиболее обнадеживающим является раннее комплексное лечение, которое должно продолжаться весь период роста больных детей. Консервативное лечение сколиотической болезни должно быть комплексным - это корсетолечение, лечебная физическая культура, лечебное плавание, физиотерапевтические процедуры, массаж, лечение сопутствующей патологии, социализация ребенка. Курсовое лечение таких детей в условиях поликлиник, ортопедических отделений детских больниц и санаториев дает временное улучшение и быструю потерю достигнутых результатов после выписки. В санаторной школе-интернате дети в одном месте могут получать квалифицированную медицинскую помощь и обучаться по программе общеобразовательной школы.

Лечебное плавание в школе-интернате применяется со дня образования учреждения. Подготовка к занятиям в бассейне начинается с разучивания специальных плавательных упражнений в залах ЛФК. Дети под наблюдением инструктора по лечебному плаванию и врача ЛФК разучивают элементы техники плавания и упражнения по диагнозам выполняемые в воде. Дети занимаются в бассейне 2 раза в неделю в течении учебного года. Для создания заинтересованности в конце первого и второго семестра тренеры-инструктора проводят соревнования среди учеников. Это является хорошим стимулом к посещению занятий в бассейне.

Плавательные упражнения и способы плавания подбираются в строгом соответствии с локализацией и степенью тяжести сколиоза. Нагрузка дозируется с учетом возраста ребенка, тренированности его мышечной системы, выносливости, отклонений в состоянии здоровья. Корректирующие

плавательные упражнения и способы плавания подбираются по аналогии с упражнениями лечебной гимнастики. Осуществляется как специальная, так и общая коррекция. Последнее предполагает оздоровление организма и улучшение физического развития ребенка.

Плавание происходит в необычных для человека условиях - в водной среде. При этом действие физиологических факторов (активных движений) сочетается с взаимодействием человека и водной среды. Тело в воде весит 2-3 кг. Это состояние почти полной невесомости благоприятно влияет на костно-мышечный аппарат и внутренние органы. Устраняется статическая нагрузка на позвоночник, снимается действие асимметричной нагрузки на позвонки, межпозвоночные диски, что содействует сохранению эпифизарных хрящей и, следовательно, симметричному развитию позвонков. Создаются хорошие условия для функционирования костно-связочного аппарата позвоночника.

Плавание, как никакой другой вид спортивных упражнений, обеспечивает одновременную разгрузку позвоночника и самовытяжение, что является основным в терапии сколиоза. Вторым по важности моментом является то, что лечебное плавание позволяет на фоне режима естественной разгрузки позвоночника осуществлять меры по созданию гармоничного мышечного корсета ребенка, что возможно достигнуть только лишь при строго дозированной и очень направленной нагрузке на отдельные мышечные группы (ведь при сколиозе одни мышцы надо расслабить, а другие, наоборот укреплять и наращивать). Осуществляется эта задача с помощью соблюдения принципа индивидуального подхода, обеспечивающегося хорошим знанием состояния ребенка - его соматический статус, уровень физической подготовленности, наличие достаточных резервных сил в самом организме, потому что перегрузка истощает ресурсы организма и наступает состояние общего переутомления. и подбором специальных упражнений для коррекции имеющейся у него деформации позвоночника.

Исходя из выше перечисленного, учитывая накопленный опыт методика работы строится на следующем, что техника плавания и техника

индивидуальных специальных упражнений, тренировка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем можно достичь только индивидуальным дозированием нагрузки с постепенным возрастанием. Очень важно при плавании не допускать отклонения тела от продольной оси.

Движение рук и ног должны строго координироваться с движением грудной клетки, сокращением диафрагмы и мышц брюшного пресса. Увеличение скорости плавания никогда не должно становиться целью при лечении таких больных. Также отличительной особенностью лечебной методики является назначение комбинации элементов различных способов плавания с учетом характера искривления позвоночника, что дает мощный корригирующий эффект.

Как показали многолетние исследования, лучшим способом плавания с целью коррекции искривления позвоночника является брасс на груди и на спине, при котором конечности производят симметричные движения, способствующие выравниванию асимметрии позвоночного столба и конечностей. Движение рук и ног строго координируются с движением грудной клетки, сокращением диафрагмы и мышц брюшного пресса, дыхание произвольное. Так же используются элементы кроля и баттерфляя. Классические стили плавания кроль и баттерфляй не используются, так как вращательные движения в грудном и поясничном отделах позвоночника, возникающие при работе рук и ног, могут привести к увеличению мобилизации позвоночника и прогрессированию искривления. Занятия плаванием в школе-интернате проводятся в строгом соответствии с дидактическими принципами, а именно:

- последовательности, т.е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

- постепенности, характеризующейся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных, выполняемых в основном с

использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

- всесторонности, направленной на комплексное воздействие лечебного плавания, на все мышечные группы и функциональные системы организма занимающихся, ослабленной патологией позвоночного столба;

- систематичности, обуславливающей систематический характер занятий – не менее 2-х раз в неделю, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся, доступности.

Для коррекции сколиотического искривления применяется преимущественно плавание «брасс» на груди с удлиненной фазой скольжения. При круглой спине, более рационально применять плавание на спине, брассом и элементы стиля кролем. В положении на спине необходимо стремиться к тому, чтобы тело образовывало с поверхностью воды, по возможности наименьший угол. Выполнение гребка руками при плавании брассом на спине способствует сведению лопаток, укреплению трапецевидной и ромбовидных мышц спины, коррекции грудного кифоза нормализации положения плеч. Назначая плавание при нарушениях осанки, следует исходить из определяющего принципа: при всех видах нарушений осанки показаны только симметричные движения.

Выводы:

1. В лечебном плавании при сколиозе используется брасс на груди с удлиненной фазой скольжения и брасс на спине.

2. При сколиозе исключаются такие классические виды плавания как баттерфляй и кроль, но используются элементы этих стилей плавания.

Литература.

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. Занятие плаванием при сколиозе у детей и подростков – М: Просвещение, 1988.
2. Комплексное лечение больных сколиозом в условиях специализированной школы-интернате //Методы.Рекомендации.-Киев, - 1977.
3. Полесья Г.В. Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиоза у детей. – Киев: Здоровье, 1982.

4. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. – Ухта: УГТУ, 2000.

Информация об авторах:

Михайленко Галина Владимировна

Рева Оксана Викторовна

Рубан Валентина Тихоновна

Коммунальное учреждение «Харьковская общеобразовательная санаторная школа-интернат I-III ступеней № 13» Харьковского областного совета

СТАН ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКЕЛЕЛАЗІВ 10-12 РОКІВ

Мулик К.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Скелелазіння □ це молодий, екстремальний вид спорту і відпочинку, який за короткий проміжок часу отримав міжнародне покликання.

Спортивне скелелазіння є видом спорту, для якого характерна активна рухова діяльність спортсменів з граничним проявом фізичних і психічних якостей і полягає в подолання скельних відрізків з використанням спеціального страхувального спорядження.

Незважаючи на уявну легкість і невимушеність виконання, скелелазіння вимагає значної напруги м'язів усього тіла, особливо м'язів спини, живота, ніг, поясу верхніх кінцівок і звичайно ж кистей і пальців рук. Тому в скелелазінні переважають вправи силового характеру, як обраного виду спорту, так і, вправи, що виконуються з різного роду обважнювачами (штанга, гумовий еспандер, вага власного тіла і т. д.). Скелелазіння є ефективним засобом виховання фізичних, моральних і вольових якостей, таких, як самовладання, самостійність, наполегливість, сміливість, винахідливість. Хоча спортивне скелелазіння і іменують екстремальним видом спорту, воно не зовсім є таким. Спортивне скелелазіння набагато безпечніше більшості традиційних видів спорту, оскільки спортсменові завжди забезпечується мотузьяна або гімнастична страховка. Остання використовується тільки на низьких трасах (до 1-1,5 метрів від землі). Це молодий вид спорту і відпочинку із спілкуванням з природою, отримав за короткий строк міжнародне визнання. Він інтенсивно розвивається, росте складність трас, удосконалюється техніка лазіння, але без цілеспрямованого, цілорічного тренування не можливий, не лише високі результати, але частенько і проходження маршруту. Змагання скелелазів - дуже красиве і захоплююче видовище.

Особливо велику популярність скелелазіння, як новий вид рухової активності, отримало в Європі. На сьогодні по скелелазінню проводяться першість, Кубки і Чемпіонати світу, де борються найсильніші спортсмени з усієї земної кулі.

Проте і в нашій країні скелелазіння знайшло, немало прихильників: щорічно проводяться першість, Кубки і Чемпіонати Росії, де беруть участь, велику кількість учасників з усіх куточків нашої країни. Залежно від результатів показаних на змаганнях спортсменам привласнюють як масові розряди, так і звання Майстра спорту Росії, і Майстри спорту міжнародного класу. Проте досягнення високого спортивного результату на змаганнях не можливо без знання методики і засобів виховання основних рухових якостей, уміння грамотно і доцільно застосовувати відомі методики на практиці.

Високі результати в цей час не мислимі без безперервного вдосконалювання у лазінні.

Кожен вид скелелазіння має традиційні закономірності виконання технічних прийомів і прийняття тактичних рішень, володіє своєю психологічною й фізіологічною особливостями. Відрізняються не тільки технічні прийоми індивідуального лазіння, парної гонки й зв'язувань, але також умови змагань й їхніх трас.

Ці питання широко освітлені в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних авторів (П.П. Захаров, 2001, 2003; О.Є. Піратинський, 1984; В.П. Примеров, 1991; Хаттінг Гарт, 2006). Але розробка методики підготовки спортсменів скелелазів залишається актуальним питанням в сучасних умовах через швидкий розвиток як техніки скелелазіння, так і спорядження скелелазів.

Мета дослідження – виявити вплив занять скелелазінням на фізичний і психічний стан юних спортсменів 10-12 років в групах початкової підготовки.

У контексті поставленої мети вирішувались наступні **завдання**:

1. Вивчити літературні дані щодо занять спортивним скелелазінням юних спортсменів.
2. Визначити вплив занять спортивним скелелазінням на фізичний і

психологічний стан юних скелелазів 10-12 років.

Результати дослідження. Фізична підготовка скелелазів заснована на розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації. Всі ці якості створюють базу, для загальної підготовки спортсмена. Недолік розвитку якогось-небудь із цих якостей негативно впливає на технічну підготовку й на весь спортивний результат. Зросла за останні роки складність маршрутів на проведених змаганнях зі скелелазіння, зробила силову підготовку важливою в тренувальній діяльності скелелазів.

Так, після дворічних занять в секції зі скелелазіння у юних туристів була виявлена динаміка рівня загальної фізичної підготовленості. Так, у хлопців за 2 роки тренування покращились показники в бігу на 60 м ($t=2,94$; $p<0,01$), бігу на 1500 м ($t=3,24$; $p<0,01$), згинанні і розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі ($t=4,74$; $p<0,001$), човниковому бігу 4×9 м ($t=3,02$; $p<0,01$), стрибку у довжину з місця ($t=2,31$; $p<0,05$). В показниках на гнучкість була виявлена динаміка однак достовірність не була виявлена ($p>0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники загальної фізичної підготовленості юних скелелазів
10-12 років ($n_1 = n_2 = 10$)**

Види випробувань	Після першого року навчання	Після другого року навчання	Оцінка імовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
<i>Швидкість</i> : біг на 60 м, с	9,3±0,35	8,1±0,21	2,94	p<0,01
<i>Витривалість</i> : біг на 1500 м, с	408,1±21,52	314,5±19,31	3,24	p<0,01
<i>Гнучкість</i> : нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	9,1±0,81	10,2±0,94	0,88	p>0,05
<i>Сила</i> : згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, Кіл-ть разів	26,2±1,01	32,9±0,99	4,74	p<0,001
<i>Спритність</i> : човниковий біг 4×9 м, с	10,0±0,29	8,9±0,22	3,02	p<0,05
<i>Швидкісно-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	192,4±3,23	203,2±3,39	2,31	p<0,05

Спеціальна фізична підготовка розпочиналась з другого півріччя занять юних скелелазів і тому динаміка показників відрізняється від показників загальної фізичної підготовки ($p < 0,05-0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості юних скелелазів
10-12 років ($n_1 = n_2 = 10$)**

Види випробувань	Після першого року навчання	Після другого року навчання	Оцінка імовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Згинання і розгинання рук у вісі, кіл-ть разів	12,2±1,21	18,5±1,40	3,41	p<0,01
Підіймання прямих ніг до поперечини, кіл-ть разів	9,2±1,28	15,5±1,39	3,33	p<0,01
Згинання і розгинання рук у вісі на планці 3 см, кіл-ть разів	9,4±1,24	14,2±1,35	2,62	p<0,05
Вис на зігнутих руках, с	25,6±1,36	31,8±1,49	3,07	p<0,01
Вис на одній зігнутій руці (сума), с	36,3±1,57	43,5±1,70	3,11	p<0,01

Так, у хлопців за час навчання покращились показники у всіх випробуваннях спеціальної фізичної підготовленості: згинання і розгинання рук у вісі ($t=3,41$; $p<0,01$); підіймання прямих ніг до поперечини ($t=3,33$; $p<0,01$); згинання і розгинання рук у вісі на планці 3 см ($t=2,62$; $p<0,05$); вис на зігнутих руках ($t=3,07$; $p<0,01$); вис на одній зігнутій руці (сума) ($t=3,11$; $p<0,01$).

Висновки:

1. Проведені дослідження рівня загальної фізичної підготовленості юних скелелазів 10-12 років виявили, що під час дворічних занять спортивним скелелазінням покращились показники усіх фізичних якостей.

Так, покращились результати у хлопців в бігу на 60 м на 1,2 с і 1500 м – на 93,6 с, згинанні та розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі – на 6,7 разів, човниковому бігу 4×9 м – на 1,1 с, стрибку у довжину з місця – на 10,8 см ($p < 0,05-0,001$).

2. Спеціальна фізична підготовка розпочиналась з другого півріччя занять юних скелелазів і тому динаміка показників відрізняється від показників загальної фізичної підготовки ($p < 0,05-0,01$).

У хлопців покращились показники в: згинанні і розгинанні рук у висі □ на 6,3 рази ($t=3,41$; $p<0,01$); підйманні прямих ніг до поперечини – на 6,3 рази ($t=3,33$; $p<0,01$); згинанні і розгинанні рук у висі на планці 3 см – на 4,8 рази ($t=2,62$; $p<0,05$); висі на зігнутих руках – на 6,4 с ($t=3,07$; $p<0,01$); висі на одній зігнутій руці (сума) – на 7,2 с ($t=3,11$; $p<0,01$).

Література.

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 183 с., ил.
2. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. Изд. 2-е, переработанное и дополненное. М.-ФиС. 1988 г. тир. 30000 экз.
3. Инструктору альпинизма. Захаров П.П. Инструктору альпинизма 3-е изд., переработанное и дополненное СпртАкадемПресс, М., 2001 г. тир. 1000 экз.
4. Пиратинский А.Е., Лебедихин А.В., Анисимова Н.Н. Специализированный зал для тренировки скалолазов. – В кн.: Проблемы физического воспитания в технических и гуманитарных вузах. Свердловск, изд. УПИ им С.М. Кирова, 1978.
5. Пиратинский А.Е. Методика обеспечения безопасности и подготовка трасс в соревнованиях по спортивному скалолазанию. – Свердловск, изд. УПИ им. С.М. Кирова, 1983. 43 с., ил.
6. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. 472 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1985. - 255 с.

Информация об авторе:

Мулик Катерина Віталіївна, канд.наук.ф.в.с., доцент
Харківська державна академія фізичної культури

К ВОПРОСУ О СПЕЦИФИКЕ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Носков А.В., Кривцов А.С., Фиронова Р.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Поиск новых путей развития преподавательского искусства не возможен без осознания огромной роли культуры и образования, создания атмосферы обращенности к личности преподавателя и студента, учета особенностей их личностной творческой самореализации. Характерные для современного общества масштабность и динамизм социально экономических преобразований во всех сферах жизни и деятельности человека, активное освоение и наращивание культурного потенциала, предъявляют повышенные требования к качеству получаемого образования а значит и к тем кто реализует эти государственные образовательные стандарты[3].

Основной целью преподавания дисциплины «физическая культура» в ВУЗЕ – является развитие физических и психических качеств студентов, формирование у них не только двигательных умений и навыков, но и основных черт личности. Эта цель реализуется в высших учебных заведениях в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Решение этих задач определяет основные функции преподавателя физической культуры в ВУЗЕ, к которым относятся: воспитательные, образовательно-просветительские, управленческо-организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные[5].

Кратко остановимся на характеристике основных направлений деятельности преподавателя физического воспитания в высшем учебном заведении.

Воспитательные функции состоят в формировании у студентов нравственных и идейных взглядов на жизненно необходимые навыки и умения, влияющие на внутреннее отношение к здоровью и ценности ЗОЖ.

Образовательно-просветительная функции заключаются в передаче студентам специальных знаний и умений необходимых им повседневной трудовой, в общественной, культурно-просветительской и личной жизни.

Управленческо - организаторская функция состоит в организации учебно-практических занятий, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований и в управлении всей спортивной деятельностью учащихся.

По сравнению с преподавателями других специальностей преподаватель физической культуры работает в специфических условиях труда. В психологии физического воспитания выделяют три группы факторов: условия психической напряженности работы, условия физической нагрузки и условия связанные с внешне средовыми факторами [1,4]. Другими словами теми факторами которые оказывают специфическое действие на условие труда педагога-преподавателя.

1-фактор. Условия психической напряженности:

- шум от криков занимающихся, который отличается прерывистостью и высокими тонами, вызывает психическое утомление у преподавателя;
- необходимость частого переключения внимания;
- значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки
- ответственность за жизнь и здоровье учащихся, так как занятия физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм.

2-фактор. Условия физической нагрузки:

- необходимость показывать физические упражнения
- осуществление физических действий совместно с занимающимися;
- необходимость страховать учеников, выполняющих физические упражнения.

- постоянное нахождение в вертикальном положении

3-фактор. Условия, связанные с внешне средовыми факторами:

- климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов.

Перечисленные факторы являются специфичными в работе преподавателя физической культуры, но наличие этих условий не должно влиять на качество педагогической деятельности специалиста.

Профессиональное мастерство преподавателя физической культуры в ВУЗЕ во многом определяется его способностями позволяющими решать поставленные педагогические задачи [6]. Постараемся разобраться в сущности способностей влияющих на качество преподавания дисциплины физическая культура.

- *дидактические способности* - это способности передавать учебный материал, делая его доступным. Преподаватель должен преподносить учебный материал ясно и понятно для конкретной группы студентов, вызывая у них интерес к учебному предмету, побуждая их к активности и самостоятельности в учебной деятельности.

- *перцептивные способности* - это способности проникать во внутренний мир подопечного, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности студента и его психического состояния:

- *речевые способности* - это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и пантомимики.

- *организаторские способности* - это умение организовать занимающихся, формировать их коллектив, воодушевить студентов на решение поставленных учебных задач.

- *коммуникативные способности* - это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления в необходимом творческом направлении педагогической деятельности;

- *педагогическое воображение* это способность предвидеть последствия педагогической деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из студентов;

- *аттенционные способности* - это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно.

Преподавателю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех студентов, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением [4]. И это далеко не полный перечень объектов, на которые должен распределять свое внимание преподаватель ВУЗА.

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета преподавателя. Если он пользуется авторитетом у студентов, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие.

Авторитет преподавателя формируется в процессе его педагогической деятельности, поэтому именно авторитет следует считать вторичным компонентом профессионального мастерства педагога.

Авторитет преподавателя физической культуры складывается из ряда компонентов:

- 1) Авторитет профессионала зависит от знаний и умений в области физической культуры и спорта.

- 2) Авторитет возраста, который определяется тем, что преподаватель для студентов всегда должен оставаться старшим товарищем, человеком с большим, опытом.

- 3) Авторитет должности преподавателя дополняется психолого-педагогическими знаниями умениями и функциями педагогического управления.

- 4) Нравственный авторитет (авторитет преподавателя как личности). Создается, во-первых, формой внешнего поведения, соответствующего образу педагога, учителя, во-вторых, действительным соответствием приписываемых себе личностных характеристик как преподавателю особенностям своего коммуникативного личностного «Я».

5) Авторитет дружбы может возникнуть в том случае, когда преподаватель позволяет студентам обращаться к себе как к помощнику, деловому партнеру.

Перечисленные компоненты образуют единый авторитет преподавателя позволяющий повысить качество образовательной деятельности. Формируя авторитет преподавателя физической культуры, необходимо осознавать, что оптимально для данного педагога, и составить перечень необходимых образующих компонентов, которые могли бы способствовать выделению всех личностных и профессиональных его достоинств и не вредили бы процессу воспитания и обучения студентов. Основным компонентом успешности деятельности преподавателя по нашему мнению является процесс самосовершенствования на всем протяжении педагогического пути, стремления к глубокому самопознанию и поиску эффективных педагогических технологий.

Литература.

1. Кузьмина Н.В. Методы системного исследования педагогической деятельности. - Л.: ЛГУ, 1980. - 172 с.
2. Бабанский Ю.К., Сластенин В.А. и др. Педагогика / Под ред. Ю.К.Бабанского. - М.: Просвещение, 1988. - 479 с.
3. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М.: Высшая школа, 1984. - 174 с.
4. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. - М.: Знание, 1979. - 48с.
5. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М
6. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: Учеб. пособ. для пед. спец. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990. - 141 с.

Информация об авторах:

Носков А.В., ст.преподаватель

Кривцов А.С., доцент

Фиронова Р.П., ст.преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Олешко В.Г., Шимечко И.М., Распитин В.И.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Львовский государственный университет физической культуры
Николаевский национальный университет им. В.О. Сухомлинского*

Аннотация. Исследовано содержание тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном макроцикле с учетом различных периодов подготовки и групп весовых категорий спортсменов. Приведены модельные параметры объемов тренировочной работы тяжелоатлетов по группам упражнений, варианты распределения тренировочной нагрузки в тренировочной и контрольной зонах интенсивности (71,0—100 %) в зависимости от периода подготовки, а также варианты построения тренировочных занятий различной направленности.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, объем и интенсивность тренировочной работы, периоды, мезоциклы подготовки.

Олешко В.Г., Шимечко И.М., Распитин В.И. Зміст тренувального процесу важкоатлетів високої кваліфікації. Досліджено зміст тренувальної роботи важкоатлетів високої кваліфікації в річному макроциклі з урахуванням різних періодів підготовки та груп вагових категорій спортсменів. Наведено модельні параметри обсягів тренувальної роботи важкоатлетів за групами вправ, варіанти розподілу тренувального навантаження у тренувальній і контрольній зонах інтенсивності (71,0—100 %) залежно від періода підготовки, а також варіанти побудови тренувальних занять різної спрямованості.

Важкоатлети, обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, періоди, мезоцикли підготовки.

Oleshko V. G., Shymechko I. M., Raspitin V. I. Contents of training process of highly qualified weightlifters. The contents of trainings work out of highly qualified weightlifters was analyzed in the annual macrocycle taking into account the different raining periods of physical preparation and groups of weight categories of athletes. Presented the model characteristics of amounts of weightlifters training work out according to groups of excuses variants of fixing of the training load in the training and control intensity zones (71,0—100 %) depending on the preparatory period and also the variants different kinds of training workouts.

Weightlifters, amount and intensity training work, periods, mezcycl preparation.

Введение. В настоящее время остается достаточно актуальной проблема эффективного распределения средств тренировочной работы спортсменов в спорте высших достижений, которые должны быть адекватными длительности

поддержания уровня адаптации и специальной подготовленности атлетов особенно при подготовке к главным стартам года [2, 4, 5, 7].

Анализ научно-методической литературы и опыт практики свидетельствует о том, что многие авторы [1,3,4, 6] исследовали содержание тренировочного процесса тяжелоатлетов в крупных структурных образованиях — программах тренировочных этапов, мезо- и микроциклов с учетом продолжительности и динамики становления спортивного мастерства спортсменов в силовых видах спорта. Основной исследовательский материал теоретических и практических разработок был получен в конце XX и начале XXI столетия российскими и украинскими специалистами, прежде всего профессором А.С. Медведевым, (1986), который разработал программы многолетней подготовки тяжелоатлетов-мужчин различной спортивной квалификации (от новичков до спортсменов высшей квалификации), а в последние годы, дополненные Л.С. Дворкиным (2005), П.С. Горулевым (2006), С.А. Пуцовым (2007) для спортсменок высокой квалификации.

Вместе с тем, анализ подготовленных материалов свидетельствует о том, что большинство авторов рассматривали в своих работах показатели объема и интенсивности тренировочной работы в основном в годичном макроцикле, но не детализировали содержание средств подготовки по тренировочным периодам, а также с учетом групп весовых категорий. Можно предположить, что показатели тренировочного процесса спортсменов различных групп весовых категорий в разные периоды подготовки отличаются друг от друга.

Работа выполнена согласно сводному плану НИР НУФВСУ по теме 2.10.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследований – изучить тенденции по индивидуализации средств тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации в различных структурных образованиях тренировочного процесса с учетом квалификации, половых и массо-весовых отличий.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, изучение передового опыта работы ведущих тренеров Украины и мира, анализ доку-

ментов планирования и учета тренировочной работы, педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 38 тяжелоатлетов высокой квалификации (мужчины и женщины, МС, МСМК, ЗМС), входящие в состав сборных команд Украины по тяжелой атлетике (взрослые и юниоры) в возрасте от 19 до 29 лет.

Результаты исследования.

Нами получены количественные средства тренировочной работы тяжелоатлетов сборной команды Украины (мужчины и женщины) в четырехгодичном макроцикле (табл. 1).

Закономерности развития спортивной формы тяжелоатлетов и существующий стабильный календарь международных соревнований требуют фундаментальной долгосрочной подготовки, которая разделяется на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Анализ планов подготовки тяжелоатлетов позволил определить главную направленность *подготовительного периода*— фундаментальная (базовая) подготовка спортсменов и создание условий для достижения спортивной формы. Длительность периода может быть 3—4 мес в полугодичном макроцикле и 5—7 мес — в годичном макроцикле.

**Модельные показатели тренировочной и соревновательной деятельности
тяжелых атлетов сборной команды Украины**

Основные показатели тренировочной и соревновательной деятельности	Роки				
	2009	2010	2011	2012	
Количество дней тренировки	260	270	270	230	
Количество тренировочных занятий	650	800	850	650	
Количество стартов	2–3	4–5	4–5	2–3	
Объем тренировочных нагрузок (в зоне интенсивности 60–100 %; выполненная работа, КПШ), муж./жен.	<u>20 000</u> 19000	<u>21 000</u> 20000	<u>22 500</u> 21500	<u>19 000</u> 18000	
По группами весовых категорий (мужчины/женщины)					
I группа (56,63,69/ 48, 53, 58 кг) муж./жен.	<u>20000</u> 19000	<u>21000</u> 20000	<u>22500</u> 21500	<u>19000</u> 18000	
II группа (77,85,94/ 63,69 кг) муж./жен.	<u>19000</u> 18000	<u>20000</u> 19000	<u>21500</u> 20500	<u>18000</u> 17000	
III группа (105, +105/ 75, +75 кг) муж./жен.	<u>18000</u> 17000	<u>19000</u> 18000	<u>20500</u> 19500	<u>17000</u> 16000	
Интенсивность нагрузок в зонах (степень напряженности тренировочной работы в общем объеме тренировочных нагрузок) в КПШ	100%	190	200	205	190
	95 %	500	510	490	520
	85 %	8000	8400	8800	8000
	70 %	6400	6700	7040	6400
	60 %	5400	5700	5940	5000
Объем соревновательных нагрузок (часы)	12	20	20	12	
КПШ в зоне интенсивности 90-100 % и выше (% от общего КПШ)	4,0	5,0	3,0	5,0	
Выполнение контрольных нормативов	–	+	+	+	

Примечание. КПШ – количество подъемов штанги

Направленность *соревновательного периода* заключается в сохранении достигнутой спортивной формы и реализации ее в спортивный результат. Как правило, он длится 1—2 мезоцикла в полугодичном макроцикле и 4-5 мезоциклов в годичном макроцикле. Количество международных стартов, на которых тяжелоатлеты должны показать свои максимальные результаты не должно превышать 2—3.

Ниже приведены модельные параметры объема тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации, разделенные по периодам подготовки, группам упражнений и группам весовых категорий (табл. 2).

Таблица 2. Динамика распределения тренировочной работы тяжелоатлетов-мужчин высокой квалификации

Период	Объем работы	Группа упражнений						
		Рывковые	Толчковые	Тяги рывковые	Тяги толчковые	Приседания	Жимовые	Другие
Легкие весовые категории (56—69 кг)								
Подготовительный	$\frac{2000^*}{100\%}$	$\frac{420}{21}$	$\frac{460}{23}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{220}{11}$	$\frac{460}{23}$	$\frac{100}{5}$	$\frac{100}{6}$
Соревновательный	$\frac{1600}{100\%}$	$\frac{432}{27}$	$\frac{432}{27}$	$\frac{144}{9}$	$\frac{128}{8}$	$\frac{320}{20}$	$\frac{64}{4}$	$\frac{80}{5}$
Средние весовые категории (77—94 кг)								
Подготовительный	$\frac{1900}{100\%}$	$\frac{399}{21}$	$\frac{437}{23}$	$\frac{209}{11}$	$\frac{209}{11}$	$\frac{437}{23}$	$\frac{95}{5}$	$\frac{114}{6}$
Соревновательный	$\frac{1400}{100\%}$	$\frac{378}{27}$	$\frac{378}{27}$	$\frac{126}{9}$	$\frac{112}{8}$	$\frac{280}{20}$	$\frac{56}{4}$	$\frac{70}{5}$
Тяжелые весовые категории (105 и свыше 105 кг)								
Подготовительный	$\frac{1800}{100\%}$	$\frac{378}{21}$	$\frac{414}{23}$	$\frac{198}{11}$	$\frac{198}{11}$	$\frac{414}{23}$	$\frac{90}{5}$	$\frac{108}{6}$
Соревновательный	$\frac{1260}{100\%}$	$\frac{340}{27}$	$\frac{340}{27}$	$\frac{114}{9}$	$\frac{101}{8}$	$\frac{252}{20}$	$\frac{50}{4}$	$\frac{63}{5}$

Примечание. В числителе — количество подъемов штанги, в знаменателе — их процентное соотношение

Анализ объемов тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации позволяет установить несколько тенденций в его распределении: 1) объем тренировочной работы в соревновательном периоде снижается от 20,0 % в легких категориях, до 30,0 % в тяжелых весовых категориях; 2) с повышением весовых категорий объем работы тяжелоатлетов также снижается на 15—20 %; 3) распределение объема тренировочной работы по группам упражнений имеет свои особенности — в рывковых и толчковых упражнениях в

соревновательном периоде объем работы повышается (на 4—6 %), в остальных группах упражнениях он на столько же снижается.

Нас также интересовал вопрос индивидуализации объемов тренировочной работы, выполненных с максимальной интенсивностью, поскольку он возможен только на основе достигнутого высокого уровня адаптации организма и специальной тренированности тяжелоатлетов. Распределение тренировочной работы по зонам интенсивности в зависимости от периода подготовки имеет свои особенности (табл. 3).

Таблица 3. *Варианты распределения тренировочной работы тяжелоатлетов по зонам интенсивности в периодах подготовки, %*

Зона интенсивности/период подготовки	51—60	61—70	71—80	81—90	91—100
Зона интенсивности	Разминочная		Тренировочная		Контрольная
Подготовительный	8	25—50	20—40	9—18	3—8
Соревновательный	40—60		20—30	12—25	4—10

Нами также рассчитаны модельные параметры интенсивности работы тяжелоатлетов высокой квалификации по группам упражнений: в рывковых и толчковых упражнениях — 79—81%, тягах рывковых и толчковых — 92—97 %, приседаниях — 87—92 %.

Современные научно-практические разработки в теории и методике тяжелой атлетике указывают на необходимость распределения интенсивности тренировочной работы с учетом групп весовых категорий. Это относится и к вариантам распределения КПШ в зоне интенсивности 90 % и выше в соревновательных упражнениях с учетом периода подготовки (табл. 4).

Таблица 4. *Варианты распределения КПШ в зоне интенсивности 90 % и выше у тяжелоатлетов по группам весовых категорий, %*

Период подготовки	Группа весовых категорий, кг		
	56—69	77—94	105 и свыше 105
Подготовительный	5—8	4—7	2—6
Соревновательный	8—10	6—9	4—8

Большое значение в подготовке тяжелоатлетов имеет методика построения тренировочных занятий различной направленности в зависимости от интенсивности предложенной работы (табл. 5).

Таблица 5. *Варианты построения тренировочных занятий различной направленности*

Направленность занятий	Интенсивность работы, %	Количество подходов	Количество подъемов
Вариант I — работа с максимальной интенсивностью для развития максимальной силы	90—100	6—9	1—3
Вариант II — работа с максимальной интенсивностью для развития силы и увеличения мышечной массы	80—90	6—9	2—4
Вариант III — работа с малой и средней интенсивностью для развития скоростных качеств и координационных возможностей	60—80	5—7	3
Вариант IV — комбинированная нагрузка для увеличения мышечной массы и улучшения координационных возможностей	75—90	8—12	2—5

Таким образом, результаты исследований показывают, что тенденции по индивидуализации средств тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации в различных структурных образованиях тренировочного процесса необходимо учитывать с учетом квалификации, половых и массо-весовых отличий спортсменов, особенно при их подготовках главным соревнованиям макроцикла.

Выводы.

1. Научно-практические разработки в области теории и методики тренировки в тяжелой атлетике, а также проведенный анализ структуры подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации к главным соревнованиям года указывают на необходимость распределения средств подготовки по макроциклам, периодам, мезоциклам и микроциклам различной направленности обязательно с учетом половых отличий и групп весовых категорий.

2. Объем тренировочной работы в макроциклах подготовки по годам олимпийского цикла 2009—2012 распределяется по скачкообразной тенденции, а также снижается с повышением групп весовых категорий спортсменов — в среднем на 10,0 %.

3. Объем тренировочной работы тяжелоатлетов в соревновательном периоде снижается от 20,0 % в легких категориях, до 30,0 % в тяжелых весовых категориях. Распределение объема тренировочной работы по группам упражнений имеет свои особенности — в рывковых и толчковых упражнениях в соревновательном периоде объем работы повышается (на 4—6 %), в остальных группах упражнениях он на столько же снижается.

4. В годичном макроцикле в соответствии с требованиями спортивной практики объем тренировочной работы тяжелоатлетов может составлять у мужчин 17—22 тыс. для женщин — 16—21 тыс. подъемов в год. Интенсивность работы в соревновательных упражнениях для тяжелоатлетов высокой квалификации может иметь такие величины, согласно зонам интенсивности: в зоне 71—80 % — 46,0 %; в зоне 81—90% — 52,0 %; в зоне 91—100 % — 11,0 %.

5. Распределение количества подъемов штанги в зоне интенсивности 90 % и выше в соревновательных упражнениях имеет тенденцию к снижению как с повышением групп весовых категорий (на 2—3 %), так и с изменением периода подготовки — от подготовительного к соревновательному.

5. Построение тренировочных занятий различной направленности предполагает регулирование величины поднимаемого отягощения, количества подходов и подъемов штанги. Для развития максимальной силы интенсивность работы в отдельном занятии должна составлять — 90—100 %, силы и увеличения мышечной массы — 80—90 %, для развития скоростных качеств и координационных возможностей — 60—80 %.

Дальнейшие исследования будут направлены на оптимизацию средств подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации тяжелых весовых категорий.

Литература.

1. Алаев П.Т.Актуальные проблемы подготовки сборной команды Украины по тяжелой атлетике к Олимпийским играм 2000 г. / П.Т. Алаев, В.Г. Олешко, В.И. Цими-данов: [Метод. Рекомен.]. – К.: Федерация тяжелой атлетики Украины, 2000. – 33 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] /Леонид СеменовичДворкин. – М.: Сов. спорт, 2005. – 597 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. — К.: ДІА. — 444 с.
6. Олешко В.Г.Пуцов С.О.Основи побудови тренувального процесу важкоатлеток різних груп вагових категорій /В.Г. Олешко, С.О. Пуцов //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізич. вихов. і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008.- № 12. – С.103-110.
7. Платонов В.Н.Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов – К.: Олимп.л-ра, 2004. - 808 с.

Информация об авторах:

Олешко Валентин Григорьевич, зав. циклом силовых видов спорта и фехтования
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Шимечко Игорь Миронович, аспирант кафедры атлетических видов спорта,
ЗМС по тяжелой атлетике (Украина)
Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов,
Распитин Владимир Иванович, преподаватель кафедры физического воспитания
Кафедра спортивных единоборств и силовых видов спорта (Украина)
Николаевский национальный университет им. В.О. Сухомлинского

ИНОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(на примере Российской таможенной академии)

Палехова Е.С., Резенова М.В., Кривцов А.С.

Московская государственная академия физической культуры

Российская таможенная академия

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. Рассмотрены пути воспитания профессионально важных качеств на пример студентов Российской таможенной академии по средствам круговой тренировки и элементов стрелкового спорта. В эксперименте приняли участие студенты 1 курса ФТД РТА – всего 51 человек. Результаты которого свидетельствуют о возможности применения метода круговой тренировки для развития ОФП и успешного формирования профессиональных качеств при занятиях пулевой стрельбой.

Ключевые слова: профессионально важные качества работников таможенной службы, пулевая стрельба, круговая тренировка, тренажер СКАТТ, программа Орбита.

The summary. Ways of education of professionally important qualities on an example of students of the Russian customs academy on means of circular training and elements of shooting sports are considered. In experiment students of 1 course the Russian Customs academy – 51 persons have accepted a fate. Which results testify to possibility of application of a method of circular training for development to the general physical preparation and successful formation of professional qualities at employment by bullet shooting.

Keywords: professionally important qualities of workers of customs service, bullet shooting, circular training, training apparatus СКАТТ, the program the Orbit.

Основной целью высшего профессионального образования является подготовка высококвалифицированных специалистов, которые должны обладать способностью к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, быть конкурентоспособными на рынке труда, готовыми к профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности. Приобретая профессиональные знания и умения, будущему специалисту необходимо обладать определенными психофизическими качествами [1, 6].

Кафедры физического воспитания вузов, путем направленного воздействия на повышение уровня профессионально важных качеств

специалистов, должны готовить выпускников к предстоящей трудовой деятельности.

Методический подход к физической подготовке студентов таможенных вузов должен обеспечивать формирование профессионально важных качеств, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут быстро адаптироваться к производственным условиям и повысить уровень профессиональной надежности специалистов таможенной службы [2].

Проведенный анализ профессионально-прикладной физической подготовки в вузах таможенного профиля [1, 2, 7 и др.], дает возможность утверждать, что в настоящее время недостаточно изучена методика формирования и воспитания профессионально важных психофизических качеств.

Профессиографирование, использование служебной документации, инструментальных методов и экспертные оценки позволили установить обоснованный перечень ПВК таможенного специалиста [1] (табл. 1).

Современный специалист таможенной службы должен быть способен к переработке значительных объемов информации, концентрации и переключению внимания, уметь правильно и быстро реагировать на изменение ситуации, обладать устойчивостью к психоэмоциональным стрессам и гипокинезии. Работа специалиста таможенной службы связана с высокой нервно-эмоциональной нагрузкой в сочетании с персональной ответственностью [1, 5].

Таблица 1

Профессиограмма специалиста таможенной службы

Характеристики профессии	Таможенное дело
Направленность производственной деятельности	Контрольная
Цель и задачи труда	Обеспечение законного передвижения товаров и финансов через государственную границу
Тяжесть труда	Рабочая поза сидя (с наклоном туловища вперед до 30 ⁰ до 25% времени смены), свободная или вынужденная статическая (на коленях, на корточках, в наклоне свыше 30 ⁰ до 25% рабочего времени).

	Перемещения в пространстве (переходы, связанные со служебными обязанностями) свыше 7 км за смену.
Напряженность труда	Длительность сосредоточения внимания до 75% времени смены. Плотность сигналов в среднем за час свыше 60. Напряженность зрительного анализатора высокая т.к. выполняется точная работа. Разборчивость звуковых сигналов до 70%. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение выше допустимых норм, так как приходится решать сложные задачи в условиях дефицита времени с повышенной личной ответственностью. Монотонность труда невысокая, нет многократного повторения одной и той же операции. Продолжительность выполнения повторяющихся операций от 2 до 19 секунд, количество элементов в операции не более 2-3. Работа в основном двухсменная, но возможна и нерегулярная сменность с выходом в ночное время.
Метеорологические и санитарно-гигиенические условия	Работа на открытом воздухе и в помещении. Постоянная смена температуры воздуха, влажности, освещенности. Запыленность, загазованность, шумы.
Профессиональные вредные воздействия	Проблемы с горячим питанием, психоэмоциональные перегрузки, опасность травматизма. При работе на открытом воздухе смена температурного режима от 30-32 ⁰ летом до минус 15-20 ⁰ зимой при относительной влажности воздуха более 25%. Загазованность (особенно на автомобильных таможах) превышает ПДК более чем в 5 раз. Электромагнитные поля, вибрация (особенно на ж/д таможах) в отдельных случаях свыше 6 дБ, шумы более 15 дБ. Высокое нервно-эмоциональное напряжение.
Профессиональные заболевания	Простудные заболевания, хронические заболевания органов дыхания и пищеварения, нервно-эмоциональные расстройства, возможны кожные заболевания, нейроциркуляторная дистония, заболевания органов кроветворения.
Профессионально важные психические и личностные качества	Высокая психическая устойчивость, быстрота мышления, вычислительные способности, оперативное мышление, логические способности, пространственное мышление. Черты характера – ответственность, решительность,

	целеустремленность, самообладание, выдержка, следование моральным нормам.
Профессионально важные психофизиологические функции	Высокий уровень устойчивости и подвижности нервных процессов, большой объем памяти (вербальной, зрительной, слуховой), поле зрения, пространственное представление предмета, цветовосприятие.
Профессионально важные физические качества	Общая и динамическая выносливость, сила, быстрота реакции, ловкость и координация движений.

Определение видов спорта, которые в большей степени способствуют воспитанию ПВК, начинается с выделения качеств, необходимых для всех видов производственной деятельности специалиста таможенной службы. Рассмотренные виды взаимодействия производственной деятельности с физической культурой и спортом находят свое подтверждение в профессиональной психофизической подготовке и хорошо объясняют их социальное значение:

- профессиональная психофизическая подготовка как часть сферы профессиональной деятельности, где решаются задачи формирования готовности к труду методами физической культуры и спорта;
- профессиональная психофизическая подготовка как сфера достижения будущего социального статуса.

Однако при изучении воздействия различных видов спорта на уровень физической подготовленности, необходимо учитывать те, которые развивали и совершенствовали профессионально важные качества будущего специалиста таможенной службы. Наиболее близким к требованиям и по развитию профессионально важных физических качеств, являются физические качества, развиваемые при занятиях стрелковым спортом, а именно - пулевой стрельбой. Изучая данный вид спорта, было установлено, что наиболее значимыми качествами для стрелков из винтовки, можно считать: в первую очередь статическую выносливость, координационные способности, концентрацию

внимания, психологическую устойчивость, достаточно высокий уровень функционирования зрительносенсорной системы.

Анализ современной учебно-методической литературы показал недостаточную изученность влияния спортивно стрелковой подготовки на развитие необходимых физических качеств у студентов вузов таможенного профиля. Таким образом, возникла необходимость разработать дополнительный комплекс упражнений, развивающий выявленные приоритетные психофизические качества.

Изучение мнения специалистов, занимающихся данной тематикой, позволяет выдвинуть предположение о том, что рациональным путем повышения эффективности, как отдельного занятия, так и всего учебного процесса физического воспитания может служить применение методов круговой тренировки [7 и др.].

В результате научных исследований была разработана комплексная методика, основанная на использовании элементов спортивно-стрелковой подготовки с применением массогабаритных макетов оружия и тренажеров «СКАТТ». Кроме этого используется метод круговой тренировки, а так же компьютерной программы «ОРБИТА» для формирования и оценки профессионально важные психофизических качеств, необходимых специалистам таможенной службы [3, 4].

Необходимо учитывать некоторые особенности данной методики. Половина каждого практического занятия отводится на стрелковую подготовку. В это время студенты выполняют под диктофонную запись задающую последовательность и темп действий по подготовке и производству виртуально выстрела. Преподаватель находится рядом и осуществляет контроль и коррекцию техники выполнения выстрела.

Если для спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой пошаговая модель выстрела формируется строго индивидуально, то в целях развития физических качеств важных для профессиональной деятельности у студентов факультета таможенного дела подходит обобщенная и усредненная модель

техники выполнения выстрела, которая, разрабатывается специалистом-преподавателем. Затем с помощью компетентного ассистента, выполняющего команды при подготовке и производству одного выстрела надиктовывается на диктофон последовательных команд в виде ключевых слов. После этого запись копируется на нужное количество раз (выстрелов). Причем может быть несколько вариантов, когда, подряд идет выполнение серии из общепринятых 5, 10 выстрелов, а так же с нестандартным количеством (12 – 15) выстрелов для воспитания навыков статической выносливости. Ритм тренировочного занятия подбирается из расчета: 1 минута – 1 выстрел.

При освоении техники стрельбы по данной методике преподаватель подробно объясняет и показывает действия занимающегося соответствующие каждому ключевому слову.

Между сериями запись дополняется 2-3 минутными паузами со спокойной музыкой, во время которых дается отдых. При этом разрешается класть оружие, но оставаться в положении изготовки для стрельбы и снова выполняется серия из 12-15 выстрелов. Данный метод полезен для начинающих стрелков и позволяет освоить оптимизированную модель техники стрельбы, даже без применения огнестрельного или пневматического оружия, что имеет существенное значение в экономическом плане и с позиций безопасности проведения занятий. Но учитывая специфику занятий стрельбой, наряду с положительными факторами следует помнить, что статические нагрузки несут и отрицательное влияние на организм человека, поэтому в качестве корректирующих средств и с учетом возможностей учебного процесса вуза была выбрана круговая тренировка. Это обусловлено, так же тем, что будущие специалисты таможенной службы должны иметь хороший уровень общей физической подготовленности и выполнять ряд общеустановленных нормативов, т.о. вторая половина учебного занятия отводится на круговую тренировку.

Данный вид подготовки проводился с группой студентов 1 курса факультета таможенного дела (ФТД) РТА (14 девушек, 11 юношей),

выполняющей роль испытуемых. Их данные сравнивались с показателями параллельной группы этого факультета и курса, занимавшихся по общепринятой программе для занятий по физической культуре в РТА для ФТД (15 девушек, 11 юношей). Исследование проводилось в двух семестрах 2010/11 учебного года. В итоге было установлено, что студенты занимавшиеся по методу круговой тренировки к концу исследуемого периода не имели достоверных различий ($p < 0,05$) в показателях по общей физической подготовке при тестировании во время сдачи зачетов. Это свидетельствует об успешности применения для развития общефизической подготовки с помощью метода круговой тренировки. В тоже время показатели, полученные с помощью программы «Орбита» при тестировании степени концентрации внимания показали превосходство участников экспериментальной группы в среднем на четверть. Так же преподаватели отмечали повышение собранности, целеустремленности и т.п. при овладении профессией работника аможенной службы, что так же свидетельствует о положительном влиянии предложенного нами комплекса средств и методов по развитию профессионально важных качеств.

По результатам хронометрирования моторная плотность таких занятий возросла на 18%, по сравнению с плотностью занятий, проводимых по общепринятой методике.

Литература.

1. Зуев С.Н. Физическая подготовка (профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / С.Н. Зуев. – М., 2001. – 92 с.
2. Кабачков В.А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и физическую подготовленность подростков с асоциальным поведением / Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - N 10. - С. 60-63.
3. Новоселов М, Филатов С. Специализированное программное обеспечение психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов. // Спортивный психолог №1, 2004, с.87-90.
4. Палехова Е.С. Применение стрелкового тренажера СКАТТ в научно-исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации стрельба вузов физической культуры / В.Л. Дементьев // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2006. – N 2. - С. 35-42.
5. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения /

- авт.-сост.: В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – Издание официальное. – М., 2000. – 35 с.
6. Сырвачева И.С. Теоретический курс физической подготовки для слушателей таможенной академии: учебно-метод. пособие / И.С. Сырвачева, Я.К. Якубовский. – Владивосток, 1999. – 116 с.
 7. Шохин М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1980.-354с.

Информация об авторах:

Палехова Е.С., МСМК по пулевой стрельбе, к.п.н.

Московская государственная академия физической культуры

Резенова М.В., КМС по морскому многоборью, соискатель

Российская таможенная академия

Кривцов А.С., МС по пулевой стрельбе, к.п.н.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ – БРАССИСТОВ ПРИ ПРОПЛЫВАНИИ ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ

Пилипко О.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций.

Современная концепция подготовки пловцов высокого класса основывается на изучении широкого спектра различных направлений среди которых видное место отводится анализу соревновательной деятельности.

Несмотря на обширную и разнообразную информацию, полученную в результате проведения многочисленных экспериментальных исследований, существует ещё ряд не достаточно изученных аспектов. Например, специалисты, работающие в ракурсе изучения технико – тактических действий в современном спортивном плавании, в основном сосредотачивают своё внимание на выявлении особенностей проплывания соревновательных дистанций способом кроль на груди, в то время как нюансы прохождения дистанций другими спортивными способами плавания остаются не в полной мере охваченными их вниманием [1, 2, 3, 4, 5, 6 и др.]. Так в плавании способом брасс требуют более тщательного изучения особенности прохождения дистанций разной длины, характеристика технико – тактических действий спортсменов в зависимости от уровня их квалификации.

Более детальное изучение этих направлений может способствовать улучшению качества тренировочного процесса пловцов, позволит выявить слабые стороны подготовленности спортсмена и определить индивидуальные резервы дальнейшего роста его мастерства.

Целью нашей работы явилось изучение особенностей технико-тактических действий высококвалифицированных пловцов-бассистов, выступающих на дистанции 100 метров.

В качестве основных *методов исследования* использовались: анализ

литературных источников, педагогическое наблюдение, видеосъемка, хронометрирование, методы математической обработки информации.

Исследование проводилось в период с сентября 2008 г. по май 2011 г. на базе бассейна СК «Акварена» г. Харькова.

Обследуемая группа состояла из спортсменов, уровень спортивной квалификации которых был: МС, МСМК, ЗМС.

Результаты исследования. Соревновательная деятельность пловцов оценивалась по показателям эффективности выполнения старта ; преодоления отрезка от «выныривания» до отметки 15 м; времени проплывания участка 15–25м; эффективности преодоления отрезка 25–35м; времени на участке 35–45м; эффективности проплывания финишного отрезка 5 метров.

Приведенная система контроля позволяет детально «разбить» дистанцию на различные, относительно самостоятельные составляющие, что даёт возможность объективно охарактеризовать соревновательную деятельность пловцов-бассистов и выявить резервы их мастерства.

В общей сложности на дистанции 100 метров способом брассом нами исследовалось 32 параметра, отражающих технико-тактическое мастерство пловцов высокой квалификации.

Как видно из рисунка 1 при прохождении 100 - метровой дистанции у спортсменов отмечаются колебания скорости на протяжении всего заплыва. При этом существенные различия у пловцов обнаруживаются в основном на ациклических участках: от точки выныривания до отметки 15 м, перед поворотным щитом на отрезке 45 м - 50 м , от выныривания до отметки 65 м , на финишном участке 95 м - 100 м . На отрезках «гладкого» плавания разброс в показателях скорости у спортсменов менее выражен. Таким образом, совершенствование технических элементов на ациклических участках дистанции является резервом повышения спортивных результатов пловцов.

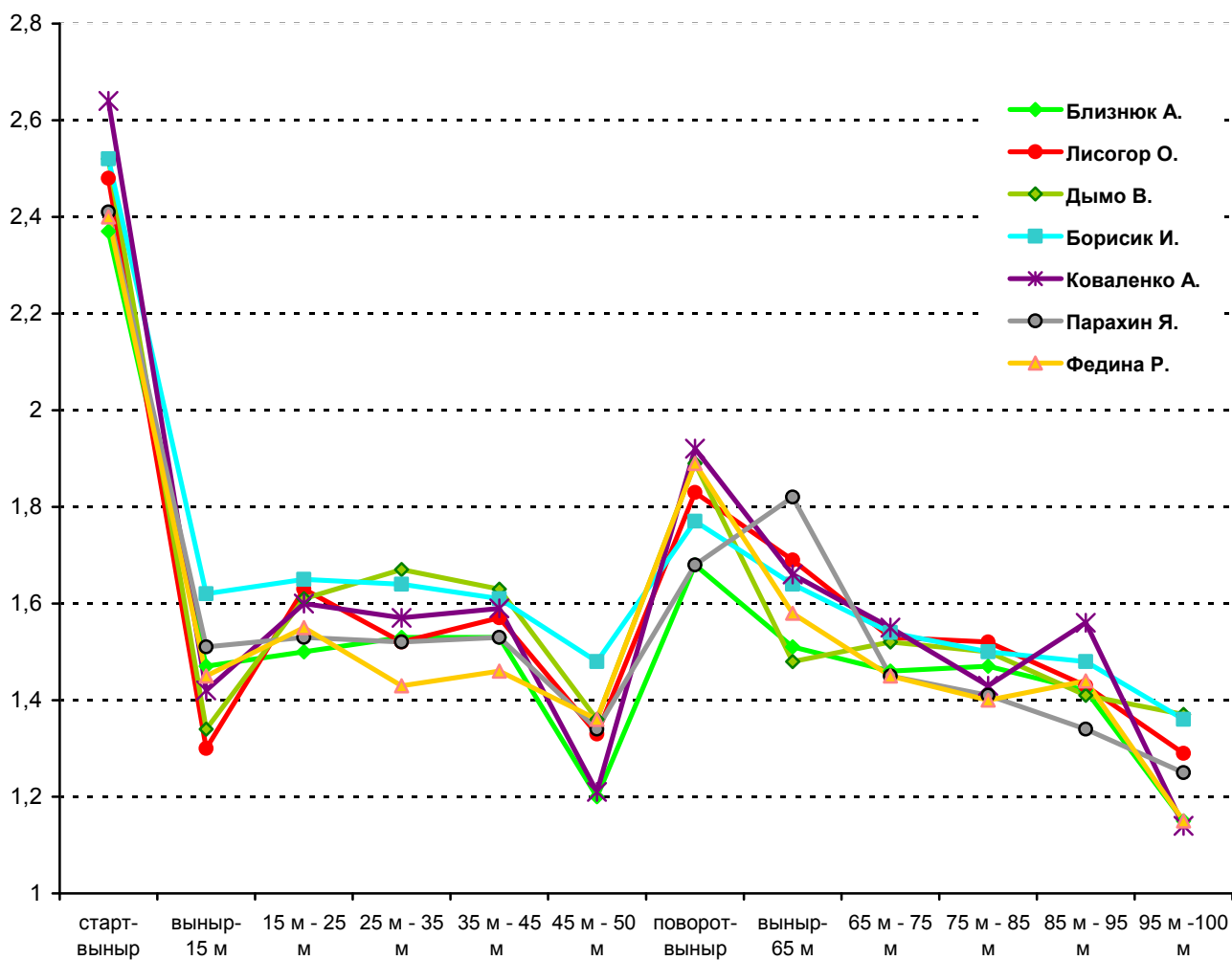


Рис. 1 Изменение скорости (м/с) при прохождении дистанции 100 м брассом

В процессе преодоления дистанции 100 метров способом брасс у спортсменов отмечается большой разброс в значениях темпа и «шага» цикла гребковых движений.

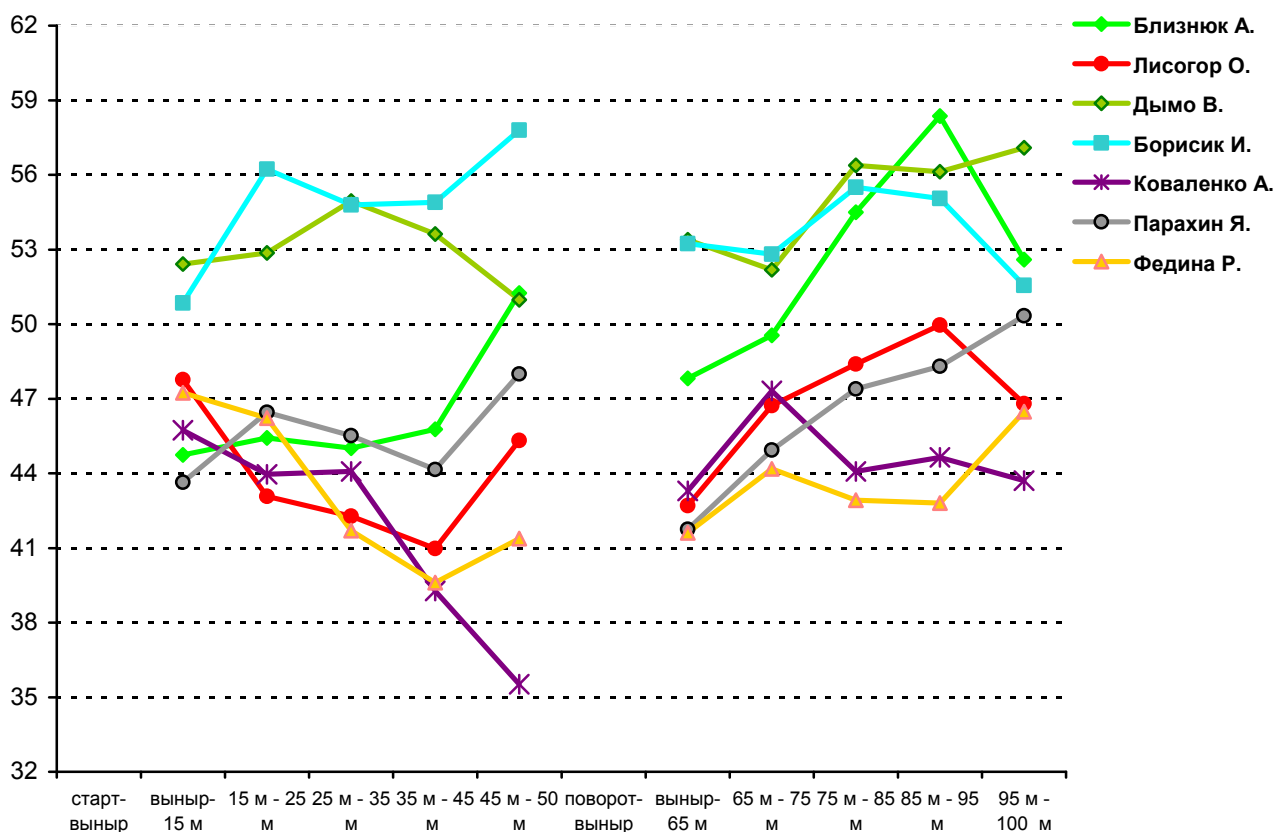


Рис. 2 Изменение темпа гребковых движений (цикл/мин) при прохождении дистанции 100 м брассом

Наиболее заметные различия в перепадах значений темпа гребковых движений зафиксированы на участке 45 – 50 метров (рис. 2) . Причём практически у всех испытуемых отмечается повышение показателей темпа гребковых движений при подплывании к повороту.

Вторая половина дистанции характеризуется стремительным повышением частоты гребковых движений.

По мере приближения к финишу у ряда пловцов отмечается повышение исследуемых показателей, у некоторых спортсменов, наоборот, частота гребков снижается.

Анализ динамики показателей «шага» цикла гребковых движений при прохождении дистанции 100 метров способом брасс также позволил

зафиксировать существенный разброс значений данного параметра между спортсменами (рис. 3).

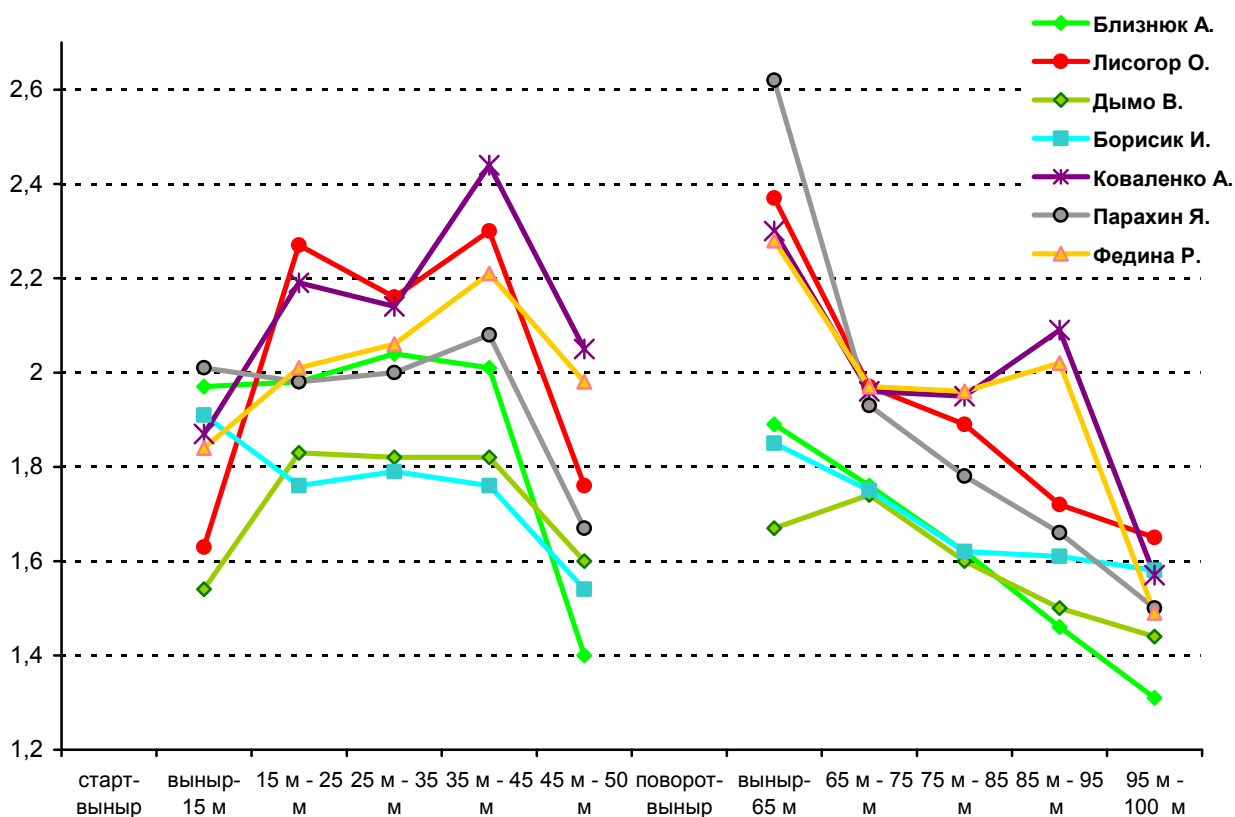


Рис. 3 Изменение «шага» цикла гребковых движений при прохождении дистанции 100 м брассом

При этом наиболее заметные различия в показателях «шага» цикла гребковых движений отмечаются на отрезке от «выныривания» до отметки 65 м, когда пловцами выполняются первые циклические движения.

Последний участок соревновательной дистанции (95 – 100 метров) отличается минимальными значениями длины гребка у всех спортсменов (среднее значение составляет 1,51 м). При этом существенных различий в исследуемых параметрах на данном отрезке не наблюдается (коэффициент вариации составляет 7,34%).

Обработка видеозаписи заплывов дала возможность получить цифровые значения временных и пространственных характеристик технико – тактических действий пловцов на дистанции 100 метров. Эти данные позволили разработать

количественные модели соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-бассистов.

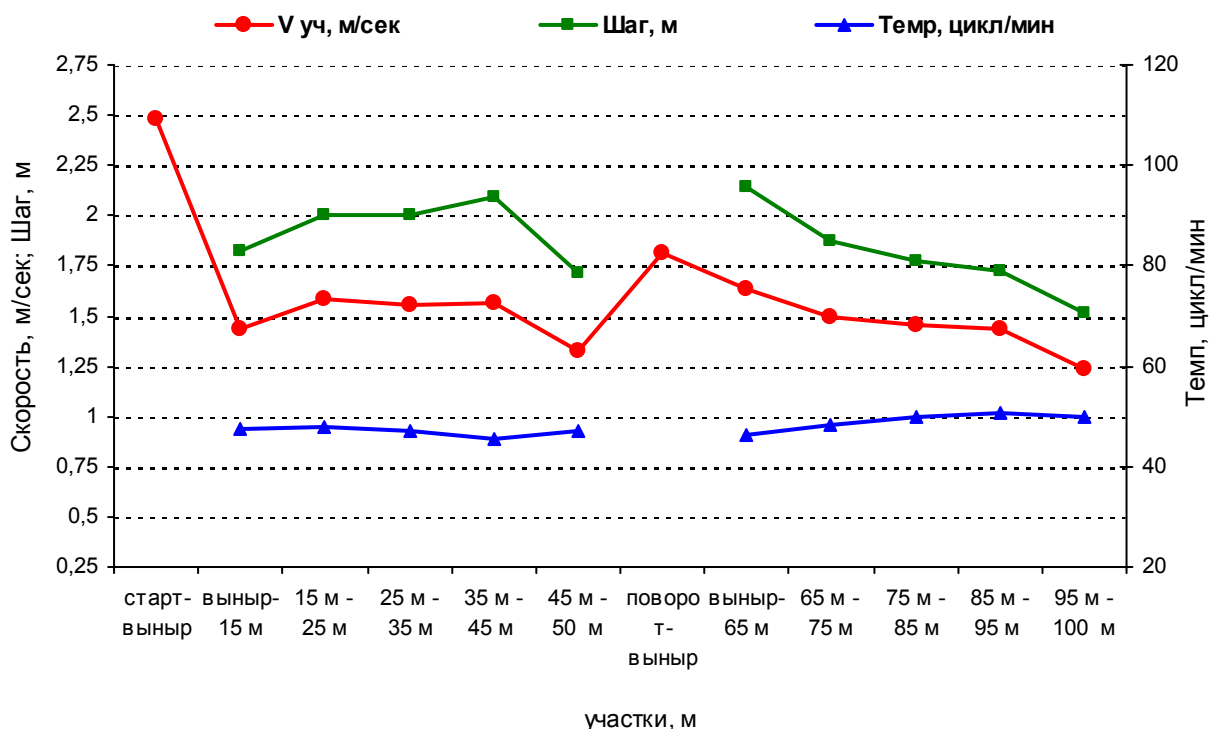


Рис. 4 Параметры технико – тактических действий пловцов – бассистов в процессе преодоления дистанции 100 метров

Как видно из рисунка 4 проплавание 100-метровой дистанции характеризуется относительно равномерным её прохождением. Причём первая половина дистанции преодолевается более ровно, а вторая - с планомерным снижением скорости плавания (что связано с нарастающим утомлением).

Увеличение скорости плавания прослеживается на участках «старт-выныривание» и «поворот-выныривание», на которых выполняется переход от подводного плавания к циклической работе. К концу соревновательной дистанции отмечается тенденция к снижению показателей скорости плавания.

Значительные колебания технико-тактических показателей отмечаются на отрезке 45 – 50 метров, при подплывании к поворотному щиту, где частота гребков увеличивается, а длина «шага» наоборот снижается.

Примечательно, что у спортсменов-бассистов на второй половине 100-метровой дистанции наблюдается незначительное увеличение темпа гребковых

движений, что позволяет им поддерживать относительно высокую скорость плавания при уменьшающейся в следствии утомления длине «шага».

Проведенный анализ динамики технико-тактических действий показал, что для достижения максимальной скорости при проплывании 100-метровой соревновательной дистанции способом брасс важным фактором является достижение оптимального соотношения между темпом и «шагом» цикла гребковых движений.

Детальное изучение особенностей технико–тактических действий может способствовать улучшению качества подготовки пловцов, позволит выявить слабые стороны каждого спортсмена и определить индивидуальные резервы дальнейшего роста его мастерства.

Выводы:

1. Основными показателями технико – тактических действий высококвалифицированных пловцов – брассистов являются скорость преодоления соревновательной дистанции, темп и «шаг» цикла гребковых движений.

2. Значительные колебания показателей технико-тактических действий спортсменов отмечаются на ациклических участках дистанции.

3. Достижение максимальной скорости при проплывании 100-метровой соревновательной дистанции способом брасс возможно при установлении оптимального соотношения между темпом и «шагом» цикла гребковых движений.

4. Сравнение индивидуальных параметров соревновательной деятельности с модельными характеристиками служит основой коррекции тренировочного процесса.

Перспектива дальнейших исследований заключается в детальном изучении особенностей технико – тактического мастерства спортсменов – брассистов, выступающих на дистанциях различной длины.

Литература.

1. Карлайл Ф. Руки в плавании кролем / Ф.Карлайл // Спорт за рубежом. – 1975. - №7 – С. 12-15.
2. Каунсилмен Д.Е. Скорость и ускорение движения рук при плавании кролем / Д.Е.Каунсилмен // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – Вып.1. - С. 18-21.
3. Клецов Г. Н. Динамографические исследования двигательного навыка и специальной работоспособности в плавании способом кроль: автореф. дис. на соискание науч. степени к.пед.н. / Г.Н.Клецов. – Минск, 1975. – 22с.
4. Липский Е. В. Факторная структура соревновательной деятельности пловцов вольного стиля / Е.В.Липский // Научные основы многолетнего планирования тренировочного процесса и подготовки олимпийского резерва / Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции (17 – 21 ноября 1983г.) – Днепропетровск, 1983. – С. 87-89.
5. Полевой В.Г. Разработка методики управления техническим мастерством пловцов-кролистов различной квалификации: автореф. дис. на соискание науч. степени к.пед.н. / В.Г.Полевой. - М., 1985. – 18 с.
6. Сафарян И.Г. Исследование зависимости скорости плавания кролем от некоторых гидродинамических скоростно-силовых и антропометрических показателей: автореф. дис... на соискание науч. степени к.пед.н. / И.Г.Сафарян. - М., 1969. – 20 с.

Информация об авторе:

Пилипко Ольга Александровна, заведующая кафедрой водных видов спорта
кандидат педагогических наук, профессор
Харьковская государственная академия физической культуры

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Петрухнов А.Д., Почернина М.Г., Куций Д.В., Карлашов С.В.
Харьковский национальный медицинский университет

Высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важнейшая часть общего воспитания студенчества. Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим, средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется: малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10-12 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни; освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков; повышение уровня физической подготовленности; совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий; создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры; создание условий для полной реализации творческих способностей студента; нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия: теоретические – лекции, методические практикумы, консультации, собеседования; практические – практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др., проводятся под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия* студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода

обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку всесторонне развитых специалистов.

Литература.

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.,2003.-352 с.
2. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПб., 2007. С. 144.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура. - М., 2008. С. 176.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений.-М.: Академия, 2001.

Информация об авторах:

Петрухнов Александр Дмитриевич, преподаватель

Почернина Мария Григорьевна, преподаватель

Куций Денис Васильевич, преподаватель

Карлашов Сергей Викторович, преподаватель

кафедра физической реабилитации, спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ

Почерніна М.Г., Почерніна А.Г., Кудімова О.В., Селіванов Є.В.
Харківський національний медичний університет

Важливою особливістю сучасного суспільства, і, відповідно, життя студентської молоді, є його інформатизація. Двадцять перше століття називають століттям інформатики (Єрмаков С.С., 2002; Іванова Г.Є., 2000; Церковна О.В., 2007). І, дійсно, розвиток науково-технічного прогресу зробив великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Такі зрушення мають дві сторони змін у житті (Волкотруб Л.П., 2006; Церковна О.В., 2007). По-перше, це підвищення комунікаційних можливостей за допомогою інтерактивних комп'ютерних технологій, що супроводжується бурхливим розвитком кількості і якості інформації у всіх галузях життя. І, по-друге, зменшення часу, який приділяється на фізичні вправи, і, відповідно, зниження функціональних можливостей та фізичної підготовленості більшої частини населення, зокрема, студентської молоді. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. Студенти – вважаються найбільш динамічною суспільною групою, яка перебуває в періоді формування соціальної й фізіологічної зрілості, адаптується до комплексу факторів соціального й природного оточення й разом з тим, у силу ряду причин, піддана високому ризику порушень у стані здоров'я.

Проблема здоров'я студентів стає усе більше актуальною у зв'язку із труднощами соціально-економічного характеру (Домашенко А.В., 2002; Донцов Д., 2007; Жирнов В.Д., 2002). Соціальна захищеність студентів невелика, тим часом як специфіка віку й навчальної праці вимагає високого рівня працездатності. Ослаблений найчастіше ще до навчання у ВНЗ стан організму й психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий у цілому рівень валеологічної культури обумовлює те, що більше половини студентів

нездорові, багато хто з них перебувають у предхворобливих станах (Зеленюк О.В., 2004; Іванько Є., 2003; Кисельов А. 2003; Кокун О., 2002).

Для сучасного суспільства характерне зростання значення психічних факторів здоров'я. По силі впливу психічні фактори порівнянні з матеріальними, а за деякими оцінками навіть перевершують їх. Не випадково, у народі вкоренилося вираження, про виникнення майже всіх хвороб «від нервів».

Крім гуманітарного аспекту, що виражається в самоцінності здоров'я, проблема має й чітко виражену соціально-економічну сторону, оскільки здоров'я - одне з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому й професійних функцій (Козін Е.М., 2000; Коршунов А.А., 2004; Кривицький С.Й., 2002). Отже, турбота про здоров'я студентів - пріоритетне завдання вищої освіти. Як зацікавлена сторона, ВНЗ повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої й ефективної роботи зі збереження, реабілітації й збільшенню здоров'я студентського контингенту. Однак у теперішній час найчастіше ця робота носить безсистемний характер, слабо використовуються нові технології оздоровлення, діагностики, лікування й реабілітації, низок рівень матеріально-технічної бази ВНЗ.

У теперішній час спостерігається перехід від санологічного мислення (лікування, профілактика, реабілітація, гігієна) до валеологічного (цільова функція людини й суспільства) (Кривицький С.Й., 2002). У цьому плані затверджується, що зміст здоров'я синергічний поняттю сенсу життя в цілому (Жирнов В.Д., 2002), і здоров'я людини пропонується розглядати як ключовий аспект процесу формування організму й особистості (Баєвський Р.М., 1989).

Аналіз здоров'я студентів з погляду системного підходу вимагає чіткого розуміння його сутності. Концепція здоров'я стосовно до завдань комплексного

соціально-гігієнічного дослідження передбачає інтеграцію біологічних характеристик (генетичних особливостей, процесів відновлення, старіння й т.д.), факторів соціального й природного середовища, способу життя, медичного обслуговування (Жирнов В.Д., 2002). Відповідно до цих подань

визначення здоров'я студентів формулюється авторами Донцовим Д, Жирновим В., Зеленюком О., Церковною О. в наступному виді: здоров'я студентів - це стан повного соціально-біологічного й психічного благополуччя при врівноваженості процесів життєдіяльності із соціальними й природними характеристиками території.

На думку багатьох дослідників (Донцов Д., 2007; Зеленюк О.В., 2004; Церковна О.В., 2007), до оцінки стану здоров'я людини може бути застосований екологічний підхід.

Аналізуючи дані щорічного медичного обстеження студентів 24 ВНЗ м. Харкова, проведеного 20-й обласною студентською поліклінікою за період з 2009 року по 2011 рік вдалося простежити рівень поширеності й динаміку захворювань серед студентів м. Харкова. За отриманими даними спостерігається явна тенденція до збільшення рівня захворювань нервової системи, системи кровообігу, кістково-м'язової системи, захворювання органів подиху, органів травлення й органів зору.

В якості одного із засобів реалізації принципів здорового способу життя ми пропонуємо заняття екологічним туризмом. Екологічний туризм - це подорожі в місця з відносно недоторканою природою. Такі подорожі не порушують цілісності екосистем і орієнтовані на одержання знань про природні й культурно-етнографічні особливості даної території. Основні цілі екологічного туризму - поглиблення екологічної освіти й виховання різних груп населення.

Основні завдання ЕТ - дотримання в максимально можливому ступені строгих екологічних норм і обмежень. Екологічна програма або тур екологічні, якщо:

- маршрути туристів і кваліфікованих гідів ведуть їх у цікаві й екологічно сприятливі природні й культурні ландшафти;
- транспорт, яким користуються туристи, не наносить збитку навколишньому середовищу (автомобільний туризм, наприклад, не ставиться до екологічних форм туризму);
- сміття не залишається на маршруті, але збирається й надходить на

екотехнологічну переробку; так. організатори екологічних турів віддають перевагу багаторазовим упакованням продуктів, а не одноразовим;

- гриби, ягоди, квіти, лікарські рослини, будь-які природні сувеніри збираються тільки тоді й там, де це дозволено;
- мисливські тури анти екологічні (за винятком фотополювання);
- туристи з повагою ставляться до місцевих культурних традицій, прагнуть вивчити й зрозуміти їх;
- туристи доступними їм способами беруть участь у рішенні місцевих екологічних проблем.

Підсумувавши все вище зазначене можна зробити висновок, що розповсюдження інформації про заняття екологічним туризмом серед студентів позитивно вплинуло на свідомість студентів, які стали більше часу приділяти фізичним вправам на природі, звільнилися чи зменшили залежність від паління, вживання алкоголю, поліпшили психічний стан тощо. Це виявилось і в зміні показників функціонального стану студентів. Це можна оцінити як позитивне зрушення в стані здоров'я студентів.

Література.

1. Волкотруб Л. П., Егоров И. М. Компьютер и здоровье: монография / Л. П. Волкотруб, И. М. Егоров. - Томск : [б. и.], 2006. - 157 с. : ил.
2. Домашенко А.В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002.-№23.-С. 3-10.
3. Донцов Д. Как сохранить зрение при работе на компьютере. - Л.: Питер, 2007. - 88 с.
4. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХІІІ). - Харьков, 2002. - N 2. - С. 86-91.
5. Жирнов В.Д. Здоровье как антропологическая проблема //Человек. - 2002. -№ 6.- С. 32-41.
6. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу // Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. - Львів: НФВ «Українські технології», 2004.-Т.3.-С. 131-135.
7. Коршунов А.А. Анализ и оценка уровня двигательной активности и морфо-функциональных показателей студентов в зависимости от возраста, уровня и вида физической активности / Слобожанський науково-спортивний вісник, вип.7, 2004.-С. 8-11.
8. Кривицкий С.Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - Рівне, 2002. -18 с.
9. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих

навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості. - Автореф. дис... канд. наук з фіз.. вих. і спорту: 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. - Харків, 2007.-21с.

Информация об авторах:

Почернина Мария Григорьевна, преподаватель

Кудимова Ольга Владиславовна, ст. преподаватель

Селиванов Евгений Викторович, преподаватель

кафедра физической реабилитации, спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Почерніна Анастасія Григорьевна, студентка магистратуры

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ГРУППАМИ ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Свистунов С.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Введение. Современное глобальное общество постоянно продуцирует социальные конфликты. Поэтому все физкультурно-спортивные организации (ФСО), а особенно крупные, имеют коммуникационные проблемы и ищут профессиональные способы их разрешения для повышения конкурентоспособности. О необходимости целенаправленного применения коммуникационного менеджмента для решения стратегических и оперативно-тактических задач управления писали в своих трудах М.Б. Бергельсон, А.Б. Зверинцев, В.Г. Королько, А.Н. Крылов; о взаимодействии фирмы с внешними объектами писали Ф. Котлер (контактные аудитории), М.Х. Мескон (факторы окружения организации). О взаимодействии спортивной организации с внешним окружением пишет сербский автор Милан Томич, но он не выделяет конкретные объекты. Не рассмотренными остались перечень и классификация групп влияния - объектов внешней коммуникации ФСО.

Задачи. Изучить с помощью методов коммуникационного менеджмента особенности взаимодействия физкультурно-спортивной организации с группами влияния и определить главные факторы управления внешней коммуникацией фитнес-клуба.

Методы исследования. Контент-анализ научной литературы, метод анализа отечественных и зарубежных литературных источников.

Результаты. Коммуникационный менеджмент как инструмент и практика социального взаимодействия получил свое развитие в 1990-е годы и сформировался в процессе развития публичных отношений. Если классические публичные отношения ориентированы на информирование внутренней и внешней среды организации, то коммуникационный менеджмент нацелен на

взаимодействие, на включение как внутренней и внешней среды организации в коммуникационные процессы, на управление коммуникациями.

В общем виде А.Б. Зверинцев определяет коммуникационный менеджмент как профессиональную деятельность, направленную на достижение эффективной коммуникации как внутри организации, так и между организацией и ее внешней средой. Наиболее кратко коммуникационный менеджмент может быть определен как деятельность по управлению коммуникационными проблемами организации [2, с. 51]. В свою очередь, коммуникационные проблемы напрямую связаны с коммуникационными потребностями организации, потребностями улучшать коммуникацию.

Наиболее обширное определение мы находим у А.Н. Крылова: «Коммуникационный менеджмент – теория и практика управления социальными коммуникациями как внутри организации, так и между организацией и ее средой, с целью проведения оптимально благоприятных для организации коммуникационных процессов, формирования и поддержания имиджа и общественного мнения, достижения согласия, сотрудничества и признания» [3, с. 16]. М.Б. Бергельсон (Россия, Москва) наиболее кратко определяет коммуникативный менеджмент как управление через коммуникацию [1, с. 6-26].

Объектами коммуникационного менеджмента являются клиенты и потребители, персонал организации, инвесторы и акционеры, органы власти и структуры местного самоуправления, местные жители. Наиболее важными направлениями приложения усилий специалистов коммуникационного менеджмента ФСО должны быть социальные структуры общества и виды коммуникаций, а также средства, каналы и уровни коммуникационного процесса, обеспечивающие передачу и восприятие информации.

Для целенаправленного управления внешней коммуникацией ФСО надо выявить все каналы коммуникации, определить их значимость и интенсивность использования. Тогда можно будет определить и изобразить структуру внешних коммуникаций спортивной организации.

М.Б. Бергельсон определяет внешние коммуникации как «коммуникация за пределами организации. Связи с обществом». В частности, она выделяет такие три группы понятий [1]: 1. Связи с обществом как профессия. Связи с обществом направлены на приспособление организации к ее окружению и приспособление окружения к целям и задачам организации. 2. Связи с обществом как разновидность коммуникации организаций. Специалисты по связям с обществом работают "на стыке систем" и их деятельность можно описать как «пограничную роль» (Королько). 3. Типы общественных групп. М.Б. Бергельсон определяет такие типы функциональных связей с организацией: разрешающие связи (правительство, Верховная рада, держатели акций, совет директоров, городские власти); функционирующие связи - входные (сотрудники, поставщики), выходные (потребители, оптовики); ограничивающие/нормирующие связи - профсоюзы, политические группировки; смешанные связи - экологические группы, местные жители, национальные меньшинства, пресса, другие.

Уровень осознанности: не-группа, скрытая группа, выявившаяся группа, активная группа. Отношения с организацией: безразличны (пресса), союзники (сотрудники, держатели акций), ассоциированные (поставщики, дилеры), различные в зависимости от конкретной проблемы» [1, с. 6-26]. К этим группам влияния следует добавить противников, как то рэкетиров и, в какой-то степени, налоговиков.

По опросам экспертов выяснилось, что в структуре внешних коммуникаций столичного фитнес-клуба «Sport Life De Lux» (Печерск) наиболее частые внешние контакты осуществляются с клиентами, обслуживаемыми организациями, местными органами власти, службой безопасности и конкурентами. Родственный фитнес-клуб «SPORT Life» international group (г. Кривой Рог) имеет такой рейтинг групп влияния по их значимости и интенсивности коммуникаций: клиенты, организация, предоставляющая помещение в аренду, местные органы власти, спортивный

комитет, налоговая инспекция, санитарно-эпидемиологическая станция, пожарная служба.

Обсуждение. Структура внешних коммуникаций ФСО имеет такие характеристики как взаимосвязанность факторов: сила, с которой изменение одного фактора воздействует на другие факторы; сложность - число и разнообразие факторов, значимым образом влияющих на организацию; подвижность - относительная скорость изменения среды; неопределенность - относительное количество информации о среде и уверенность в ее точности.

Описать общие характеристики окружения организации можно опираясь на исследования известного специалиста в теории менеджмента Генри Минтцберга. Он определяет такие четыре общие характеристики окружения организации: стабильность (от стабильных до динамичных), факторы сложности (от достаточно простых до очень сложных), разнообразие рынка, враждебность. В соответствии с его подходами мы получим следующую классификацию групп влияния ФСО:

Стабильность. Динамические факторы окружения делают работу ФСО недостаточно определенной и предсказуемой.

Факторы сложности. Спортивный клуб, состоящий из одного тренажерного зала в арендованном помещении будет на одном конце, а сеть элитных фитнес-клубов, которая использует политические изменения, научные знания и предоставляет десятки разных услуг, будет на другом конце.

Разнообразие рынка. Школа танцев с одним тренером, лежит на одном конце, а фитнес-клуб, который обеспечивает широкий спектр услуг по оздоровлению, диагностике и реабилитации, будет на другом конце.

Враждебность. Известный тренер по танцам, который устанавливает очень высокие цены за свои индивидуальные тренировки, находится на одном конце, а спортивная консалтинговая компания, которая бьется безуспешно за десятки контрактов, лежит на другом. Фитнес-центры, как и другие ФСО имеют, очевидно, среднюю враждебность внешнего окружения.

Окружение ФСО, также, бывает целевым или средой прямого воздействия и контекстуальным или среда косвенного воздействия. Целевым окружением или средой прямого воздействия для ФСО будут покупатели услуг; поставщики спортивного оборудования, формы, а также игроков; профсоюзы сотрудников и футболистов; акционеры или инвесторы; свой коллектив. Коммуникационное взаимодействие фитнес-центра с целевым окружением наиболее интенсивное. Контекстуальное окружение или среда косвенного воздействия для фитнес-центра имеет культурные, социальные, политические, технологические, экономические и демографические, факторы. Коммуникационное взаимодействие фитнес-центра с контекстуальным окружением опосредованное.

Наиболее важная проблема для фитнес-центра — это баланс между их собственными задачами и проблемами окружения, адаптация к резким изменениям через взаимодействие с правительством, клиентами, конкурентами. Эффективные организации достигают баланса, как во внутренней среде, так и во внешней. И достижение такого баланса во внешней среде достигается при помощи эффективного управления системой внешних коммуникаций фитнес-центра.

Нашей задачей будет выявить особенности внешних коммуникаций спортивной организации, в данном случае фитнес-центра, с указанными группами влияния.

Следует учесть, также, что внешние коммуникации спортивной организации могут быть не только прямыми. Та или иная проблема спортивной организации может и решается во взаимодействии и взаимной коммуникации между собой организаций внешнего окружения.

Наглядность и удобство в применении делает схему внешних связей ФСО незаменимой. Ее составление и анализ групп влияния или контактных аудиторий является важным этапом в процессе стратегического планирования организации.

Для анализа целесообразно применить Модель Лассуэлла. Эта модель удобна для анализа, как массовой коммуникации, так и любого коммуникативного действия, которое раскрывается по мере ответа на ряд последовательных вопросов. Если рассматривать действие такого канала коммуникации как СМИ, то можно, например, посмотреть как информируют общественность представители ФК:

1. Кто сообщает? Топ-менеджмент и руководители функциональных отделов ФСО.

2. Сообщает что? Философию и миссию фитнес-клуба, исповедуемые ценности. Деятельность менеджмента и топ-менеджмента клуба, организационную структуру и спортивную инфраструктуру ФСО. Предоставляется информация и ряд фотографий о ФСО, его персонале, стандартах обслуживания клиентов в фитнес-центре.

3. По какому каналу? Самое оперативное из имеющихся в распоряжении ФСО клубный сайт. Именно отсюда потенциальные клиенты и журналисты получают самую важную информацию. Интервью с клиентами и тренерами, сообщения о проводимых клубом акциях и т.п. Клубу важно также обзавестись представительствами в популярных сегодня социальных сетях «В контакте», Youtube, Facebook, Twitter, Flickr и т.п.

4. Кому? Всем потенциальным клиентам и журналистам, всей общественности и официальным лицам, представляющим контактные аудитории или организации, находящимися в коммуникационном взаимодействии.

5. С каким эффектом? Высокий эффект.

Выводы. Изучение взаимодействия физкультурно-спортивной организации с группами влияния позволило классифицировать и определить особенности главных факторов управления внешней коммуникацией фитнес-клуба.

Литература.

1. Бергельсон М.Б. Коммуникативные методы в управлении, или менеджмент как искусство коммуникации // Теория коммуникации & прикладная коммуникация. Сб. науч. трудов. Вестник Российской коммуникативной ассоциации, выпуск 2 / Под общей редакцией И.Н. Розиной. - Ростов н/Д: ИУБиП, 2004. - 244 с. С. 6-26.
2. Зверинцев А.Б. Коммуникационный менеджмент: Рабочая книга для менеджера PR: 2-е изд., испр. – СПб.: СОЮЗ, 1997. - 288 с.
3. Крылов А. Н. Менеджмент коммуникаций. Теория и практика. М.: Издательство Национального института бизнеса, 2002. – 202 с.
4. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: - Пер. с англ. М.: Дело, 1992. – 702 с.

Информация об авторе:

Свистунов Сергей Викторович, канд. философ. н., доцент, кафедры менеджмента и экономики
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Селіванов Є.В., Почерніна М.Г., Шандренко Т.О., Білик О.А.
Харківський національний медичний університет

Фізична активність студентів – важливий фактор в загальній системі виховання молоді, підготовка їх до плідної праці та навчання. Складовою частиною цього процесу є отримання інформації про рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки молодшої людини. Оцінювання фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів дає можливість вдосконалювати навчальний процес, враховувати його позитивні та негативні сторони, вести індивідуальну роботу зі студентами.

При існуючому положенні, що фізичне вихованням займаються студенти на перших двох курсах, виникає проблема удосконалення різноманітних форм активізації та збільшення необхідного навантаження і масового охоплення студентів фізичною культурою. Студентський вік самий сприятливий для формування інтересів до рухової активності. Саме у цей період у юнаків та дівчат відбувається переосмислення відношення до активності м'язової діяльності. Сучасні цілі і задачі учбової дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ сприяють підготовці майбутніх спеціалістів до високовиробничої праці.

Важливою формою фізичної активності і здоров'я студентів є спортивні змагання. Їх метою є подальше підвищення рівня навчально-тренувального процесу у ВНЗ України. Вузівські змагання з масових видів спорту, різні фізкультурно-спортивні конкурси, турніри, фестивалі здоров'я тощо сприяють розвитку ініціативи і самодіяльності на факультетах, курсах, у студентських гуртожитках, оздоровчо-спортивних таборах, спортивних секціях, оздоровчих групах.

Метою нашого дослідження було : проаналізувати фізичну активність студентів, які займаються фізичною культурою та спортом в поза навчальний час та вихідні дні, їх стан здоров'я.

У дослідженні використовувалися методи :

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури та статистичної інформації

- анкетування

- опитування

- педагогічне спостереження

- конспектування

- порівняльний аналіз

Опитування та анкетування студентів до різних форм фізичного виховання свідчить, що більшість студентів першого та другого курсів надають перевагу обов'язковій формі фізичного виховання, а більшість студентів старших курсів надають перевагу самостійним заняттям. Але реальним є те, що переважна більшість студентів не має відповідної підготовки, щоб займатися будь-яким видом спорту самостійно і тому ця категорія студентів віддає перевагу обов'язковій формі занять під керівництвом викладачів.

Наші педагогічні спостереження та порівняльний аналіз ставлення студентів до різних форм фізичного виховання, які займаються обов'язковими заняттями самостійно і в спортивних секціях показали, що у студентів першого та другого курсів інтерес до обов'язкових занять в основних групах проявляють 78 %, а до спортивних секцій – 10 %. Опитування та анкетування студентів старших курсів показали, що самостійними заняттями бажають займатися 20 % студентів, а 80 % студентів бажають займатися в спортивних секціях.

Зазначене можна пояснити тим, що обов'язкові заняття дають можливість покращити фізичний розвиток і динаміку фізичної підготовки.

А в спортивних секціях і самостійними заняттями студенти займаються відповідно до власних спортивних інтересів, вони вважають, що отримують під час занять корисні навички та вміння, нові теоретичні знання з виду спорту.

З цією метою ми приходимо до висновку. Щоб покращити фізичну активність і здоров'я студентів необхідно надати можливість студентам самостійно займатися відповідно до власних спортивних інтересів в спортивних секціях, оздоровчих групах, спортивних клубах, які необхідно створювати на

базі студентських гуртожитків під керівництвом кращих спортсменів та викладачів кафедр фізичного виховання.

Література.

1. Бальевич В.К., Запоржанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: «Здоровье», 1987 – 224с.
2. Доманенко В.А. Двигательные способности человека – Донецк, УК Центр, 1999, - 33с.
3. Апанасенко Г.П., Науменко Д.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Теор. и практ. физ.культ.- 1986 №4. 29-31
4. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей. – Київ: Рад. школа, 1980 – 102с.

Информация об авторах:

Селиванов Евгений Викторович, преподаватель
Почернина Мария Григорьевна, преподаватель
Шандренко Тамара Александровна, старший преподаватель
Билык Олег Андреевич, старший преподаватель
кафедра физической реабилитации, спортивной медицины
с курсом физического воспитания и здоровья
Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

ТЕСТ СИНХРОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

ГЛАЗОМЕРА И ТРЕМОРА

Сосин И.К., Зайцев В.П., Манучарян С.В.

*Харьковская медицинская академия последипломного образования
Харьковская государственная академия физической культуры*

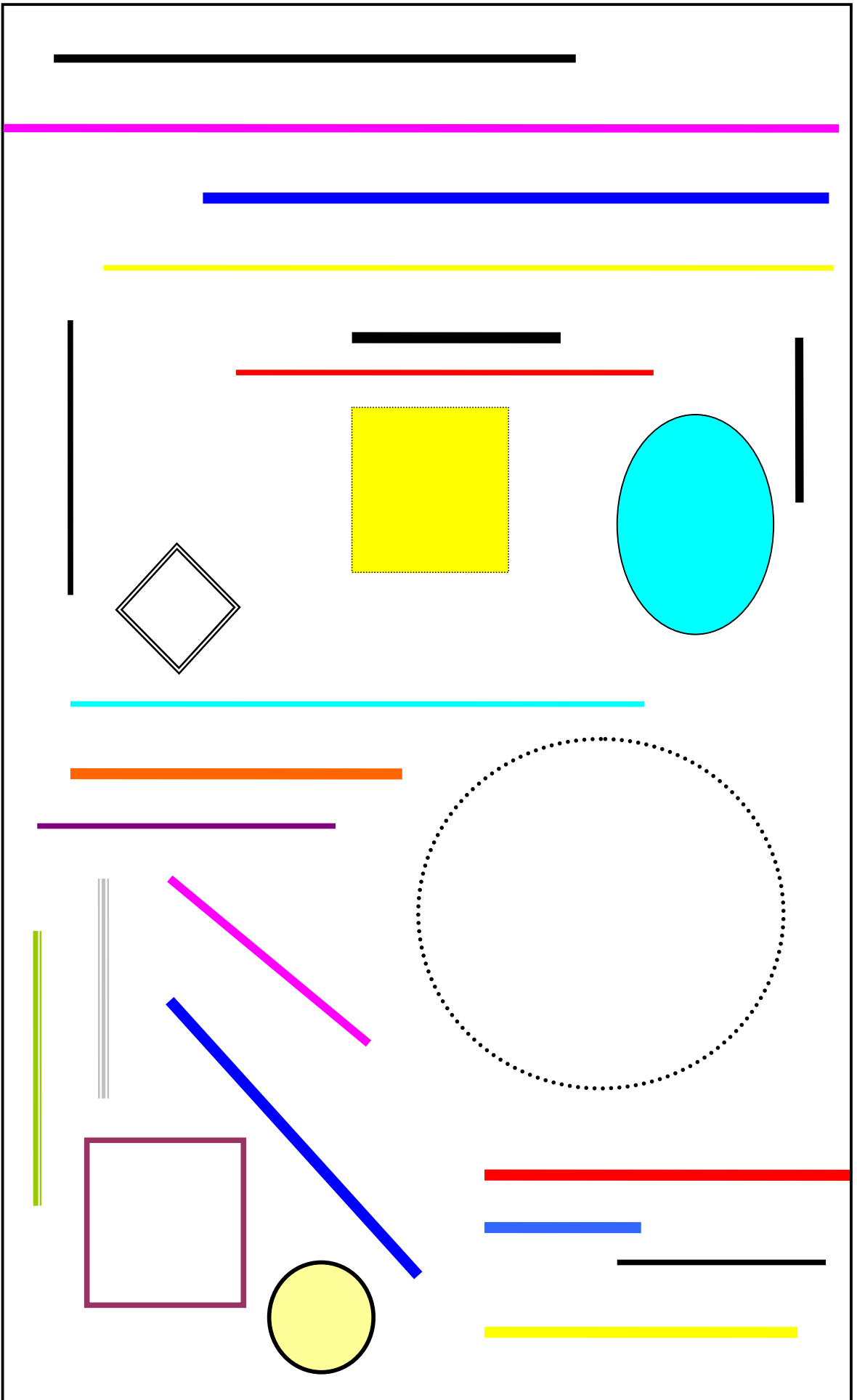
В процессе продвижения к вершинам футбольных достижений физические возможности спортсменов, как и в любом виде спорта, достигая статуса своего индивидуального и командного высшего мастерства и совершенства, относительно выравниваются среди контингента представителей элиты футбола. Зависимость каждой победы в каждом матче все более смещается в сторону способности концентрации волевых усилий, настрой на победу, способности ауто- и гетерокоррекции эмоциональной сферы спортсмена. Не малую роль в результативности матча играет также множество случайных, в том числе и психологических факторов (соревновательная миграция команд и т.д.).

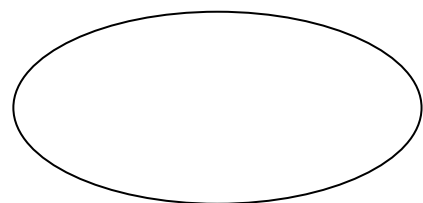
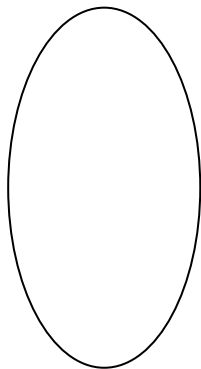
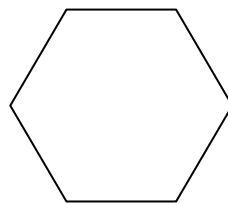
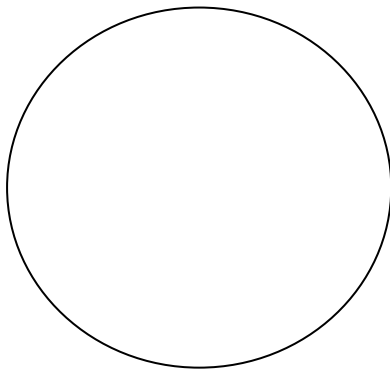
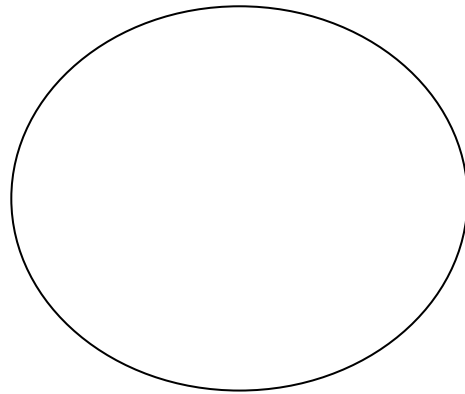
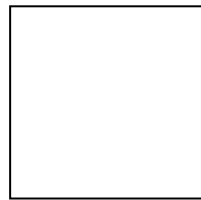
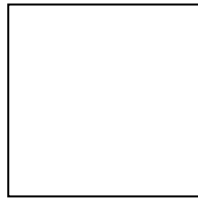
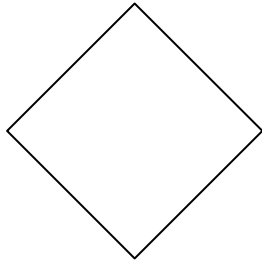
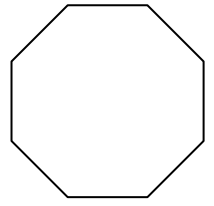
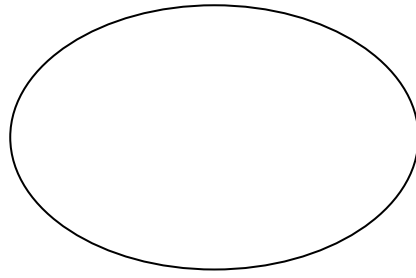
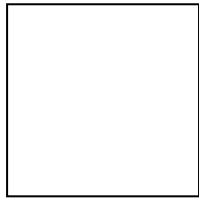
Закономерно, в связи с этим, интегрированная роль психолога в большом футболе является незаменимой, а актуальная задача современных нейронаук, ученых спортивной психологии, медицинской психологии, нейрофизиологии – пополнить арсенал психолога и педагога футбольной команды эффективными, простыми, валидными, легко воспроизводимыми, доступными, дифференцированными (индивидуальными, групповыми, командными) средствами, методами, тестами идентификации психологического, психофизического состояний спортсмена с целью плановых тренинговых (кабинетных и полевых) программ и ситуационно-экспозиционных оптимизирующих интервенций.

Следовательно, теория и практика стратегий спортивного лидерства должна базироваться на неразрывном единстве физиологических, физических психологических (в частности, эмоциональных, волевых) аспектов спортивной деятельности (<http://www.scienceline.org>).

В настоящей работе изложены новые подходы в деятельности педагога-психолога большого футбола по идентификации состояний «психоэмоционального выгорания», их тренинговой психокоррекции и профилактике в период предматчевого тренировочного процесса. Показана важнейшая роль феноменов, глазомера и антиципации в индивидуальных и командных достижениях в футболе. Рассматривается многоплановая трансформация личности руководителя и лидера в спорте, подлежащая изучению в соответствующих вузах и целенаправленной коррекционной модуляции методом самоменеджмента.

Приводим один из психологических тестов с целью объективизации эмоциональных, личностных и других возможных девиаций у спортсменов-призеров большого спорта, который предполагает предварительное подготовленное изготовление специальных тестовых бланков в форме нарисованных ручным (чертежным) или компьютерным способом на стандартных листах бумаги А-4 контуров правильных геометрических фигур разной величины, являющихся геометрическими (чертежными) аналогами футбольного поля, футбольного мяча, стадиона (круг, квадрат, прямоугольник, ромб, многоугольник, треугольник). Диаметр круга и величина сторон фигур должны быть от 2 до 10 см. Правильные геометрические фигуры необходимы для того, чтобы в них можно было определить центр. Общее количество фигур - 20 – 25. Фигуры располагаются в хаотичном порядке. Испытуемому предлагают на глаз (т.е. с помощью функции глазомера) определить и отметить ручкой или карандашом предполагаемый им и не обозначенный на рисунке центр каждой геометрической фигуры. После завершения тестирования с помощью кодовых фигур-матриц и линейки подсчитывают на каждой фигуре линейное отклонение в мм от истинного центра, а также итоговый средний процент точности попадания. Точность глазомерной идентификации центров фигур от 90 до 100 % возможна при отсутствии у испытуемого тремора, а при наличии скрытого тремора суммарная меткость нахождения центров составляет 85 и менее процентов.





Контрольные эмпирические тестовые апробации предложенного теста показали, что у респондентов при приближении указки в форме ручки или карандаша к центру геометрической фигуры вызывало появление дрожательных движений руки, а, следовательно, и значительное несовпадение предполагаемого (мнимого) пациентом и истинного центра геометрической фигуры. По усредненной оценке, наличие визуально заметного спровоцированного тремора начиналось (коррелировало) при отклонении величины глазомерного отклонения от центра геометрических фигур на 20 и выше процентов. У всех исследованных по завершению теста тремор вновь переходил в разряд латентных. Зона точных попаданий в контрольной группе варьировала в диапазоне от 90 до 100 %. Встречавшийся в ряде случаев диапазон попаданий между 80 и 90 % следует относить к промежуточному между тремором и его отсутствием состоянию, при котором требуется повторное тестирование через 6 – 12 часов.

Формулу технологической сути синхронного определения состояния глазомера и тремора можно изложить следующим образом.

Способ экспертно-диагностической идентификации тремора у футболистов путем выполнения провоцирующих тремор тестовых целенаправленных сенсомоторных проб, отличающийся тем, что с целью улучшения качества диагностической идентификации дополнительно осуществляют пробу на глазомер, заключающийся в мануальной графической регистрации центров правильных геометрических фигур (микромасштабированных аналогов футбольного поля, стадиона, футбольного мяча) различной величины (окружность, квадрат, треугольник, ромб, многоугольник), изображенных на стандартных листах бумаги хаотично, с величиной диаметра и сторон от 20 до 100 мм, общим количеством фигур на листе от 25 до 30, и в случае появления дрожательных движений в процессе выполнения теста, а также суммарном увеличении средней величины отклонения от центра от 20 и выше процентов диагностируют латентный тремор.

Литература.

1. Никитин Б.П. "Развивающие игры." М.: Педагогика, 1981. – 346 с.
2. Рожкова Г.И., Токарева В.С., Огнивов В.В., Бастаков В.А. Геометрические иллюзии и точность глазомера у детей и взрослых // Рос.физиол. журн. им. И.М. Сеченова. 2004. Т. 90. № 8 (часть 1).
3. Пашаян Л. Тренажер для извилин. Изд. ЛАНА, 2006. – 254 с.
4. А.М.Большаков, А.Ф.Быстрицкая, В.Н.Крутько, В.С.Морозов, Т.М.Смирнова, А.И. Труханов. Оценка психической работоспособности человека с помощью компьютерной системы СОПР. Учебное пособие для врачей. М.: НГЦ, 2003. 24 с.
5. <http://www.effinf.ru/EXPERT/PsiKontr.shtml>; <http://www.effinf.ru/>
6. <http://www.psi-net.ru/catalog/sites/test/index.html>
7. <http://euronetsru.54.com1.ru/euro/uploads/dontstop.htm>
8. <http://www.baikal.ru/school47/illusion/illusio3.htm#>
9. Халик В.В. Состояние функций глазомера у лиц, злоупотребляющих алкоголем // Лікування та реабілітація осіб, залежних від психоактивних речовин. Матеріали УІІ-ї Української науково-практичної конференції з участю міжнародних спеціалістів. м. Харків, 4 – 5 квітня 2006 р. Харків, 2006. - . 165 – 167.
10. Кныш А.Е. Информативность теста на линейный глазомер у лиц молодого возраста // Сучасний погляд на лікування станів залежності та патології потягів. Матеріали УІІІ-ї Української науково-практичної конференції з участю міжнародних спеціалістів. м. Харків, 3 – 4 квітня 2007 р. Харків, 2007. - С. 104 – 105).
11. Сосін І.К., Друзь О.В., Яценко В.О., Швецов П.С., Сквіра І.М., Іванілова Г.М., Гончарова О.Ю., Осипов О.А. Спосіб експертно-діагностичної ідентифікації функціонального стану окоміра у пацієнтів, залежних від психоактивних речовин, професора І.К.Сосіна. Патент на корисну модель № 28865. Зареєстровано в Державному реєстрі патентів України на корисні моделі 25 грудня 2007 р. (21) Номер заявки u 2007 09056. (22) Дата подання заявки 06.08.2007. (24) Дата, з якої є чинними права на корисну модель: 25.12.2007; (51) МПК (2006) А61В 5/16. (46) Дата публікації відомостей про видачу патенту та і права на корисну модель: 25.12.2007, Бюл. № 21.

Информация об авторах:

Сосин Иван Кузьмич, доктор медицинских наук, профессор,
заведующий кафедрой наркологии

Харьковская медицинская академия последипломного образования

Зайцев Вячеслав Петрович, кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой
физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Манучарян Светлана Валентиновна, старший преподаватель
Харьковская государственная академия физической культуры

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ ГЛУХИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Статьєв С.І.

Класичний приватний університет

Аналіз літературних джерел Г.П. Богданова [2], П.Ф. Лесгафта [10] свідчить, що рухова активність, а саме танцювальні рухи як потреба дитини в певній кількості, складі та інтенсивності рухів має важливе значення не тільки для фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей, але й ефективно впливає на їхній інтелектуальний розвиток. Завдяки танцювальним рухам відбувається пізнання світу предметів, явищ надбання практичних умінь і навичок. У ході навчання танцювальних рухів діти пізнають навколишній світ.

Науково доведено, що засоби фізичного виховання позитивно впливають на формування пізнавальної активності дітей, на розвиток психічних процесів (Касаткин Л.Ф. [7]), знижують ситуативну та особисту занепокоєність (Колишкін О.В. [8]).

Дослідження фізіологів І.П. Павлова [11] та І.М. Сеченова [13] встановили, що завдяки руху м'язів кора головного мозку працює інтенсивніше: покращується живлення головного мозку, стають більш узгодженими нервові процеси.

Різноманіття танцювальних рухів, що використовуються у процесі навчання глухих дітей молодшого шкільного віку на заняттях музично-ритмічного виховання, подвійно впливає на їхній організм: специфічно і неспецифічно. Специфічний вплив проявляється у прямій участі рухового аналізатора в будь-якому навчанні: у здатності виконувати різні рухові завдання, у русі голосових зв'язок і артикуляції губ, маніпуляції різними предметами. Неспецифічний вплив полягає в тому, що м'язова діяльність викликає підвищення тонусу кори великих півкуль мозку, створюючи сприятливі умови не тільки для функціонування існуючих зв'язків, але і вироблення нових [6].

Рух, а саме танцювальний рух – важливий засіб навчання і виховання. Рухаючись у танці і пізнаючи таким чином довкілля, дитина вчиться любити його і цілеспрямовано діяти в ньому. Танцювальні рухи – перші витoki сміливості, витримки, рішучості дитини, форма прояву цих важливих людських якостей. Ігри з танцювальними рухами дають учням яскраві хвилини прекрасного спілкування, розвивають досвід поведінки (Н.Ф. Денисенко [5]). Дефіцит рухів особливо небезпечний у період росту і формування організму, а саме в молодшому шкільному віці. Упущення в фізичному вихованні дітей в подальшому можуть обернутися великими труднощами.

Розвитком танцювальних рухів глухих дітей необхідно керувати, тобто змінювати його в потрібному напрямку. На наш погляд, процес формування танцювальних рухів глухих дітей 6-10 років буде ефективним при врахуванні не тільки особливостей їхньої пізнавальної сфери і мовленнєвого розвитку, але й особливостей регулювання і керування танцювальними рухами при порушенні слуху.

Результати експериментальних наукових досліджень В.Б. Коренберга [9] та ін. дозволяють стверджувати, що при виконанні рухової дії, керування бере на себе комплексний аналізатор, який синтезує дані всіх сприймаючих систем і забезпечує сприймання. Таким чином, для керування і регулювання рухових дій необхідна налагоджена робота всіх аналізаторних систем. Випадіння чи порушення діяльності одного аналізатора, в даному випадку – слуху, призводить до уповільнення формування танцювальних рухів у процесі навчання. Слід зазначити, що на різних етапах формування танцювальних рухів домінуюча роль може належати різним аналізаторам і, зрештою, призводить до провідного значення рухового аналізатора в контролі за рухами на етапі вдосконалення. Дослідження Н.Г. Байкіної [1], М.І. Букуна [3], О.П. Гозової [4], Б.В. Сермеєва [12] дозволяють стверджувати, що випадіння чи порушення одного аналізатора подовжує й утрудняє процес формування рухової навички, а саме танцювальних рухів.

Отже, на основі проведених досліджень на контингенті дітей із порушеннями слуху та дітей зі збереженою функцією слухового аналізатора всі вчені одноставні в думці, що під час навчання рухових дій акцентований педагогічний вплив треба проводити в період з 5 до 10 років.

Виявлено приклади позитивного впливу музично-ритмічного виховання й на розвиток глухих та слабочуючих дітей. Так, А.С. Кагарлицька [6] дослідила корегуючу роль музично-ритмічних занять у процесі формування мовного слуху, правильної постави, просторового орієнтування у слабочуючих учнів першого і другого років навчання. Н.С. Карабанова вивчила рівень розвитку відчуття ритму в глухих дошкільників на основі різних видів сприймання. Вона розробила зміст і методику занять із ритміки з глухими дітьми в спеціальному дитячому закладі.

У практиці роботи спеціальних шкіл для глухих застосовуються ті ж способи навчання рухових дій, що і для учнів, які не мають порушень функцій слуху. Винятком є застосування словесних способів навчання танцювальним рухам. У цьому випадку рекомендується використовувати специфічні форми мови (дактиль, жесто-мімічне мовлення).

Отже, багатогранний вплив різних видів фізичного виховання на дітей 6-10 років дає підстави стверджувати, що формування танцювальних рухів глухих дітей молодшого шкільного віку на заняттях музично-ритмічного виховання є важливою складовою навчально-виховного процесу, під час якого має здійснюватись корекція загального розвитку глухих школярів. У зв'язку з цим, ми вважаємо доцільним розглянути питання досвіду корекційно-розвивального навчання танцювальних рухів глухих дітей молодшого шкільного віку.

Література.

1. Байкина Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: автореф. дисс... докт. пед наук / Н.Г. Байкина. – М., 1992. – 30 с.
2. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 1972. – 142 с.
3. Букун Н.И. Основы трудовой деятельности при нарушениях слуха / Н.И. Букун. – Кишинев: Штиинца, 1988. – С.30, 117, 169.
4. Гозова А.П. Совершенствование познавательной деятельности взрослых глухих в процессе обучения / А.П. Гозова. – М.: Педагогика, 1986. – 175 с.
5. Денисенко Н.Ф. Теоретичні основи та практика управління системою фізичного

- виховання дітей у дошкільному закладі освіти: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.08. – Запоріжжя, 2001. – 23 с.
6. Кагарлицкая А.С. Музыкально-ритмические занятия в школе для слабослышащих детей (1 – 2 годы обучения): Пособие для учителя / А.С.Кагарлицкая, Н.А.Тугова, Н.И.Шелгунова. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
 7. Касаткин Л.Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей и преодоление недостатков физического развития в процессе школьного обучения: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.Ф. Касаткин. – М., 1980. – 23 с.
 8. Колишкін О.В. Дослідження функціонального стану фізіологічних систем слабочуючих підлітків 15–16 років за допомогою спеціальних тестів / О.В. Колишкін // Наука і освіта. – 2003. – №4. – С. 125–129.
 9. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
 10. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Собрание педагогических сочинений: В 2 т. – М.: Физкультура и спорт, 1951-1952. – Т.1. – 581 с.
 11. Павлов И.П. Полное собрание сочинений: В 10 т. / И.П. Павлов. – М., 1951. – Т.3. – Ч.1. – 390 с; Ч.2 – 435 с.
 12. Сермеев Б.В. Особенности физического воспитания аномальных детей / Б.В. Сермеев // Дефектология. – 1984. – №3. – С. 39–45.
 13. Сеченов И.М. Очерки рабочих движений человека / И.М. Сеченов. – М., 1906. – 132 с.

Информация об авторе:

Статьєв Станіслав Ігорович

Класичний приватний університет, місто Запоріжжя

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Сычѳв Б.В., Неонета М.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность темы. В настоящее время украинские и российские спринтеры не показывают высоких результатов, доказательством данного утверждения служат результаты мировых рекордов атлетов (приложение 1,2).

Последний крупный успех пришел в украинскому спринтеру Валерию Борзову, который в составе сборной команды СССР на Олимпиаде в Мюнхене (1972 г.) стал Олимпийским чемпионом, завоевав две золотые медали в беге на 100 и 200 метров.

Быстрота – это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Способность быстро выполнять движения ациклические и циклические, взрывные ускорения в них - одно из самых важнейших качеств легкоатлетов. Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена. Встречаются утверждения, что быстрота – качество врожденное, что нельзя, например, стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсмен может развить качество быстроты в очень большой мере.

Постановка проблемы. Быстрота имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель. Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру,

прекращению движений. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений баскетболиста, ведущего мяч, движений бегуна на короткие дистанции. Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

С целью превышения максимальной скорости и частоты движений можно использовать звуковой ритм или соответствующую музыку. Под музыкальное сопровождение с отчетливым ускоряющимся ритмом, рассчитанное на 15-30 сек. передвижения, гораздо легче проявить предельную быстроту и попытаться превысить ее. Так, в эксперименте бег на месте под ускоряющийся танцевальный ритм позволил спортсменам увеличить частоту движений на 5-8 %.

Быстрота проявляется также в способности преодолевать определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени, а также в импульсивности, резкости одиночных или повторных движений. Между указанными формами проявления быстроты имеется связь, но нет прямой зависимости.

Уровень развития быстроты, в конечном итоге, определяет успех в подавляющем большинстве видов спорта. Даже марафонец должен, возможно, быстрее пробежать свою дистанцию, сохраняя высокую «крейсерскую» скорость (под «крейсерской» скоростью подразумевается средняя скорость прохождения дистанции).

Быстрота определяется:

- а) путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал реакциометрами различной конструкции;
- б) по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;

в) по времени преодоления установленного короткого расстояния (например, бега на 20, 30 м) [1].

.Все проявления быстроты эффективно развиваются при игре в баскетбол. Можно также порекомендовать ручной мяч, настольный теннис, подвижные игры с быстро меняющейся игровой ситуацией и быстрым передвижением. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

Выводы и рекомендации. Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них - повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 60-80 м) спортсмен постепенно наращивает скорость и доводит ее до максимальной. В ускорениях бегун пытается с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Новые, более быстрые, движения, которые он сумеет сделать, и будут вызывать соответствующие перестроения в организме. Такие ускорения будут действительны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раза в неделю из-за опасности перетренировки.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Возросшая сила позволит

спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Повысить уровень быстроты движений за счет силы мышц можно прежде всего посредством улучшения способности проявлять очень большие мышечные усилия. Только эта способность и совершенная нервно-мышечная координация позволяют спортсмену выполнять мощные движения, проявлять взрывные усилия. Без этого невозможны достижения, например в легкой атлетике (барьерный бег, прыжки, метание и др.) Для выполнения движений, увеличивающих силу соответствующих групп мышц должны быть использованы, главным образом, упражнения, сходные по своей структуре с техникой избранного вида спорта. Например, для развития быстроты у бегунов – бег по наклонной дорожке вверх, поднятие груза, положенного на бедро и др. Особенность силовой подготовки, имеющей целью развитие быстроты, состоит также в том, что при этом используются динамические упражнения, т.е. упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой, упражнения баллистического характера (метания, выпрыгивания с отягощением). Эти упражнения должны сочетаться с такими, которые обеспечивают развитие общей и максимальной силы. Используя упражнения с отягощениями, направленные в основном на развитие силы, нельзя забывать о скорости их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения [3].

Упражнения, требующие значительной быстроты при интенсивности, не достигающей предельной, выполнять лучше чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п. [2].

В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Особо важную роль в тренировке, направленной на развитие быстроты одиночных движений, играет срочная информация о достигнутых результатах. Сопоставление объективных показателей быстроты, частоты движений, времени выполнения позволяет спортсменам улучшать эти параметры и делать правильные выводы об эффективности тренировки.

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс в спортивных результатах. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции). Чтобы

преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера.

Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение в конце концов приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях [3].

Большинство упражнений, применяемых для развития быстроты, предъявляет высокие требования к работе внутренних органов. Поэтому их могут применять только молодые, здоровые и хорошо тренированные люди. Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести к растяжениям и разрывам связок и мышечных волокон. В старшем и пожилом возрастах в силу высоких требований, предъявляемых к организму, упражнения для развития быстроты следует применять весьма осторожно и ограниченно [4].

Приложение 1

<i>Мировые рекорды мужчин</i>				
Атлет	Дистанция	Время	Место	Дата
Усейн Болт	100 м	9,58 сек	Берлин. Германия. Ч.М.	2009
Усейн Болт	200 м	19,19 сек	Берлин. Германия. Ч.М.	2009
Майкл Дуэйн Джонсон	400 м	43,18 сек	Севилья. Испания. Ч.М.	1999
Ною Нгени	1000 м	2:11,96 мин: сек	Риети. Италия Ч.М.	1999

Мировые рекорды женщин				
Атлет	Дистанция	Время	Место	Дата
Гриффит-Джойнер, Флоренс	100 м	10,49 сек	Индианаполис (Чемпионат США)	1988
Гриффит-Джойнер, Флоренс	200 м	21,34 сек	Сеул (Олимпийские игры)	1988
Марита Кох	400 м	47,60 сек	Австралия Ч.М	1985
Светлана Мастеркова	1000 м	2:28,98 мин: сек	Брюссель (олимпийские игры)	1996

Литература.

1. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 1968, № 4.
2. Валик Б.В. Развитие скоростно-силовых качеств. В книге: Легкая атлетика для юношей. М., «Физкультура и спорт», 1969.
3. Донской Д.Д. Движения спортсмена. ФиС, 1965.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. М., "Физкультура и здоровье", 1984.

Информация об авторах:

Сычѳв Борис Васильевич, к.пед.н., доцент, кафедры физического воспитания и спорта
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет
Неонета Мария Валерьевна, студентка III курса факультета «Транспортных систем»
Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

ВОЗМОЖНОСТИ БЕГА И ХОДЬБЫ В РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Толстикова В.А., Кузьмин В.А.

*Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва*

Аннотация. Бег и ходьба – наиболее доступные средства оздоровления всех групп населения, включая студентов. Физические нагрузки при беге и ходьбе открывают естественный канал сжигания лишних калорий и нормализуют содержание энергоносителей. В этом плане бег и ходьба имеют неоспоримые преимущества перед другими видами физической нагрузки. Простые средства оздоровления позволяют добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий, то есть, достаточно эффективно сжигать лишние калории.

Ключевые слова: бег, ходьба, студенты, средства оздоровления, методика оздоровления, энергоносители, физическая нагрузка.

Annotation. Tolstikov V.A., Kuzmin V.A. Possibilities of run and walking in realization of modern improving procedures by students of higher educational institutions. Run and walking – most available means of improvement of all groups of the population, including students. Physical activities at run and walking open the natural channel of ignition of extra calories and normalize a content of energy carriers. In this plan run and walking have

conclusive advantages before other types of physical activity. Simple means of improvement allow to achieve a reasonable combination between a load on cardiovascular system and ignition of calories, that is, effectively enough to burn extra calories.

Key-words: run, walking, students, means of improvement, a procedure of improvement, energy carriers, physical activity.

Введение. Оздоровительный бег и ходьба являются наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым, это и обуславливает актуальность взятой темы. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 150 млн. нашей планеты. Согласно официальным данным, в России зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается

385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Работа выполнена по плану НИР Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, г.Красноярск, Россия

Цель, задачи, материал и методы.

Цель работы – выявить возможности бега и ходьбы в реализации оздоровительных методик.

Задачи работы – исследовать положительные эффекты оздоровительно бега и ходьбы;

- изучить практику оздоровительного бега и ходьбы;
- рассмотреть противопоказания.

В ходе нашей работы мы использовали следующие *методы*: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

В нашем исследовании приняли участие более 120 студентов СибГАУ и Института фундаментальной подготовки СФУ

Результаты исследования и обсуждение. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению "нештатных" каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов - накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, и различных форм полисахаридов. Их избыточное накопление в организме влечет за собой ряд отрицательных последствий. Физические нагрузки открывают естественный канал сжигания лишних калорий и нормализуют содержание "нештатных" энергоносителей. В этом плане бег трусцой имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Он позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий, то есть, достаточно эффективно сжигать лишние калории, не перегружая (а точнее сказать - правильно загружая) сердечно-сосудистую систему.

Во время бега трусцой расход энергии составляет для взрослого человека в среднем от 600 до 800 ккал в час. Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным

средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегущих.

Весьма эффективной в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1 ч в день), что соответствует расходу энергии 300-400 ккал - в зависимости от массы тела. Дополнительный расход энергии за 2 недели составит в этом случае не менее 3500 ккал, что приведет к потере 500 г жировой ткани.

В результате за 1 месяц тренировки в оздоровительной ходьбе (без изменения пищевого рациона) масса тела уменьшается на 1 кг.

Каждая клетка организма наполнена коллоидным раствором и от его свойств во многом зависит наше состояние. Густой, вязкий коллоид тормозит протекание естественных процессов в клетке, нарушает обмен веществ, способствует накоплению ядов. Вязкость коллоида увеличивается при неправильном, избыточном питании и гиподинамии. Однако, есть еще один фактор, увеличивающий его вязкость, - это время. Любой коллоид со временем стареет - длинные молекулярные цепочки все больше "сшиваются" между собой, уплотняются и выжимают молекулы воды. Коллоид теряет эластичность и уменьшается в объеме. Поэтому старики "растут вниз". По сути дела, старение человека - это старение коллоида.

Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При беге каждый шаг сопровождается естественной встряской. В то же время встряска является хорошей естественной стимуляцией для всего организма.

Поэтому, если бег вам недоступен, то прыжки на месте в какой-то мере могут его заменить. Во время бега нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе "мышечного насоса" - ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу. Бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации ("сжиганию")

старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем омолаживает организм.

Доказано, что бег усиливает иммунитет, предупреждает развитие атеросклероза и опухолевых заболеваний. При правильно дозированном беге происходит гармоничная многоуровневая естественная стимуляция защитных систем организма. В большей степени она оказывается через мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Стимулирующим действием обладают углекислый газ и молочная кислота, содержание которых во время бега увеличивается. Выделяемые при беге гормоны удовольствия - эндорфины - благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости. Стимулирующим действием обладает и встряска, воспроизводимая при беге.

Однако в лечебной практике бег не является основной лечебной методикой, скорее это дополнительный метод. В большинстве случаев рекомендуется добавлять бег к остальным методикам самое раннее через месяц после начала занятий, а при серьезных заболеваниях через год и более.

Под выносливостью понимают способность работать, не утомляясь, и противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые разделяются на непрерывные и интервальные методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 - 30 мин. и до 1- 3 часов. Этим методом развивают аэробные способности.

Переменный непрерывный метод отличается периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния, периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся "терпеть", воспитывая волевые качества.

Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (до 2 мин.) через строго определенные интервалы отдыха.

Этот метод обычно используют для развития специфической выносливости к какой-либо определенной работе. Этим методом можно развивать как анаэробные, так и аэробные компоненты выносливости.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок. На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости. На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме. На третьем этапе необходимо увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемой методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой.

Для развития специальной выносливости боксёры, например, чаще всего используют "бой с тенью" и упражнения на снарядах: выполнение 5 - 6 серий по 20 - 30 сек. интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1-3 мин. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать к концу серии. После такой серии требуется отдых до 10 мин., во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и гибкость. Можно использовать прыжковые упражнения (например, прыжки через скакалку): 10 - 15 сек. интенсивной работы повторить 5 - 6 раз через 1,5 - 2 мин. работы малой интенсивности.

Начинать занятия следует с разминки, которая может проводиться дома или на улице. Разминка занимает 5 - 6 мин. и состоит из следующих упражнений: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и в стороны, махи ногами, приседания, подъемы на носки. Затем 2 - 3 мин. ускоренной ходьбы и можно переходить на бег.

На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос. Пришлось раскрыть рот - переходите на шаг. Восстановили дыхание - снова бегом.

На первом занятии достаточно 10 минут бега. Если не получается сразу пробежать 10 мин., а приходится чередовать бег с ходьбой, то первым рубежом будет именно 10 мин. непрерывного бега. Затем следует, добавляя каждую неделю по 1 - 3 мин. (в зависимости от самочувствия), довести время бега до 50 - 60 мин.

После нескольких месяцев занятий можно начинать бегать быстрее, ориентируясь не на дыхание, а на частоту пульса. Предельная его верхняя граница определяется по формуле: 180 минус возраст. Т.е., если вам 20 лет, то частоту пульса при беге можно довести до 160 ударов в минуту, но не выше, а лучше удерживать ее на 5 - 10 единиц ниже.

После окончания бега обязательно следует пройти 2 - 3 мин. быстрым шагом и желательно проделать несколько гимнастических упражнений.

После тренировки следует принять сначала теплый, а затем контрастный душ. Наибольший оздоровительный эффект бег приносит тогда, когда его продолжительность доведена до часа, а регулярность занятий - до 5-6 раз в неделю, причем в один из выходных дней нагрузка удваивается.

Минимальная же норма занятий - 3 раза в неделю по 30 мин. Бегать можно в любое время, когда вам более удобно. Следует только помнить, что между беговой тренировкой и приемом пищи должен быть перерыв не менее 30 мин. Что же касается противопоказаний, существуют абсолютные противопоказания, то есть состояния, при которых бегать запрещено полностью, по Е.Г. Мильнеру:

- Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия).
- Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда.
- Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии.
- Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии.
- Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии.
- Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином.
- Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
- Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

Студентам с вышеперечисленными заболеваниями рекомендуется использовать для оздоровления методику естественной стимуляции защитных

систем, и в первую очередь - диету, хатха-йогу, релаксацию в специально-медицинских группах под наблюдением преподавателя и врача.

Студентам с небольшими отклонениями здоровья и с минимальными изменениями в сердечно-сосудистой системе можно заниматься в общих группах, время от времени проверяя свое состояние у врача. В первое время желательно это делать хотя бы раз в неделю. Студентам с отклонениями в сердечно-сосудистой системе рекомендуется также, особенно на первых порах, регулярно измерять артериальное давление и снимать электрокардиограмму.

Выводы. Оздоровительный бег и ходьба имеют полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег и ходьба открывают спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных

(не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок и постепенного их увеличения в процессе занятий. Регулярные тренировки в оздоровительном беге и ходьбе оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем культуры здоровья студенческой молодёжи.

Информация об авторах:

Толстик Валерий Александрович, доцент, кафедры физического воспитания

Институт физической культуры, спорта и туризма

Сибирский федеральный университет, г.Красноярск, Россия

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВИДЕОАНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ, КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И ПОТРАПЦИИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ- ИНВАЛИДОВ

Третьяков Ю.Г., Назаров Д.В., Артеменко Л.И., Аблаева Э.Н.,
Ильницкая М.Р., Куксова Т.С.

*МЗ РФ ОГБУЗ «Белгородский областной центр восстановительной медицины
и реабилитации»*

Возможности контроля эффективности проводимого восстановительного лечения и коррекции, в реабилитации детей с детским церебральным параличом достаточно проблематично. Компьютерный видеоанализ движения позволяет без каких-либо датчиков и кабелей (которые в значительной степени ограничивают свободное поведение ребенка и искажают его естественный двигательный стереотип при данной патологии) определить величину отклонения от нормы, внести целенаправленную коррекцию в восстановительную терапию двигательных расстройств, при ДЦП.

В своей работе мы использовали аппаратно-программный комплекс Star Trace («Видеоанализ движений») предназначен для количественной и качественной оценки биомеханических характеристик двигательных функций человека.

Технология компьютерного анализа видеоряда является современным стандартом клинической и спортивной биомеханики, поскольку позволяет с высокой точностью диагностировать различные виды патологии функции опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время количество методов реабилитации детей – инвалидов достаточно много. Учитывая, что заболевание детским церебральным параличом полиэтиологичное (по литературным данным насчитывается до 400 факторов, способных нарушить нормальный ход внутриутробного развития ребенка), а методики реабилитации разнообразны в зависимости от степени, тяжести заболевания, возраста ребенка, и при этом не возможно подобрать полноценный комплекс, который необходим в каждом индивидуальном случае

заболевания. Не случайно в литературе появляются работы, которые всё чаще основываются на исторических методах - рефлексотерапия, гирудотерапия, фитотерапия, гомеопатия, и др. в том числе и лечебно-верховая езда.

Отличительной чертой ЛВЕ является высокая эффективность и уникальность реабилитационного воздействия ЛВЕ на физическую и социально-психическую сферу ребенка.

Целью исследования являлось оптимизировать результаты иппотерапии под контролем видеоанализа движений.

Группа детей – инвалидов страдающие детским церебральным параличом в количестве 10 человек в возрасте от 6 до 14 лет проходила занятия ЛВЕ. В программу занятий включалось 20 занятий иппотерапии. Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность занятий составляла от 10-15 минут до 35-40 минут. Весь комплекс занятий ЛВЕ подбирался индивидуально с особенностью тяжести патологического процесса.

Видеоанализ движений проводился до начала лечения и по окончании занятий курса ЛВЕ.

Результаты при фоновом исследовании выявили значительные нарушения кинематики локомоторного акта. Эти расстройства заключались в инверсии значений углов в тазобедренном, коленном, голеностопных суставов в различные периоды двойного шагового цикла. При локомоции имела место несостоятельность стабилизации положения общего центра масс, что также находило отражение в суставном кинематическом профиле ребенка.

Оценка кинематического профиля ходьбы по окончании занятий продемонстрировала возможности формирования движений, приближающихся по характеру к физиологическим локомоциям. После курса лечения амплитуда «флексия-экстензия» в тазобедренных суставах увеличилась 25,6 до 34,2 ($p < 0,05$), амплитуда движений в коленных суставах в среднем возрастала с 58,7 до 69, 4, а в голеностопных суставах, при исходно эквиноварусной установке, возросла с 15,9 до 21,8 ($p < 0,05$).

До курса ЛВЕ на опорную фазу двойного шагового цикла приходилось 73,1% относительного времени, после курсового лечения -67,5% , что свидетельствует о частичной нормализации биомеханической структуре ходьбы. Анализ соотношения относительного времени двух- и одноопорного периода шага до и после занятий выявил по завершению курса ЛВЕ уменьшение времени, приходившегося на двухопорный период, в среднем с 40.6% до 33,9% ($p < 0,05$) .что так же свидетельствует об улучшении статокINETической устойчивости и стабилизации тела в пространстве у пациентов, проходивших занятия. На фоне занятий ЛВЕ отмечалось постепенное приведение значений суставных углов. Их соотношений в различные фазы шага к нормальным показателям. Данная нормализация динамических характеристик локомоции наблюдалась раньше чем закреплялся лечебный эффект занятий в своем максимальном выражении, что позволяет дать возможность определять дальнейший прогноз эффективности данного вида лечения в самом начале его применения.

Литература.

1. Третьяков Ю.Г. Куксова Т.С. Назаров Д.В. Ильницкая М.Р. Артеменко Л.И. «Иппотерапия в реабилитации детей – инвалидов с детским церебральным параличом» «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» Материалы первого Международного научного конгресса (Белгород, 21-24 октября 2009 г.): в 2 ч./ под ред. В.В. Сокорева.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2009.-Ч.2.- С.226-229
2. Климова В.К. Буханов В.Д. Ковалева В.Ю. Науменко Л.И. Посохов А.В. Лукьянов Н.А. «Применение иппотерапии как инновационного направления в системе физической реабилитации больных детским церебральным параличом» «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» Материалы первого Международного научного конгресса (Белгород, 21-24 октября 2009 г.): в 2 ч./ под ред. В.В. Сокорева.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2009.-Ч.2.- С.193-198
3. Воронов Андрей Владимирович. Скоростно-силовые свойства мышц человека при спортивных локомоциях: Дис. д-ра биол. наук: 03.00.13: М., 2004 438 с. РГБ ОД, 71:05-3/189.
4. Воронов А.В. Доценко В.И. Титаренко Н.Ю. Титаренко К.Е. Куренков А.Л. Кудряшов О.Э. ГУ НЦЗД РАМН Научно – медицинская фирма «Статокин» Реабилитационный центр «Вайвари» (Латвия, Юрмала) II Международный конгресс «Восстановительная медицина и реабилитация», 20-21 сентября 2005 г. Москва. Здание Мэрии (Новый Арбат , 36).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Тулинов Е.А.

*Губкинский филиал Белгородского государственного
технологического университета имени В.Г.Шухова*

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В настоящее время в высшей школе начинают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая общая система образования должна отводить должное место и физическому воспитанию и спорту. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания [4].

Реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования физических качеств, воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности в

этом заключается цель физической культуры.

Физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе сформировать физическую культуру личности [1].

Как учебный предмет, физическая культура имеет сложное строение, она включает в себя совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную, умственную сферы студентов, а также воздействие на физиологические системы организма занимающихся.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии [3].

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10-12 часов. Физические

упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Отличительными особенностями учебной программы являются ее широкая общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.

Физическая культура и спорт являются действенным средством организации досуга студентов.

Ни одна социальная сфера организации досуга не привлекает такого огромного количества людей. В данном случае можно говорить о феномене спорта и физкультуры.

Также они в силу своей гуманистической сущности, обладая способностью сближать народы, содействовать развитию контактов, сотрудничества, взаимопонимания между народами, играют все более заметную роль в жизни всего международного сообщества.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм [3].

Не менее важно и то, что физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни - одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное присутствие элементов

самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии своих физических способностей, совершенствования форм тела, борьбе против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков.

Литература.

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1983, 391с.
2. Коц Я.М., Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986,347с.
3. Ляшенко Т.К., Коваленко Д.Н., Черноусов О.Г., Кузнецова Г.Н. Физическая культура – 2006, 257с.
4. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990,287с.

Информация об авторе:

Тулинов Евгений Афанасьевич, старший преподаватель физической культуры
Губкинский филиал Белгородского государственного технологического университета
имени В.Г.Шухова

БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Уварова Л.И., Одорожа С.Н., Уварова А.В.

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля

Физическое воспитание в вузе представлена как учебная дисциплина и неотъемлемый компонент целостного развития личности, профессиональной подготовки студента, гармонизации его жизнедеятельности. Поэтому особая роль физического воспитания в конкретном учебном заведении состоит в том, чтобы исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективности физического воспитания, которые способствовали бы всестороннему развитию студентов, приобщению к здоровому образу жизни и профессиональному становлению личности [1].

Баскетбол – одна из наиболее распространенных игр в мире. Массовый, подлинно народный характер баскетбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью.

Занятия баскетболом помогут не только укрепить здоровье, но и будут способствовать тому, чтобы каждое занятие физического воспитания приносило только пользу и позитивные эмоции. Широкое использование баскетбола, как одного из видов двигательной активности имеет первостепенное значение для повышения интереса к занятию физического воспитания студентов [2].

Баскетбол одно из эффективных средств всестороннего физического развития. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, ловкости, быстроты. Занятия баскетболом содействуют развитию у занимающихся таких качеств как смелость, настойчивость, решительность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры воспитывает чувство дружбы и товарищества, приучает к коллективным действиям. При игре в баскетбол

игроки должны не только делать то, что хотят, но и соблюдать определенные правила: правила тренировок и правила игры, а также исполнять свои личные обязанности в команде. И баскетбольная команда – самое лучшее место для развития этих качеств [3].

Игра в баскетбол – одно из активных средств, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности. Исходя из реальных возможностей нашего университета у нас организовано учебное отделение, где баскетбол является основным средством занятий по физическому воспитанию, что помогает создать устойчивую мотивацию у студентов к здоровому и продуктивному образу жизни. Чередование моментов нагрузки с паузами отдыха и действиями, позволяет занимающимся баскетболом выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания. Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности вовлечены все мышечные группы.

Критерием для распределения студентов в учебную группу являются результаты их медицинского обследования, а также уровень физической и спортивно-технической подготовленности, желание студента заниматься баскетболом. Баскетбол помогает решать проблемы восстановления здоровья студентов, повышает мотивацию укрепить здоровье, общаться, раскрепощаться и самовыражаться. Баскетбол также помогает воспитывать у молодых игроков психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития молодого спортсмена.

В то же время баскетбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, то есть ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать правильные решения. Баскетбол предоставляет широкие возможности для понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков,

которые, занимаясь этим видом спорта, приобретают положительный опыт, важный для всех.

Игра в баскетбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием (быстрый бег, изменение движений по направлению и скорости, высокие прыжки и т. д.)

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, вызывает активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; укрепляется костная система, суставы становятся подвижными, развивается сила и эластичность мышц. Занятия баскетболом способствуют улучшению периодического зрения, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол способствует развитию у студентов многих физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). В процессе занятий у студентов возникают положительные эмоции, интерес к игре, жизнерадостность, бодрость, инициативность, желание победить [5].

Занятия баскетболом – прекрасный способ научиться уважать других людей: партнеров, соперников, тренеров, зрителей, судей и т.д. Ежедневные ситуации, в которые попадает игрок баскетбольной команды, помогают ему научиться уважению к своим партнерам и соперникам. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям.

Правильная организация учебных занятий по баскетболу имеет большое воспитательное значение, развивается сила воли, выдержка, дисциплина, воспитываются чувства товарищества, творческая инициатива. Организация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении должна обеспечить как можно больше возможностей для освоения каждым из студентов ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, потребностями, интересами, уровнем физического развития и подготовленности [4].

Выводы. В процессе использования баскетбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию повышается интерес студентов к учебным занятиям, растет посещаемость, двигательная активность и физическая подготовленность. Баскетбол способствует развитию у студентов многих ценных качеств и навыков необходимых им для дальнейшей производственной деятельности. Это заслужено ставит эту игру на одно из первых мест среди средств физического воспитания. Баскетбол как основное средство на занятиях помогает решать проблемы физического воспитания в вузе: правильное формирование организма, сохранение и улучшение здоровья, развитие физических качеств, организация здорового образа жизни, идейно – нравственное воспитание, подготовка студентов к профессиональной деятельности в условиях обострившихся социально-экономических проблем.

Баскетбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, всем вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию. Баскетбол – прекрасный воспитательный инструмент, которым тренер должен уметь пользоваться для блага своих учеников.

Литература..

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.- 480с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Белаш В.В. Методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. - Одесса: ВМВ, 2004. – С. 78.
4. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин - К.: Друк. Концерну Ін Юре, 2003. - С. 102-105
5. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.Ю.Поплавський. - Київ: Олімпійська література, 2004. – С. 146-151.

Информация об авторах:

Уварова Людмила Ивановна, старший преподаватель

Одорожа Сергей Николаевич, преподаватель

Уварова Анна Валериевна, студентка факультета менеджмента МН-182

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля

МОТИВАЦІЯ ТА ВОЛЬВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ – ЧИННИКИ ВПЕВНЕННОСТІ У СОБІ ЮНИХ ШАХІСТІВ

Хорошавіна О.В., Удовенко І.Л., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г.

*Херсонська ДЮСШ з шахів і шашок
Сочинський державний університет
Херсонський державний університет*

Вступ. Впевненість у собі і мотивація дуже важливі аспекти діяльності спорту. Отже, будь-яке дослідження, яке допоможе нам більше дізнатися, як підвищити мотивацію і збільшити віру в себе буде дуже корисним і для тренерів і для спортсменів [1].

Участь юних спортсменів у змаганнях різного рівня є одним із актуальних та перспективних питань теорії та методики їх підготовки. Розвиток у спортсменів здатностей до саморегуляції має важливе значення для максимальної реалізації їх можливостей. Серед чинників, що обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить самооцінці, що детермінує напрям та рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. Водночас аналіз спортивної практики показує, що питанням впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатньо уваги.

Важливості певних фізичних та психічних якостей, що приводять до успіху у змаганнях з шахів, приділяли увагу І. Дьяков, А. Петровський, і П. Рудик. За складеною ними психограмою шахістів визначалися характерні для особистості психологічні властивості: природжені, здобуті з досвідом і ті, що мають вузько шахове значення. До переліку професійно-важливих для шахового маестро, а отже й для кожного, хто займається шаховою грою, властивостей, що зроблено на основі психограми відносяться: хороший запас фізичних сил і загального стану здоров'я, міцні нерви, самовладання, здатність рівномірно розподіляти увагу, здатність сприймати динамічні відносини, споглядальний тип психіки, високий рівень інтелектуального розвитку, предметний характер мислення, об'єктивний характер мислення, сильна „шахова” пам'ять, синтетична сила мислення та уявлення, комбінаторна

здатність, дисциплінована воля, висока активність інтелектуальних процесів, дисциплінованість емоцій і афектів, віра в себе, впевненість у своїх силах □ усвідомлення шахістом того, що в будь-який момент він здатний дати і дійсно дає максимум можливого для нього [2]. Саме це і спричинило тему нашого дослідження.

Метою роботи було вивчення впливу впевненості у собі юних шахістів на результати змагальної діяльності.

Результати дослідження. В дослідженні прийняли участь 54 юні шахісти. З них 34 учні Херсонської ДЮСШ з шахів і шашок Херсонської міської ради. 20 шахістів з різних областей України. Вік досліджуваних від 10 до 15 років.

Дослідження проводились під час змагань різного рівня протягом 2010-2011 років.

Вивчалися наступні показники: рівень впевненості в собі, сила мотиваційної установки до досягнення успіху, вольова саморегуляція.

На певному етапі дослідження, ми поставили собі завдання з'ясувати, як впливає рівень мотиваційної установки до досягнення успіху на результат виступу в змаганнях юних шахістів.

Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху проводилася за опитувальником Т.Елерса. Так, на V юнацьких спортивних іграх України з шахів самий кращий результат показали Леонід С., Єгор Б., Ірина Б., у яких рівень мотиваційної установки до досягнення успіху відповідно 21, 20, 22 бали, що відповідає високому і дуже високому рівню мотивації.

У півфінальних змаганнях чемпіонату України серед юнаків і дівчат спостерігається та ж тенденція, тобто невелика кількість юних шахістів з високим та вище середнього рівнями мотиваційної установки до досягнення успіху. Це можна розцінювати, як показник того, що не можуть усі бути переможцями. Юні шахісти з середнім рівнем мотиваційної установки до досягнення успіху потребують до себе більшої уваги тренера та батьків.

Дослідження вольової саморегуляції проводилося за допомогою тесту-опитувальника А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана, і було доведено, що у більшості досліджуваних юних шахістів спостерігається високі рівні вольової саморегуляції (шкала В – 61,1%, шкала Н – 63,0%, шкала С – 64,8%). Це свідчить, що регулярні заняття спортом виховують у дітей наполегливість, самовладання.

Рівень вольової саморегуляції визначався по трьом шкалам. І тут спостерігалася така тенденція: юні спортсмени, у яких показники самовладання, наполегливості вище середньої відмітки, показували кращі результати у змаганнях ніж інші. Це нам дозволяє зробити висновок, що шахістів з високим рівнем вольової саморегуляції відрізняє спокій, упевненість у собі, емоційна стійкість, добре володіння собою у різноманітних ситуаціях. Напевно, ці риси характеру юних шахістів позитивно впливають на результат у змаганнях.

Дослідження рівня впевненості у собі юних шахістів проводилося за допомогою анкетування. Як показав аналіз анкет та спостереження за юними шахістами, існує певний взаємозв'язок між упевненістю в собі та спортивними результатами. Надмірна або недостатня впевненість у собі негативно впливає на спортивні досягнення.

Таблиця 3.

**Показники рівня самооцінки юних шахістів до спортивної діяльності,
(%)**

Само оцінка	Шахісти	Провідні юні шахісти України (1 розряд – кмс) (27)	Юні шахісти (1-2 розряди) (27)
Завищена (надмірно висока)		7,8	6,8
Адекватна (впевнений у собі)		73,5	57,3
Занижена (невпевнений у собі)		18,7	35,9

Як видно з таблиці 3, найвищий показник рівня впевненості у собі під час фінальних змагань чемпіонату України з шахів серед юнаків і дівчат до 14 років був виявлений у більш досвідчених учасників збірної команди Херсонської області. Це вказує на те, що більш підготовлені у психологічному плані шахісти з досвідом і більш високою кваліфікацією, мають адекватну самооцінку. Також ми бачимо, що юні шахісти з високим рівнем впевненості показують кращі результати і займають вищі міста ніж шахісти, у яких впевненість у собі недостатньо висока. Показник завищеної самооцінки практично не відрізняється у досліджуваних шахістів з різної кваліфікацією. Рівень впевненості у собі більший у провідних шахістів України (73,5 %), порівняно з юними шахістами Херсонської області (57,3%). Показник заниженої самооцінки значно менший у провідних шахістів України □ 18,7%, проти 35,9% □ інших юних шахістів.

Варто звернути увагу на рівень впевненості Ірини Б. Він у неї набагато нижчий ніж у інших учасниць змагань, але ця херсонська шахістка зайняла 3 місце. Цей результат був показаний завдяки психологічній установці її тренера. У перших двох турах Ірина Б. мала дві поразки, але бесіди з тренером і відновлення віри у свої сили допомогло Ірині Б. знов відчувати впевненість у собі і показати хороший результат.

Висновок. Дані отримані при проведенні дослідження показують, що у юних шахістів результат виступу у змаганнях має прямо пропорційну залежність від сили мотиваційної установки до досягнення успіху і вольової саморегуляції. При приблизно однаковому рівні шахових здібностей, теоретичній і фізичній підготовці, рівень мотиваційної установки має важливе значення для досягнення перемоги на змаганнях.

Література.

1. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматистов. / В.А.Бологан // Шахматное обозрение. – 1996. - № 2. – 64 с.
2. Дьяков И.Н. Психология шахматной игры / И.Н. Дьяков, А.В. Петровский, П.А. Рудик: - М., 1926. – 161с.

Информация об авторах:

Стрикаленко Евгений Андреевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой спортивных игр

Шалар Олег Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр Херсонский государственный университет

Хорошавина Оксана Владимировна, завуч Херсонской ДЮСШ по шахматам и шашкам Херсонского городского совета

Удовенко Ирина Леонидовна, докторант ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет»

ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДРУГИХ ПАРАМЕТРОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Черныш Н.И.
Черкасский технологический университет

Аннотация. В статье авторов Цыбиза Г.Г., Гусаченко Н.Н., Черныш Н.И. сравниваются результаты проведения занятий по физическому воспитанию (ФВ) по государственной и экспериментальной программам. Исследование работоспособности (ИГСТ), ЧСС, резервов ССС тестом Руфье, уровня функционального и физического развития (УФФР) по системе КОНТРЕКС, которое проводилось на студентах 1, 2, 3 курсов показало, что существующая практика занятий по ФВ оказывают слабое влияние на исследуемые параметры, а индивидуализация занятий в виде распределения на учебные подгруппы [7] значительно улучшает все исследуемые нами результаты.

Ключевые слова: физическое воспитание, работоспособность и развитие.

Анотація. У статті авторів Цибіза Г.Г., Гусаченка М.М., Черниш Н.І. проведено порівняння результатів змін показників ЧСС, працездатності, рівня фізичного і функціонального розвитку, резервів ССС на заняттях по ФВ у студентів 1-3 курсів. Завдяки розподілу за навчальними підгрупами при проведенні занять з ФВ у отримані кращі результати, ніж при аналогічних заняттях за державною програмою. Автори доводять, що експериментальна програма надає можливість давати студентам оптимальні фізичні навантаження, що і викликає значні зміни у РФФР за рахунок індивідуалізованого підходу на заняттях з ФВ.

Ключові слова: фізичні навантаження, функціональний і фізичний розвиток.

Annotation. Article authors Cybiz G.G., Gusachenko N.N., Chernysh N.I. compares the results of physical education (VF) on public and experimental programs. A study of efficiency (index of Harvard step test), HEART RATE, Ruf'e, SSS test reserves level functional and physical development (UFFR) on the KONTREKS, held on 1, 2, students 3 courses showed that current practice sessions on VF have little effect on the studied parameters and individualization of classes through the distribution of the training team [7] significantly improves research results.

Keywords: physical education, health and development.

Вступление. Всё больше усиливающийся интерес общественности к здоровью молодёжи (особенно студентов) и их тревога за ухудшения состояния здоровья последующих поколений, безусловно, оправдан. Всё возрастающая тенденция к ухудшению состояния здоровья и физических кондиций молодежи продолжается. Наступающее вырождение нации и практическое отсутствие

полностью здоровых молодых людей вызывает сильную тревогу за здоровое будущее молодого поколения как в государстве Украина, так и у большинства народов и государств мира. Вполне естественно, что этой теме посвящено значительное количество научных исследований и работ, так как сохранение здоровья и его укрепление является насущной необходимостью всего современного человеческого сообщества.

Постановка проблемы, анализ исследований и публикаций. Уже неоднократно сообщалось, что физические нагрузки (ФН) вызывают в организме различные адаптационные и приспособительные реакции [1, 6]. Общеизвестное высказывание Декарта о том, что движения могут заменять лекарства, становится как нельзя более актуальным и в наше время [2, 3]. Многие авторы работ утверждают, что именно ФН являются антиподом лекарственным средствам, а преподаватель ФВ или тренер способен больше сделать для укрепления здоровья и совершенствования морфологического и функционального развития организма человека больше, чем все врачи вместе взятые, но при непременно правильном подходе [4, 5]. Ведь всем известно, что, несмотря на несомненный прогресс в развитии медицины, которая добилась уменьшения летальности от чумы, холеры, оспы и т.д., резко возросла летальность от сердечно - сосудистых заболеваний, раковых болезней, заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, половой и эндокринной систем.

Таким образом, необходимость целенаправленного влияния ФН на организм молодого человека с целью совершенствования как его морфофункционального развития, так и улучшение и профилактику его здоровья, а также на состояние как его физического развития, так и физического совершенствования с помощью природных факторов, какими являются ФН, становится всё более и более очевидным и актуальным [6-9].

Целью работы было определение влияния целенаправленных и индивидуализированных ФН на развитие и функциональное состояние

отдельных систем и органов организма студентов на занятиях по ФВ при помощи проведения экспериментальной и государственной программ по ФВ.

Объект, предмет и методы исследования.

Объектом исследования были основные физические кондиции у студенческой молодежи, а Предметом исследования было определение как физиологического, так и физического состояния отдельных параметров: работоспособности, ЧСС, ССС и УФФР у студентов стационарного обучения на 1, 2 и 3 курсах. Работа выполнена по научной тематике кафедры физического воспитания государственного Черкасского технологического университета и государственной теме „Теоретические, методические и практические формы здорового образа жизни молодых людей в учебных заведениях 2.1.4. Государственный регистрационный номер 0100U003738.

Материал и методика. Экспериментальные группы основной медицинской группы (ОМГ) и специальной медицинской группы (СМГ) распределялись при проведении занятий на учебные подгруппы, определяемые по системе КОНТРЕКС и анамнезу [5-8], а контрольные группы занимались по государственным программам по ФВ. Экспериментальные и контрольные группы по составу и количеству были равнозначными, а занятия проходили с лицами, которые по состоянию здоровья были отнесены как ОМГ, так и к СМГ. Исследования проходили на протяжении года со студентами 1, 2, 3 курсов стационарного обучения в возрасте 17-22 лет. ЧСС подсчитывали за 6 сек. с умножением при расчетах на 10. Трудоспособность определяли: по индексу Гарвардского степ - теста (ИГСТ); функциональные резервы ССС определяли по пробе Руфье. После определения учебной подгруппы [7] занятия по ФВ проводили в соответствии с теорией и методикой ФВ. Приоритетными были упражнения на позвоночник, на мышцы «ответственные» за формирование и удержание осанки, а также на силу, силовую выносливость и гибкость суставов. Выполнение упражнений в слабой экспериментальной подгруппе начиналось с 20 сек. (более сильной подгруппе упражнение выполнялось на 1 сек дольше). Студенты относились к одной из 16 учебных подгрупп по [1, 6, 7].

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведение занятий с учетом индивидуальных способностей студентов позволило давать им оптимальные ФН. Изменения ЧСС, ИГСТ, теста Руфье и УФФР при проведении занятий по ФВ подтверждают вывод про оптимальность ФН, которая имеет место при распределении студентов по учебным подгруппам, что отражено на соответствующих рисунках: 1, 2, 3, 4.

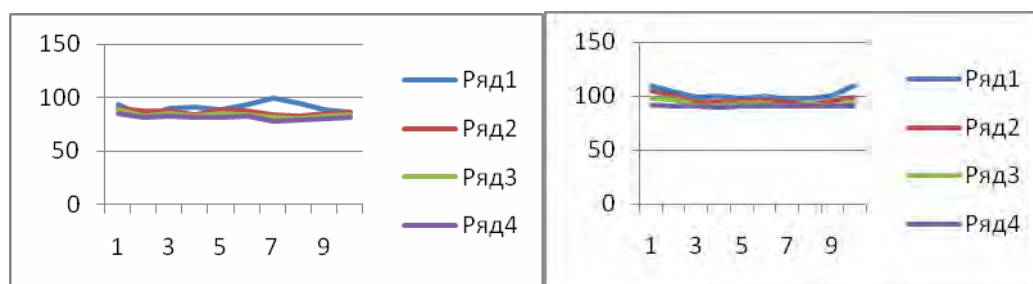


Рис. 1. Изменения ЧСС у студентов ОМГ (слева). Вверху – контроль, а потом – показатели после года занятий по государственной программе 1 курса, далее показатели 2 курса и внизу показатели 3 курса; Справа ЧСС у студентов СМГ. Вверху контроль, ниже 1-й курс после года занятий ФВ по экспериментальной программе, затем 2-й курс и внизу 3-й курс. Из полученных результатов видно, что снижение ЧСС имеет место при проведении занятий по экспериментальной программе и особенно отчетливо оно заметно в экспериментальных группах у студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

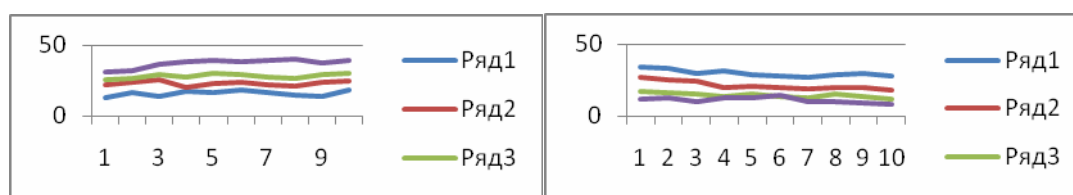


Рис. 2. Изменения ИГСТ у студентов ОМГ (слева) и СМГ (справа). 4-й ряд – контроль; 3-й ряд – данные после года занятий у 1-го курса; 2-й ряд – 2-го курса; 1-й ряд – данные после года занятий ФВ у 3-го курса.

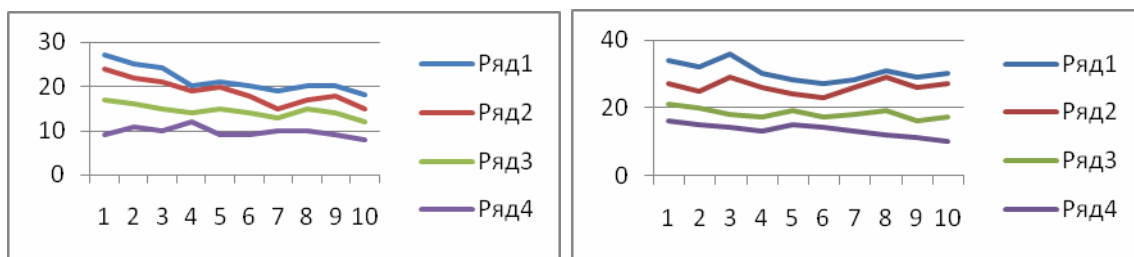


Рис. 3. Показатели теста Руфье у студентов ОМГ (слева) и СМГ (справа).

1-й ряд – контр.; 2-й ряд – данные после года занятий 1-го курса; 3-й ряд – после года занятий ФВ у 2-го курса; 4-й ряд – данные после занятий ФВ у 3-го курса.

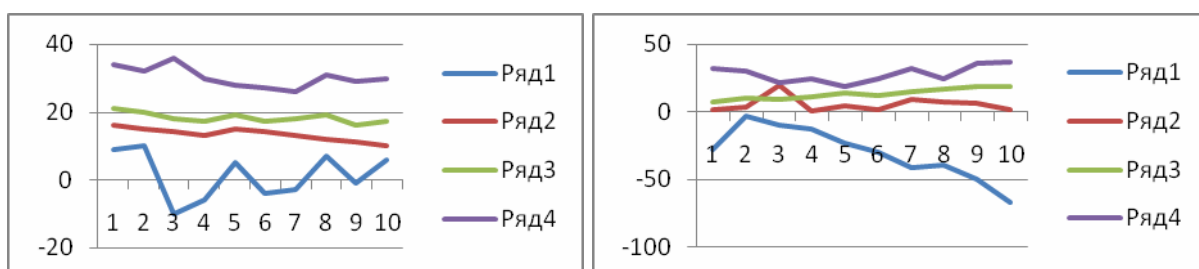


Рис. 4. Данные УФФР у студентов (слева ОМГ), (справа СМГ) в баллах.

4-й ряд – контроль; 3 ряд – 1-й курс; 2 ряд – 2-й курс; 1-й ряд – 3-й курс.

Таким образом, распределение при проведении занятий по ФВ у студентов на учебные подгруппы вызывает стойкое улучшение работоспособности, снижает ЧСС, значительно увеличивает резервы ССС, которые определялись нами по тесту Руфье, как в ОМГ, так и в СМГ. Возможность целенаправленного влияния на развитие основных функциональных и физических качеств у студентов определяются их распределением учебным подгруппам.

ВЫВОДЫ

1. Применение индивидуализации ФН на занятиях по ФВ в виде распределения студентов на соответствующие учебные подгруппы, позволяет давать им оптимальные ФН.

2. Распределение на учебные подгруппы позволяет определить отстающие в развитии системы и органы и соответственно исправлять имеющиеся недостатки.

3. Распределение по учебным подгруппам студентов повышает их эмоциональную, физическую и умственную работоспособность.

Литература.

1. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье, теоретические построения и запросы практики физического воспитания и спорта /Валеологічна освіта в навчальних закладах України. –Кіровоград КДПУ, 2009. С.3-7.
2. Цыбиз Г.Г. Мышечные нагрузки и их влияние на студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №3. – С.85-90.
3. Олейник Н. А., Зайцев В.П., Бондаренко Т. В. Современные проблемы человека в алгоритме его здоровья // Слобожанский науково-спортивний вісник, ХДАФК, - Харків, 2007. Вип.12. – С. 340 – 344.
4. Цибиз Г.Г. та інш. Психологічні та фізичні зміни у студентів на заняттях по фізичному вихованню // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту., 2009. –№2. - С.151-155.
5. Цибиз Г.Г., Гусаченко М.М., Черныш Н.И. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. –Харьков: ХГАДИ, 2005. С.- 252-256.
6. Цибиз Г.Г., Гусаченко М.М., Черныш Н. И. Щириця В.В. Рухова активність та морфофункціональний розвиток // Слобожанский науково-спортивний вісник. ХДАФК, - Харків, 2007. Вип.12. – С.243-245.
7. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. К.: Здоров'я, 1984. 64 с.
8. Геннадій Цибиз. Вплив фізичних навантажень на морфо функціональний стан організму. К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. -334 с.
9. Цыбиз Г.Г. и др. Проблемы физического воспитания молодежи /Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях /П международная научная конференция. - Донецк, 2011. –С. 315-319.
10. Цыбиз Г.Г. и др. Физическое воспитание студентов СМГ и ЛФК в ВУЗе // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. -Белгород-Красноярск-Харьков, 2011. С. 315-319.

Информация об авторе:

Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Черныш Н.И.

Кафедра физического воспитания Черкасского технологического университета

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА-ТАНЦОРА

Черкашин К.В., Томилов А.В.

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

Аннотация. Черкашин К. В., Томилов А. В.; Самоэффективность как фактор регуляции деятельности спортсмена-танцора. Статья посвящена описанию психологического понятия самоэффективность и обсуждению исследования самоэффективности спортсменов-танцоров

Ключевые слова: самоэффективность, саморегуляция деятельности, планирование, моделирование, программирование

Annotation. Cherkashin K. V., Tomilov A. V.; *Self-effectivity as factor regulation activity of sportsman-dancer.*

Key words: self-effectivity, self-regulation of activity, planning, modeling, programming.

Для успешности личности спортсмена и формирования «спортивного характера» определяющее значение в деятельности имеет такой фактор как вера в себя и свои силы. В психологии это принято обозначать понятием «самоэффективность».

Понятие самоэффективности было предложено в рамках теории социального научения, разработанного А.Бандура. Идея автора заключалась в том, что вера в эффективность собственных действий может в существенной мере влиять на поведение: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться. Но когда он верит в успешность собственных действий, то активнее и настойчивее ведёт себя в проблемных ситуациях. Таким образом, самоэффективность – не что иное, как ожидание результатов и вера в успех деятельности.

Выделено четыре источника самоэффективности: собственные успехи человека, наблюдение за чужими успехами и опытом, вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное возбуждение. Наибольшее влияние на формирование веры в себя имеют воспринимаемые человеком успехи собственные и чужие. Самоэффективность растёт, если люди наблюдают

конкретные примеры, как другие успешно справляются с поставленными задачами. Собственные успехи индивида, являются наилучшим источником поднятия самооффективности.

Вербальные воздействия – убеждения, производят кратковременный эффект. Воспринимаемые эмоциональные процессы могут влиять на самооффективность как позитивным (подъём и жажда деятельности), так и негативным образом (апатия, страх и т.д).

Спортсмены с высоким уровнем самооффективности предпочитают браться за более сложные задачи, они ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются. У спортсменов с низким уровнем самооффективности снижен уровень стремлений. Оптимистические и пессимистические ожидания грядущих событий, в частности соревнований, по-видимому, определяются уровнем самооффективности спортсмена. Из этого следует, что возможности спортсмена и потенциал его достижений тем выше, чем выше уровень его самооффективности.

Нами было проведено исследование, посвященное самооффективности спортсменов-танцоров.

В качестве диагностических методов были использованы: русская версия Шкалы общей самооффективности (Р. Шварцер и М. Ерусалем, 1996, адаптация В.Ромек, 1999) и Опросник стиля саморегуляции (В.И.Моросанова, Е.М.Коноз, 1998).

Были выявлены статистически достоверные корреляции между самооффективностью спортсменов-танцоров и такими параметрами как: планирование ($r = 0,62$ у юношей и $0,51$ у девушек), моделирование ($-0,14$ у юношей и $-0,66$ у девушек), программирование ($0,94$ – юноши, $-0,85$ – девушки), гибкость ($0,9$ – юноши и $0,23$ – девушки), самостоятельность ($1,0$ – юноши, $0,64$ – девушки).

Из этого видно, что выявляется ряд интересных зависимостей между самооффективностью и стилем саморегуляцией поведения.

У юношей-танцоров наблюдается более высокая связь показателей самооффективности и таких характеристик поведения как: планирование, гибкость и самостоятельность по сравнению с девушками. Также видно, что моделирование у юношей не вызывает такого высокого отрицательного эффекта на самооффективности у девушек. Из этого следует, что юноши являются более способными к перестройке своей модели поведения по ходу деятельности, чем девушки.

Обнаруженная зависимость определяет реалистичность и устойчивость целей деятельности, сформированность планов по достижению целей. Уверенность в своих силах позволяет танцорам адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Другими словами, если спортсмены будут представлять себе, что их ожидает в будущем, действовать чётко по плану и наиболее гибко вести себя в пределах этого плана (уметь учитывать изменившиеся условия), а также проявлять самостоятельность и инициативу, - тем более уверенными в собственных силах будут спортсмены-танцоры.

Кроме этого обнаружена обратная зависимость между самооффективностью и моделированием деятельности у всех танцоров, независимо от пола. Это указывает на то, что спортсмены наиболее уверенно чувствуют себя в деятельности, если им не приходится перестраивать свою модель поведения по ходу деятельности.

Вместе с тем обнаружались разнонаправленные корреляции между показателями программирования и самооффективностью (СЭ), которые характеризуются высокой прямой зависимостью у юношей, и обратной зависимостью у девушек.

Другими словами, чем выше показатели СЭ юноши-танцора, тем ярче проявляются потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей и способность гибко изменять их в ситуации помех. У их партнерш обнаруживается иная психологическая картина

регуляции деятельности: чем выше потребность в программировании, тем слабее вера в собственные силы.

Полученные результаты позволяют сформулировать *ряд практических рекомендаций тренеру* по организации тренировочного процесса танцевальной пары.

Начиная работу с танцевальной парой, тренер может успешно применять такие методы подготовки танцора-юноши, как беседа, внушения и самовнушения, проработка целевых установок, именно эффективность работы по созданию боевого настроения партнера в паре будет определять успех деятельности пары в целом. Очевидно, что партнерше следует предоставить большую свободу действий, необходимо также провести работу по снятию излишнего психического напряжения.

В работе с парой важно объяснить взаимную ответственность за общий результат деятельности. Это также видно из степени корреляции по параметру моделирование. При этом, очевидно, уверенность пары в успешности выступления более зависит от уровня самооффективности у юноши-партнера. Партнерша может чувствовать уверенность партнёра, что даст возможность полагаться на его творческий потенциал.

Из нашего опыта проведения регулярных психологических тренингов, направленных на повышение психологической подготовки спортсменов, следует, что наиболее очевидным послетренинговым эффектом является не только сплочение коллектива и улучшение взаимодействия между парами, но и повышение готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, улучшение взаимодействия внутри пар посредством проведения специальных упражнений, направленных на повышение самооффективности танцоров. Это свидетельствует о большом потенциале данного метода по созданию не только положительной психологической атмосферы внутри команды, но и повышению самооффективности танцоров как условия успешности соревновательной деятельности. Тренинг включает в себя все определенные А.Бандура источники самооффективности: моделирование ситуации собственного успеха,

наблюдение за чужими успехами и неудачами, положительное эмоциональное стимулирование и вербальные воздействия.

Таким образом, использование метода социально-психологического тренинга обладает большим потенциалом повышения спортивного мастерства и способствует формированию соревновательной готовности танцевальных пар.

Информация об авторах:

Черкашин Кирилл Владимирович

Томилов Александр Владимирович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Филиал в г. Иркутске, Россия

РАЗМИНКА, КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Чуча Ю. И., Борисенко В. В., Кузьменко В.А.
*Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Национальный аэрокосмический университет «ХАИ»
Харьковской государственной академии дизайна и искусства*

Необходимость учитывать психологическое и психофизиологическое состояния игроков в период подготовки к соревнованиям является важным компонентом. Скорость и ритмичность самого действия в игре, сложность и вариативность технических элементов усугубляет возможность ошибок, смену настроения и накапливает усталость (как физическую, так и психическую). Эффективность взаимодействий и взаимозаменяемость игроков во время выполнения действий – это положительный козырь любой команды. Сократив до минимума технический брак в исполнении всех элементов игры, мы можем добиться рационального результата. Самое главное – соединить свои физические возможности и психологическую устойчивость в единое целое и добавить уверенность, тактическую зрелость, гибкость мышления и результат не заставит себя ждать. Рассмотрим это на примере предыгровой разминки, чтобы снизить боязнь, страх и избавиться от нервного напряжения необходимо заполнить время до соревнований своими любимыми занятиями (чтение, просмотр фильмов, прослушивание музыки, разнообразить досуг другими видами деятельности из своих «хобби»).

Смена обстановки и разрядка помогут вам выбрать правильный распорядок и создадут настрой с учетом психоклимата в данный период.

Одно из основных условий предыгровой разминки – интенсивность и достаточное психическое напряжение. Необходимо выполнять все легко, быстро и без больших пауз – уверенно и весело с полной мобилизацией и концентрацией. Легкая усталость после разминки – верный признак хорошего и устойчивого состояния. Не бойтесь «преждевременной растраты сил». Известно, что даже после напряженных игр уровень психических качеств

игроков оставался достаточно высоким. Снижение происходит через время, когда осознается, что все прошло.

Во время разминки все мысли направлены на предстоящий матч (поединок), но при этом необходимо мысли направить на конкретизацию отдельных психических элементов. Это вроде аутогенной «зарядки» на предстоящие действия («слежу за рукой», «настраиваюсь на проход», «уверен в себе и бросках», «плотнее в защите», «я в хорошей боевой форме»). Такие мысли дают своеобразную установку на позитивное выполнение дальнейших действий и успокаивают нервно-мышечный блок. Необходимо тренерскому штабу найти самый рациональный подход к спортсменам с неуравновешенной психикой и создать оптимальные условия использования их состояния в интересах команды, а также, по возможности, научить самому оценивать свои действия и характер готовности к действиям. Создать реальные условия для адаптации организма к «стрессовым колебаниям» нервно-мышечного аппарата организма игрока. Большую роль здесь играют врач-психолог, тренер-консультант и опытные спортсмены-друзья. Далеко не все спортсмены разминаются качественно и основательно, как бы сохраняя силы на будущее («замена», «меньше игрового времени», «болезнь» или «боязнь усталости»).

Желательно во время разминки без мяча акцентировать внимание на отдельных группах мышц туловища, ног, рук, чтобы предупредить возможные нарушения опорно-двигательного аппарата и провести как бы профилактику психологической готовности.

С мячом следует делать обычные, простые и надежные упражнения (ведение, повороты, прыжки, броски с обязательным результативным завершением), которые укрепляют уверенность и «откладываются» в зрительно-мышечных центрах организма. Любые взрывные действия во время разминки повышают тонус спортсменов и их самооценку. Поэтому различные подбадривающие команды, возгласы и комментарии технических приемов даже поощряются и дают, как бы вспомогательный импульс всему организму перед сложной работой. Достаточно поддержать игрока психологически и он всегда

будет действовать с добавочной отдачей сил и энергии, выкладываться. На фоне положительного возбуждения у игроков возможно уменьшится процент ошибок и отрицательных действий на протяжении всего поединка и, как вариант, придаст им уверенности на протяжении всего турнира. Доверие всегда стараются оправдать и доказать, что это не было случайностью. Поэтому «рычаг похвалы» используйте умело и вовремя. Эффективность разминки проявится во время игры и будет реализована при достаточно полном выполнении всех действий. Правильно выбранные упражнения и четкое взаимодействие между игроками реализует преимущество.

Игровая агрессивность закладывается на предыгровой разминке с учетом характерных особенностей спортсменов. Правильное использование свойств и черт характера даст качественный результат.

На самой разминке тренер-преподаватель может выяснить неблагоприятное психическое состояние и сделать своевременные замечания и замены. Сам же спортсмен должен «прислушиваться» к предстартовому состоянию своего организма и не стесняться анализировать готовность к «боевым действиям». Так называемый «предстартовый мандраж» иногда даже полезней, чем «холодное спокойствие» и самоуверенность. Это нужно уметь определять тренерскому штабу до начала соревнований или конкретного поединка.

В процессе подготовки каждый спортсмен проявляет характерные признаки своего самочувствия. Покраснение кожи, потливость рук, ног, чрезмерная вялость или агрессия по отношению к партнерам, повышенная возбудимость и крикливость, апатия и страх. Здесь роль врача-психолога очень важна: определить реальную картину и степень готовности спортсмена к данному действию с учетом его обычного состояния и поведения. Тренерское чутье не должно ошибаться. Также стоит обратить внимание на разминку в период игрового поединка. Это кратковременное и очень активное действие для одних и продолжительное для других (в зависимости от уровня их готовности и притязаний, опыта и стажа). Часто мы наблюдаем, что игроки не успевают

войти в сложной ситуации и делают простые ошибки, связанные с «неготовностью организма к работе», «вработываемость» должна быть оптимальной и надежной, иначе пострадает вся команда и конечный результат. Поэтому важно вовремя дать команду для разминки игрока, который может изменить ситуацию, внести перелом и стабилизировать обстановку на поле. Проще говоря, это козырная карта тренера. Угадать место замены – это искусство. А искусство, как говорят, требует жертв. И вот, в хорошем смысле этого слова – жертва, принесенная в игру, должна изменить ход, характер и качество поединка. Ведь не секрет, что правильная и своевременная замена вносит свежесть, кураж, изюминку в ход игры и дает надежду на кардинальное изменение или усиление действий на площадке. Меняется не только игрок, но и весь рисунок игры, тактические схемы, ход взаимодействия, обновляется стиль, а это время на привыкание, ответные действия, остановки и смена противодействий у противника, а значит, мы, возможно, опережаем соперника в выборе «оружия» и его применения. Именно поэтому разминке нужно уделять повышенное внимание, как до игры (психологически), так и во время (физически), так и после (восстановительная и успокаивающая).

Дыхательные и восстановительные упражнения важны во всех фазах разминки, что создает комфортность внутренним органам, стабилизирует окислительные процессы и успокаивает лишнее возбуждение.

Из практики: чем лучше ты размялся и согрелся, тем дольше сохраняешь возможность быть полезным (даже на несколько минут, даже в экстремальных условиях дефицита времени и пространства).

И пусть не смущает Вас фраза, что разминка – это фундамент, база для соревновательного действия и выполнения сложных игровых элементов, изменения тактического рисунка в ситуациях, технического арсенала с учетом физических кондиций игроков.

Информация об авторах:

Чуча Юрий Иванович, доцент кафедры физического воспитания, судья
Всесоюзной и национальной категории по баскетболу

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Борисенко Валерий Васильевич, доцент кафедры физического воспитания и
спорта, судья национальной категории по баскетболу

Харьковский национальный аэрокосмический университет «ХАИ»,

Кузьменко Виталий Александрович, сотрудник

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТКАМИ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ

Шаповал А.М., Селиванов Е.В., Почернина М.Г.
Харьковский национальный медицинский университет

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в настоящее время является одной из наиболее актуальных. Здоровье – великий дар природы. Здоровый человек – является творцом любого общества. Вузовский период жизни студента должен предоставить ему реальную возможность получения знаний, умений и навыков, сформировать привычку постоянно заботиться о своем здоровье.

Особый интерес студентов вызывает занятие спортивными играми. Используя на занятиях методы «положительных эмоций» и «метод специальных эстафет» мы решаем следующие задачи:

1. Укрепление здоровья студентов и повышение работоспособности;
2. Улучшение аналитической функции ЦНС, связанной со скоростью восприятия, переработки и воспроизведения информации.
3. Создания основы для совершенствования игрового мастерства студентов.

Интерес и активность студентов поддерживается широким разнообразием упражнений с мячом, выполняемых с сокращенным интервалом времени. Каждое повторение упражнения формирует у студентов двигательный навык как регулятор техники выполнения движений. Таким образом, создается обратная связь между образом и результатом действия, повышающая эффективность процесса обучения. Точность выполнения действия с мячом формирует двигательные навыки и специальные умения, что создает предпосылки для возникновения «положительных эмоций» в тренировочном процессе.

Для развития психофизических качеств – быстроты восприятия, точности двигательной реакции, координации движений, психологической уверенности,

используется «метод специальных эстафет» с мячом и наглядной демонстрацией технических баскетбольных приемов.

Использование предложенных методов создало нам условия и возможности подготовки женских команд в ВУЗе. Однако этот педагогический процесс имеет свои специфические особенности. Ограничен выбор студенток, ограничены сроки учебно-тренировочного процесса, наличие современной спортивной базы, моральный стимул и материальное обеспечение находится на минимальном уровне наших возможностей. Нельзя забывать и о характерных условиях ВУЗа. В условиях жесткого лимита времени студент-первокурсник должен преодолевать психологические барьеры адаптации (новый режим дня, занятия, транспортные перемещения, питание).

Цель настоящего исследования заключалась в определении степени эффективности предложенной нами организации учебного процесса для улучшения физического развития и повышения технического мастерства студенток первого курса специализации баскетбол с учетом особенностей, присущих женскому организму.

Анкетирование показало, что факторами, определяющими потребности, интересы и мотивы к занятию, являются:

- направленность учебного процесса и содержание занятия;
- личность преподавателя;
- эмоциональная окраска занятий;
- состояние материально-технической базы;
- частота проведения занятий и их продолжительность.

Отделение формировались из студенток, которые в результате прохождения медосмотра относились к основной медицинской группе.

Для определения двигательных качеств студенток мы использовали тесты учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских ВУЗов Украины. Тест в беге на 30 м. с высокого старта – средний результат – 5,7с., что соответствует оценке «4», челночный бег «4 x 9 м» - средний результат 11,4 с., что соответствует оценке – «3», время ведения

баскетбольного мяча на 10 м. – средний результат – 3,5 сек, упражнения со скакалкой (количество прыжков за 1 мин.) средний результат – 84 раза, что соответствует оценке – «3», 12-ти минутный бег – средний результат – 2,63 км., что соответствует оценке – «4».

Анализируя данные, тестирование показывает, что их физическая подготовка удовлетворительная.

Учитывая данные исследований, а также особенности женского организма, были внесены некоторые изменения в учебный процесс.

Мы в начале семестра наряду с основными задачами, повышающими общую и специальную физическую подготовленность, изучаем и совершенствуем технику и тактику баскетболисток с помощью имитационных упражнений, доля которых значительно возрастает в начале семестра за счет объема их выполнения. В дальнейшем объем элементов технико-тактических действий увеличивается. К окончанию семестра увеличивается роль специальных упражнений за счет снижения общеразвивающих упражнений, упражнения технического характера выполняются с большей интенсивностью, доводятся практически до автоматизма. В период зачетных недель и сессий, когда имеет место большое умственное утомление, нагрузка выполнялась с высокой интенсивностью, но с небольшим объемом. Этот подход способствовал эмоциональному подъему и снимал умственное напряжение.

Учитывая данные исследований женского организма в тренировочном процессе необходимо знать, что по данным различных авторов в 11-37 % случаях у студенток отмечается дисфункциональные нарушения овуально-менструального цикла, а альгаменория в 15 %. Учитывая, что она чаще всего не связана с органическим поражением половой системы, а представляет собой расстройство нейро-эндокринной регуляции, мы решили проводить под наблюдением врача ее нормализацию с помощью физических упражнений циклического характера, направленных на стимуляцию кровообращения органов малого таза.

После первого семестра тренировок анкетный опрос показал, что у студенток улучшилось самочувствие, повысилась работоспособность и жизненный тонус, улучшились показатели физических качеств и технического мастерства.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что предложенная организация учебного процесса способствует улучшению отношений между педагогом и студентом, положительно влияет как на самочувствие студенток, их физические качества, так и на техническую подготовленность и успешную учебу.

Информация об авторах:

Шаповал А.М., кандидат педагогических наук, доцент

Селиванов Е.В., преподаватель

Почернина М.Г., преподаватель

кафедра физической реабилитации, спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ ГНОЙНОГО ОЧАГА ФЛЕГМОНЫ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ ОБЛАСТИ НА РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ЭТАПЕ

Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Дикало В.А., Зайцев В.П.
*Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковская городская клиническая больница скорой неотложной
медицинской помощи имени профессора А.И. Мещанинова*

Флегмоны подъязычной области наблюдаются сравнительно часто приблизительно у 20-30% больных поступающих в стационары клиник хирургической стоматологии. Это заболевание поражает людей в наиболее активном возрасте и часто приводит к их нетрудоспособности, так у 52,2% поступивших в стационар наблюдаются острые воспалительные заболевания, возникающие, как правило, при обострении хронических заболеваний полости рта – периодонтита, гингивита, нагноившейся радикулярной кисте, слюнокаменной болезни, инфицирования лунки удаленного зуба и т.д. Рост заболеваемости обычно связан с недостаточным вниманием пациентов к своему здоровью, их чрезмерной занятостью и недостаточным пониманием вытекающих последствий.

Опасность флегмоны состоит в том, что она имеет особенность быстрого распространения по клетчаточным пространствам, проходя вдоль сосудов шеи, глотки, средостения, пищевода, сопровождающееся резким нарушением микроциркуляции, биохимических и нейтротрофических процессов, способствующих образованию токсических веществ из-за чего организм не успевает создать ограничительный барьер. В самом очаге заболевания процесс начинается с серозного воспаления, которое в зависимости от микрофлоры приобретает гнойную, гнилостную и некротическую форму. При бурном развитии возникает быстро увеличивающийся инфильтрат, резко поднимается температура тела до 39-40°C. Сильная пульсирующая боль, нарастающее затруднение дыхания, приема пищи, а также нарушения речи. Все эти перечисленные признаки могут вызывать расстройства со стороны сердечно-

сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также внутренний дискомфорт больного

Современные методы лечения гнойных флегмон придерживаются проверенного старого требования «Ubi pus, ibi evasua», что означает – где гной, там необходима эвакуация. Если пациенту не оказать своевременного хирургического лечения, заключающегося во вскрытии гнойного очага, то впоследствии это может привести к тяжелым осложнениям – медиастинита, флегмоны глазницы, остеомиелит костей черепа, эрозивные повреждения стенок крупных сосудов, абсцесс, менингит, тромбофлебит лицевых вен и т.д.)

Лечение данного заболевания представляет собой комплекс мероприятий, состав которых зависит от характера стадии заболевания. На ранней стадии флегмона полости рта лечится с помощью общей противовоспалительной терапии - прием антибиотиков и т.п. Чаще всего, особенно в более поздних стадиях заболевания, требуется хирургическое вмешательство, при котором проводится иссечение пораженных и некротизированных тканей, дренирование гнойника и последующее лечение открытой раны.

Однако, избавляя больных от страдания, операции полости рта у многих приводит к выраженным формам послеоперационных расстройств, требующих упорного консервативного лечения. На сегодняшний день в современном мире очень многих волнует вопрос скорейшего восстановления утраченных функций, возникших вследствие оперативного лечения с целью восстановления работоспособности.

Развитие различных расстройств в организме оперированных больных по поводу вскрытия гнойного очага подъязычной флегмоны, является доказанной закономерностью, ибо любое оперативное вмешательство, помимо гнойного очага, вносит определенный разлад в функциональный синергизм всего организма, так как при этом страдает пищеварительный тракт (функция глотания, жевания), система дыхания и речь.

Одним из самых тяжелых и неприятных моментов заболевания флегмоны подъязычной области являются отек языка, из-за чего он может даже выступать из полости рта, ограничение его подвижности, образование на поверхности языка налета серо-коричневого цвета, наличие неприятного запаха изо рта, попутно имеется нарушение функций речи, нарушение глотательных и жевательных функций, нарушение функций дыхания, обильное слюноотделение. Также имеется искажение формы лица (развитие асимметрии лица) за счет опухания мягких тканей в области подбородка и нижней челюсти, отек кожи в области нижней части лица, подбородка и шеи. Боль при пальпации в области подбородка, шеи, нижней части лица.

Одним из эффективных методов борьбы с последствиями флегмон подъязычной области является лечебная физическая культура, как метод неспецифической терапии в комплексном лечении данного заболевания.

Механизм действия физических упражнений на организм больных в послеоперационном периоде.

Физические средства реабилитации в челюстно-лицевой рассматриваются как патогенетические, направленные на профилактику и быстрейшую ликвидацию возникших осложнений, и восстановление трудоспособности больного. Воздействуя благоприятно на жизненно важные системы организма, улучшая функциональное состояние прооперированного участка и, усиливая регенеративные процессы. Они в комплексе с другими методами лечения в значительной мере определяют успехи реабилитации.

Регуляция процессов в организме под воздействием физических факторов происходит следующим образом. Поток нервных импульсов, идущий от экстеро-интерорецепторов и проприорецепторов опорно-двигательного аппарата передается в центральные отделы нервной системы, где в ответ на раздражение нервных клеток возникают эффективные импульсы, которые по центробежным каналам распространяются на различные системы, органы и ткани организма, стимулируя или затормаживая деятельность и тем самым обеспечивают срочную регуляцию функций внутренних органов.

Одновременно осуществляется и гуморальная регуляция этих функций, так как при выполнении физических упражнений, массажа, продукты обмена веществ в мышцах воздействуют на нервную и эндокринную систему, вызывая выделение гормонов. Ответная реакция организма больного, исходным состоянием нейрогуморальных звеньев, функциональным состоянием больного органа. Таким образом, механизм действия средств физической реабилитации на организм больных - нейрорефлекторный и нейрогуморальный.

Современные представления о физических механизмах регуляции функций организма с помощью физической реабилитации разработаны и научно обоснованы В.К.Добровольским. Они проявляются в виде четырех основных механизмов: тонизирующего влияния, трофического действия. Формирования компенсаций и нормализации функций.

Т р о ф и ч е с к о е действие физических лечебных факторов используется преимущественно для стимуляции регенерации и регенерационной гипертрофии тканей, поврежденных во время операции. Улучшение трофических процессов протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Проприорецептивные импульсы стимулируют обмен веществ в ЦНС и перестраивают функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов. Улучшение обмена веществ подкрепляется усилением кровообращения, а, следовательно, улучшается приток крови к тканям, питание тканей, доставка строительных белков и их усвоение. Трофическое действие проявляется также в активизации окислительно-восстановительных процессов в организме, а усиление тканевого обмена при этом стимулирует быстрее заживление вялотекущих ран.

Т о н и з и р у ю щ е е действие заключается в изменении интенсивности биологических процессов под влиянием физических упражнений. Во время выполнения физических упражнений, специальных приемов лечебного массажа, процедур физиотерапии происходит возбуждение двигательной зоны ЦНС, которое распространяется и на другие ее участки, улучшая все нервные процессы. Усиливается деятельность желез внутренней секреции. В результате

происходит активизация деятельности многих внутренних органов, повышается сопротивляемость организма, обмен веществ.

Очень важной стороной проявления стимулирующего действия физических упражнений и других средств ЛФК является повышение эмоционального тонуса больного, уменьшение интенсивности проявлений невротических реакций. Повышение настроения у занимающегося ЛФК, снятие явлений заторможенности, ухода в болезнь или, наоборот, чрезмерного возбуждения может быть достигнуто при правильном подборе средств ЛФК и дозировке физической нагрузки. Благоприятный эмоциональный фон во время занятий лечебной физической культурой стимулирует проявления других лечебных механизмов, а также способствует усилению действия других средств комплексной терапии.

Регуляция процессов компенсации происходит рефлекторно. В ЦНС поступают сигналы о нарушении функции. Развивается недостаточная мобилизация компенсаторной реакции. В дальнейшем на основании новых сигналов о происходящих изменениях формируется компенсация нужной степени и происходит ее закрепление. Физические упражнения ускоряют выработку компенсаций и делают их более совершенными, так как приспособливают организм не к состоянию покоя, а к условиям мышечной деятельности.

При операциях флегмоны подъязычной области используются главным образом временные компенсации с целью приспособления в период болезни и в течение какого-то периода после выздоровления. Формирование компенсаций складывается из обучения больного грудному типу дыхания для профилактики бронхолегочных осложнений. Кроме этого больного обучают позам, удобным для приема пищи в положении полулежа или полусидя. При плановых операциях компенсации формируются в предоперационном периоде; при экстренных – их необходимо как можно быстрее создавать в послеоперационном периоде.

Для полного выздоровления недостаточно восстановить функцию поврежденного органа, необходимо также восстановить правильную его регуляцию и нормализацию функций всего организма. В основе нормализации отдельных функций лежат разрушение сформировавшихся в ходе болезни патологических условных связей и восстановление свойственной здоровому организму условно-рефлекторной их регуляции. Средства лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с нарушением. Способствуют угнетению извращенных условных рефлексов и нормализации протекания функций.

При операциях флегмоны подъязычной области, вследствие болей из у больных нарушена функция внешнего дыхания, недостаточно четко работает легочно-вентиляционная система, создается компенсаторный тип брюшного дыхания, способствование отхождению мокроты возможны более короткие сроки с помощью специально подобранных дыхательных упражнений, направленных на увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки. Улучшения вентиляции легких, некоторых приемов массажа, ингаляций. За счет произвольного управления всеми доступными компонентами дыхательного акта уже в раннем послеоперационном периоде нормализуется механика дыхания: оно становится редким и глубоким, улучшается легочная вентиляция, активизируется дренирующая функция бронхов, как правило, отсутствуют легочные осложнения (пневмония, бронхит, ателектаз и т.п.)

Доказано существенное влияние физических упражнений на желудочно-кишечный тракт. Оно проявляется в уменьшении степени метеоризма за счет активизации газоотхождения, в стимуляции перистальтики и появлении произвольной дефекации при послеоперационных запорах, в восстановлении самостоятельного мочеиспускания при задержках мочи. Подбор физических упражнений определяется степенью травматизации прооперированной области и ходом процессов регенерации.

Задачи, средства, формы и методика ЛФК на послеоперационном этапе лечения в условиях стационара. После экстренных операций подъязычной

флегмоны все средства физической реабилитации назначаются в стационаре по трем периодам: раннему, среднему и позднему послеоперационному. В раннем послеоперационном периоде комплекс лечебной гимнастики составляется с учетом особенностей оперативного вмешательства, течения послеоперационного периода, состояния больного до операции и после нее, возраста, занятий физическими упражнениями в предоперационном периоде. Противопоказаниями для проведения занятий операции являются: общее тяжелое состояние больного, обусловленное шоком, резкая боль в прооперированной ране и других областях тела, острый воспалительный процесс с высокой температурой (медиастинит, тромбоз или тромбофлебит лицевых вен, кровотечения и др.), острая сердечно-сосудистая недостаточность.

Задачи лечебной физической культуры в раннем послеоперационном периоде: выведение больного из операционного состояния (улучшение его морально-психологического состояния); содействие быстрейшему выведению наркотических веществ; профилактика возможных осложнений (послеоперационная пневмония, медиастинит, тромбоз и тромбофлебит лицевых вен); восстановление нормальной функции жевания, глотания, речи; рассасывание послеоперационного инфильтрата; улучшение общего и местного крово- и лимфообращения; восстановление нарушенного механизма дыхания; предупредить осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта; нормализовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы выделения и обмена веществ; подготовить больного к следующему периоду.

Строго постельный режим раннего послеоперационного периода. В день операции, сразу же после пробуждения больного от наркоза в послеоперационной палате, обычно через 2-3 часа после операции, рекомендуется применять дыхательные упражнения статического характера с акцентом на грудное дыхание. Направленное на скорейшее выведение наркотических веществ из организма через легкие, что, в свою очередь,

уменьшает или устраняет тошноту, которая нередко беспокоит больных в первые 24-48 ч после операции.

Помимо этого дыхательные упражнения активизируют вентиляционную функцию легких и способствуют лучшему отхождению мокроты. Занятия проводятся в исходном положении лежа на спине с приподнятым изголовьем кровати примерно на 45°; упражнения желательно выполнять через каждый час, повторяя каждое по 4-5 раз с паузами для отдыха. Чтобы не вызывать резких болей в прооперированной ране, дыхание не должно быть глубоким.

С целью предупреждения развития тромбозов в периферических сосудах и активизации периферического кровообращения особое внимание должно уделяться сочетанию дыхательных упражнений с упражнениями для дистальных отделов верхних и нижних конечностей. Ритмичные движения в голеностопных и локтевых суставах и мелких конечностей выполняются на медленном выдохе (стараясь не открывать широко рот, чтобы не вызвать кровотечение). Время занятия 5 – 7 минут количество занятий в день 3-4 раза.

Со 2-3-го дня после операции больным назначается палатный двигательный режим. Предлагается включать в комплекс лечебной гимнастики, кроме дыхательных упражнений общетонизирующие и специальные (мимические) упражнения., выполняемые в исходном положении лежа на спине, для того чтобы расслабить мышцы лица, не вызывая их перенапряжения . Больной может выполнять только те мимические упражнения, которые не вызывают кровотечения в прооперированной ране – это различные упражнения для щек, для верхней части лица: глаза, лоб, брови; исключаются упражнения для языка; активные движения нижней челюстью В комплекс обязательно необходимо включать упражнения для мышц шеи – повороты головы вправо-влево, а также упражнения для пояса верхних и нижних конечностей. Чем раньше начинается активизация больного, тем быстрее наступает его выздоровление.

К 3-4 дню прекращается экссудация, рана покрывается сочными мелкими грануляциями, что является основанием к наложению вторичного шва – это

происходит на 4-5 сутки. В эти дни все также больной продолжает выполнять те же упражнения только в исходном положении сидя перед зеркалом чтобы контролировать правильность выполнения упражнений, не вызывая перекоса, асимметричности работы мышц лица.

Средний период послеоперационного лечения характеризуется тем, что к 5-6 дню при нормальном течении заболевания обычно клиническая картина стабилизируется. Больные осваиваются со своим положением, становятся более активные. На 6-7 сутки им снимаются лицевые наружные швы

Задачи среднего периода улучшение функции общего и местного кровообращения; способствовать скорейшему рассасыванию послеоперационного инфильтрата; восстановить полноценную функции дыхания; нормализовать функцию глотания, жевания и речи; нормализовать деятельность сердечно-сосудистой системы; предупредить осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта; оказать психо-эмоциональное воздействие.

На этом этапе больным разрешается более активно использовать упражнения для мышц лица, добавляя упражнения для языка, находящегося в полости рта, а также активные движения нижней челюстью. Добавляется количество повторений с 4-5 раз до 8-12, увеличивается длительность занятия – до 10-12 минут количество занятий в день остается неизменным 3-4 раза в день.

На 8-10 сутки снимаются интрадермальные (внутренние) швы, больные переходят на поздний послеоперационный. Задачи позднего послеоперационного периода: формирование эластичности послеоперационных рубцов, не спаянных с подлежащими тканями; растягивание послеоперационного рубца; предупреждение спаечного процесса; восстановление функции жевания, глотания, дыхания и речи; наладить работу дыхательной и кардиореспираторной систем; борьба с застойными явлениями; психоэмоциональное воздействие окончательное восстановление утраченных функций.

На этом этапе используются все возможные мимические упражнения, упражнения для языка как в полости рта, так и вне ее. Количество повторений выполняемых упражнений - по 15-20 раз каждое, темп средний, с использованием дыхательных упражнений. Длительность занятия увеличивается до 25-30 минут. Количество занятий в день примерно 4-5 раз. Нельзя на протяжении всего занятия допускать переутомление и перенапряжение мимических, жевательных мышц, чтобы не вызывать их спазмирования.

Занятия проводятся только индивидуальным методом, сидя перед зеркалом. На протяжении всего послеоперационного периода и после выписки больным необходимо продолжать тренировать пострадавшие участки лица и прооперированной зоны.

Форма проведения занятия та же что и в среднем периоде, дозировка по 15-20 раз, количество занятий в день 3-4 раза, время, затраченное на одно занятие – 25-30 минут

На основании вышеизложенного, можно сделать определенные *выводы*:

1. Восстановительное лечение больных после вскрытия гнойного очага флегмоны подъязычной области должно начинаться с учетом раннего и позднего послеоперационного периода, с учетом двигательных режимов, состояния здоровья, с учетом параметров нарушений жизненно важных функций после операции и сопутствующей патологии.

2. Начиная с постельного двигательного режима раннего послеоперационного периода рекомендуется использование специальных мимических упражнений, а с палатного двигательного режима – применение в дополнении к классическому массажу еще элементов косметического массажа в сочетании с общепринятыми методами физиотерапии, диетотерапии в условиях стационара.

3. Занятия лечебной гимнастики с использованием специальных мимических упражнений и процедуры лечебного массажа рекомендуется

проводить после ультразвуковых ингаляций с антимикробными препаратами и бронхолитиками.

4. Занятия лечебной гимнастики на раннем этапе рекомендуется проводить в исходном положении лежа без зеркала, а на среднем и позднем – в положении сидя перед зеркалом – на всех этапах занятия проводятся строго индивидуально, с учетом общего состояния больных и сопутствующей патологии.

Литература.

1. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация (руководство) / Под ред. Академика РАМН, проф. В.М. Боголюбова; Т.2 дополн. – М., 2007. – С. 499-510.
2. Евдокимов А.И. Хирургическая стоматология / А.И. Евдокимов, Г.А. Васильев: М.: Медицина, 1964. – С. 124-165.
3. Заусаев, В.И. Хирургическая стоматология / В.И. Заусаев, П.В. Наумов, Р.Д. Новоселов и др. – М.: Медицина, 1981, С. 141-229.

Информация об авторах:

Зайцев Вячеслав Петрович, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, кандидат медицинских наук, профессор

Манучарян Светлана Валентиновна, старший преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

Дикало Валентина Алексеевна, зав.отделением физиотерапии, городской специалист

Шевченко Наталья Игоревна, преподаватель кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, инструктор ЛФК

Харьковская городская клиническая больница скорой неотложной медицинской помощи им. проф. А.И. Мещанинова

ТЕНДЕНЦІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У САМОВДОСКОНАЛЕННІ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

Світовою наукою накопичено великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, підвищення специфічної і неспецифічної стійкості і працездатності. Фізичні вправи важливий фактор збереження високої продуктивної не тільки фізичної, але й психічної активності людини на довгі роки.

В останні роки намітилася тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і підвищення захворюваності у студентів. За аналізом даних у середньому у 30% студентів УкрДАЗТ мають ознаки різних хронічних захворювань, в основному нервових, серцево-судинних, органів дихання, зниження гостроти зору. За даними комплексної оцінки тільки 30% студентів визнані здоровими. Серед захворювань, які призводять до тимчасової втрати працездатності, на першому місці знаходяться ГРЗ та грип. За даними спостереження від I до IV курсів кількість студентів з захворюваннями нервової системи зростає у 4-5 разів.

Фізична праця є природною потребою організму людини. У студентів 80% часу навчального року сумарна рухова активність складає 55-60% від рівня канікулярного. У нестачі рухової активності корні багатьох серйозних захворювань. Вітчизняними та зарубіжними вченими встановлена обґрунтована норма рухової активності людини – 10-14 тис. кроків на день. Отже, до п'ятидесяти відсоткової норми не дотягують половина студентів. Службова суєта в аудиторіях та кабінетах створює відчуття великого психічного стомлення, але не фізичного. Сумарного навантаження, яке отримують студенти на заняттях з фізичного виховання, достатньо лише на день, у який проводиться заняття. Необхідні додаткові самостійні заняття фізичними

вправами для того, щоб підтримувати розумову, фізичну працездатність та стан здоров'я на оптимальному рівні.

Велика кількість студентів у якості основних причин своєї фізкультурно-спортивної пасивності вказують на відсутність часу та умов для занять. Само собою розуміється, що для занять фізичною культурою та спортом у вільний час треба мати цей самий час. Вочевидь, що для занять деякими видами фізкультурно-спортивної активності потрібні визначені умови. Але не треба збільшувати роль вказаних факторів. Кожна людина у вільний час сама вибирає, чим їй займатися, виходячи зі своєї зацікавленості, потреби, системи знань та ціннісних орієнтацій, які в неї утворилися. Навіть при дефіциті часу та відсутності належних умов вона буде займатися тими видами діяльності, які вважає найбільш важливими для себе, від яких вона очікує найбільш значимі результати, позитивні емоції та ін. Ті особи, що посилаються на нестачу часу для занять фізичною культурою і спортом, знаходять час для того, щоб у свій вільний час займатися іншими видами діяльності, наприклад, дивитися телевізор, ходити до кінотеатру та ін. Вибір студентами саме тих видів діяльності, а не занять фізичною культурою та спортом, свідчить не про відсутність часу для цих занять, і, у першу чергу, про те, що вони за своєю значимістю, інтересу та корисності поступаються, за оцінкою молоді, іншим формам проведення дозвілля. Однак більшість людей достатньо високо оцінює значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я та фізичного удосконалення, але упускають з виду інші, не менш важливі аспекти їх значимості. Підвищена студентами оцінка свого здоров'я та фізичного розвитку обумовлена багатьма причинами. Передусім треба враховувати, що багато з них мають дуже низькі знання про свій організм, методику занять фізичними вправами.

Сумніви та невпевненість студентів, які були опитані, в оздоровчому ефекті занять фізичною культурою та спортом визначаються дуже низьким рівнем фізкультурної грамотності. Біля 20% респондентів не можуть, за їх особистим зізнанням, скласти простий комплекс ранкової гімнастики, більше

30% не можуть здійснити самоконтроль під час занять фізичними вправами. Основна маса студентів перших курсів не володіють методикою організації самостійних занять фізичною культурою і спортом. Низький рівень фізкультурної грамотності багато в чому пов'язаний з недоліками в організації спеціалістами у сфері фізичної культури і спорту інформаційної, пояснювальної, просвітньої роботи. Необхідний перехід від системи роботи, яка орієнтована на формування лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь та навичок до системи, яка надає людині глибокі знання про свій організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формуючи потребу у здоровому образі життя та фізичному удосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Педагогічна діяльність, яка спрямована на рішення вище вказаних задач, визначається по-різному. У рамках фізичного виховання, що так широко трактується, виділяються три блоки, один з яких пов'язаний з формуванням відповідних знань, другий – мотивації, третій – умінь та навичок, які виявляються у визначеній поведінці, образі життя. Але під фізичним вихованням у цілому розуміється формування та удосконалення всіх цих компонентів фізичної культури. Перед викладачами з фізвиховання повинна стояти задача не тільки формувати у студентів адекватний та точний образ кожної рухової дії, яка опановується, але й навчити їх формувати образи та планувати виконання нових рухових дій самостійно.

Якщо провести анкетування студентів для отримання інформації про оцінку самими студентами параметрів фізичного і психічного стану, то тоді з урахуванням цієї інформації розробляється та будується методика індивідуальної фізкультурно-оздоровчої роботи з кожним студентом. Насамперед до кожного з студентів доводиться інформація, яка була отримана за допомогою медичного обстеження та тестування, інформація про їх здоров'я, фізичну підготовленість та психічних особливостях, що дозволяє внести визначені корективи до свого фізичного та психічного образу, який склався у студентів, до своєї суб'єктивної оцінки різних параметрів фізичного і

психічного розвитку. Це дозволяє уникнути помилкової оцінки стану свого здоров'я і фізичної підготовленості (що властиво студентам), яка суттєво впливає на їх відношення до фізкультурно-спортивної діяльності. Потім студентам треба пояснити, за допомогою яких фізичних вправ і тренажерів можливо виправити визначені в них недоліки у стані здоров'я. Значну увагу приділяють випрацьовуванню у студента уміння самому розробити методику таких занять, а також надати допомогу іншим у розробці такої методики та ін.

Якщо дотримуватися поступовості у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, тренер-викладач повинний звернути увагу на деякі моменти.

1) Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на заняттях. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних прийомів переводити студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, але й для задоволення.

2) Щоб самостійно виконувати вправи з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, студент повинний уміти контролювати дії та оцінювати правильність їх виконання. Для цього на заняттях тренеру-викладачу треба використовувати прийоми самоконтролю. Доцільно привчати студентів до оцінки виконання вправ товаришами (вказувати на помилки). Так закладаються основи умінь оцінювати та контролювати дії. Також корисно запропоновувати студентам, на основі аналізу і порівнянні власних м'язових відчуттів, визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи.

3) На конкретних прикладах показувати студентам, що порушення ними вимог до техніки виконання вправи, фактично зведе до нуля ефект їх виконання. Треба навчити їх оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату та запропонованого завдання. Якщо складається низька оцінка діяльності, то це повинно націлити тренера та студента на пошук причин і внесення корективів у подальшу роботу.

4) Навчанням самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття умінь та навичок в організації та методиці самостійної діяльності. У ході заняття тренер-викладач доводить про доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів виконання. У подальшому студенти залучаються до самостійного добору вправ.

5) На початку кожного навчального року треба перевіряти уміння студентів визначати та оцінювати показники ЧСС (частоти серцевих скорочень), а також інших прийомів самоконтролю. Доцільно навчити студентів вести щоденник самоконтролю. Об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю студента допомагають оцінити ефективність самостійної роботи і за необхідністю внести корективи. Варіанти щоденників самоконтролю студенти можуть знайти у навчально-методичній літературі, яка складається викладачами кафедри «Фізвиховання та спорт».

6) Спрямовувати самостійну роботу студентів не тільки на всебічний розвиток, але й на професійний зміст. Треба озброювати студентів уміннями виконувати виробничу гімнастику, фізкультпаузи та ін. Таки матеріали теж можна знайти у навчально-методичній літературі, яка створюється викладачами кафедри.

Роль дисципліни «фізичне виховання» трансформується. Вона вчить не тільки як займатися фізичними вправами, але й формує стійку потребу у щоденних систематичних заняттях.

Організація самостійних занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту, підготовку до виконання нормативів, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь і навичок. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості, але й розвиваються такі моральні якості як працьовитість та само дисциплінованість.

Планування самостійних занять фізичними вправами повинно бути спрямовано на досягнення однієї мети – збереження гарного здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності. Позитивного результату від занять фізичною культурою можна досягти тільки при

безперервних заняттях, які засновані на урахуванні закономірностей розвитку організму та особливостях виду занять (спорту).

Багато років людство шукало чудодійний еліксир життя. А він виявився дуже близько – це фізична культура, яка надає здоров'я, радість життя. Сучасний фахівець повинний бути загартований, фізично культурною людиною. Творити себе, своє здоров'я за жорстким графіком важко, але, якщо це вдається, то вдається все останнє.

Література.

1. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011.
2. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011.
3. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2006.
4. Ільницький В.І., Ясинський Є.А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль, 2000.
5. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
6. Антінкова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури/ Роль фізичної культури у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. - Львів, 1992.

Информация об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

СОДЕРЖАНИЕ

Амельченко И.А., Машковская Л.С., Евсева В.К. Оздоровительный эффект занятий на свежем воздухе в зимний период со студентами специального учебного отделения	4
Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Применение синергетической методологии для оптимизации соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных единоборствах.....	8
Базылюк Т.А. Характеристика аквааэробики как одного из наиболее перспективных средств современного фитнеса.....	11
Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А. Радиоэлектронные технологии в восстановительной медицине	16
Буц А.Н., Гугучкина Л.М., Чуча Ю.И. Сферы интересов занятий физической культурой и спортом (цели и мотивы)	19
Вершков А.А., Маркова А.Ю., Марков А.А. Физическое воспитание и спорт на кафедре ФВ и Спорта в СТИ НИТУ «МИСиС».....	23
Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Модельные показатели соревновательной деятельности боксёров-юношей	29
Гиряков Я.В., Иванова М.В. Особенности «я-концепция» спортсмена-танцора	37
Гостищев В.К. Методика первой медицинской помощи при реанимационных мероприятиях	43
Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Копылова М.Н. Некоторые особенности преподавания волейбола в группе спортивного совершенствования.....	50
Евдокимов Е.И., Ельникова М.В., Руденко С.А. Влияние массажа воротниковой зоны на автономную нервную систему студентов.....	54
Егоров Д.Е., Куликова И.В., Кутергин Н.Б. Единоборства в подготовке специалистов инженерного профиля	60
Ефименко Н.П., Ефименко П.Б., Канищева О.П., Дармофал Э.А. Мотивация учебной деятельности	64
Єфремова А.Я. Організація фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я	69
Зайцев В.П., Манучарян С.В., Андреев В.А., Федяй И.А., Юношева М.В. Nordic walking – скандинавская ходьба	74
Зайцева О.А., Манучарян С.В., Федяй И.А., Зайцев В.П. Организация ландшафтных и рекреационных территорий	81
Золочевський В.В., Бондар Т.С. Актуальні питання фізкультурної освіти студентів вищих педагогічних навчальних закладів.....	87
Иванов М.В., Манин О.Ю., Кравцов В.В. Начальная физическая подготовка футбольных арбитров.....	92
Иванов В.И., Рымар Н.П., Емец А.В. Методика формирования физической и психической активности студентов-медиков на первом году обучения в вузе.....	96
Иванова М.В., Гиряков Я.В. Психологические особенности танцевального спорта.....	100
Калинина М.О., Чуча Ю.И. Элементы закаливания и их разнообразие.....	108
Калмыкова Е.А. Информационно-волновая терапия (аппарат КАМЕРТОН®) в комплексном лечении хронического вирусного гепатита С	114
Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Ильницкая Л.В., Селиванов Е.В., Козеев И.В. Пути формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов	119
Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Почернина М.Г., Селиванов Е.В., Козин А.В. Применение интерактивных технологий для совершенствования процесса физического воспитания и спортивной подготовки.....	123

Колесниченко В.А., Алзин Ходуд Методика постизометрической релаксации мышц туловища и нижних конечностей у больных поясничным остеохондрозом в раннем послеоперационном периоде после спондилодеза	134
Косухин В.В., Кривцов А.С. Особенности занятий физической культурой для студентов, имеющих близорукость различной степени	138
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Куликов И.А. Некоторые аспекты физической подготовки шахматиста	142
Крайнюк О.П. Стан формування морально-вольових якостей студентів коледжів.....	146
Крамской С.И., Банников В.В., Крамской И.С. Тактическая подготовка «джокера» в пляжном гандболе.....	151
Крамской С.И., Кудряшов В.В., Тулинова Н.А., Архипова Е.В. Круговая тренировка со студентами специального учебного отделения (из опыта работы).....	157
Крамской С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова).....	162
Кривенцова И.В., Миненок А.А., Донец И.А. Концептуальные аспекты формирования здоровья будущих педагогов.....	167
Кудимова О.В., Почернина М.Г., Лапко С.В., Стародубцев Д.С. Повышение эффективности адаптации студентов-медиков к учебному процессу средствами физической культуры и спорта.....	171
Кудряшов М.В., Крамской С.И., Кудряшов В.В. Антиномии здоровьесбережения: противоречие содержания и смысла.....	176
Куликова И.В., Клокова Е.А. Организация и методика форм обучения в классической аэробике.....	181
Кульчицкая Ю.К. Физической работоспособности у спортсменок в эстетической гимнастике.....	185
Лобода В.С., Мулик В.В., Харченко Т.П. Формування навичок елементів техніки тенісу під час занять на етапі початкової підготовки.....	189
Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. Місце музики в тренувальному процесі з художньої гімнастики, черлідінгу, аеробічної гімнастики.....	195
Saša Marković, Kristina Marković Osnovni principi i efekti trenažnog procesa.....	201
Мальков А.П. Силовая подготовка в условиях студенческого общежития.....	209
Михайленко Г.В., Рева О.В., Рубан В.Т. Лечебное плавание при сколиотической болезни в условиях санаторной школы-интерната.....	213
Мулик К.В. Стан загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних скелелазів 10-12 років.....	218
Носков А.В., Кривцов А.С., Фиронова Р.П. К вопросу о специфике работы преподавателя физической культуры в вузе.....	223
Олешко В.Г., Шимечко И.М., Распитин В.И. Индивидуализация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации.....	228
Палехова Е.С., Резенова М.В., Кривцов А.С. Иновационные средства воспитания профессионально важных качеств у студентов на занятиях по физической культуре (на примере Российской таможенной академии).....	237
Пилипко О.А. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов – брассистов при проплывании дистанции 100 метров.....	245
Петрухнов А.Д., Почернина М.Г., Куций Д.В., Карлашов С.В. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.....	253
Почерніна М.Г., Почерніна А.Г., Кудімова О.В., Селіванов Є.В. Формування культури здорового способу життя студентів засобами екологічного туризму.....	257
Свистунов С.В. Особенности коммуникативного взаимодействия с группами влияния физкультурно-спортивной организации.....	262

Селіванов Є.В., Почерніна М.Г., Шандренко Т.О., Білик О.А. Фізична активність і здоров'я студентів.....	269
Сосин И.К., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Тест синхронного исследования глазомера и тремора.....	272
Статьєв С.І. Значення занять музично-ритмічного виховання глухих дітей молодшого шкільного віку.....	278
Сычѳв Б.В., Неонета М.В. Методические особенности развития быстроты у легкоатлетов.....	282
Толстиков В.А., Кузьмин В.А. Возможности бега и ходьбы в реализации современных оздоровительных методик студентами высших учебных заведений.....	289
Третьяков Ю.Г., Назаров Д.В., Артеменко Л.И., Аблаева Э.Н., Ильницкая М.Р., Куксова Т.С. Компьютерный видеоанализ движений, как один из методов контроля за эффективностью иппотерапии при реабилитации детей- инвалидов.....	298
Тулинов Е.А. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.....	301
Уварова Л.И., Одорожа С.Н., Уварова А.В. Баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.....	305
Хорошавіна О.В., Удовенко І.Л., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Мотивація та волява саморегуляція – чинники впевненості у собі юних шахістів.....	309
Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Черныш Н.И. Изменения работоспособности и других параметров при проведении занятий по физическому воспитанию.....	314
Черкашин К.В., Томилов А.В. Самоэффективность как фактор регуляции деятельности спортсмена-танцора.....	320
Чуча Ю.И., Борисенко В.В., Кузьменко В.А. Разминка, как фактор психологической готовности.....	325
Шаповал А.М., Селиванов Е.В., Почернина М.Г. Особенности организации и проведения учебного процесса со студентками первого курса специализации баскетбол.....	330
Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Дикало В.А., Зайцев В.П. Влияние занятий физическими упражнениями после вскрытия гнойного очага флегмоны подъязычной области на раннем послеоперационном этапе.....	334
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Тенденція залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами як засіб формування потреби у самовдосконаленні.....	345

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Сборник статей VIII международной научной конференции,
26-27 апреля 2012 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 учебного года).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре учебного года).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре учебного года).

Адрес редакции: konf09@bk.ru
<http://www.sportsscience.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: офиса Печать: ризограф. Усл. печ. л.
22.50. Тираж 360 экз.

Напечатано в СПДФО Израйлев Е.М.
Свидетельство №04058841Ф0050331 от 21.03.2001 г.
61002, г Харьков, ул. Фрунзе, 16.