

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

IX международная научная конференция
(23–24 апреля 2013 г.)

Белгород–Красноярск–Харьков–Москва

2013

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1

Ф 50

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – 354 с.
(русс., укр., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Показаны тенденции в деятельности кафедр физического воспитания, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта вузов и спортивных организаций. Представлены технологии формирования, восстановления, 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:

- Ажиппо А.Ю., д.пед.н., проф. (г. Харьков);
- Ермаков С.С., д.пед.н., проф. (г. Харьков);
- Боляк А.А., к.н.ф.в.с., доц. (г. Харьков);
- Лупальцов В.И., д.мед.н., проф. (г. Харьков);
- Сосин И.К., д.мед.н., проф. (г. Харьков);
- Гостищев В.К., д.мед.н., проф. (г. Москва)
- Бессонов А.Е., д.мед.н., проф. (г. Москва);
- Истомина А.Г., д.мед.н., проф. (г. Харьков);
- Чижова Е.Н., д.экон.н., проф. (г. Белгород)
- Кузьмин В.А., доц. (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф. (г. Красноярск);
- Арутюнян Т.Г., к.пед.н., доц. (г. Красноярск);
- Шакиров А.Р., к.пед.н., доц. (г. Красноярск);
- Крамской С.И., к.соц.н., проф. – гл. редактор (г. Белгород);
- Зайцев В.П., к.мед.н., проф. – отв. редактор (г. Харьков);
- Манучарян С.В., отв. секретарь (г. Харьков).

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять: e-mail: mybox3001@mail.ru

Научные журналы под ред. проф. Ермакова С.С.: e-mail: konf09@bk.ru

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1

Ф 50

© Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова, 2013

© Харьковская государственная академия физической культуры, 2013

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ
(на примере БГТУ им. В.Г.Шухова)**

Крамской С.И.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г.Шухова, Россия*

Кафедра основана в 1970 году. С 2000 года по настоящее время подразделение возглавляет С.И. Крамской — Заслуженный работник физической культуры России, профессор, кандидат социологических наук.

У коллектива университета славная спортивная история и есть чем гордиться. Именно в стенах нашего вуза родилась знаменитая волейбольная дружина «Белогорье», многократный чемпион России, обладатель Кубка России, двукратный победитель Европейской лиги чемпионов. Эту команду тренирует выпускник нашего университета, ныне Заслуженный тренер России — Геннадий Яковлевич Шипулин. Некоторое время Г.Я. Шипулин работал совместно с Ю.Н. Венгеровским — Заслуженным мастером спорта СССР, чемпионом Олимпийских игр, мира и Европы.

В разные годы на кафедре успешно трудились известные специалисты в области физического воспитания и спорта. Прежде всего, это, конечно же, заведующий кафедрой с 1973 по 1990 годы Владимир Степанович Кичигин — «Заслуженный работник физической культуры РФ», «Почетный мастер спорта СССР», судья Всесоюзной категории по лыжному спорту, доцент. Именно при нем были заложены спортивные традиции университета. Заведующий кафедрой с 1990 по 1993 год Е.В.Ельцов — пятикратный чемпион СССР, пятнадцатикратный чемпион России по пулевой стрельбе, победитель и призер крупнейших всесоюзных и международных соревнований, доцент, «Мастер спорта СССР». В.А. Ельцова — «Мастер спорта СССР» по пулевой стрельбе, доцент; В.И. Калугина — «Мастер спорта СССР» по художественной гимнастике, ныне «Заслуженный работник физической культуры РФ»; Ю.Г. Слонов — судья Всесоюзной категории по волейболу; Н.П. Шильков — кандидат педагогических наук, Ю.С. Скитов- доцент, заведующий кафедрой (1993-2000 г.г.); Е.А. Анисимов (первый заведующий кафедрой) — кандидат педагогических наук, доценты: С.В.Гончарук - кандидат социологических наук, П.А.Захаров, С.М. Артемьев, В.М. В.М. Посохова, А.Ф. Куликов, ; старшие преподаватели – Гридчин П.К., Н.Г. Пчелинцев, А.Н.Булгаков, К.С.Бурцева, П.П.Анисимов, В.П.Костенко, Б.Я Гончаров, «Мастера спорта России» И.В.Левшин, О.В.Сорокин, М.В.Иванов- судья республиканской категории.

В настоящее время большую работу по развитию оздоровительных технологий, физической культуры и студенческого спорта проводят:

Крамской С.И. – профессор; заместители заведующего кафедрой: И.В. Куликова, Г.В. Мусиков., С.И. Дрёмов.; В.П. Зайцев – профессор, кандидат медицинских наук; Г.Я. Шипулин – профессор, кандидат педагогических наук, «Заслуженный тренер России» по волейболу; О.Э. Сердюков – профессор, кандидат педагогических наук; «Заслуженный мастер спорта России» по волейболу, доцент- А.П. Коруковец; Г.М. Саакян – «Заслуженный работник физической культуры РФ», «Заслуженный тренер России» по баскетболу; А.П. Мальков – доцент, «Мастер спорта России международного класса» по гиревому спорту; доцент, кандидат биологических наук Амельченко И.А.; доценты, кандидаты педагогических наук: Кудряшов В.В., Егоров Д.Е., Кривцов А.С., Бондарь Е.А.; кандидат социологических наук – Кудряшов М.В.; доценты: «Мастер спорта СССР» – Олейник Е.Г., Кравцов В.В., Куликов И.А.; старшие преподаватели: Белогуров В.А., Бухало Б.Ю., Дурыхин Е.В., Евсеева В.К., Клокова Е.А., Коровянский А.Г., Королева М.С., Косухин В.В., Манин О.Ю., Машковская Л.С., Однотворцев А.А., Седашов О.А., Тулинова Н.А., Фиронова Р.П.

После того, как в октябре 2000 года назначили нового заведующего С.И. Крамского, перед коллективом кафедры была поставлена задача не только возродить спортивные успехи «Технолога», но и сделать все, чтобы наш вуз был на передовых позициях по спортивно-массовой работе, как в Белгородской области, Черноземье России, так и в Ассоциации строительных вузов России. Дважды 2011 и 2012 годах БГТУ им. В.Г.Шухова стал лауреатом Всероссийского конкурса «ВУЗ – здорового образа жизни»

В БГТУ им. В.Г. Шухова успешно работают 35 спортивных секций по 25 видам спорта, в которых занимаются порядка 1500 студентов дневной формы обучения. Огромное внимание кафедра уделяет проведению своей университетской Спартакиады, в которой участвуют команды всех институтов в 14 видах программы. Это самые массовые соревнования, в которых состязаются более 1200 студентов в каждом учебном году. Спортсмены нашего университета регулярно выигрывают не только городские и областные соревнования, но и достойно выступают во всероссийских и международных соревнованиях. Вспоминая спортивные успехи представителей нашего вуза, отметим лидеров последних пяти лет:

«Заслуженный мастер спорта России»: Юрий Носуленко – неоднократный чемпион мира, победитель крупнейших международных турниров в Германии, Великобритании, Голландии, многократный чемпион и рекордсмен страны, участник Паралимпийских игр в Пекине (2008 г.) и Лондоне (2012 г.).

«Мастера спорта России международного класса»: Роман Бескишков - победитель первенства мира среди юношей; чемпион России, Европы, мира; Евгения Полётова – серебряный призер чемпионата мира; Сергей Поливода – Чемпион Европы (кикбоксинг); Людмила Нужных (гиревой спорт) – неоднократная чемпионка России, Европы и мира.

Более 40 «Мастеров спорта России»: Александр Анисимов, Игорь Неклюдов, Андрей Молчанов, Илья Кудрявцев, Дмитрий Симонов, Александр Почепцов, Владимир Посохов, Анатолий и Сергей Бондаренко, Сергей Скибин, Сергей Русинов, Никита Самарский, Игорь Олейник и др (гандбол); Сергей Нестеров, Александр Шепляков, Денис Винокуров (легкая атлетика); Денис Бакушев, Евгения Брынцева (плавание); Руслан Марухно, Александр Титов, Андрей Вильган и др. (гиревой спорт); Сергей Чурсин, Евгений Акунеев (кикбоксинг); Ольга Васильева, Евгения Чевтаева, Олег Щёлоков, Марина Тимошина (пулевая стрельба); Татьяна Щукина, Ирина Смирнова, Дарья Чекризова (волейбол); Дарья Коробейник, Виктория Лукашова (спортивное ориентирование); Александр Кривошеев, Кирилл и Денис Новиковы (дзюдо); Иван Акимов (акробатика); Александр Лихолетов, Виталий Евдошенко, Хачатур Степанян (волейбол) и другие.

БГТУ им. В.Г. Шухова располагает достойной спортивной базой, которая постоянно совершенствуется. Построены: стадион (соответствующий всем параметрам международных стандартов), три теннисных корта, открытая площадка для гандбола и мини-футбола, площадка для пляжных видов спорта, лыжная база. В 2012 году сдан в эксплуатацию бассейн, а зимой функционирует каток. Хорошая спортивная база и квалифицированные кадры позволяет регулярно показывать высокие спортивные результаты и проводить планомерную работу по оздоровлению как студентов, так и преподавателей университета. Кроме большой спортивно-оздоровительной работы кафедра занимается научно-исследовательской деятельностью. Работы преподавателей опубликованы в сборниках научных статей в странах: Россия, Украина, Белоруссия, Сербия, Польша. Ряд работ опубликован в центральных журналах. В открытой печати с 2008 г. вышли: 1 учебник в соавторстве с кафедрой физического воспитания и спорта МГСУ (с грифом УМО), 5 монографий, 6 учебных пособий (из них 1 с грифом УМО).

Кафедра физического воспитания и спорта ежегодно участвует в организации и проведении международных научных конференций по итогам, которых публикуются сборники научных трудов участников конференций.

Информация об авторе:

Крамской Сергей Иванович – к.соц.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ имени В.Г.Шухова, Россия

АКТИВНЫЙ И ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ В АЛЕКСЕЕВСКОМ СПОРТИВНОМ ПАРКЕ

Крамской С.И.¹, Зайцев В.П.², Мусиков Г.В.¹, Манучарян С.В.²,
Зайцева О.А.¹

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия¹*

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина²

Введение. Как известно, отдыхом принято называть такое времяпрепровождение, в результате которого восстанавливаются жизненные силы и работоспособность организма, а также улучшается настроение и ликвидируется утомление. Отдых может быть активным и пассивным различного характера и содержания. Во многом от этого зависит его эффективность. Между тем, пассивный отдых менее эффективен и может быть рекомендован после тяжелых физических нагрузок и выполнения работы в неблагоприятных условиях. При чередовании пассивного и активного отдыха можно достичь более быстрого восстановления организма человека.

Активный отдых чаще всего применяют с использованием средств физической культуры, форм и методов её занятий, а также в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями. Отдых может быть ежедневным, еженедельным и ежегодным (основным). В современных условиях врачи рекомендуют разделить его на две части: летом и зимой.

Работ, посвященных данной проблеме, очень мало, тем более для населения небольшого города, а если имеются, то носят общий характер. Данная работа выполнена по индивидуальному плану кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова (Россия) и кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры (Украина).

Цель, задачи исследования, материал и методы. В связи с изложенным поставлена цель: определить удобные места для отдыха населения в Алексеевском районе Белгородской области и охарактеризовать их. Для этого были сформулированы **задачи**:

1. Изучить источники литературы по этой проблеме.
2. Найти место для отдыха населения г. Алексеевки и его района.
3. Дать характеристику таким мероприятиям для привлечения населения активно и пассивно отдыхать.

Для поставленных цели и задач использовались педагогическая и медико-биологическая документация кафедр, рефераты статей студентов, проводились собеседования с преподавателями, студентами и населением, а

также выполнялся анализ учебных пособий, монографий и методических рекомендаций.

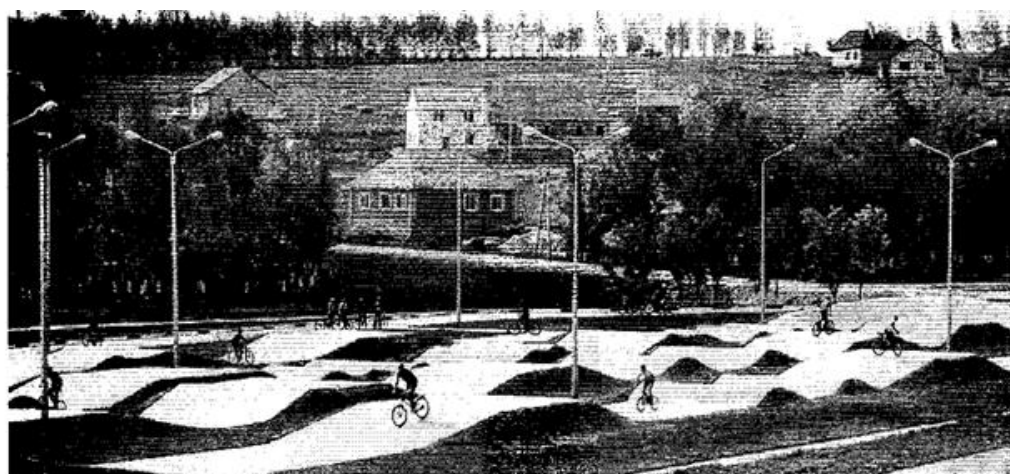
Результаты исследований. Территория Алексеевского района и города Алексеевки Белгородской области в настоящих границах установлена Указом Президиума Верховного совета РСФСР от 25 февраля 1991 года. Её площадь составляет 1765 км², протяженность границ с севера на юг равна 68 км, с запада на восток – 42 км, граничит с четырьмя районами своей области и с тремя – Воронежской. Основные реки – Тихая Сосна, Черная Калитва.

Алексеевский район образован в 1928 году: в 1934 – 1954 гг. он находился в составе Воронежской области, а с января 1954 года – в Белгородской. В муниципальном образовании Алексеевский район и город Алексеевка входят: городское поселение Алексеевки и двадцать сельских поселений. Этот район с запада на восток пересекает железнодорожная магистраль «Валуйки – Лиски», а с запада на юг – автострада республиканского значения «Белгород – Россошь». Из достопримечательств следует отметить красивый спортивный парк и церковь с фонтаном. Среди известных людей – это Николай Владимирович Станкевич (1813 – 1840 гг.) – русский писатель, поэт, публицист, мыслитель, уроженец села Удеревки, ныне село Мухо-Удеревка.

Как отмечает А.Я. Зеликов, слобода Алексеевка всегда занимала одно из самых видных мест среди населенных пунктов Воронежской губернии, а в настоящее время Белгородской области. Она расположена в относительно ровной и обширной долине. Особенно она красиво смотрится в половодье. Раньше, когда весной пойма заливалась водой, сообщение между берегами осуществлялось на лодках. С северной и северо-западной стороны Алексеевку окружают горы. В пещерах, по воспоминаниям старожилов, очень искусно были сделаны комнаты наподобие келий, с меловыми столиками и сидениями. Лес подковой окружил поселение. В те времена он представлял собой непроходимую чащу. В нем более 200 лет тому назад водились медведи, дикие козы, горностаи и другие животные. Вокруг поселения было немало городищ и курганов.

Спортивный комплекс (спортивный парк) – организован по поручению предыдущего Президента Российской Федерации Д.А. Медведева. Камень в его основание Дмитрий Анатольевич закладывал в июле 2010 года. В открытии спорткомплекса 9 сентября 2012 года приняли участие почетные гости области: советник Президента Российской Федерации М.И. Тренога, заместитель начальника управления Президента Российской Федерации по обеспечению деятельности Государственного совета Российской Федерации, секретарь совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта А.В. Кулаковский, губернатор области Е.С. Савченко, а также архиепископ Белгородский и Старооскольский владыка Иоанн, начальник департамента строительства, транспорта и жилищно-коммунального хозяйства области,

заместитель председателя правительства области Н.В. Калашников, глава администрации Алексеевского района и города Алексеевки Ф.Е. Сулим.

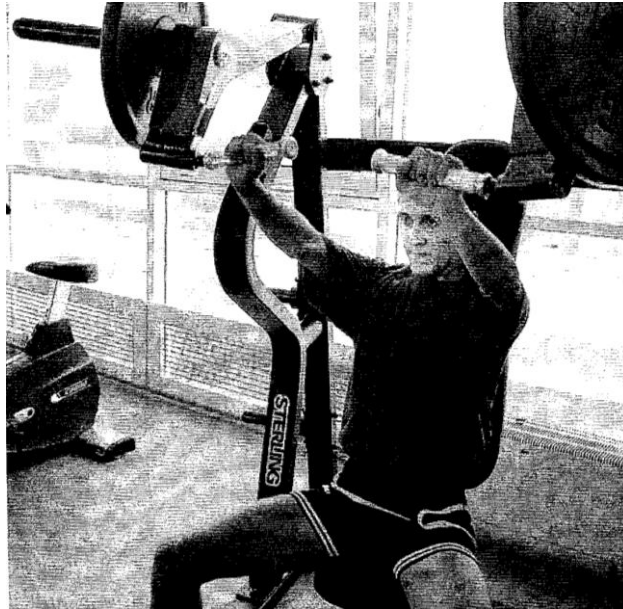


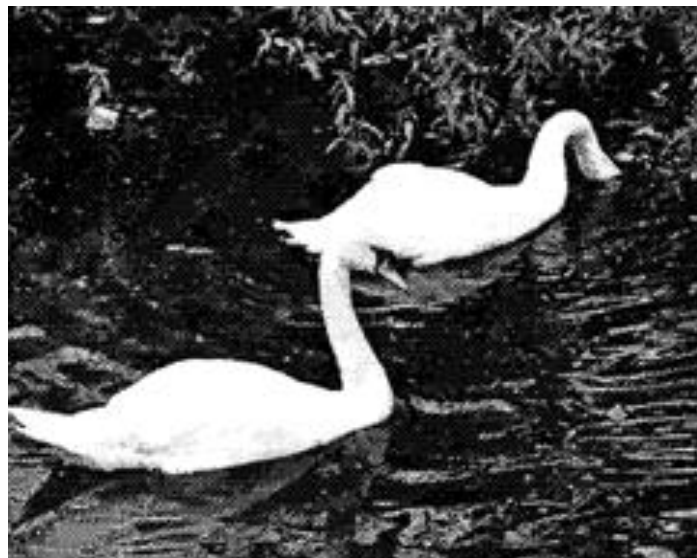
Всем известно, в Алексеевке открылся один из крупных спортивных комплексов не только на территории Белгородской области, но и в России, который имеет возможность принять ежедневно свыше трех тысяч любителей спорта и разместить более девяти тысяч зрителей. Данный парк предназначен формировать здоровый образ жизни всего населения Алексеевского района и жителей других муниципальных образований. Вновь открытый спортивный парк рассчитан для занятий по более 30 видам спорта: фигурное катание, хоккей, футбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, различные виды единоборств, художественная гимнастика, лыжные и роллерные виды спорта, велоспорт, в том числе отдельные экстремальные его виды.

В комплекс спортивных сооружений входит ледовый дворец с искусственным покрытием. В нем проходят учебно-тренировочные занятия по хоккею, фигурному катанию (на коньках катаются и население). В смену могут заниматься 50 человек, при массовых гуляниях на льду могут кататься 120 человек. Во дворце имеются залы хореографии, силовых тренажеров и универсальные залы, где проходят занятия и соревнования по гандболу, баскетболу, волейболу, теннису, бадминтону, а также вспомогательные помещения. Размер этой спортивной площадки равен 22 на 44 метра. В летнее время для занятий на территории парка функционируют площадки: баскетбольная, волейбольная, для игры в ручной мяч и мини-футбол. Для большого тенниса имеется поле с искусственной травой размером 40 на 20 метров.

Есть и скалодром, где спортсмены отрабатывают навыки спуска и подъема на высоту. Для скейтбордистов представлен скейтдром. А самая большая территория парка принадлежит велодрому. Для экстремальной езды на велосипедах имеется ВМХ-велотрек. Теперь без усталости гоняют на велосипедах молодые люди: преодолевают препятствия, «летят» с трамплинов и т.д. Это стиль – велосипедный фристайл. Рядом спортсмены на модифицированных горных и ВМХ-велосипедах занимаются дерт-джампингом – экстремальное направление велоспорта с прыжками на земляных трамплинах, с использованием различных трюков в прыжке и в момент приземления. Рядом со спортивным комплексом расположены лыжероллерная трасса для спортсменов-лыжников.

В этом парке и на территории г.Алексеевки можно отдохнуть и пассивно. Ведь сам город Алексеевка – весь в «зелени» и представляет собой прекрасный парк [1, 8]. Первое, на что обращают внимание гости, – очерченные цветами ухоженные аллеи, красивые фонари, оплетенные вьющимися растениями. Под стать им скамейки выполненные из металла с деревом и множество разных деревьев: все ухожено, подстрижено и прополото. И, конечно, красивые детские карусели. Но изюминкой парка являются деревянные скульптуры: их несколько десятков разбросано по парку.





И далее...в одном месте между кустами – крокодил Гена с гармошкой, чуть дальше склонил на бок голову дракон, а рядом – деревянный слонёнок, между двух камней – три медведя. Эти малые деревянные скульптурные формы застыли как живые в разных местах и радуют как детвору, так и взрослых.

Есть и другие скульптуры, более основательные, раскрашенные и изображающие львов, жирафов и других экзотических животных. Здесь же в парке создан и «Уголок дикой природы» – пруд, в котором живут дикие водоплавающие птицы, в том числе и лебеди. Чтобы птица зимой не замерзла, в парке построен специальный бассейн. А еще в парке имеется клетка с белками, а для пейзажа – на лужайке пасется лошадь.

Таким образом, в городе Алексеевке Белгородской области построен прекрасный спортивный парк, который функционирует для жителей и гостей города с тем, чтобы формировать, восстанавливать, укреплять и сохранять здоровье. Он рассчитан на занятия более чем по 30 видам спорта, имеет возможность одновременно принять более трех тысяч спортсменов и любителей спорта, а также разместить девять тысяч зрителей и является примером для малых и больших городов не только в Белгородской области, но и в Российской Федерации в целом.

Заканчивая наше сообщение о рекреационном отдыхе человека, можно сказать стихами Н. Сельвинской, взятых из книги А.Я. Зеликова «По воле памяти своей...»:

Если есть на свете божество,
Это труд и чудеса его.

В дальнейшем мы будем проводить совместные исследования о рекреационном отдыхе, который направлен на формирование и укрепление здоровья человека, в том числе и студента.

Литература

1. Белгородская область / Составители: Н. Кузнецов, К. Новоспаский. – Воронеж: ЦЧКИ, 1974. – 279 с.
2. География Белгородской области: учеб. пособие / Под. общей ред. Г.Н. Григорьева. – Белгород: изд-во БГУ, 1996. – 144 с.
3. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллект. монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин [и др.]; под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
4. Зеликов А.Я. По воле памяти своей... / А.Я. Зеликов. – Белгород: Белгородская областная типография, 2008. – 904 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. Приступа Є.Н. Фізична рекреация: навч. посіб. / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Ливець [та ін.]; за наук. ред. Є.Н. Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
7. Официальный сайт администрации Алексеевского района www.adm-alekseevka.ru/adm.

Информация об авторах:

Крамской Сергей Иванович – к. соц. н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова, Россия

Зайцев Вячеслав Петрович – к. мед. н., профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры (ХГАФК), член – корр. РАЕН, Украина

Мусиков Геннадий Викторович – доцент кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова, Россия

Манучарян Светлана Валентиновна – старший преподаватель кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры (ХГАФК), Украина

Зайцева Ольга Александровна, врач

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

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ НА ПЛОЩАДИ АРХИТЕКТОРА БЕКЕТОВА: СЕМЬ ЧУДЕС ГОРОДА ХАРЬКОВА И ВОСЬМОЕ ЧУДО

Зайцев В.П.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Белгородский государственный технологический университет

имени В.Г. Шухова, Россия

Российская академия естественных наук

Введение. Названия и имена часто воспринимаются как естественный признак, присущий лицу, предмету. Интерес к названиям и именам, знание их происхождения и смысла воспитывают чувства патриотической причастности, любовь к родине. Живописно возрождая события давно минувших и совсем недавних времен, напоминая о славных свершениях народа, о нелегком пути развития общества иногда и о курьёзах прошлого, они возбуждают и поддерживают нашу национальную гордость [2].

Первые документальные сведения о возникновении Харькова относятся к середине XVII века, когда освободительная война украинского народа завершилась в 1654 году воссоединением его с братским русским народом. На большой территории, названной Слободской Украиной, один за другим возникали укрепленные пункты. Основанные украинскими переселенцами и русскими служивыми людьми, они защищали от врагов южные границы Русского государства. Тогда и был заложен Харьков на возвышенном месте водораздела рек Харькова и Лопани. Огражденное

водой, болотами и лесом, место оказалось удобным для строительства сторожевого пункта, укрепления которого были возведены по чертежу чугуевского воеводы Григория Спешнева [5]. Возникновение Харькова тесно связано с освободительной войной украинского народа против панской Польши и воссоединением Украины с Россией [3].

Харків – один із найбільш промислових, наукових і культурних центрів України, як пише І. Ф. Прокопенко [6]. Продукція харківських підприємств znana далеко за межами нашої держави. Наше місто є батьківщиною багатьох наукових відкриттів, що мають світове значення. Тут працює Північно-Східний науковий центр Національної Академії наук України. У Харкові дають майже 150 науково-дослідних інститутів, проектних та конструктивних установ. У Харкові працюють 6 театрів, один із найбільших в Україні цирк, філармонія, 41 клубний заклад, 93 масових бібліотеки. Харків завжди пишався і пишається своїми спортсменами. Харків – великий сучасний мегаполіс. До 1934 р. – столиця УРСР. За кількістю населення – друге місто в Україні, великий промисловий, транспортний, науковий, культурний, освітній центр.

Как известно, рекреация – это активный и пассивный отдых человека, в том числе и студента, в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья, а также приносящий удовольствие и удовлетворение от них [4]. И проблема отдыха в большом городе, как Харьков, где учатся около 300 тысяч студентов, приобретает важное значение. Естественно, такой город располагает разнообразными возможностями: парки, сады, музеи, площади, памятники, пляжи, даже сами улицы и здания. Так они и «говорят»: смотри и наслаждайся, изучай и отдыхай [3,5,6].

Работа выполнена по научно-исследовательскому плану кафедры на тему: «Теоретико-методологічні проблеми здоров'я формуючих технологій в процесі фізичної реабілітації і рекреації різних груп населення (2011-2015 гг.)».

Цель, задачи работы, материал и методы. В связи с изложенным поставлена цель: найти в городе Харькове примерные места для отдыха студентам. Для этого сформулированы **задачи**:

– Изучить и проанализировать литературные источники харьковских авторов по данной проблеме.

– Провести анализ собственных наблюдений и собеседований с людьми, работающими в этих учреждениях.

– Подобрать места для отдыха студентам и описать данные объекты с тем, чтобы у студентов вызвали восхищение, удовольствие и удовлетворение.

В этой работе мы использовали педагогическую и медико-биологическую документацию кафедры, монографии и учебные пособия преподавателей, анализ собеседований с преподавателями, студентами, их

рефераты по рекреационному отдыху, а также своих наблюдений и собеседований с людьми, работающих в этих учреждениях (работал выездным врачом-кардиологом на машинах скорой медицинской помощи четыре года в г. Харькове)

Результаты исследования. Из-за популярности разных рейтингов, население городов и сельской местности составляют топ-списки. Город Харьков включился в это мероприятие. Результаты «кастинга» – семь чудес города – сенсации не преподнесли. Ведь «победители» уже длительное время находились в списке самых посещаемых туристами мест. В миниатюре в масштабе 1:25 можно их посмотреть на площади имени Архитектора Бекетова. Все эти достопримечательности находятся в центре города.

Памятник Т.Г. Шевченко является величественным многофигурным монументом, принадлежащим к числу выдающихся произведений изобразительного искусства [5]. Это не просто памятник, это цельная композиция. В 1930 году состоялся первый международный конкурс, который отобрал лучшие идеи и эскизы будущего памятника. В конкурсе участвовало множество работ знаменитых скульпторов, но победил проект Матвея Манизера. Он был на то время признанным скульптором, отдавший предпочтение «реалистическому искусству». Памятник Т.Г. Шевченко вначале хотели выполнить в виде бюста с печалью на лице, затем поступила идея изобразить писателя, стоящего на коленях с кандалами на руках. В дальнейшем скульптору пришла идея изобразить героев, стоящих на постаменте. Образ будущего памятника окончательно сформировался в воображении мастера, который можем увидеть и сегодня. Для создания героев Матвеем Манизере позировали актеры из театра «Березиль», теперешнего театр им. Т.Г.Шевченко.

В высоту скульптура Т.Г.Шевченко составляет 4,5 метра, высота героев произведений – 2-2,5 метра. Скульптура поэта была отлита в бронзолитейной мастерской Ленинграда (Санкт-Петербурга). Вес всей металлической части памятника равен тридцать тонн, а семьдесят пять вагонов строительного материала было использовано для сооружения памятника. При установке данного памятника было задействовано около двухсот человек совершенно разных профессий.

Легендами памятник Т.Г.Шевченко стал «обрастать» после Второй мировой войны, так как за время боевых действий памятник не поврежден. Одной из распространенных считается легенда о колесе от трактора. Среди фигур шевченковских героев умело спрятано колесо от трактора, которым пользовались во времена первых колхозов. Считается, что тот, кто найдет это колесо останется жить в Харькове навсегда. Еще одной легендой можно назвать историю о сапоге рабочего с флагом. Среди студентов бытует мнение, если потерять сапог рабочего, то удача на сессии обеспечена.

Однако фигуры памятника выглядят как живые, а сам памятник Т.Г.Шевченко продолжает оставаться любимой достопримечательностью Харькова, гостей города, но и всего местного населения.

Благовещенская церковь – древнейший храм города. Обилие деталей и полихромное решение фасадов придают собору запоминающийся своеобразный вид. Здание является высотной доминантой заречного района и составной частью городских панорам западной зоны города. Первая церковь Благовещения Пресвятой Богородицы построена в 1655 году. Она была деревянной, выложена в традиционно трехкупольных формах с отдельной деревянной звонницей и обнесена плетнем. Этот храм сгорел при пожаре в 1738 году, а вместо него построен другой, тоже деревянный, копия прежнего. Этот деревянный храм был заменен на каменный по проекту П. Ярославского. В 1836 году была начата перестройка предельных храмов. Главным устройтелем таких пределов был церковный староста Скрыпник.

Стремительное развитие Харькова конца XIX века обусловило необходимость постройки совершенно иного по архитектурному решению храма. По инициативе небольшой группы состоятельных и именитых прихожан и с разрешения Владыки Амвросия состоялось расширенное собрание: был учрежден строительный комитет, зодчим был избран профессор архитектуры М.И. Ловцов. Строительство храма продолжалось около 20 лет. Были обильные пожертвования не только харьковских жителей, но и жителей других городов, особенно москвичей. Храм окончательно был завершён в 1901 году, тогда же его и освятили. Актуальный русско-византийский стиль с элементами эклектики, придавал храму, увенчанному московскими пятиглавыми куполами, величественное строение. Этот храм увенчан псевдоготической ярусной 80-метровой колокольней. Полихромное решение фасада с обилием деталей и чередованием горизонтальных рядов светлой штукатурки и красного кирпича создают оригинальный запоминающийся внешний вид храма.

Размеры новой церкви поражали всех: длина 71 м, вместимости около 4 тысяч человек. Необходимо особо выделить иконостас, выточенный из нежно-белого наррского мрамора, работы московского мастера В.И. Орлова. Над фресками храма трудились известные живописцы: иконы главного иконостаса выполнил художник Петербургской Академии художеств А.И. Данилевский, а иконы боковых иконостасов — московский художник М.Д. Михайлов. Вся настенная живопись проведена талантливыми харьковскими художниками И.Святенко и Н.Марченко. Главные иконографические мотивы навеяны киевским Владимирским собором и отчасти храмом Христа Спасителя в Москве.

Храм в 1930 году был закрыт, а в его помещении проводились культурные мероприятия. Собор вновь открыли лишь в 1943 г. и с тех пор уже не закрывали. В 1946 году Благовещенскому собору присваивается статус «кафедрального», который сохраняется и до настоящего времени.

В последние годы кафедральный Благовещенский собор имел несколько огорчений: в 1974 г. сильным ураганом сорвало крест с колокольни и унесло в реку Лопань, спустя 22 года снова был сильный ураган и снова пострадал крест – его погнуло. Но самый страшный случай

произошел в 1997 году: из-за нарушений правил техники безопасности загорелась верхняя часть подкупольного помещения колокольни. Сгоревший купол колокольни был восстановлен и над собором воздвигнут крест, и высота купола после пожара даже несколько увеличилась. В 2007-2008 гг. вокруг храма устроена новая ограда, подчеркнувшая его монументальность и придавшая соборному ансамблю логическую завершенность. В 2011 г. Благовещенский собор посетил Патриарх Московский и всея Руси Кирилл с первым в истории УПЦ официальным визитом в Харьков.

Харьков стал в 1917 году столицей советской Украины. Он должен был соответствовать новому высокому статусу столицы. Для этого он должен был, безусловно, приобрести столичный вид, что и сделали городские власти.

Дом Государственной промышленности (Госпром) сооружен по проекту ленинградских зодчих, получившему первую премию на Всесоюзном конкурсе. Генеральный план реконструкции города Харькова разработал НИИ Гипроград в 1936 году, но из всех воплощённых в жизнь градостроительных проектов, наимасштабнейшим является ансамбль площади им. Дзержинского (в настоящее время Свободы), а в частности здание Госпрома. Между всеми представленными наиболее выделялся проект архитектора В.К. Троценко, со временем — одного из главных зодчих Харькова эпохи конструктивизма. Он разработал идею линейного развития центра Харькова по направлению улицы Сумской.

Харьковский Госпром — это гигант конструктивизма, является тем новым типом здания, в котором впервые удалось соединить воедино все управления отраслями промышленности и республиканские тресты. Всемирная архитектурная энциклопедия именно зданием Госпрома иллюстрирует статью «Конструктивизм», потому что Госпром — это символ стиля и символ Харькова, уникальное здание.

В 1930 году около 30-ти харьковских трестов создали паевое товарищество для постройки специального здания — Дома Государственной промышленности. Был объявлен международный конкурс проектов. Первая премия была отдана проекту «Незванный гость», авторы ленинградцы С.С. Серафимов, С.М. Кравц и М.Д. Фельгер. По их замыслу, Дом Госпромышленности был представлен как частица организованного мира, как фабрика, ставшая дворцом. Композиция Госпрома создана на принципе осевой симметрии, где центральная часть контрастно снижена, пространство будто бы «разрывает» и пронизывает здание, растворяя его в себе. Проект, принятый в 1925 г., разрабатывался ударными темпами. Здание по сложности конструктивного решения и величине в то время не имело аналогов не только в Советском Союзе, но и в Европе.

В его конструкции были использованы многопролётные и многоярусные рамно-железобетонные конструкции, методы расчета которых лишь предстояло разработать при проектировании. Многие сложнейшие инженерные задачи решались специально созданным

конструкторским бюро, возглавляемым инженером М.А. Рудником. Начальником строительства назначили инженера П.П Роттерта. Гигантское здание Госпрома — самый большой в тогдашней Европе «небоскреб» объёмом 347 тысяч кубических метров из монолитного железобетона пришлось строить примитивными методами: человеческой и лошадиной энергией, помноженной на мощность тачек, носилок, лопат и другой ручной техники. Пять тысяч рабочих работали в три смены и совершили чудо, объяснимое разве что комсомольским энтузиазмом. Строительство невиданного доселе здания-гиганта завершили за три года. Собранных трестами денег на строительство не хватило. Оставшуюся сумму помог достать Ф.Э. Дзержинский: по его предложению было принято решение о внеочередном финансировании строительства. Харьковчане после его смерти дали имя главной городской площади, на которой расположен Дом Государственной промышленности.

Высота здания Госпрома – 63 м, а вместе с первой телевышкой, установленной в 1955 году, – 108 метров. В этом здании первоначально было размещено до 30-ти самостоятельных трестов: химических, металлургических и машиностроительных управлений с общими актовым залом, библиотекой и столовой. Молва о Госпроме разнеслась по всей стране и далее – по всему миру.

Дом со шпилем – так неофициально называют жилой дом, в центре Харькова, возведенный в стиле сталинского ампира. Это здание является одним из ведущих достопримечательностей города и одновременно его архитектурным украшением. Дом со шпилем – это полноценный квартал на площади Конституции, который ограничен непосредственно самой площадью, Московским проспектом, переулками Короленко и Армянским.

Ко времени начала строительства Дома со шпилем на площади Конституции, довольно сильно пострадавшая во времена войны, высотных зданий не было, а те немногие небольшие домики, которые там находились, были практически полностью разрушены. В 1950 году на этой площади Харьковский турбинный завод начал строительство жилого дома для своих сотрудников. Проект Дома со шпилем разработал архитектор П.И. Арешкин в характерном для того времени советском монументальном классицизме. Уникальность сталинского ампира заключается в сочетании не сочетаемых между собой элементов барокко, ампира эпохи Наполеона, позднего классицизма, ардеко. Он представлял собой невероятное смешение роскоши, помпезности, монументальности и величественности. Отличительными чертами стиля являлись ансамблевая застройка улиц и площадей, причудливый синтез архитектуры, живописи и скульптуры при одновременной разработке традиций русского классицизма и использовании архитектурных ордеров и барельефов сгеральдическими композициями и изображениями трудящихся. И как неизбежный результат – оптимистическим настроением всего сооружения. В 1954 году было завершено строительство главной семиэтажной части дома с одиннадцатипятиэтажной башней, венчающейся шпилем. Он, собственно, и дал

общее название новому зданию. Дом со шпилем является классическим образцом сталинского ампира. Фасад подчеркнут укрупнённым композитным ордером, и применяемым в цокольном этажах рустом, особо выделяется портик и торжественно-парадная фасадная композиция. В хрущевский период времени этот архитектурный стиль уже не применяли. В 1967 году закончили строительство девятиэтажного крыла дома со стороны Армянского переулка, в котором разместили почтовое отделение. Это крыло строилось в период борьбы Н.Хрущёва «с архитектурными излишествами», и потому оно абсолютно безлико в архитектурном плане.

В свое время Дом со шпилем имел ещё одно народное название - «Книжный мир», по одноименному магазину, занимавшему в 1950-1990 гг. первые этажи Дома на площади Конституции. В годы независимости площадь магазина постепенно уменьшалась, и в 2010 году его полностью ликвидировали. Дом со шпилем очень часто печатают на открытках, да и смотрится он очень оригинально, как памятник архитектуры сталинской эпохи. Этот дом удачно дополняет ансамбль площади Конституции. Для нас – это привычный советский стиль, а иностранцы специально приезжают на него посмотреть, так как этот стиль — сталинский ампир – был характерен только для Советского Союза.

«Зеркальная струя» не только один из символов Харькова, но и его визитная карточка, ажурное чудо, а официальное название этого сооружения – «Памятник Победы». Сквер, расположенный напротив нового оперного театра, заложен методом народной стройки в первую послевоенную весну.

В настоящее время комплекс «Зеркальная струя» находится на улице Сумской в сквере «Победы», напротив ХАТОБа имени Н. Лысенко, почти в правильном квадрате между улицами Сумской, Скрипника, Совнаркомовской и Чернышевского. Само сооружение было возведено в 1947 году архитекторами В. И. Коржом, А. М. Касьяновым и А. С. Маяк. На месте нынешнего сквера с фонтаном были: городское кладбище, потом на нём в 1701 году построили деревянную Мироносицкую церковь, затем выстроили каменный храм. На протяжении XIX века Мироносицкая церковь неоднократно перестраивалась и расширялась, она «обзавелась» второй по величине колокольной. К сожалению, в 1930 году её разрушили. Власти планировали на освободившемся месте выстроить помещение «Театра массового музыкального действия», в котором бы под одной крышей совмещались театр, цирк и кинотеатр. В конце концов, на месте новообразовавшегося пустыря в 1930-е годы был устроен троллейбусный парк под открытым небом.

Харьковская легенда, основанная на воспоминаниях бывших партийных работников обкома партии, гласит, что, когда с визитом в Харьков прибыл сам первый секретарь ЦК Компартии Украины Н.Хрущев, его не впечатлил вид из окон главы областного комитета партии З.Чураева, кабинет которого находился напротив новообразованного троллейбусного парка. Будущий руководитель Советского Союза резко высказал В.Чураеву

за неприглядный вид под окнами обкома. Так возник сквер «Победы» в честь победы в Отечественной войне (1941-1945 гг.) и устроить фонтан-беседку, дав ей название «Стеклянная струя». Однако, этот оригинальный памятник вовсе не уникален. Он – копия такого же фонтана в Кисловодске, где он называется «Альтанка». Городская легенда повествует, что «Зеркальная струя» сооружена влюблённым.

Рядом с фонтаном-беседкой в 1950-е был сооружен бассейн, который сначала обнесли обычным кирпичным забором, в 1970-е годы замененным на гранитный. В честь празднования 40-летия Ленинского комсомола, в сквере «Победы» открыли аллею комсомольцев-героев. А к 60-летию юбилею «Стеклянной струи» провели ее реконструкцию; подключили обновленный фонтан, в систему которого вмонтировали 137 форсунок, 135 прожекторов и 2 установки искусственного тумана.

Чашу фонтана, вместимостью 350 тонн воды, выложили плиткой, а стены облицевали мрамором. В жаркий день чаша фонтана испаряет около 3,5 тонн воды. Вечером прожектора освещают сооружение разными цветами и оттенками по определённой программе, что создаёт изумительные по своей красоте картинки. Харьковчане, в том числе и студенты, часто приходят в этот сквер посидеть и отдохнуть в приятной компании или же просто побыть в одиночестве и насладиться иллюминацией «Зеркальной струи». Перед «Зеркальной струей» разбита торжественная площадка с цветником. Ночью подсветка фонтана меняет свой цвет через каждые несколько секунд и создается впечатление, что беседка переливается всеми цветами радуги. К фонтану примыкает небольшой, но очень аккуратный скверик, в котором так прохладно и приятно пройтись или просто посидеть на лавочке, отдохнуть, помечтать, назначить встречу или свидание. Дальше, в глубине сквера находится реконструированная аллея детей-героев войны. Фонтан является одним из наиболее изящных архитектурных памятников Харькова и находится в энциклопедии ЮНЕСКО.

Посетив этот уникальный комплекс днем, студенты будут очарованы его изящной красотой и непременно захотят снова прийти, но уже вечером, чтобы стать очевидцами феерической игры цвета на его колоннах.

Свято-Покровский мужской монастырь – это «тихий островок» истинной духовности, оплот православия, своего рода духовный очаг города. Он является крупнейшим духовно-просветительским центром Слобожанщины. Уникальный памятник, сооруженный после воссоединения Украины с Россией, воплотил в камне художественные идеалы украинского народа. Мастера органично объединили традиционные формы народного культового зодчества Украины с приемами и деталями русской архитектуры. Покровский собор – главный монастырский храм – самое старое культовое сооружение Харькова, бесценный памятник древней архитектуры XVII века.

Православная церковь почитает праздник Покрова как двенадесятый и отмечает 14 октября. Он основан на историческом событии — явлении

Богородицы, простершей над верующими белое покрывало (омофор) и вознесшей молитву о спасении мира. В Харькове, в то время пограничном городе, возведение Покровской церкви символизировало надежду горожан на покровительство и защиту Божьей Матери в условиях постоянной угрозы вражеского нападения.

Каменный Покровский собор строили казаки взамен деревянного. Верхняя холодная Покровская церковь окружена галереей, так называемым «опоясанием» и объединена с шатровой колокольней. В отличие от асектичного нижнего храма, верхняя церковь впечатляет высотой, праздничным обилием света, льющегося мощным потоком через три яруса окон, расположенных в сужающихся кверху барабанах. Во всех гранях здания на уровне человеческого роста устроены глубокие ниши, что значительно усиливает необычайную пластику интерьера. Фасады храма и колокольни пышно декорированы пилястрами, фигурными наличниками окон, сложными карнизами, характерными для построек в стиле украинского барокко. Гармоничность возникающих друг из друга объёмов, легко возносящихся вверх, сочетается с суровыми, массивными формами колокольни, в которой навешен колокол весом 1,6 тонны. С 1799 г. Покровский собор был удостоен статуса кафедрального собора Харькова.

Харьковский Коллегиум был образован на территории монастыря в XVIII веке. Это первое высшее учебное заведение на Левобережье. При нём были открыты первая библиотека, хор и подготовлено твёрдое основание для Харьковского университета. Коллегиум был известен своим талантливым преподавателем: украинским поэтом и философом – Григорием Сковородой. Он преподавал древнегреческий язык, поэтику и христианское добронравие. Под пастырским руководством архиепископа Амвросия (Ключарева) на территории монастыря в 1896 г. построили и освятили новый двенадцатиглавый храм в честь Озерянской иконы Божией Матери, с боковыми приделами в честь Димитрия Солунского и апостола Иоанна Богослова.

Большую ценность представляли собой кресты XVII века с мощами Святых Печерских угодников и резной крест того же периода, вырезанный из кипариса. Библиотека монастыря хранила раритетные издания: – Острожскую Библию 1581 года, Московские Октоихи 1618 и 1683 гг., требник Петра Могилы 1646 года, Московское Евангелие печати 1648 года. Исторические источники сообщают, что в 1751 году в монастыре служили 4 иеродиакона, 11 иеромонахов и 10 монахов. Часть братии преподавали в Коллегиуме, остальные трудились над ведением большого монастырского хозяйства, включавшего обширные земельные угодья, винзаводы, скотные дворы и мельницы. При советской власти он был закрыт. В монастырских помещениях устроили военкомат, склады и музей.

В 90-е годы прошлого столетия власти приняли решение о возвращении братии и верующим монастырских сооружений. В те же годы были проведены освящение, а также первая Литургия и первый престольный праздник – Покрова Пресвятой Богородицы.

Обитель переживает свое возрождение: воссоздана красота и величие храмов, снова воссиявших блеском куполов, монастырский двор восстановлен и облагорожен. Стройный и величественный ансамбль монастырских зданий дополняет архиерейский дом, где находится резиденция Архиепископа Харьковского и Богодуховского и Епархиальное управление.

В 1777 году был построен Успенский собор на месте сгоревшего одноименного храма 17 века. Словно освобождаясь по мере увеличения высоты от лишних деталей и тяжести, устремляется ввысь триумфальный столп, поставленный в память об освобождении России от иностранных захватчиков во время Отечественной войны 1812 года. Новый Успенский собор строился по подобию крупнейшего московского храма на Пятницкой в начале 18 века. Данный собор построен из кирпича в барочном стиле. Весной 1778 года северный придел был освящён во имя Казанской иконы Божьей Матери, через три года был освящён главный престол. Окончательно отделка завершилась в 1783 году.

В плане этот собор был прямоугольным, четырёхстолпным, трёхнефным, пятиглавым, очень похож на дворец. В ряде окон с сандриками напоминают жилые дома той эпохи. Металлическая ограда на высоком цоколе со столбами, украшенными капителями коринфского ордера. Одновременно с храмом появилась непропорционально высокая звонница, а специальный переход, который ведет к храму, построен несколько позже – в 1848 году. Звонница (Александровская колокольня) строилась больше 20 лет, но зато это была самая высокая колокольня в России, её высота (вместе с крестом) достигала почти 90 метров. Фундамент углублен в твердый грунт на 10 метров, а стены фундамента имеют толщину больше 6 метров. Автор проекта – профессор Харьковского университета Е.Васильев, продолжил его дело харьковский профессор, архитектор А. Тон. Проект утверждал академик архитектуры В. Стасов.

В своих воспоминаниях, что в начале строительства колокольни городской голова пришел в негодование и решительно объявил, известный харьковчанин Квитка-Основьяненко писал, что не допустит, чтобы харьковчане осмелились воздвигнуть такой высоты колокольню, которая бы превышала самую высокую в России, находящуюся в Москве, колокольню Ивана Великого. Находчивый архитектор Е. Васильев его перехитрил, и получил разрешение на строительство. Сегодня мы имеем в Харькове «одно из самых замечательных зданий в мире» – пятиярусную звонницу в стиле классицизм высотой 88,9 метров! Покрыта колокольня цементной штукатуркой с декоративным терразитовым верхним слоем, основным композитным материалом которого является доломитовая крошка белого цвета. За счёт этого штукатурка поблёскивает искорками. Первый ярус колокольни (как и собор) напоминает жилой дом, он выполнен в виде прямоугольного двухэтажного объёма с трёхсторонними пилястрами тосканского ордера. Второй ярус – в плане квадратный, а три

остальные – круглые. На последнем, пятом ярусе, в 1862 году установлены четверо циферблатных часов производства парижской фирмы «Борель». Часы и сейчас отбивают время. В 1841 году был освящен позолоченный пятиметровый крест на колокольне, весивший около 490 кг. Крест и шар под него изготовили из дуба, обитого железными полосами, верх которых обложили медными листами, покрытыми позолотой. В сентябре 1863 г. 200-пудовый колокол был заменен на отлитый на заводе братьев Рыжовых и пожертвованный собору колокол массой 1003 пуда (около 16,1 тонны).

В 1878 г. харьковское купечество оплатило изготовление огромного серебряного колокола в 18 пудов, который повесили на первом ярусе Александровской колокольни, в память об убитом харьковском губернаторе Д.Н. Кропоткине. В Успенском соборе до революции находились уникальный иконостас работы Растрелли, чудотворная икона Божьей Матери Елецкая, подаренная Черниговским владыкой, для благословения новостроящегося Харькова и Евангелие львовской печати 1636 г. с тремя дарственными надписями.

Статус кафедрального 4 ноября 1846 г. по решению Священного Синода Успенскому собору был присвоен. При соборе в 17-18 веках трудилось братство, которое занималось благотворительной и просветительской деятельностью. В советское время вся эта деятельность была свёрнута, в 1920-х годах из собора изъяли всё более-менее ценное, в том числе старинный иконостас Растрелли. В 1924 году на колокольне установили антенну первой украинской радиовещательной станции. В 1929 году демонтировали все пять куполов собора и сняли все колокола с колокольни. Внутренний объём здания разбили на два этажа, построив перекрытие. Наружные декоративные элементы фасада разрушили. Во время военных бомбардировок вокруг собора было разрушено много зданий, однако собор чудом избежал даже повреждений. В конце 1950-х в соборе были проведены восстановительные работы под руководством архитектора В. Коржа совместно с искусствоведом. Перекрыли крышу здания собора, оштукатурили и окрасили стены фасада, а в 1959 г. провели частичную реставрацию Александровской колокольни с перекрытием купола и нанесением на него позолоты.

Старую лестницу заменили на новую, металлическую, содержащую 280 ступенек, на колокольне установили новые часы, имеющие диаметр циферблата в 3,7 метра и длину минутной стрелки более 1,5 метров. До начала 1980-х гг. постепенно проводилась поступательная реставрация колокольни и собора с целью возвращения храма к первоначальному историческому виду времен 18 века. После реставрации заново установили пять куполов, покрытых медью и позолоченных, поставили кресты. Провели капитальную реставрацию фасада и интерьеров для того, чтобы 1 декабря 1986 г. в помещении храма открыть Дом органной и камерной музыки с залом, рассчитанным на 472 места. В бывшей алтарной части установили большой орган фирмы «Rieger-Kloss».

Первую православную Литургию в соборе проводил 2 ноября 1990 г. митрополит Харьковский и Богодуховский Никодим. В 2009 г. городские власти передали Успенский собор на баланс Харьковской Епархии УПЦ (МП).

Вне конкурса можно смело отнести главное чудо и символ города Харькова – площадь Свободы. Эта площадь по современной уникальности составит «конкуренцию» всем площадям мира. Она – архитектурный ансамбль, который известен далеко за пределами Украины. Площадь и вокруг неё здания были выстроены в конце 1920-х – в начале 1930-х годов XX столетия. В те годы данный период времени стал поворотным фактором для градостроительства города Харькова. Площадь Свободы занимает около 12 гектаров и является одной из крупнейших в мире. По форме, которая напоминает колбу, делает её облик приятно выразительным. Её пространство подразделено на прямоугольную часть, примыкающей к улице Сумской и на округлую, выходящую к проспекту Ленина, в центре которой разбита парковая зона. Длина площади равна 750 метров, ширина прямоугольной части – 130 метров, диаметр круга составляет 350 метров.

С северной стороны, округляя её, расположена гостиница «Харьков» и красивое офисное здание, рядом выход из метро станции «Госпром», а далее – Харьковский национальный медицинский университет и областная больница. В восточной части, со стороны улицы Сумской, находится здание областной государственной администрации. Вдоль южной стороны расположены дворец молодежи, выход из метро станции «Университет», сад имени Т.Г. Шевченка с его знаменитым памятником писателю, зоопарк, дельфинарий и каскадная лестница, вдали главное здание Харьковской государственной академии физической культуры. В круговой части площади Свободы находится три главные здания Госпрома, Харьковский национальный университет имени В.М. Каразина и военный университет (ныне учебный корпус университета).

Проведенные беседы со студентами выпускного 4-го курса после посещения площади Архитектора Бекетова или территорий «Семь чудес Харькова» показали, что эти места являются отличным отдыхом для них и приносят эстетическое наслаждение, приятное удовольствие и удовлетворение, а также положительно влияют на психику. Кроме того, они отмечали в себе тягу к историческим местам, патриотизм к малой Родине и к чтению художественной литературы. Следовательно, во время учебы в городе Харькове студентам высшего учебного заведения следует изучать и посещать территории достопримечательностей «Семь чудес города Харькова и восьмое чудо».

Литература

1. Голиков А.П. Харьков: краткая справочная книга / А.П. Голиков, Г.К. Андреева и др. – Х.: Прапор, 1976. – 296 с.
2. Горбаневский М.В. В мире имен и названий / М.В. Горбаневский. – М.: Знание, 1983. – 192 с.
3. Дьяченко Н.Т. Улицы и площади Харькова / Н.Т. Дьяченко. – Харьков: Прапор, 1966. – 280 с.

4. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллек. монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.К. Сосин и др. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
5. Харьков: архитектура, памятники, новостройки: путеводитель / Б.Г. Клейн, И.Н. Лаврентьев, А.Ю. Лейбфрейд и др. – Х.: Прапор, 1987. – 151 с.
6. Харків – моя мала Батьківщина: навч. посібник / за ред. І.Ф. Прокопенко. – Х.: ОВС, 2003. – 544 с.
7. <http://www.city-kharkiv.com.ua/uefaeuro2012/xarkov/7-chudes-xarkova>
8. http://harkov.globalinfo.ua/cultura/park_sad_shevchenko.html
9. http://memorial.kharkov.ua/kharkov_history
10. <http://arendoff.com.ua/articles/59-7-chudes-harkova>
11. http://www.navigator-ukraina.com.ua/altours/726?index_php?option=com_content
12. http://anatolij-balakliec.narod.ru/crk_12-miracle.html
13. <http://gidkharkov.all.kharkov.ua/about/sem-chudes-harkova>
14. lifekharkov.com/kafedralnyj_blagoveshhenskij_sobor/

Информация об авторе:

Зайцев Вячеслав Петрович – к. мед. н., профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры (ХГАФК), член – корр. РАЕН, Украина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ В РЕГБИ В ЦЕЛЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Авдеев А.Г.

Белгородский юридический институт МВД России

В условиях современной криминальной активности преступного мира в России важную роль играет подготовка высококвалифицированных специалистов в системе высшего образования МВД Российской Федерации. Особенности профессиональной подготовки курсантов и слушателей ВУЗов МВД России обусловлены важностью и ответственностью задач, которые призваны решать сотрудники правоохранительных органов.

Общество предъявляет всё большие требования к сотруднику ОВД, который должен отличаться высоким уровнем интеллектуальных, моральных, а также и физических качеств. Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Существующая программа физической подготовки курсантов и слушателей ВУЗов МВД России, включающая в себя систему разнообразных комплексов упражнений, достаточно полно и качественно в физическом плане развивает молодых сотрудников ОВД. Однако, как в и любой другой сфере, в физическое подготовке есть то, что можно совершенствовать, развивать, используя новые методы подготовки.

Так, на наш взгляд кажется целесообразным использование некоторых элементов подготовки спортсменов-регбистов с целью применения их в процессе физической подготовки курсантов и слушателей ВУЗов МВД России. Такое применение может выражаться во включении игры в регби на занятиях по физической подготовке.

Регби – контактный командный вид спорта, в который играют с высокой интенсивностью до 80 минут. Игрокам необходимо быть быстрыми, сильными, подвижными, уклоняющимися от соперников, мощными, и, одновременно, достаточно выносливыми, чтобы они могли вносить свой вклад в игру в течение всего матча. Очень немногие виды спорта требуют такого разнообразного и исчерпывающего набора физических навыков. Таким образом, особенностями данного вида спорта, интересующими нас в целях совершенствования физической подготовки курсантов, являются большая постоянная нагрузка на регбиста, быстрые частые перемещения, необходимость развитой координации, а также наличие силовых схваток в процессе игры.

Хорошей спортивной формы регбист достигает посредством интенсивной и целенаправленной тренировки с использованием различных видов спорта.

Так в ходе тренировок большое значение имеет легкая атлетика – развивает скоростные качества, выносливость, взрывную скорость, т.е. те качества, без которых регбисту придется тяжело на поле. Данные качества необходимы и сотруднику ОВД, который в процессе своей служебной деятельности должен догнать и задержать правонарушителя.

Тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и т.д. также уделяется отдельное внимание с целью развития силовых показателей. Регби – это игра, в которой ценится сочетание скорости и силы. Но встает дилемма: при развитии скорости падает сила, и наоборот. Как в любом контактном виде спорта, в регби крайне важна взрывная сила, сочетаемая с жесткостью игроков. В связи с этим корректируются тренировочные задачи: жестче вступать в схватку, двигаться по полю более проворно. Необходимо найти золотую середину. Всё это применимо и к сотрудникам правоохранительных органов.

Отдельное внимание в ходе подготовки регбиста уделяется единоборствам, а именно борьбе. Это развивает работу непосредственно с

соперником. В регби много столкновений, а именно работа в моле¹, раке², просто масса захватов. Именно в этих приёмах поможет борьба, которая развивает цепкость (умение схватить соперника и не отпускать), гибкость и ловкость при работе соперником (когда необходимо в общей борьбе на земле овладеть мячом, когда за него борется десяток человек), также развивает морально-волевые качества (перестает бояться открыто идти на контакт). Это всё очень важно при контакте с правонарушителем.

Существует и ещё ряд видов спорта, которые необходимы для регбиста, однако для нас они не представляют такого практического значения.

При проведении занятий по физической подготовке курсантов с включением игры в регби происходит формирование нравственно-волевых личностных качеств, таких как смелость, настойчивость, ответственность, уверенность в себе, самоконтроль, которые являются немаловажными и для сотрудников полиции. Помимо этого, повышается показатель коммуникативных умений, самооценка. При этом снижается уровень таких отрицательных показателей, как враждебность, агрессивность и тревожность.

Спортивная игра, в нашем случае – регби, есть форма деятельности, при которой формируются мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры. Увлеченность игрой не только мобилизует физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий курсанта или слушателя, в ней он раскован и свободен, активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Учащиеся усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подводя итог данной статье, стоит отметить, что, по нашему мнению, введение в процесс физической подготовки курсантов и слушателей ВУЗов МВД России элементов тренировок регби, или же полноценных занятий в

¹ Мол образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и, двигаясь по направлению к линии ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. Открытая игра заканчивается.

² Рак – это фаза игры регби, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними.

виде игры в регби, позволит значительно улучшить такие физические качества как выносливость, сила, ловкость. Также качественному развитию будут поддаваться координация и способность входить в схватку с противником, умения ориентироваться в быстроменяющейся ситуации, видеть и анализировать быстрые действия окружающих людей. Помимо физических навыков развиваются и морально-волевые качества (смелость, настойчивость, ответственность, уверенность в себе, самоконтроль). Развитие в процессе регби будет происходить без создания чувства усталости от однообразных упражнений, будет вызывать чувства интереса к достижению хорошего результата в спортивной игре, чувство спортивного азарта, что в итоге и будет развивать все названные выше физические и иные качества. Однако организация подобных игр на занятиях по физической подготовке требует дополнительной квалификации преподавательского состава, а также обеспечения дополнительным спортивным инвентарём, что в условиях современного развития регби в России, и, в частности, в Белгородской области, является проблематичным.

Литература

1. Подвижные игры как средство физического воспитания студентов на отделении спортивных игр в СПбГУЭФ: методические указания. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, 2012.
2. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов. Автореферат дис. ... канд. пед. наук.– Москва, 2004.
3. Пылев А.С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы. Автореферат дис. ... канд. пед. наук.– Малаховка, 2007.
4. Панов Е.В. Основные направления совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России. – г. Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2011.
5. Rugby: Steps to Success. — Human Kinetics, 2009.
6. Stubbs Ray The Sports Book. — Dorling Kindersley, 2009. — ISBN 978-1-4053-3697-0
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Регби>
8. <http://sportaim.ru/index.php/rugby/trenirovki>
9. <http://www.irb.com/>

Информация об авторах:

Алексеев Николай Алексеевич – начальник кафедры физической подготовки, профессор

Кутергин Николай Борисович – заместитель начальника кафедры физической подготовки, к. пед. н, доцент

Авдеев Анатолий Григорьевич, слушатель 5 курса
Белгородский юридический институт МВД России

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

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.

Для сохранения здоровья студентов, профилактики переутомления и десинхронизации необходимо соблюдать достаточный объем двигательной активности. Выполнению этого требования способствует систематическое посещение занятий по физической культуре, спортивных секций, самостоятельные оздоровительные тренировки, участие в спортивно-массовых мероприятиях, физический труд в свободное от занятий время [1].

Очень часто настоящая физическая нагрузка ассоциируется у студентов с какой-то интенсивной и даже изматывающей тренировочной программой. Однако полезные и ощутимые для здоровья действия можно делать легко, с удовольствием, без значительных затрат дополнительного времени. Для иллюстрации данного положения мы приводим студентам такой пример. Предположим, вы интенсивно тренируетесь четыре раза в неделю по 2 ч, все пятьдесят две недели года. Впечатляет, не правда ли? Но активные занятия в рассмотренном варианте занимают только 8 ч в неделю, а в неделе 168 ч. Большое значение имеет и то, как человек организует свою жизнедеятельность в остальные 160 ч. Вообразите, сколько разных повседневных занятий может быть за 160 ч, которые позволят почти автоматически повысить общую долю физической нагрузки. Мы приходим к выводу, что главный фактор оптимизации двигательной активности – это образ жизни человека в целом.

Студентам очень важно реалистично относиться к своим возможностям, и научиться выполнять физические упражнения с определенной долей удовольствия. Мы рекомендуем для начала самостоятельных занятий поставить цель, которая «недоотягивает» до сформированного идеала. Лучше запланировать реальные умеренные ежедневные физические нагрузки, чем «провалить» план интенсивных занятий 3 – 4 раза в неделю. Дело в том, что у студентов переживание неудачи очень часто вызывает ощущение собственной неадекватности, побуждая порыв вообще все бросить. Негибкие планы у молодых людей имеют тенденцию не осуществляться.

Студентам с ослабленным здоровьем при выполнении физической нагрузки желательно придерживаться простого правила – безопасно, систематически, медленно и поступательно. Важно, чтобы сама жизнь была более счастливой, здоровой и продуктивной. Если студенты уделяют внимание своему здоровью сейчас, каждый день, то им будет хорошо всегда, даже в отдаленном будущем (хотя многие об этом самом будущем даже не задумываются). Иными словами, когда молодой человек мудро планирует сегодня, завтра само позаботится о себе.

Главный мотив для ежедневной двигательной активности – улучшить самочувствие, здоровье и придать свежий творческий импульс жизни уже сейчас (а не с гипотетического понедельника, как планируют многие). Студентам мы рекомендуем задуматься, какие малейшие изменения образа жизни, позволяющие в большей мере вовлечь свое тело в движение, они могли бы инициировать в настоящее время. При этом они должны набрать не меньше 1 ч 30 мин физической активности предпочтительно ежедневно или почти все дни недели. Эти 1,5 ч средней активности можно накопить в течение дня за несколько раз, придерживаясь следующих принципов.

1. Выполнять комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики, органично вплетенных в процесс пробуждения и подготовки к началу нового учебного дня.

2. По возможности отдавать предпочтение пешему передвижению вместо езды на транспорте к месту учебы и обратно, а также по текущим делам. Как это не прозвучит парадоксально: проще всего для укрепления здоровья больше ходить, – а также проще всего это недооценивать. К ходьбе многие студенты относятся скептически, не считая этот вид физических упражнений эффективным средством развития выносливости. Между тем, ходьба входит в символическую пятерку видов физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных возможностей организма.

3. Следует взять за правило не пользоваться без особой нужды лифтом, а подниматься на этажи по лестничным маршам (прекрасная попутная тренировка сердечно-сосудистой системы).

4. Выполнять изометрические упражнения на отдельные группы мышц, которые можно делать в любых условиях (в транспорте, аудитории), поскольку они совершенно незаметны для окружающих. Это особенно важно при длительном статическом положении, а также в условиях пониженной температуры воздуха (зимой нередко эти факторы действуют на редкость содружественно в одной аудитории).

5. Выполнять несложную гимнастику для глаз после напряженной зрительной работы (конспектирования лекции, чтения, занятия за компьютером).

6. Применять элементы методики сознательного дыхания для снятия психоэмоционального напряжения (перед ответом преподавателю, контрольной работой, публичным выступлением).

На наш взгляд, при разработке системы мероприятий по повышению уровня двигательной активности студентов необходимо учитывать, что многие из них 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 [3].

Для предупреждения и коррекции негативных сдвигов в организме студентов на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова проводятся рекреационные мероприятия с использованием природного ландшафта. Студенты с ослабленным здоровьем занимаются дозированной ходьбой, терренкуром, физическими упражнениями на «тропе здоровья», в зимний период ходьбой на лыжах [2].

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.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; под ред. В.А. Бароненко: учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. — 352 с.
2. Крамской С.И. Роль малоинтенсивного бега в улучшении адаптивных реакций к физической нагрузке у студентов специального учебного отделения / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Сборник научных трудов научно-практической конференции МИСИ-МГСУ. – Москва, 2011. – Вып. 4. – С.179-182.
3. Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М., 2002. – С.21.

Информация об авторах:

Амельченко Ирина Анатольевна – к. биол. н., доцент

Евсеева Валентина Кузьминична – старший преподаватель,

Машковская Людмила Степановна – старший преподаватель

Кафедра физического воспитания и спорта

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

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ КАК ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ

Арутюнян Т.Г.¹, Рубченко В.В.²

*Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия¹
МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу имени Н.Д. Валова»
г. Красноярск, Россия²*

Аннотация. О состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, и другим показателям. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и могут включать лыжные прогулки.

Ключевые слова: лыжи, прогулка, бокс, тренировка, спорт, здоровье, результат, подготовка, выносливость.

Abstract. On the status and potential of endurance can be seen in minute volume of respiration, maximal pulmonary ventilation, vital capacity, minute and stroke volume of the heart, heart rate, and other indicators. Funds to develop endurance in boxers diverse and can include skiing.

Keywords: skiing, boxing, exercise, sports, health, result, training, endurance.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс развития физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие российские боксеры своими спортивными успехами обязаны, прежде всего, разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия на лыжах и другими видами спорта.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и неизбежно — к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку

подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка играет важную роль для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у лыжника-стайера — высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время, фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте

сердечных сокращений, скорости кровотока, содержания гемоглобина в крови.

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают лыжные гонки. Необходимо для этого воспользоваться природными условиями Красноярска. Умение последовательно расслабляться и напрягаться, развитие грудной клетки, ритмичное дыхание все это способствует, в конечном итоге, достижению высоких спортивных результатов боксеров.

Ходьба на лыжах, кроме того, имеет большое гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе влияет на нервную систему. Лыжные прогулки можно применять после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок.

Информация об авторах:

Арутюнян Т.Г. – к. пед. н., доцент

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

Рубченко В.В. – тренер-преподаватель МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу
имени Н.Д. Валова», г. Красноярск, Россия

ИЕРАРХИЯ ПРИНЦИПОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Беседина Л.А., Абросимов А.О.

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

Под целью физического воспитания понимается оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств,

характеризующих общественно активную личность; способность обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Достижение поставленной цели может быть осуществлено в результате реализации конкретных задач. Выделяют две группы задач: специфические и общепедагогические.

В первой группе следует выделить:

- задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, выносливости);
- задачи по формированию двигательных навыков (плавание, спортивные игры, передвижения на лыжах и т.п.);
- задачи, предусматривающие привитие занимающимся физической культурой, определенных знаний, методических навыков и умений, которые способствовали бы их использованию для укрепления здоровья и сохранения длительной творческой активности и работоспособности.

Во вторую группу входят задачи общепедагогического (неспецифического) характера. Во-первых, систематические занятия физическими упражнениями способствуют нравственному, эстетическому, трудовому, военно-патриотическому и другим видам воспитания. Во-вторых, в процессе физического воспитания можно эффективно воспитывать морально-политические (товарищество, честность, дружелюбие, любовь к Родине, городу, спортивному обществу, своей команде и т.п.) и психологические (волевые, эмоциональные процессы, память, внимание, восприятие и т.п.) качества и свойства личности [4].

В зависимости от контингента занимающихся физической культурой, их мотивации и установок, конкретизации профилирующего направления в физическом воспитании (базовое физическое воспитание, профессионально-прикладное физическое воспитание или физическая подготовка, спортивная тренировка) осуществляется дифференцирование общих и специфических задач.

Чтобы поставить адекватные и конкретные задачи, а также эффективно реализовывать их в процессе занятий, необходимо соблюдать определенные принципы, под которыми понимают наиболее существенные, важные положения, отражающие основные естественнонаучные закономерности воспитания вообще и физического воспитания в частности.

В связи с этим обычно выделяют общеметодические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, индивидуализации) и принципы физического воспитания. Если первые отражают закономерности воспитания человека вообще и рассматриваются в курсе общей педагогики, то вторые – обуславливают учет специфических закономерностей построения физического воспитания как педагогического процесса. К принципам физического воспитания относятся следующие положения: непрерывности, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,

цикличности построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания [3].

Сущность принципа непрерывности раскрывается в следующих основных положениях:

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке.

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов физической культуры и спорта при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями [1].

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опираясь на различные варианты отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью.

Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и, связанных с ними, психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека.

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждый раз требованиям меняющихся условий проявления навыков [2].

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок предполагает реализацию трех основных положений:

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом от предшествующих нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Принцип циклического построения занятий предполагает, что процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма [5].

Литература

1. Миронов В.В., Пашута В.Л. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург: ВИФК, 2005, 162 стр.
2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002, 308 стр.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2003, 219 стр.
4. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. Москва: Советский спорт, 2005, 174 стр.
5. Интернет-источник // http://www.antonovayu.ru/fizkultura_v_vischei_schkole/osobnosti_metodiki_zanytii_fizicheskimy_upragneniyami_v_yshebnyh_otdeleniah_vuza/index.html // Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза. Загл. с экрана.

Информация об авторах:

Беседина Лариса Анатольевна

Абросимов Алексей Олегович – студент гр. БЭ-01

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

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Беседина Л.А., Абросимов А.О.

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

Начать данную тему хотелось бы с того, что каждый человек и его способности индивидуальны. У одних слабое сердце от рождения, а кто-то физически здоров, крепок и практически не знает болезней.

Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах: организм адаптируется к мышечной деятельности. Под влиянием длительных физических нагрузок в организме спортсменов происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к интенсивной работе в тренировочный период. Однако специфические изменения в тех или иных функциональных системах (сердечно - сосудистая, органы дыхания, кровеносная система и т.д.) не одинаковы [2].

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Занятия в основном учебном отделении характеризуются направленностью на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной подготовленности, а также формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Они имеют заметно выраженную комплексную направленность с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит

преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130-160 уд/мин.

Специальное учебное отделение. В отделение зачисляются по показателям врачебного осмотра студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия в специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Вместе с тем в меру возможностей студентов решаются общие задачи курса физического воспитания. В качестве основных средств используется общеподготовительная гимнастика и строго дозированная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание. В зависимости от характера ограничений включаются волейбол, баскетбол, езда на велосипеде, туризм и другие средства.

Студенты специального отделения в расширенном объеме осваивают программный материал по использованию средств физического воспитания в оздоровительно-гигиенических аспектах, по теоретическому разделу и разделу организационной подготовки, а также приобретают знания и навыки самоконтроля.

Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень общей физической работоспособности студентов специального учебного отделения, для них целесообразно увеличивать число занятий по курсу физического воспитания, сокращая их продолжительность. Вместе с тем необходимо особенно тщательно дозировать нагрузку в упражнениях, требующих проявления выносливости, исключать упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания, натуживанием, острой кислородной недостаточностью [4].

Методика регулирования нагрузок должна отличаться тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий. Соревнования в этом отделении проводятся со значительными ограничениями и с установкой, главным образом, на технически верное выполнение упражнений.

Значительная часть студентов специального отделения обычно нуждается в постановке правильного дыхания и направленном воздействии на функции сердечнососудистой системы, для чего используются комплексы специальных дыхательных упражнений и упражнения, расширяющие аэробные возможности организма. Необходимо также уделить особое внимание восстановлению или формированию и закреплению навыка рациональной осанки.

Контингент специального отделения находится под углубленным врачебно-педагогическим контролем. Важным дополнением к текущему контролю могут служить дневники ежедневного самоконтроля [3].

Спортивное учебное отделение. В это отделение зачисляются студенты, получившие до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо подготовленные для начала спортивной специализации. Занятия в отделении направлены на достижение результатов в избранном виде спорта [4].

Система занятий в спортивном учебном отделении строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. При этом конкретные черты структуры и содержания подготовки спортсменов-студентов отражают особенности периодики учебного процесса (деление учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды) и другие условия работы в высшей школе. Так, во многих случаях, целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных или «сдвоенных» циклов, приурочивая их к учебным семестрам так, чтобы этапы тренировки с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не совпадали с периодами сессий, а предшествовали им или приходились на каникулярное время. Это правило необходимо стараться соблюдать и в тех случаях, когда тренировочный процесс строится в форме годичных циклов. Учитывая, что кумуляция физических и интеллектуальных нагрузок может неблагоприятно сказываться на психической работоспособности студентов, надо на сессионное время планировать снижение напряженности тренировочных занятий. Рекомендуется, в частности, использовать упражнения, отличающиеся умеренной интенсивностью, что позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной кумуляции тренировочных и академических нагрузок, а с другой – не снижать уровня физической подготовленности [1].

Несмотря на заметные отличия и разрывы между методиками в плане физических нагрузок, они несут практически равную пользу, так как подбирают перечень упражнений, под каждый организм, индивидуально.

Таким образом, у учащегося, имеющего определенные отклонения в состоянии здоровья, программа физических упражнений состоит исключительно из строго дозированных оздоровительно – реабилитационных занятий, а у студента получившего до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо подготовленного, занятия в спортивном учебном отделении направлены на достижение результатов в избранном виде спорта.

Литература

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Москва, 1976, 109 стр.
2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002, 403 стр.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2003, 276 стр.

4. Интернет-источник //

<http://www.ns-sport.ru/znachenie-i-zadachi-fizicheskogo-vozpitanija-studentov.html> //

Значение и задачи физического воспитания студентов. Загл. с экрана.

Информация об авторах:

Беседина Лариса Анатольевна

Абросимов Алексей Олегович – студент гр. БЭ-01

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ РАДИОВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

Бессонов А.Е.¹, Калмыкова Е.А.¹, Федяй И.А.²

Научный центр информационной медицины «ЛИДО», г. Москва, Россия¹

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина²

Сегодня происходит значительное ухудшение состояния здоровья населения России. Над решением этой серьезной проблемы разрозненно работают сотни диагностических и оздоровительных методов, описано более тысячи диагнозов, в противоборстве на линии оздоровления десятки профессий: врачи, психологи, инженеры, биологи, знахари и прочие «примкнувшие», которые подчас, не понимая основ здоровья, только обостряют противоречие. Увы, на сегодняшнем этапе развития медицины и биологии отсутствует возможность создания полной модели организма человека и происходящих в нем нарушений, это и сдерживает применение специфической органной терапии.

Учеными Научного центра информационной медицины «ЛИДО» удалось выделить, измерить и расшифровать диагностическое информационное содержание сигналов, объективно излучаемых человеком и его органами. Выявлен ряд зон и точек на коже человека, излучающих наиболее информативные и устойчивые сигналы. Доказано, что сигналы здоровых людей практически идентичны, информационное содержание сигналов органов и систем, имеющих отклонения от физиологической нормы, существенно различаются. Эти отклонения и указывают на нарушение метаболизма в органе.

Мотивом для реализации предлагаемого метода явилась высокая эффективность действия электромагнитных излучений миллиметрового диапазона длин волн на живые организмы в период нарушения их нормального функционирования. В основе данного метода лежит взаимодействие электротромагнитных излучений миллиметрового, инфракрасного и видимого диапазонов длин волн низкой интенсивности

модулированных информационными сигналами инфранизких частот, полученных в свою очередь от заведомо здоровых структур организма человека и реализуемых генерирующими устройствами в аппаратах МИНИТАГ® и КАМЕРТОН.

Исследованиями авторов установлено, что электромагнитное излучение лечебных аппаратов взаимодействует биологическими информационными структурами организма на атомарном и молекулярном, клеточном и органном уровнях, что подтвердило наличие в организме информационных каналов взаимодействия электромагнитных излучений с биологическими системами.

Биологические эффекты, возникающие в результате такого взаимодействия, оказались физиологически направленными и позитивными в плане оздоровления любого органа системы.

В основе лечения методом информационной радиоволновой терапии (ИВТ) лежит научно обоснованная гипотеза о том, что клетки, работающие в режиме с нормальными уровнями метаболизма, воздействию электромагнитных волн миллиметрового диапазона не поддаются. В больном организме, когда в отдельных органах метаболизм более или менее обширных клеточных ансамблей нарушен, возможность коррекции этих нарушений определяется путем нормализации их амплитудно-частотной структуры информационным сигналом, «заданным» в лечебных аппаратах МИНИТАГ® и КАМЕРТОН.

По сути дела, речь идет об автономной коррекции информационных сигналов, измененных патологическим процессом в клетках. Направлена такая коррекция на нормализацию систем управления, а через нее – и на коррекцию нарушений метаболизма.

Таким образом, вступает в действие известный в клеточной биологии механизм «обратной связи» электрофизиологических и метаболических процессов. При указанном режиме воздействия сигналом от аппаратов МИНИТАГ® и КАМЕРТОН на измененные клетки, живые белки на основе свойственной им механизмов «молекулярной памяти», сами находят исходный функциональный режим. Используя возможности электромагнитного резонанса, они «встраивают» этот режим в свой микроволновый спектр, восстанавливая тем самым нарушенный информационный гомеостаз и процессы саморегуляции.

Термин «информационный гомеостаз», впервые предложенный и обоснованный А.Е. Бессоновым, весьма перспективен для дальнейшей разработки теоретических основ информационной медицины.

Каким же образом достигается передача нормализующих информационных радиоволновых сигналов на пораженный орган или систему организма? В методе ИВТ применяется традиционный опыт, ставший ныне ведущим в классической рефлексотерапии. «Входными воротами» в информационные зоны пораженных органов служат известные в восточной медицине биологически активные точки и биологически активные зоны. При этом принимается во внимание не только органная

адресация данной точки, но также используемая в рефлексотерапии ее функциональная характеристика как анальгезирующая, седативная или коммуникционная. Опыт клинического применения ИВТ при различных заболеваниях позволил достаточно методично разработать не только органную, но и нозологическую семиотику входных зон на коже человека с учетом, как местных, так и общих механизмов их патогенеза. Эти данные по сути дела и составляют главный материал и существенное содержание нозологических «программ-рецептов» ИВТ, тщательно систематизированных по главным формам патологии. В методике обобщен накопленный за годы работы значительный опыт авторов и руководимых ими коллективов в стационарном, амбулаторном и домашнем лечении различных заболеваний.

В методе ИВТ применен новый информационный подход к коррекции общих клеточных механизмов патогенеза. Данная терапия обладает широким диапазоном действия и эффективна только тогда, когда коррекция клеточного метаболизма посредством воздействия на информационный гомеостаз клеточных мембран еще возможна? Поэтому метод ИВТ, как и другие методы лечения имеет свои возможности, а значит, и ограничения.

Существование информационных сигналов и каналов, информационного гомеостаза и процессов саморегуляции подтвердили результаты, полученные в клинике при использовании диагностического комплекса «АИС ЛИДО». Комплекс позволил впервые расшифровать и систематизировать сигналы как от биологически активных точек известных «выходных каналов» органов и систем, так и с зоны болевой иррадиации на коже человека. Таким образом, при диагностическом обследовании пациент получает достоверную «карту» своего информационного гомеостаза применительно ко всем главным органам и функциональным системам организма. Особенно перспективными являются при этом возможности объективного «слежения» за динамикой выздоровления больных при проведении лечебных курсов ИВТ.

Описание метода. Теоретическую основу метода ИВТ составляет биологически обратная связь, реализованная во взаимодействии электромагнитных излучений в миллиметровом, инфракрасном и видимом диапазонах, модулированных информационными сигналами инфранизких частот, идентичных сигналам здоровых органов с биологическими структурами организма человека, с их информационными сигналами на молекулярном, клеточном и органном уровнях.

Сущность метода. В основе метода ИВТ лежат результаты теоретических, клинко-экспериментальных исследований авторов по изучению:

- системы обеспечения информационного гомеостаза человека;
- информационного влияния электромагнитного излучения миллиметрового, инфракрасного и видимого диапазонов на функционирование живых организмов;

- механизмов взаимодействия электромагнитного излучения миллиметрового диапазона с живыми организмами;
- условий, обеспечивающих максимальную эффективность ИВТ.

С точки зрения химической биофизики информационный гомеостаз – это состояние, при котором все процессы, ответственные за энергетические превращения на клеточном уровне, находятся в динамическом равновесии.

С позиций радиофизики информационный гомеостаз рассматривается как состояние нормально функционирующей клетки, при котором влияние внешней силы минимально, т.е. нормально функционирующая клетка (иными словами, клетка – это одновременно и приемник, и передатчик) практически не реагирует на действие небольшой внешней силы. Это состояние наиболее устойчиво и соответствует физиологическому оптимуму. Те же энзиматические взрывы, но «неправильные» (усиленные, ослабленные, неритмичные), становятся первопричиной изменения амплитудно-частотной структуры поля и вырабатываемых клеткой сигналов и, как следствие, нарушения информационного гомеостаза.

Незначительная энергия электромагнитного излучения в аппарате для ИВТ всегда вызывает клинический эффект в нарушенных функциональных системах организма. Специфика этого влияния и высокая воспроизводимость результатов позволили предположить, что сигналы электромагнитного излучения вырабатываются и используются в определенных целях самим организмом, а внешнее излучение лишь имитирует их.

Отмеченные закономерности воздействия на живые организмы электромагнитного излучения миллиметрового, инфракрасного и части видимого диапазонов волн нетепловой интенсивности объясняются тем, что эти излучения имеют в своем составе информационные сигналы, которые, проникая в организм, начинают управлять восстановительными или приспособительными процессами.

Действие электромагнитного излучения решающим образом зависит от исходного состояния организма. Если какая-то функция организма ослаблена и не соответствует норме, то при помощи радиосигналов (радиоизлучения) ее можно восстановить. При этом на другие функции здорового организма то же самое излучение практически не действует. Это объясняется тем, что информационные сигналы направлены только на поддержание информационного гомеостаза.

В основе клинического применения метода ИВТ лежит возможность нормализации разбалансированного информационного гомеостаза в организме человека с учетом стадии стресса через восстановление нарушенной структуры информационных сигналов, которые вырабатываются в клетках, органах и в организме в целом.

Принципиальным отличием метода ИВТ от других аналогичных является то, что на живой организм направлена не часть, а весь миллиметровый, инфракрасный и некоторая доля видимого диапазонов волн. Причем уровень излучаемой мощности используемых аппаратов

МИНИТАГ® и КАМЕРТОН в каждой частотной точке миллиметрового диапазона не превышает 1 мкВт, т.е. применяется электромагнитное излучение низкой мощности. В широком спектре излучения присутствуют все (или почти все) колебания с наложенной на них физиологически значимой информацией, необходимые для восстановления информационного гомеостаза в пораженных органах и системах, что и сыграло чрезвычайно важную роль в разработке системы лечения.

Показания к применению. Метод ИВТ в силу своего неспецифического действия рекомендуется к применению на всех уровнях нарушения гомеостаза:

- в качестве профилактики для устранения факторов риска;
- для лечения заболеваний органов и систем;
- на стадии реабилитации при хроническом течении болезни.

Клинические варианты течения болезни, стадия ее развития, многообразие причин патологии корректируются методиками ИВТ в виде монотерапии конкретных заболеваний, а также различными методами лечения в специализированных лечебно-профилактических учреждениях при сочетанных вариантах применения ИВТ.

Применение ИВТ сочетается со всеми существующими методами диагностики, лечения и реабилитации.

Результаты испытаний ИВТ показали высокую эффективность в клинике:

- болезней эндокринной системы, расстройств органов пищеварения и обмена веществ;
- психических расстройств и расстройств поведения;
- болезней нервной системы;
- болезней глаза и его придаточного аппарата;
- болезней уха;
- болезней органов кровообращения и крови;
- болезней органов дыхания;
- болезней органов пищеварения;
- болезней кожи и подкожной клетчатки;
- болезней костно-мышечной системы и зубов;
- болезней мочеполовой системы;
- болезней, сопровождающих беременность;
- детских болезней.

Противопоказания к применению ИВТ как монотерапии:

- боли, указывающие на необходимость срочного оперативного вмешательства;
- злокачественные новообразования (до уточнения диагноза);
- острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, венозные тромбозы и эмболии в остром, реанимационном периоде;
- состояния психического возбуждения;
- наличие высокой температуры неясной этиологии;

– особо опасные инфекционные и грибковые заболевания (до уточнения диагноза).

Результаты неспецифического воздействия ИВТ:

- восстанавливается структура нарушенного информационного сигнала в органах и системах;
- снижаются или прекращаются действия патогенного фактора на всех уровнях протекания реакций;
- снижается риск развития болезни;
- устраняются вторичные факторы развития болезни;
- нормализуются физиологические функции в организме.

Условия проведения ИВТ. Лечебный процесс в методе ИВТ организуется следующим образом:

– определяется программа лечения и выбирается перечень зон воздействия для данной процедуры, делается запись в медицинскую карту (более достоверную программу лечения дает способ информационной радиоволновой диагностики в лечебно-диагностическом комплексе «КАМЕРТОН ЗДОРОВЬЯ®») и Центрах информационной медицины;

– пациент располагается в кресле (на кушетке) в удобной для него позе;

– блок питания аппарата включается в сеть переменного тока напряжением 220 Вт (свечение индикатора и излучателя свидетельствуют о готовности аппарата к работе);

– конец излучателя аппарата подводится к выбранной зоне воздействия; излучатель располагается перпендикулярно открытому участку кожи (допускается воздействие через сухую гипсовую повязку и одежду);

– фиксация аппарата над зоной воздействия осуществляется пациентом, оператором или с помощью специального устройства;

– по истечении рекомендованного времени воздействия переходят к следующей зоне.

Проведение лечебных процедур (сеансов). Длительность сеанса регламентируется целями воздействия. При применении метода ИВТ с целью устранения симптомов острого заболевания воздействие на зону осуществляется в течение 3-5 минут (до снятия симптомов функционального расстройства: головная боль, усталость, боль в области сердца).

При применении ИВТ для лечения и реабилитации:

– задействуют 4-6 биологически активных точки, а также местные зоны иррадиации болей;

– длительность одной процедуры для взрослых пациентов составляет 20-35 минут, для детей до 3-х лет – 15-20 минут;

– воздействие на одну зону продолжается от 3 до 5 минут;

– продолжительность сеанса при воздействии только на одну зону составляет не более 20 минут;

– курс лечения и реабилитации состоит из 7-10 ежедневных сеансов;

– срок лечения хронических болезней продлевается до 4 недель (при необходимости и более) за счет увеличения перерыва (2-3 дня) между сеансами;

– курс противорецидивного лечения – 5-6 процедур (сеансов).

Основным критерием правильного подбора зон для терапии (при отсутствии возможности исследования информационного гомеостаза) является возникновение сенсорной реакции: ощущение приятного тепла, сонливости, состояние психоэмоционального комфорта, уменьшение болевого синдрома или полное его исчезновение.

Поскольку все пациенты хорошо переносят воздействие электромагнитного излучения, то пробу на переносимость не проводят.

После окончания процедуры пациенту рекомендован отдых в течение 15-20 минут.

Следует особо отметить, что вредного воздействия от аппаратов МИНИТАГ[®] и КАМЕРТОН не выявлено.

Возможные осложнения в процессе применения ИВТ, способы их профилактики и купирования. Информационная радиоволновая терапия по характеру взаимодействия с органами и системами относится к методам неспецифического воздействия. Клинический отклик «регистрируется» во всех органах и системах одновременно. Одним из ранних эффектов ИВТ является «отторжение» продуктов метаболизма из тканей органов, их консолидация на этапах эвакуации в соответствующих органах выведения. Это обстоятельство следует иметь в виду при появлении изменений в симптоматике в этих органах (кожа, слизистая кишечника, почки, легкие и др.).

Профилактика «осложнений» осуществляется с помощью методики проведения лечебных процедур.

В случае появления «новой» симптоматики необходимо увеличить количество процедур в первые 2-3 дня лечения, осуществить коррекцию зон для терапии; отмена процедур ИВТ не предусматривается (целесообразно получить консультацию специалиста).

Эффективность использования метода. Изучение клинической эффективности метода ИВТ по купированию вертеброгенных болевых синдромов с помощью аппарата МИНИТАГ[®] проводилось в НИИ ТМЛ МЗ РФ в период с 1993 по 1999 гг.

В амбулаторно-поликлинических учреждениях метод ИВТ применялся на 19535 пациентах; 88% из них пролечено безмедикаментозно; в сочетанном варианте: 1039 – в стационарах и 106 – в санатории.

Результаты клинического применения ИВТ в поликлиниках прослежены у 19535 пациентов, среди которых женщин – 66,22% (12936), мужчин – 33,78% (6599).

Возрастной состав лечившихся: до 20 лет – 7,35% (1436), 21-30 лет – 12,34% (2411), 31-40 лет – 24,92% (4868), 41-50 лет – 37,12 (7251), 51-60 лет – 14,14% (2762), 61-70 лет – 3,46% (676), старше 70 лет – 0,67% (131).

Наибольший процент лечившихся: пациенты с болезнями органов кровообращения – 26,8% (5235), болезнями костно-мышечной системы – 26,2% (5118), болезнями органов пищеварения – 15,9% (3106), болезнями нервной системы – 6,71% (1311).

Результаты лечения изучены у всех 19535 больных и оценивались по общепринятой схеме: выздоровление, значительное улучшение, улучшение, без перемен, ухудшение.

В целом позитивные (выздоровление, значительное улучшение, улучшение) результаты безмедикаментозного применения информационной радиоволновой терапии в поликлинических условиях составляют 96,94% и только в 3,06% случаев терапевтического эффекта не достигнуто, причем ухудшение состояния или течения заболевания не имело места ни разу.

Высокие показатели лечения прослеживаются и по классам заболеваний. Так, среди пациентов с заболеваниями костно-мышечной системы положительный эффект получен у 98,4% лечившихся, органов пищеварения – у 97,55%, органов дыхания – у 91,1%, ЛОР-органов – у 100%, болезней нервной системы – у 99,6%, болезней органов кровообращения – у 97,31%, болезней кожи – у 96,97%.

Высокая эффективность информационной радиоволновой терапии отмечена и при отдельных ведущих нозологических единицах, хотя здесь выявлены определенные различия, связанные с этиопатогенезом, уровнем и стадией болезни, уровнем функциональных нарушений в органе, системе.

Среди заболеваний костно-мышечной системы наибольший успех наблюдался при лечении миозита и люмбаго (100%) и меньший – остеохондроза (98,86%) и деформирующего артроза (96,55%). Среди болезней органов пищеварения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки эффект оказался ниже (98,6%), чем при хроническом гастрите (99%) и остром гастрите (100%).

Среди заболеваний органов дыхания результаты лечения при хроническом бронхите выше (93,9%), чем при бронхиальной астме (90,76%).

Процесс лечения методом ИВТ сопровождается проявлением сенсорных реакций общего и местного характера. Первые отмечались эмоциональным подъемом, приливом сил, комфортным возбуждением или расслабленностью, всегда купировалась тревога, нормализовались сон, артериальное давление и частота пульса.

Вторые, как правило, проявлялись на коже в месте воздействия или в области проекции больного органа: возникали ощущения тепла, легкого покалывания, парестезии, исчезали боли.

При применении информационно-волновой терапии улучшение наступало в 1,5-2 раза быстрее, нежели при других методах лечения (так, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рубец образуется на 7-10 сутки, в то время как при медикаментозном лечении – на 14-21 день).

В период лечения любого заболевания отмечалась тенденция к нормализации количественных и качественных показателей функционирования системы иммунитета и усиление активности лейкоцитов. Восстанавливалось соотношение регуляторных субпопуляций лимфоцитов (нормализация Т-лимфоцитов не влияет на количество В-лимфоцитов). Уменьшалась или совсем исчезала боль, увеличивался кровоток в зоне поражения. С первых минут сеанса начинала восстанавливаться микроциркуляция, о чем свидетельствовало исчезновение отека, увеличение функциональных капилляров, нормализация калибра и соотношения диаметров микрогемососудов. Усиление клеточного дыхания и липидного обмена оказывали благоприятное действие на метаболизм миокарда. Стимулировались адаптационные реакции в организме пациента, что проявлялось в снижении частоты реакции «стресса» при одновременном увеличении у больных частоты реакции «повышенной активации» организма.

Дезинтоксикационный характер ИВТ позволил рекомендовать данный способ при химио- и радиотерапии онкобольных, а также в лечении алкоголизма, наркомании, острых и хронических отравлений химическими веществами и медикаментами.

Полученные клинические эффекты дают возможность применения ИВТ для подготовки организма человека к последующим неблагоприятным воздействиям стресса или экологического прессинга, в виде, например, токсических медикаментов, ионизирующей радиации и др.

Особо следует отметить эффективность применения метода ИВТ в клинике хирургических заболеваний. Клинические наблюдения были проведены в условиях стационара у трех групп больных:

– с гнойными ранами (после вскрытия флегмон, абсцессов, фурункулов, эпителиальных копчиковых ходов, после операций по поводу парапроктита) – 50 человек;

– после чистых хирургических операций – 30 человек;

– с трофическими язвами сосудистого генеза – 28 человек.

При применении метода ИВТ отмечалось следующее:

– снижение температуры тела после первой процедуры;

– уменьшение или исчезновение болевого синдрома в операционной ране после первой процедуры (обезболивающий период сохранялся 3-4 часа, в последующем этот период увеличивался);

– уменьшение или исчезновение отека тканей, что способствовало ускорению восстановительных процессов;

– очищение раны в более короткие, чем при других методах физиотерапии, сроки (отторжение гнойной корки в первые 3 дня);

– ускоренный рост грануляций и заживление раны изнутри, что исключало образование свищей;

– отсутствие (после 5-6 процедур) патологической аэробной флоры при контрольных посевах содержимого гнойной раны (при воздействии на открытую рану – эффект выше);

– отсутствие гнойных септических осложнений, перистальтика кишечника наступала через сутки после операции, т.е. раньше на двое суток;

– ускорение лечебного эффекта во всех фазах раневого процесса (в 1,5-2 раза) позволило применить информационную радиоволновую терапию на всех этапах хирургической помощи. В результате снизился риск оперативного вмешательства, сократились сроки лечения повреждений кожи, мягких и костных тканей, в то числе осложненных гнойным процессом.

Метод информационной радиоволновой терапии применим на всех уровнях нарушений гомеостаза. Он устраняет причины, вызывающие то или иное заболевание, оказывает целевое воздействие на пораженный орган, а также позитивно влияет на весь организм в целом. Кроме того, восстанавливает нарушенные функции иммунной системы, снимает чувство тревоги, поднимает настроение пациентов, устраняет психоэмоциональную неустойчивость.

Во всех случаях клинических наблюдений отмечалась общая закономерность:

– нормализовалась первоначальная функция во всех системах и не зарегистрировано ни одного случая вредного воздействия;

– консолидация нежизнеспособных тканей, клеток, продуктов распада и обмена и удаление их из организма;

– полученные клинические эффекты находились в определенной зависимости от стадии развития синдрома, болезни и силы стресса. Поэтому при заболеваниях первой стадии отмечалась более высокая эффективность лечения и часто констатировалось выздоровление, во второй стадии отмечалось значительное улучшение, а в третьей стадии, характеризующейся процессами истощения и дегенерации, выраженного терапевтического эффекта не наступало. Поэтому информационно-волновая терапия в третьей стадии развития болезни рекомендуется в качестве сочетанного метода лечения.

Основные условия, обеспечивающие максимальную эффективность ИВТ. В период клинических испытаний метода ИВТ были изучены как отдаленные, так и более ранние результаты в условиях многопрофильной поликлиники и дневного стационара.

Отмечена высокая эффективность – 90% (+9,9%; –2,5%), не имеющая больших различий по нозологии и классам заболеваний.

Высокие результаты клинических показателей метода ИВТ обусловлены:

– свойствами генерируемых в аппаратах МИНИТАГ® и КАМЕРТОН модуляционных сигналов;

– механизмом взаимодействия информационных сигналов низкой интенсивности с живыми объектами;

– доступностью метода широкому кругу пользователей;

– специфическими эффектами;

– комплексным подходом к организму, как к единому целому.

Метод ИВТ применим для лечения широко распространенных заболеваний.

По результатам эффективности ИВТ, следует выделить ее особенные свойства:

– обладает полилечебным эффектом: при лечении одного заболевания излечиваются и другие;

– предупреждает развитие заболеваний и переход острых в хронические, осложнения после оперативных вмешательств и медикаментозных средств;

– обеспечивает формирование молодого организма, сдерживает процесс старения, увеличивает продолжительность активной жизни человека;

– повышает неспецифическую резистентность (сопротивляемость) организма к различным заболеваниям,

– воздействию на организм человека неблагоприятных условий труда и внешней среды, в т.ч. радиоактивным веществам;

– снижает риск онкозаболеваний и развитие метастазов в послеоперационном периоде;

– повышает эффективность лечения онкологических больных, перенесших оперативное вмешательство, радио- и химиотерапию;

– повышает эффективность лекарственных средств, снижает их токсичность и расход;

– повышает умственную и физическую активность;

– нормализует метаболические процессы в организме, что улучшает показатели гомеостаза больных;

– стимулирует пролиферативную активность костного мозга, что улучшает все показатели состава и реологические параметры гемодинамики крови и повышает иммунитет организма;

– сокращает сроки и повышает качество лечения больных с церебральными нарушениями гемодинамики, в частности ишемическими и геморрагическими инсультами и инфарктами головного мозга;

– нормализует функции гипоталамо-гипофизарной системы, что устраняет эндокринные нарушения в организме и отклонения в функционировании внутренних органов;

– значительно ускоряет лечение больных, перенесших сложную хирургическую операцию с большой потерей крови;

– обеспечивает высокую эффективность лечения ожоговых больных с поражением кожной поверхности до 20%.

Литература

1. Бессонов А.Е. Информационная радиоволновая терапия: метод. пособие / А.Е. Бессонов, Е.А. Калмыкова. – М., 2011. – 416 с.
2. Бессонов А.Е. Радиоэлектроника в восстановительной медицине / А.Е. Бессонов, Е.А. Калмыкова, В.М. Подольский // Экологический вестник России. – 2017. – №11. – С. 33-39.

3. Семений А.Т. Информационная радиоволновая диагностика в оценке уровня семейного здоровья / А.Т. Семений // Материалы IX Международной конференции «Высокие технологии восстановительной медицины: профессиональное долголетие и качество жизни». – Сочи, 2006. – С. 504-506.
4. Тищенко И.А. Применение метода информационно-волновой терапии при комплексном лечении и профилактике хронического генерализованного пародонтита легкой и средней тяжести: автореф. дис. ... канд. мед. наук / И.А. Тищенко. – М., 2005. – 19 с.

Информация об авторах:

Бессонов Алексей Ефимович, д.мед.н., профессор, генеральный директор научного центра информационной медицины «ЛИДО», г. Москва, Россия, scimlido@mail.ru.

Калмыкова Елена Алексеевна, д.мед.н., профессор, зам. генерального директора научного центра информационной медицины «ЛИДО», г. Москва, Россия, scimlido@mail.ru.

Федяй Ирина Александровна, преподаватель, старший лаборант кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры, г. Харьков, Украина, gaz-ira@mail.ru.

ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Вступ. Змагальна діяльність у спортивній боротьбі відбувається за нестандартних варіативних умов, за короткий час, який відводиться на аналіз обстановки, прийняття рішення й його реалізацію. В умовах поєдинку борець постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки та контратаки. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат двобою.

Дослідження техніко-тактичної майстерності спортсменів останніх років були спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності [2, 14]; розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту [15]; створення моделі техніки сильніших спортсменів [1, 3]; вивчення біомеханічних характеристик рухів [6, 10]; розробку техніко-тактичних схем ведення змагальної боротьби [2, 5, 7] тощо.

Мета, завдання роботи, матеріал та методи.

Мета роботи – проаналізувати систему знань з теорії спортивно-технічної майстерності в боротьбі.

Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні *методи*: аналіз науково-методичної літератури, бесіди з провідними фахівцями з теорії спорту та тренерами-викладачами.

Результати дослідження. Провідні фахівці з теорії спорту [8, 9, 11, 12] сформувавши певну систему знань з теорії спортивно-технічної майстерності. Автори виділяють такі основні поняття, як «спортивна техніка», «технічна підготовленість» та «технічна підготовка». Усі ці поняття взаємозалежні та взаємодоповнюють одне одного. Так, від рівня технічної підготовленості залежить вибір засобів та методів технічної підготовки, а для вдосконалення технічної підготовленості необхідно мати високий рівень базової спортивної техніки.

Спортивна техніка - сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

У структурі спортивної техніки виділяють прийоми та дії. Прийоми – це спеціалізовані положення та рухи спортсменів, відмінні характерною руховою структурою, але взяті окремо від змагальної ситуації. Ураховуючи особливості діяльності спортсменів в боротьбі, цілком доцільно класифікувати прийоми на три групи: вихідні положення, переміщення, основні дії. До вихідних положень слід віднести всі спеціалізовані положення спортсменів – стійки, захвати в боротьбі тощо. Група переміщень містить усі засоби переміщень по килиму. До основних дій в боротьбі – переверти, кидки, підсічки та ін. [12].

Прийом або декілька прийомів, що застосовуються для вирішення певного тактичного задуму називаються дією. Якщо виходити із тактичних задач, то всі дії спортсменів у спортивному протиборстві можна класифікувати як дії підготовки, нападу та захисту [12].

«Технічна підготовленість» розуміється як ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, яка відповідає особливостям конкретного виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів [12]. Іншими словами – це технічна майстерність спортсмена.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід розуміти як складову єдиного цілого, в якій технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконується спортивна дія [12].

У структурі технічної підготовленості виділяють базові та додаткові рухи. Базові рухи – основа технічної оснащеності боротьби. Без них не можлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням чинних правил. Додаткові рухи – це другорядні рухи та дії, елементи окремих рухів, що характерні для окремих спортсменів та ґрунтуються на їх індивідуальних особливостях. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

Слід виділити той факт, що в спортивній боротьбі перевагу має той спортсмен, який відрізняється індивідуальною спортивно-технічною

майстерністю, що досягається завдяки відмінностям у рухах цього спортсмена. Ці відмінності можуть визначатися будовою тіла спортсмена, його функціональними показниками, особливостями нервової діяльності, фізичними та вольовими якостями тощо. Використання таких особливостей робить техніку борця більш досконалою та ефективною. Для формування індивідуальної спортивно-технічної майстерності борець повинен мати високий рівень базової техніки. Тому, стає очевидним, що для досягнення високих показників спортивно-технічної майстерності необхідно звертати увагу на проблему індивідуалізації тренувального процесу, використовуючи при цьому індивідуальний підхід, який ураховує типові особливості спортсменів.

Під «технічною підготовкою» спортсмена розуміють процес навчання його основам техніки дій, що виконуються на змаганнях або стають засобом тренування та вдосконалення обраних форм спортивної техніки [9, 11].

Аналіз спеціальної літератури [8, 9, 11, 12] дозволив виявити, що тактичної майстерності представляють такі основні поняття, як «тактика», «тактична підготовленість» та «тактична підготовка».

Під «тактикою» в боротьбі розуміють план раціонального застосування техніко-тактичних засобів, фізичних та вольових якостей спортсмена для досягнення перемоги.

Під «тактичною підготовленістю» розуміють вміння спортсмена вірно вибудувувати хід змагальної боротьби, враховуючи при цьому специфіку виду спорту та свої індивідуальні особливості, можливості суперників та зовнішні умови, що склалися.

Рівень тактичної підготовленості борців залежить від опанованих ним засобів спортивної тактики (технічних прийомів та способів їх виконання), її видами (наступ, захист, контратака) й формами (індивідуальною, груповою, командною) [12, 13].

Під «тактичною підготовкою» спортсмена розуміють процес навчання вмінню правильно планувати хід змагань і реалізовувати тактичний план.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості суперників, досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, основних суперників, їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, варіативність тактики в різноманітних поєдинках у залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників та партнерів, ходу спортивної боротьби [11, 13]. У залежності від індивідуальності спортсмена, побудови його тіла, фізичного розвитку, темпераменту, волі, рухових можливостей у нього формується притаманна тільки йому, індивідуальна манера ведення поєдинку, а, відповідно, ще індивідуальна тактика [4].

Висновки.

1. Таким чином для досягнення запланованого результату в обраному виді спорту спортсмен повинен володіти бездоганною технікою, але враховуючи мінливість змагальної діяльності, особливо в спортивній

боротьбі, необхідно вміти швидко знаходити вірне техніко-тактичне рішення в ситуаціях, що постійно змінюються. Це рішення неможливо прийняти без певної тактичної підготовленості. Тому техніка та тактика тісно пов'язані між собою й визначають одна одну.

2. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка, впровадження спеціальних технічних засобів та методик їх використання під час навчально-тренувальних занять єдиноборців.

Література

1. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : автореф. дис. на соискание научної ступені кандидата наук по фізическому вихованню : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професіональний спорт» / К. В. Ананченко. – Харків, 2006. – 20 с.
2. Бойченко Н. В. Аналіз серійної техніки во время соревновательного поединка в «киокушинкай» каратэ / Н. В. Бойченко // Фізическое вихованне студентів творческих спеціальностей : Сб. научн. тр. – Харків: ХГАДИ (ХХПІ), 2009. – № 1. С. 11-18.
3. Загура Ф. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поединку / Ф. Загура // Молода спортивна наука України. – 2004. – №1. – С. 154-158.
4. Калмыков С. В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов единоборцев / С. В. Калмыков. – Улан-Удэ. : Бурят. кн. изд-во, 1994. – 142 с.
5. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі / В. Кашевко // Молода спортивна наука України. – 2008. – №1. – С. 150-154.
6. Кудімова О. В. Дослідження біомеханічних характеристик техніки «смешу» в бадмінтоні / О. В. Кудімова, К. Є. Сенченко // Молода спортивна наука України. – 2003. – №3. – С. 285-288.
7. Малков О. Б. Манеры ведения боя и тактические механизмы достижения успеха в «кекусинкай» каратэ / О. Б. Малков, С. А. Шоршоров // Тактика спортивних єдиноборств. Выпуск 2. – М. :ФОН, 2002. – С. 92-103.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олімпійська література, 1999.– 318 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. пособие для ин-тов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – М : Физкультура и спорт, 1991.– 544 с.
10. Мунтян В. С. Биомеханическая характеристика кругового удара ногой в рукопашном бое / В. С. Мунтян // Фізическое вихованне студентів творческих спеціальностей: Сб. научн. трудов / Под ред. С. С. Ермакова. – Харків : ХГАДИ, 2005. – № 8. – С. 50-59.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. – 335 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
13. Семенов Г. А. Греко-римская борьба : [учебник] / Г. А. Семенов. – М. : Терра-спорт, 2005. – 256 с.
14. Соловей А. В. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації / А.В. Соловей, В. Д. Мартин // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз.

виховання і спорту. – Х., 2001. – № 18. – С. 47-50.

15. Фомин Ю. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов разной квалификации / Ю. Фомин // Міжнар. конф. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К. : НУФВСУ, 2000. – С. 140.

Информация об авторах:

Бойченко Наталя Валентинівна – к. н. ф. в. с., старший викладач

Тропін Юрій – викладач

Панов Павло Петрович – доцент

Кафедра одноборств

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Бондаренко І.Г., Бондаренко М.О.

Чорноморський державний університет імені Петра Могили, Україна

В останні роки в Україні спосіб життя населення, стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку. Однією з основних причин виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту є низька відповідальність за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти; недосконалість організаційно-правового та економічного механізму державної політики у сфері фізичної культури і спорту [4].

Як відмічено у Рішенні Колегії Міністерства освіти і науки України (25.03.04) обов'язкове виконання нормативно-правових документів і законодавчих актів, наказів та рішень колегій Міністерства освіти і науки України сприятиме духовному і фізичному розвитку студентської молоді засобами фізичної культури і спорту, а відповідно невиконання вищевказаних документів є на сьогодні одним із основних недоліків організації навчального процесу з фізичного виховання та проведення фізкультурно-спортивної роботи у вищих навчальних закладах [3].

Як зазначено у дисертаційному дослідженні Ю. Рєпкіної (2010), недоліки у адміністративно-правовому регулюванні фізичної культури і спорту позначаються на здоров'ї нації, що обумовлює як майбутнє країни, так і здатність людей працювати та захищати свою державу; негативно впливають на міжнародний авторитет України [5].

Мета дослідження – узагальнення знань щодо сучасного стану нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ; розробка положень та пропозицій з удосконалення вищезазначеної проблематики. Методи дослідження: аналіз наукових джерел, узагальнення нормативно-правових актів.

Відомо, що в 16.10. 2012 р., Верховна Рада затвердила зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (абзац перший частина перша статті 7) щодо показників стану розвитку фізичної культури і спорту [1]. Якщо проаналізувати розвиток фізичної культури і спорту у ВНЗ у структурі фізичного виховання (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) можна відмітити, що критеріями оцінки роботи кафедр фізичного виховання і спорту можуть слугувати показники фізичного здоров'я студентів, залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією; залучення їх до занять у спортивних секціях; досягнень студентів-спортсменів на міжнародних спортивних змаганнях, фінансового та матеріально-технічного забезпечення ВНЗ щодо розвитку фізичної культури і спорту; створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ базується на законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» і ряді інших нормативних документів. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ – послідовне формування фізичної культури майбутнього фахівця.

Проблема збільшення кількості молоді з відхиленням у стані здоров'я відображена у Концепції розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. Порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 %, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб [4].

Як наголошується у нормативному документі «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» до навчальної секції фізичної реабілітації кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, у яких є відхилення в стані здоров'я. До навчальних груп цієї навчальної секції зараховують студентів, які за даними особистої медичної картки, медичного обстеження віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять. Навчальні групи навчальної секції фізичної реабілітації комплектуються за спеціалізаціями з нозологічних ознак, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання [2].

Починаючи з 2009 року ЧДУ ім. П. Могили співпрацюючи з Фондом соціального захисту інвалідів (м. Миколаїв) з метою реалізації Програми Президента України соціально-економічного розвитку України на 2010-2014 роки «Україна для людей», що в свою чергу дозволяє забезпечити безперешкодний доступ до отримання вищої освіти осіб з обмеженими

фізичними можливостями, сприяє створенню цивілізованих умов для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів. У 2013 р. в ЧДУ імені П. Могили навчається близько вісімдесяти студентів-інвалідів, серед яких з захворюваннями опорно-рухового апарату – 21 чол., слуху – 2, зору – 3, із загальними захворюваннями – 44, діти-інваліди (до 18 років) – 10. Як відомо, студенти-інваліди звільнені від практичних занять з фізичного виховання. В той же час виникає необхідність сприяння їх залученню до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією.

Таким чином, узагальнюючи наукові джерела щодо нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що в Україні триває формування нормативно-правового забезпечення розвитку різних сфер фізичної культури і спорту.

2. Критеріями оцінки роботи кафедр фізичного виховання і спорту у ВНЗ можуть слугувати: залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітації, доступ інвалідів до спортивних споруд, залучення інвалідів до занять у спортивних секціях.

3. Спостерігається певне протиріччя між де-юре положеннями та нормативними актами і де-факто навчальним процесом з фізичного виховання студентів-інвалідів. Таким чином спостерігаються певні протиріччя щодо фізичного виховання студентів-інвалідів між змінами до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та дійсним станом забезпечення інвалідів спортивними спорудами.

4. Показники, які визначені відповідно до частини першої 7 статті, можуть враховуватися для моніторингу стану розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ та для розроблення програм з фізичного виховання груп фізичної реабілітації.

5. Потребує подальшого вдосконалення нормативно-правова база галузі фізичної культури і спорту у ВНЗ, зокрема система контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів шляхом проведення тестувань з визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості, фізичної працездатності студентів.

6. Наукове дослідження адміністративно-правових основ регулювання фізичної культури і спорту в умовах переходу до ринкових відносин є надзвичайно актуальним для вітчизняної юридичної науки

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року №3808-ХІІ.- Редакція від 05.12.2012, підстава 5460-17 / Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Наказ міністерства науки і освіти України 11.01.2006 № 4. Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/laws/_4_2006.doc
3. Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази. Рішення Колегії Міністерства

освіти і науки України від 25.03.2004, №4/3-22. Режим доступу:

<http://uazakon.com/document/fpart75/idx75523.htm>

4. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.08.2011 р. №828-р. Київ. Режим доступу:
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>
5. Репкіна Ю.М. Адміністративно-правові основи регулювання фізичної культури та спорту : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. юрид.наук : спец.12.00.07 «Адміністративне право і процес; фінансове право, інформаційне право» / Ю.М. Репкіна, 2010 - 19с.

Информация об авторах:

Бондаренко Ірина Григорівна – к. н. ф. в. с., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації

Бондаренко Марина Олегівна – студентка 4 курсу юридичного факультету Чорноморський державний університет імені Петра Могили, Україна

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА**

Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Наивысшая эффективность любой деятельности человека наблюдается только при оптимуме его психоэмоционального состояния. Как известно, его недостаточность характеризуется состоянием апатии, а избыточность – лихорадкой. Именно оптимум психоэмоционального напряжения позволяет нам говорить об активной готовности к деятельности.

В спорте психорегуляция представляет целый комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей (1). Методы психической саморегуляции - это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Известно, что слова имеют постоянных «путников» – мысленные образы, и эти слова вместе с их мысленными образами способны оказывать воздействие на наш организм (2).

В психической саморегуляции различают два основных направления:

Самоубеждение – как способ воздействия на самого себя с помощью логических доводов (самонапутствие, самоприказы); самовнушение – как процесс использования «беспрекословной веры», способностей

действовать как бы в обход логики (прогрессивная релаксация по Джекобсону и др.) (5).

Наибольший эффект воздействия наблюдается при соответствующем уровне состояния головного мозга – дремотное состояние.

Основой механизма психической саморегуляции является воздействие словами и их мысленными образами на дремлющий головной мозг человека, находящегося под контролем сознания.

Когда головной мозг находится в состоянии активного бодрствования, указания на необходимость расслабиться, представить себя в той или иной ситуации или изменить свое состояние и поведение кажутся весьма наивными. Но когда головной мозг находится на уровне глубокой релаксации, он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленными образами.

В настоящее время методы психической саморегуляции широко используются в спорте (4). Нам же предстояло выяснить возможность их применения в условиях нефизкультурного вуза на специальном отделении.

Было проведено экспериментальное исследование по выявлению влияния методов психической саморегуляции на студентов 1 курса специального отделения в течение учебного года. В начале учебного года было проведено их анкетирование. В анкете предлагалось студентам оценить свое здоровье, умения и возможности по 5-ти балльной шкале (5 – высокая оценка, 4 – хорошая, 3 – удовлетворительная, 2, 1 – слабая). Указывался возраст, пол, диагноз заболевания и оценка по физкультуре в школе.

В исследовании приняли участие 50 студентов. Группы были сформированы по 12-14 человек. Средний возраст составил 17,2 лет.

Анализ результатов анкетирования показал, что по заболеваниям на первом месте были сколиозы – 21 человек, далее шли: вегетососудистая дистония - 9; заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 8; миопия - 7; бронхиальная астма – 2; пролапс митрального клапана (ПМК) – 2; киста почки – 1.

Оценки по физической культуре в аттестате составили: 5 баллов – 40 человек; 4 балла – 8; 3 балла – 2. Такие показатели свидетельствуют о явном завышении оценок по физической культуре в средней школе.

Далее студентам было предложено ответить на 14 вопросов. Анализ анкет позволил установить, что состояние здоровья; физическая подготовленность; знания, умения и навыки в области физической культуры; физическая работоспособность, по оценкам самих студентов, находятся на удовлетворительном уровне. Умственную работоспособность ребята оценили на 4,3 балла. При этом, отмечены хорошие условия проживания анкетированных.

Следует отметить высокие показатели психического напряжения в период экзаменационной сессии (4.4 балла). Более низкие оценки были в ответах на вопросы о степени владения простейшими методами

саморегуляции (3,7), о выдержке и самообладании в сложные моменты жизни (3,4).

Высокие оценки поставили себе студенты в вопросах успешности достижения поставленной цели и личностной самооценки. По-видимому, в данных вопросах многие студенты принимали желаемое за действительное.

Анализ анкетного опроса подтвердил высокую степень психического напряжения учебного труда студентов и недостаточное владение ими простейшими методами саморегуляции. Поэтому в заключительной части занятий были включены специальные упражнения, направленные на снятие излишнего психического напряжения. Студентам экспериментальных групп предлагались методы мышечной и психической релаксации (3).

Занятия по физической культуре в экспериментальных группах проводились по специально разработанному плану, студенты контрольных групп занимались по общепринятой методике с дифференцированной нагрузкой и зачетными нормативами, рассчитанными на ослабленных студентов.

Основной направленностью занятий в экспериментальных группах была общефизическая подготовка с укреплением сердечно - сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, а также корригирующая гимнастика. Части занятий в этих группах были стандартными: подготовительная часть - 15-20 мин, основная – 50-60 мин и заключительная – 15-20 мин.

В заключительной части на каждом занятии проводилась мышечная и психическая релаксация. Студенты были ознакомлены с простейшими приемами психической регуляции и саморегуляции. Овладению приемами психорегуляции, помогает умение контролировать себя, свое физическое и психическое состояние.

Учитывая характер заболеваний студентов, нами проводилась специальная подготовка по обучению приемам психической саморегуляции. Студенты экспериментальных групп учились воздействию на самих себя с помощью слов или соответствующих им мысленных образов. Так, при работе с позвоночником, со студентами вначале проводилось мышечное расслабление, а после нее – психическая релаксация. Им предлагалось представить свой позвоночник правильной физиологической формы, почувствовать, как он вытягивается, выравнивается и удлиняется. При этом происходило расслабление спазмированных мышц с последующими потягивающими движениями лежа на спине.

Анализ повторного анкетирования показал, что у студентов экспериментальных групп повысились показатели умственной и физической работоспособности, степень овладения простейшими методами психической саморегуляции, а также повысилась мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.
2. Баландин В.И., Бундзен П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Метод. пособие. Санкт-Петербургский НИИ ФК, 1998. – 27 с.
3. Бондарь Е.А. Физическая культура студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Метод. пособие. – М.: ГУЗ, 2009. - 70 с.
4. Некрасов В.П., Худаков Н.А., Пиккенхайн Р. Психорегуляция и подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Родионов А.В. Психо-физическая тренировка. – М.: ТОО «Дар», 1995. – 64 с.

Информация об авторах:

Бондарь Екатерина Абдуллаевна – к. пед. н., доцент

Тулинова Надежда Алексеевна – ст. преподаватель

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

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Бумарскова Н.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет» (ФГБОУ ВПО «МГСУ»), Россия

Кафедра физического воспитания и спорта в образовательной деятельности использует инновации в комплексе здоровьесберегающих технологий и компьютерного обеспечения мониторинга студентов университета. В программу здоровьесберегающих технологий входят: физические, медицинские, педагогические и психологические технологии, обеспечивающие различные уровни здоровья (биологический, психологический, эмоциональный, физический).

Ключевые слова: инновационные технологии, компьютерная программа мониторинга, здоровье, комплекс здоровьесберегающих технологий, здоровый образ жизни.

Основная цель деятельности профессорско-преподавательского состава высшей школы – это улучшение качества подготовки специалистов. Для этого необходимо применение новых стимулов и инновационных технологий получения современных знаний, в том числе тех, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья.

Общеизвестно, что здоровье молодежи - социально значимая категория и важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, творческой активности и работоспособности будущих специалистов [1].

Здоровье является одним из важнейших факторов, влияющих на качество жизни. Программа развития ООН, появившаяся в 1990 г. подчеркивает, что главная цель экономического прогресса состоит в обеспечении каждому человеку возможностей реализовать свой потенциал и вести здоровую, активную жизнь.

Повышение качества жизни студента, а в будущем специалиста, входит в число важнейших российских государственных задач, на что неоднократно обращали внимание политические руководители. Так, на встрече со студентами региональных вузов в рамках проведения бизнес-школы «Сколково» 16 сентября 2011 года по теме «Проблемы студентов в России», экс-президент Д.А. Медведев отмечал как важную необходимость проведение мониторинга здоровья студентов для наблюдения за их физическим состоянием в процессе обучения и на выходе из стен университетов.

Поэтому необходимо создание и внедрение в учебный процесс, а в дальнейшем и в повседневную жизнь студента компьютерной программы по мониторингу психофизического здоровья, которая будет доступна в любое время. Необходимо выделить следующие типы технологий [2], [3], [4], [5]:

- здоровьесберегающие (обеспечение двигательной активности, организация рационального здорового питания, витаминизация);
- оздоровительные (физическая и функциональная подготовленность, закаливание, массаж);
- технологии обучения здоровью (теоретический и методико-практический разделы программы по физической культуре);
- воспитание культуры здоровья (практические учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность университета).

Сложности в практической работе со студентами возникают из-за несоответствия требований учебной программы с реальными физическими способностями студентов. Поэтому необходимо их активное участие не только в учебном процессе, но и в физкультурно-спортивной деятельности.

В комплекс здоровьесберегающих технологий должны войти:

- физические здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие двигательную активность, соответствующую полу, возрасту, состоянию здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленности, индивидуальным особенностям.
- медицинские здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие мониторинг здоровья студентов и контроль над воздействием на них факторов внутривузовской среды;
- педагогические здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие безопасные условия пребывания, обучения, учебной деятельности;
- психологические здоровьесберегающие технологии, направленные на воспитание культуры психического здоровья, личностных качеств студентов, формирование мотивации на здоровый образ жизни (Концепция

модернизации российского образования на период до 2010 года. Утверждена приказом Министерства образования Российской Федерации от 11.02.2002 №393) [6], [7], [8].

Мониторинг вышеперечисленных показателей как никогда востребован и актуален. В статье 24 «Физическая культура в системе образования» Закона «О физической культуре и спорте в РФ» записано о необходимости проведения ежегодного мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся. В связи с этим усиливается необходимость в развитии объективной контрольно-оценочной системы качества обучения [9], [10].

Одной из важных задач преподавателей в вузе является научить студентов контролировать и оценивать свое здоровье. В помощь этому следует разработать компьютерную программу, которая будет единственным информационным источником для эффективного взаимодействия.

В настоящее время кафедра физического воспитания и спорта совместно с кафедрами математики и информатики МГСУ разрабатывают подобную программу. Мы переходим на современный этап самоконтроля за состоянием здоровья. Внося полученные данные физического развития, физических способностей и функциональных систем студента, можно будет наблюдать динамику развития или понижения физических качеств, а также всех систем организма как преподавателю, тренеру, так и самому студенту. Необходима информатизация учебного процесса по физической культуре с целью усиления его личностной ориентации.

Для этого профессорско-преподавательским составом кафедры проводится педагогический комплексный мониторинг, включающий наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз в учебно-тренировочном процессе, способствуя реальному управлению его качеством.

Не менее важно использовать методику мониторинга показателей физического состояния, физического развития студентов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности, т.к. своевременная объективная информация необходима для более эффективного управления учебным процессом и решений, направленных на его коррекцию.

Анализ результатов комплексных мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий по физической культуре, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов.

Отслеживая мониторинг в учебно-тренировочном процессе, мы можем оценить эффективность внедрения инновационных технологий и совершенствовать как учебный процесс, так и уровень профессиональной психофизической подготовки.

Компьютерная программа будет анализировать динамику тестирования за весь период обучения в вузе каждого студента. Все данные будут обрабатываться автоматически.

Программа обследования включает хорошо знакомые для студентов тесты, что обеспечивает единство измерений, проводимых в течение двух недель каждого семестра. Тестирование проводится для студентов по специализации методических отделений и сборных команд по видам спорта.

Постоянный комплексный контроль состояния студентов, общей их работоспособностью, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность учебного процесса [11].

Также можно будет рассчитать биологический возраст студентов и сравнить его с паспортным.

Компьютерная программа будет хорошим дневником самоконтроля доступного в любое время. Данную программу планируется разместить на сайте МГСУ.

Все данные конфиденциальны. Для каждого зарегистрированного студента создается личная страничка, в которой можно будет делать заметки, зная пароль и логин, но доступ к общей базе данных будет доступен профессорско-преподавательскому и тренерскому составу для коррекции содержания программы.

Литература

1. Емельянова И.Н. Педагогические возможности использования ситуации выбора в учебно-воспитательном процессе. Автореф. дисс. Екатеринбург, 1994. 20 с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения // Ярославский педагогический вестник. 2002. № 4. С. 107-110.
3. Крыжановская Л.Г. Здоровьесберегающее образовательное пространство как фактор оптимизации личностного развития студентов колледжа. Диссер. Оренбург, 2006, С. 48.
4. Лазарева Е.А. Формирование установок культуры здоровья у студентов посредством здоровьесберегающих технологий // Сборник материалов научно-практической конференции МГСУ «Совершенствование системы физического воспитания в вузе». Вып. 5. М., 2012.
5. Шуркова Н.Е. Педагогическая технология // Педагогическое общество России. 2002.-224с.
6. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 7. С. 37-41.
7. Дмитриева Е.В. Новые тенденции развития высшего образования / Сб. науч. тр. «Образовательные парадигмы российской действительности». Оренбург: ОВЗРКУ, 2000, С.43-50.
8. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях // Вестник образования России. №9 2003.- № 9.-72с.
9. Дрижика А.Г. К проблеме оптимизации соревновательной деятельности путем подстройки ее ритмо-темповой структуры под индивидуальный нейродинамический ритм // Теория и практика физ. культуры. 1992. №1. С. 10-11.
10. Филатов Ф.Р. Психологический анализ социальных представлений о здоровье. автореф. дисс. Ростов-на-Дону, 2001, стр. 42.
11. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика

третього тисячелеття): Учебно-методическое пособие. Воронеж: МОДЭК, 2002.-250с.

Информация об авторах:

Бумарскова Наталья Николаевна – к.биол.н. доцент кафедры физической культуры и спорта

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет» (ФГБОУ ВПО «МГСУ»), Россия

e-mail: pr-azdnik@yandex.ru

РЕКРЕАЦІЙНИЙ СПОРТ ЯК ФОРМА ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Буц А.М.

Українська державна академія залізничного транспорту, Харків, Україна

Поняття «рекреація», що утворено від латинської «recreatio», було введено римлянами і має декілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати та ін. Історично цей термін пов'язувався зі здоров'ям людини, але важливо зазначити, що розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні воно розглядається у більш широкому сенсі і включає до себе соціальний, психологічний та біологічний зміст. Відповідно з цим прийнято такі різновиди рекреації, як соціальна, психологічна, кліматогеографічна та ін. З усього різноманіття ознак рекреації головними та визначальними в її сутності прийнято вважати такі, що здійснюються у вільний час, носять діяльний характер та ґрунтуються на добровільній, самодіяльній основі. Це три найважливіших ознаки рекреації. Без них вона втрачає своє значення. Інші її ознаки – культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі – розглядаються як похідні, супутні. Виник новий науковий напрямок – рекреологія, спеціальний міждисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Цей розділ включає до себе процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому вона набуває все більш універсальні способи адаптації людини до умов природного і соціального середовища, які постійно змінюються. Найважливіший методологічний принцип рекреації – принцип єдності тілесного і духовного, біологічного і соціального, організму і особистості. Головною галуззю досліджень теорії рекреації служить особлива галузь життєдіяльності людей – сфера дозвілля. Виділяють різноманітні види і форми дозвільної діяльності, які носять рекреаційний характер, але привести їх до якоїсь єдиної системи поки не представляється можливим.

Вищевказане дозволяє повернутися до питань з теорії фізичної рекреації і певною мірою проаналізувати їх з позицій теорії загальної рекреації.

Фізична рекреація – одна з форм рекреації. Її аспекти представлені практично у всіх її видах. Здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ як основних засобів. Це надає підставу відносити дану форму рекреації до фізичної.

Фізична рекреація – це органічна і різноманітна фізична культура, сукупність повільної, нерегламентованої рухомої діяльності, яка налаштована на забезпечення оптимального фізичного і соціального стану людини для нормального функціонування її організму у конкретних умовах і обставинах життя.

Виділяють головні ознаки рекреації:

- базується на руховій активності;
- фізичні вправи використовують як головні засоби;
- містить культурно-ціннісні аспекти;
- здійснюються у вільний або спеціальний час;
- здійснюються на добровільних, самодіяльних засадах;
- надає сприятливий вплив на організм людини;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- носить переважно розважальний характер;
- здійснюється переважно у природних умовах.

У цьому переліку ознак фізичної рекреації відзначаються різні за спрямованістю важливі сторони і риси, різні види і форми.

Відповідно до такого різноманіття ознак фізичної рекреації виділяються й різні її форми:

- рекреаційна фізична культура;
- рекреативна фізична культура;
- рекреація спорту;
- рекреація туризму;
- оздоровча фізична рекреація;
- фізкультурна-виробнича рекреація та ін.

Всі перераховані ознаки, види і форми є у достатній кількості, що вносить певну плутанину і ускладнює сприйняття фізичної рекреації як системного явища. У багатьох наукових дослідженнях стверджується думка, що теорія фізичної рекреації найбільш повно розроблена у надрах теорії і методики фізичної культури. на цьому побудована концепція фізичної рекреації.

Головна ідея концепції полягає у розгляді фізичної рекреації як органічної, іманентної частини фізичної культури, системоутворюючим фактором якої служить кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану людини.

Гра – самостійний вид діяльності людини. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального фізичного виховання. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріальної і духовної творчості людини. Ігри, які

використовуються у фізичному вихованні, дуже різноманітні. Їх можна поділити на дві великі групи: рухливі і спортивні.

Спортивні ігри – це найвищий ступень розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчику, тривалістю ігри, інвентарем та ін., що дозволяє проводити змагання різного масштабу.

Рухливі ігри, незважаючи на їх величезну різноманітність. Пов'язані з етнічними та іншими особливостями, але так чи інакше вони відображають такі загальні характерні риси, притаманні цій формі діяльності. Цілеспрямованість і доцільність поведінки при досягненні мети вимагає широкого вибору дій, прояву творчих здібностей, активності, ініціативи та ін. така широта використання можливостей, що виражається у самостійності та відносній свободі дій, що поєднані з виконанням добровільно прийнятих або встановлених умовностей, при підпорядкуванні особистих інтересів загальним, яскравим проявом емоцій. Все це з методологічної точки зору характеризує рухливу гру як багатоплановий, комплексний вплив на організм, як педагогічний засіб виховання. Комплексність виражається у формуванні рухових навичок, розвитку і удосконаленні життєво важливих фізичних і розумових і морально-вольових якостей. Однак така різностороння дія не перешкоджає виборчій спрямованості у використанні народних рухливих ігор.

Спорт і рекреація є дуже добрим засобом проведення дозвілля студентської молоді. «Спорт» є терміном, який вживається для пізнання різних форм рухової діяльності.

Футбол є спортом, і шахи є спортом. Люди можуть займатися елітними видами спорту, загальним спортом або рекреаційним спортом. При цьому враховуючи індивідуальні можливості особи можна знайти і розвинути для неї певні форми спортивної діяльності. Основою цього є рекреаційний спорт. Він може бути описаний як вид спортивної діяльності, у якому не є важливими досягнення перемоги чи особистий результат і, у якому можуть брати участь всі бажаючі. Від учасника вимагається лише отримувати насолоду від руху, підтримувати добру форму, перебувати у контакті з іншими людьми.

Стандартні правила та інвентар, розміри майданчика не потрібні у сфері рекреаційного спорту. Це означає, що можна пристосувати рухову діяльність до можливостей учасників. Для активного відпочинку заняття повинні бути дуже простими і сприятливими для отримання насолоди. Це дуже важливо для подальшого продовження занять.

Прості види спортивної діяльності можна охарактеризувати так:

- простота у застосуванні інвентарю (легкі м'ячі, ракетки та ін.);
- зменшена кількість правил (наприклад, наявність лише тих, які утримують гру у безпечних межах та ін.);
- не надто велика кількість гравців, щоб не втрачати управління над ігрою.

До головних компонентів ігрових видів спорту (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол та ін.) слід віднести колективний характер ігор, який сприяє почуттю командного духу. У подальшій діяльності студентів це формує своє «я». Рухома діяльність у ігрових видах спорту першочергово сприяє формуванню бажання використовувати її у повсякденній діяльності.

Література

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян // Физкультура и спорт. – 1983. – С. 176.
2. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Змановский // Советский спорт. – 1990. – С. 64.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1989. – 272 с.
4. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини : навч. посіб. / І.П. Пістун, М.К. Хобзей, Р.В. Сілін. – Львів: Афіша, 2003. – 280 с.
5. Физическая культура и здоровье : учеб. / под ред. В.В. Пономаревой. – М. : ГСУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. – 352 с.
6. Хайрова Е.А. Умеете ли вы отдыхать? / Е.А. Хайрова // Физкультура и спорт. – 1983. – С. 103.
7. Щербина В.А. Пособие физкультурному руководителю / В.А. Щербина – К.: Здоров'я, 1990. – 128 с.

Информация об авторе:

Буц Алла Миколаївна – доцент

Українська державна академія залізничного транспорту, Харків, Україна
shepelenkou@mail.ru

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКИХ КОМАНД В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Буц А.Н.¹, Кравченко Е.С.², Чуча Ю.И.³

*Украинская государственная академия железнодорожного транспорта*¹
*Харьковский национальный экономический университет*²
*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*³
Украина

Достижение высоких спортивных результатов в баскетболе зависит, с одной стороны, от эффективного отбора спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных качеств, а с другой – от рационального планирования и построения учебно-тренировочного процесса с учетом объективных данных.

Каждый этап подготовки характеризуется разными индивидуальными или групповыми показателями, что в равной степени помогает тренеру-

преподавателю определить текущую готовность и будущую перспективность баскетболисток.

В качестве критериев могут служить задатки, одаренность, наследственность, способности. Важное место занимает изучение интересов, волевых и психологических качеств, уровня притязаний, трудолюбия и желания занимающихся. Не секрет, что популяризация и реклама играют не последнюю роль в прогрессе данного вида.

В процессе обучения, развивая физические качества баскетболисток, обеспечивающие выполнение приемов игры посредством специально подобранных упражнений из игровых и других видов спорта, можно оказать как благоприятное, так и неблагоприятное влияние на отдельные функции организма и на весь организм в целом, а также на результативность их подготовки. Это в значительной мере зависит от характера применения и степени воздействия физических упражнений на организм женщины. Поэтому при подборе средств и методов для проведения занятий с женскими командами необходимо предусматривать и учитывать:

- степень влияния упражнений на развитие двигательного аппарата;
- какие группы мышц активно участвуют в работе;
- какие нагрузки дают упражнения на организм спортсменки и как они влияют на деятельность всего организма или отдельные его функции;
- какое влияние оказывают упражнения на степень спортивной подготовленности;
- какое количество упражнений включать в тренировочный или восстановительный «рацион» спортсменок.

Для обучения или совершенствования того или иного компонента игровой деятельности необходимо использовать большое количество разнообразных упражнений. Малочисленные однообразные упражнения приводят к снижению активности и психологической утомляемости занимающихся. Успешный процесс обучения женщин зависит не только от выбора упражнений, но, в первую очередь, от величины нагрузки, от соотношений объема, интенсивности и сложности упражнений, их популярности и разнообразия изложения. Успешное развитие физических качеств может протекать только при точной дозировке упражнений, количество повторений, устанавливать интенсивность и скорость выполнения. Необходимо всегда помнить, что одним и тем же упражнением или их количеством можно влиять на развитие различных качеств занимающихся при помощи изменения режима выполнения.

К процессу обучения женщин в игре следует подходить с учетом основных и индивидуальных анатомических и функциональных особенностей женского организма. Средствами подготовки спортсменок на всех этапах и периодах являются специальные и комплексные упражнения, направленные на развитие тех или иных качеств, присущих данному виду спорта. Исходя из вышеизложенного, общая и специальная физическая

подготовка развивается в основном на всех этапах подготовительного периода. Большое внимание обращается на такие качества, как: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Скорость бега баскетболистки, её маневренность, прыгучесть, владение приемами игры прямо зависят от развития подвижности нервной системы, ориентировки двигательного аппарата и от владения техникой обращения с мячом. Осуществление физической и специальной подготовки позволяет значительно повысить уровень показателей в перечисленных компонентах игровой деятельности спортсменов.

Предлагаем комплекс упражнений для развития у баскетболисток тех или иных качеств:

I. Упражнения для развития скорости бега и маневренности.

1. Гладкий бег в различных темповых изменениях на отрезках 25-30 м, с поворотами влево-вправо на 90, 180, 270 градусов.

2. Бег с высоким подниманием бедра чередуется с захлестыванием голени назад (сериями в различном темпе).

3. Бег приставным шагом правым или левым боком, чередуя окрестным шагом или зашагиванием условной линии впереди себя.

4. Рывки-ускорения на 10-15 м из различных исходных положений (по сигналу возможные изменения направлений движения), песок, вода, листья.

5. «Челночный бег» с добавлением различных отрезков или «метроном».

6. Ускорения-рывки на 20-25 м из положения стоя или сидя.

7. Ведение мяча попеременно правой или левой рукой с использованием препятствий, стоек, обручей, с изменением направления или поворотами по сигналу тренера.

8. Варианты подвижных игр: «пятнашки», «салки», «круги», «борьба за мяч», «мяч в кругу», эстафеты с использованием мяча или предметов, в ограниченном пространстве, с отягощениями.

II. Упражнения для развития выносливости

1. Бег на 250-400 м с максимальным темпом.

2. Бег на 400-800 м со средней интенсивностью.

3. Бег по пересеченной местности (кроссы) 2-5 км.

4. Серийные ускорения (20-30 м) в процессе бегового упражнения произвольно или по заданию.

5. Чередование медленного бега с ускорениями 60-100 м.

6. Игра в футбол или хоккей на ограниченной площадке на результат или на время (малыми клюшками, с отягощениями, набивным мячом или регбийным мячом, по измененным правилам).

7. Беговые или прыжковые упражнения на песке, на мелководье, в воде, с противодействием (резиновый жгут, амортизаторы, манжеты, на незнакомой местности).

Все виды подготовки должны проводиться на фоне развития быстроты и выносливости, чтобы обеспечить высокую приспособляемость организма к физической и психической нагрузке, характерной для игровых видов.

Варьируя интенсивностью и временем проведения тренировочных упражнений, игр, эстафет, чередуя интервалы отдыха и нагрузки, тренер может способствовать развитию специальной работоспособности спортсменок на определенном этапе подготовки. Для развития пальцев и кистей рук мы рекомендуем пользоваться резиновым эспандером «колесико» или устаревшими мячиками для большого тенниса (сжатие, кручение, метание, вращение, ведение в различных упражнениях, жонглирование и так далее).

III. Упражнения для развития скорости, точности реакции и избирательности при выполнении бросков мяча (передач).

– Броски (передачи) теннисного или облегченного резинового мяча по движущемуся имитатору. Учесть попадание, кучность и время выполнения.

– То же упражнение, но с различных расстояний с отскоком от отражателя или стенки (исходные положения, цель).

– Броски или передачи после кувырков, перепрыгивания резинки, в безопорном положении, с подкидного мостика, с использованием статических или движущихся помех.

– Выполнение упражнений после бега, ведения по сигналу: световому, звуковому, цветовому (разрешение – запрет). Все упражнения выполняются как индивидуально, так и вместе с партнерами (парами, тройками, пятерками, 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3).

Основным средством силовой подготовки у женщин являются акробатические упражнения, элементы шейпинга, аэробики и фитнеса, упражнения с набивными мячами и манжетами, гантелями и резиновыми жгутами, скакалка или обручи, упражнения на гимнастической стенке и снарядах, тренажеры допустимых весов на различные группы мышц туловища, ног, рук, спины, живота, шеи. Большое место в тренировке женщин должны занимать специальные физические упражнения, которые одновременно решают две задачи: развивают те группы мышц, которые участвуют в броске, прыжках и способствуют совершенствованию техники выполнения отдельных элементов.

В силу ряда особенностей женского организма им полезны упражнения с большой амплитудой, потому что они дают попеременно работу для мышц, во время максимального сокращения одной группы мышц, противоположно действующие мышцы максимально растягиваются, что увеличивает силу последующего сокращения. Для слабой мышечной системы женщины такого рода увеличение силы сокращения при меньшей затрате энергии имеет очень большое значение.

При проведении физических упражнений с женскими командами надо принимать во внимание и характер их выносливости. Женщины не уступают, а иногда даже превосходят мужчин в этом показателе. Особенно возрастает выносливость женского организма, когда работа производится по частям, чередуясь с промежутками отдыха. Учитывая это, следует вводить кратковременный отдых между упражнениями нагрузки, давать паузы, дыхательные упражнения на расслабление, особенно после большой

напряженности и интенсивности. Для них необходимо планировать восстановительные процедуры, массаж, сауну или баню, бассейн, различные водные души.

С особой осторожностью необходимо подходить к тренировочным нагрузкам спортсменок во время протекания у них ОМЦ. Во время менструаций нельзя давать упражнения силового статического характера, которые усиливают застой в органах малого таза, для мышц брюшного пресса, упражнения на выносливость, прыжковые и ударные, многоскоки, исключить тяжелые предметы и мячи. Заменить возможными вариантами с минимальной нагрузкой упражнений на гибкость, пластичность, растягивание и координацию, с минимальной нагрузкой.

Таким образом, при правильном подборе средств и методов подготовки баскетболисток в соответствии с особенностями их организма, они наравне с мужчинами могут добиваться самых высоких спортивных результатов и даже превосходить их в отдельных видах спорта.

Правильность и надежность наших рекомендаций подтверждаются результатами и контрольными тестами, проведенными в отдельных командах высшей и первой лигах отечественного баскетбола и группах ДЮСШ Харькова.

Тренеру-преподавателю в работе с женскими командами необходимо быть психологом, тонко чувствовать настроение, капризы и совместимость игроков. Иногда быть «грубым тираном», чтобы вызвать ответную реакцию, злость, ненависть к себе и противнику и добиться желаемого результата.

Вне игровой площадки – быть примером поведения и пунктуальности, «денди», который не делит всех на хороших и плохих, создавать здоровый микроклимат, не обращая внимания на красоту и обаяние подопечных. Использовать все возможные рычаги взаимоуважения.

Информация об авторах:

Буц Алла Николаевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта международного класса

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

Кравченко Елена Станиславовна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта

Харьковский национальный экономический университет, Украина

Чуча Юрий Иванович – доцент кафедры физического воспитания

Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Воронов Н.П., Фишев С.А.

Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого», г. Харьков

Введение.

Переход к здоровому образу жизни – значит использование в большой степени средств физического воспитания. Особенно важно это для студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Образ жизни, по мнению В.В. Марлова [10] это поведение человека, направленное на сохранение, укрепление здоровья, базирующееся на гигиенических нормах, требованиях и правилах.

Немаловажное место занимает физическое воспитание в здоровом образе жизни [1, 6]. Так, В.П. Зайцев [9] включает такие разделы в комплексную авторскую программу здоровья студентов:

1. Соблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований, условий в учебном процессе и в жилищно-бытовых условиях;
2. Выполнение оптимального режима и культуры питания;
3. Применение средств, форм и методов двигательной активности;
4. Применение природных факторов оздоровления;
5. Умение соблюдать режим учебы, отдыха и труда;
6. Улучшение эмоционального и психического состояния;
7. Проведение самоконтроля.

В этой программе большое место занимает и физическое воспитание.

Вопрос физического воспитания студентов СМГ тем более актуален, что почти 90% детей, учеников и студентов имеют отклонения в здоровье, свыше 50 % - неудовлетворительную физическую подготовку. [1, 6, 10]

Как отмечают А.В. Попрошаев и В.С. Мунтян [11] количество студентов в СМГ увеличилось с 29% в 2007 году до 46% в 2009 году. Авторы [11] отметили некоторое снижение (на 5%) низкого уровня соматического здоровья студентов с 1 до 3 курса за счет секционной организации учебного процесса.

В связи с этим возникает необходимость организации секционной формы организации учебного процесса и для студентов специальной медицинской группы с учетом их нозологических особенностей.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого» на 2012 – 2013г.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – оптимизировать процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Задачи:

1. Определить уровень здоровья студентов-первокурсников за четыре последних года.

2. Исследовать влияние отдельно разработанных программ для студентов СМГ с различными заболеваниями на уровень их здоровья.

При проведении работы использовались: анализ литературных источников, анализ результатов медицинского осмотра студентов 1 курса в течении 4-х лет и 2 курса за последние 2 года, математическая статистика, педагогический эксперимент, медицинское обследование студентов.

Вначале был проведен анализ результатов медицинских осмотров первокурсников за последние 4 года, начиная с 2009г.

Анализ показал, что, несмотря на общую тенденцию увеличения специальной медицинской группы студентов, по отдельным заболеваниям картина немного другая (Рис.1). В общем количестве студентов СМГ первенство принадлежит студентам с отклонениями в органах зрения, причем и здесь первое место занимает миопия (близорукость). По годам заболевание незначительно, но увеличивается (с 36,3% до 40,6% от общего числа студентов СМГ – см. Рис.1). На второе место выходят студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но по годам идет то снижение (с 30,6% до 20,5%), то увеличение (с 20,5 до 36,3%), то опять снижение (с 36,3% до 27%) – ВСД и сердце (нарушение ритма). Далее идет количество студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (14,6% - 2009г., 20,5% - 2010г., 23,2% - 2012г. – Рис.1). Немного – сколиоз и сколиотическая осанка студентов с нарушениями нервной системы и пищеварительного тракта (Рис.1).

Чтобы оценить влияние физического воспитания на реабилитацию студентов СМГ, мы сравниваем результаты медицинского осмотра студентов 1 курса 2010 года и этих же студентов 2 курса. При этом студенты этого курса СМГ занимались в секции оздоровительной гимнастики. При этом учитывались особенности отдельных заболеваний [5], но не было отдельных комплексов упражнений и программ для разных групп заболеваний. При анализе результатов медосмотра выяснилось, что общее количество студентов СМГ снизилось, но незначительно, причем по разным группам заболеваний по-разному (Рис.2).

Например, в группе студентов с заболеваниями органов зрения количество таких студентов значительно снизилось ко второму курсу (с 36,9% до 22% - Рис.2).

В то же время количество студентов с отклонениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах повысилось (с 20,6% до 36,3% - Рис.2) ко второму курсу.

Незначительно, но повысилось также и количество студентов СМГ с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также нервной системы и

пищеварительного тракта (Рис.2). Видимо, в увеличении количества студентов в этих группах заболеваний связано с тем, что были отменены нормативные тесты с бегом на 1000 и 3000 м., и мы принимали вместо них нормативы в оздоровительной ходьбе.

Циклических упражнений, развивающих выносливость и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [13], видимо, было недостаточно.

На следующий год мы учли эти недостатки и для различных групп СМГ (с разными группами заболеваний) были разработаны отдельные программы с различными комплексами упражнений [2, 3, 4, 5, 7]. Кроме того, занятия проводились, в основном, на природе (в парке), т.с. были задействованы в максимальной степени и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) [7, 8, 1, 3]. Все эти меры дали результаты (Рис.3).

На этих графиках видно, что во всех группах, за исключением группы студентов с заболеваниями нервной системы и обмена веществ (пищеварительного тракта) было хоть и незначительное, но все-таки снижение количества студентов СМГ с этими заболеваниями ко второму курсу. Видимо в этом направлении необходимо проводить дальнейшую исследовательскую работу, чтобы иметь более ощутимые результаты.

Выводы:

1. Анализ результатов медицинских осмотров студентов 1 курса показывает, что уровень здоровья и физической подготовленности школьников, поступающих в ВУЗы еще очень низок и далек от нулевого.

2. Физическое воспитание со студентами специальных медицинских групп необходимо проводить не только с учетом их нозологических особенностей но и с разработкой определенных программ для каждой такой группы студентов.

Дальнейшую работу в этом направлении необходимо продолжать, учитывая все новые средства и методы физического воспитания способствующие реабилитации студентов специальной медицинской группы, а также профилактика заболеваний.

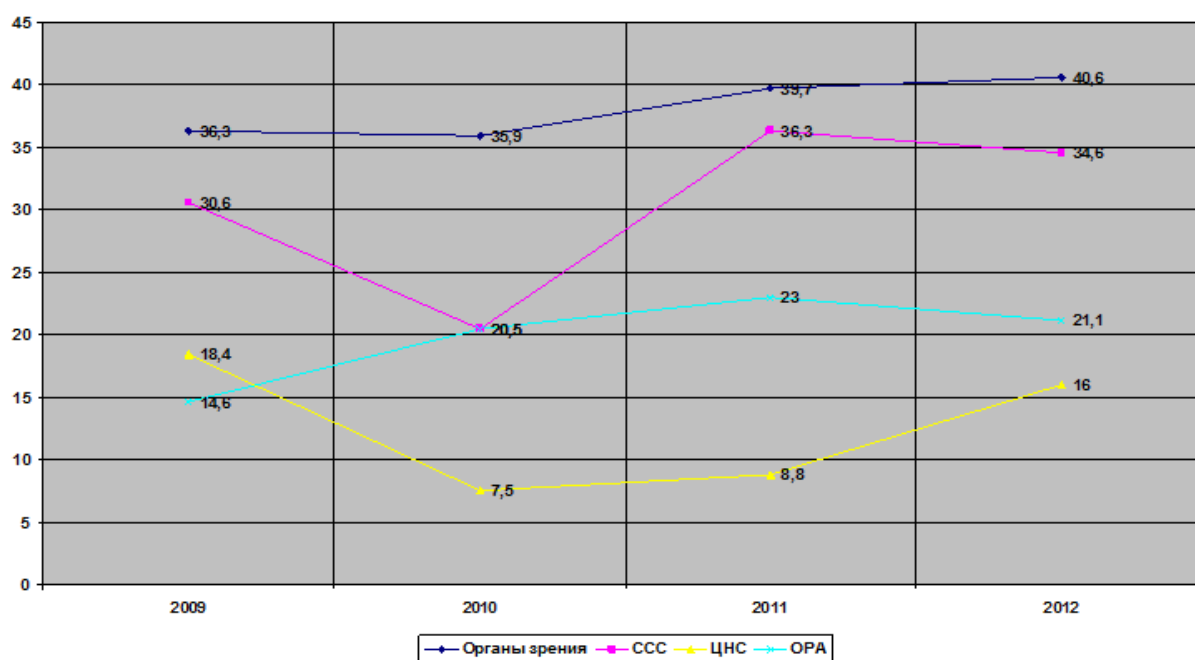


Рис.1 Количество студентов специальной медицинской группе в зависимости заболеваний по годам (%)

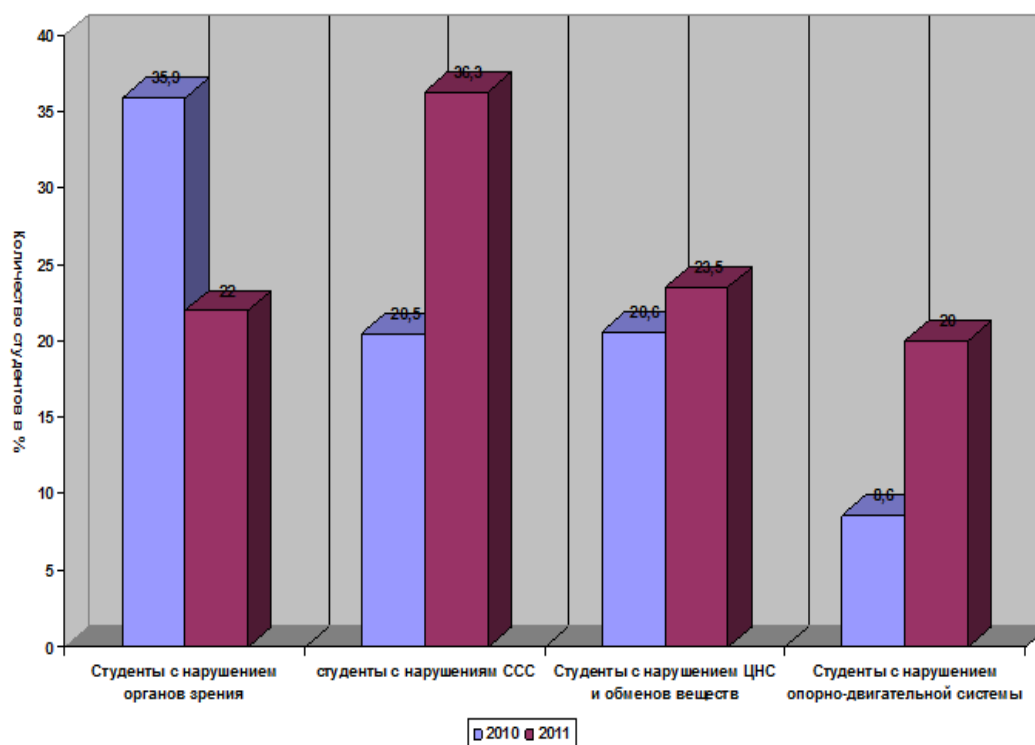


Рис.2 Изменения количества студентов специальной медицинской группы по заболеваниям с 1 по 2 курс (%) в 2010 - 2011 годах

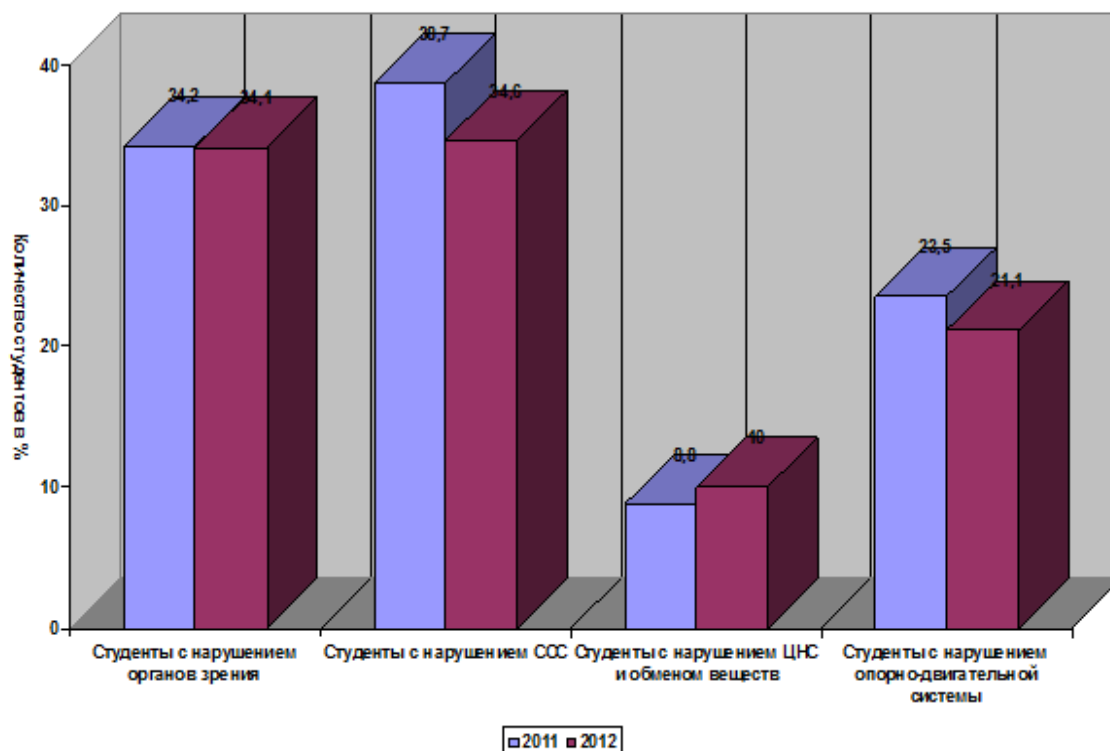


Рис. 3 Изменение количества студентов специальной медицинской группы по заболеваниям с 1 по 2 курсы (%) в 2011-2012 годах

Литература

1. Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированого физического воспитания в вузе / Б.А. Акишин//Культура физическая и здоровье.- 2008. - №4 – с.17-18
2. Барж Д. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса/Д. Барж: перв. с англ. П.А. Самсонов – 3 изд – Минск: «Попурри», 2008 – с.160
3. Болезни позвоночника [Серия книг: Диагностика, лечение].- Х. Популярная медицина.2010.- с.304
4. Бубновский С.М. Грыжа позвоночника – не приговор/ С.М. Бубновский – М.; Эксмо, 2011 – с.192
5. Воронов М.П. Навчально методичний посібник для студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах 4.2/М.П. Воронов, В.А. Кривець, В.М. Солодков. Харків. Від ХНСУ, 2008 – С.160.
6. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста физического воспитания: учебное пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко – Харьков, ИВМО «КК»,2001 – С.156
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов/ В.И. Дубровский – 3изд. М.; ВЛАДОС, 2004, - С.624
8. Зайцев В.П. Формирование рекреационной культуры студентов / В.П.Зайцев// Физическое воспитание студентов. – ХАНОКУ,ХГНДН, - 2011,- №4 – С.27-36.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М., ;Изд. центр «Академия», 2001 – с.320
10. Попрошаев А.В. Преимущества специальной формы организации учебного процесса по дисциплине «физическое воспитание» / А.В. Попрошаев, В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов ХООНОКУ, ХГАДМ, 2011,-№4-С. 67-70.
11. Попрошаев О.В. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального

процесу(методичні поради)/ Уклад.: О.В. Попрошаєв, Л.С. Луценко та ін..- Х.:Нац, ун-т «Юрид. академія України ім. Я. Мудрого», 2012- с.64

12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта под редакцией Т.Ю. Круцевич. Киев «Олимпийская литература», 2003 – с.113-162, 252-374

Информация об авторах:

Воронов Николай Петрович – к. пед. н., доцент кафедры физического воспитания №1
Фишев Сергей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания №1

Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого», г. Харьков

e-mail: svita_77@mail.ru

НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФВ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Герасимова И.М., Хасамутдинова О.Т.

Днепродзержинский энергетический техникум, Украина

Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни, также это эффективное средство борьбы со стрессами — главной проблемой современного общества.

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако, поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности, предполагает использование нетрадиционных видов спорта и физических упражнений, как в учебном процессе, так и для самостоятельных занятий.

Новые, нетрадиционные виды спорта, как все новое и неизученное, вызывают большой интерес у молодежи. Кроме того, немаловажную роль играет реклама новых видов спорта, чаще всего родившихся за рубежом, способствующая возникновению моды, а иногда и бума — резко возрастающего интереса огромной аудитории.

В настоящее время известно более 50 нетрадиционных видов спорта. Условно их можно разделить на следующие группы: гимнастика и танцы, единоборства, технические виды, игры. Некоторые из этих новых видов спорта появились на основе традиционных классических видов и в самом начале своего рождения не считались самостоятельными, а были лишь разновидностью того или иного вида спорта.

Любители необычных видов спорта, как правило, сами являются людьми неординарными, которые ищут новые возможности для реализации своих потребностей, стремятся выйти за рамки повседневности, а это самая главная особенность молодого поколения – студенчества, стремящегося быть в авангарде новых достижений и побед.

Анализ современной научно-методической литературы и практика физического воспитания свидетельствуют, что использование новых физкультурно-спортивных видов, физических упражнений существенно активизирует двигательную деятельность занимающихся, повышает их интерес к физической культуре. Но нужно не забывать, что практическое использование новых средств физического воспитания должно отвечать требованиям общетеоретических принципов физического воспитания.

Для любого студента существует определенный вид физкультурно-спортивной деятельности, к которому он наиболее расположен. Важно, чтобы этот вид занятий был доступен для студента, чтобы он мог нормально заниматься и повышать уровень своего спортивного мастерства, прослеживался тренировочный эффект, студент от занятия получал эмоциональное удовольствие. Все выше перечисленные требования могут стать основной мотивацией для возрастания востребованности систематических занятий физическим воспитанием у студентов ВУЗов.

Много ли нам нужно, чтобы чувствовать себя уверенно? Достаточно просто уметь делать то, чего не умеют другие. И вот именно в этот момент человеческий мозг начинает придумывать самые невероятные виды спорта, которые с одной стороны кажутся даже простыми забавами, но если вспомнить, как зарождался футбол или баскетбол, то можно смело предположить, что когда-нибудь и эти виды спорта смогут претендовать на то, чтобы быть в олимпийской программе.

Хотелось бы сказать о некоторых видах спорта, которые появились совсем недавно, но уже имеют своих профессиональных спортсменов и даже болельщиков и также могут быть использованы для повышения интереса к занятиям физическим воспитанием с современными студентами ВУЗов.

Наверняка, вы не раз видели, как ребята во дворе пытаются "набивать" мячик, перекинуть его с ноги на ногу, удержать на спине. Все эти элементы являются главными составляющими футбольного фристайла (свободного стиля). Владеть мячом так, как не умеет владеть никто - очень здорово и интересно!

Финты в футболе стали настолько популярны, что без них не обходится ни один профессиональный футбольный матч. Известные

мировые футболисты выделывают фантастические приемы с мячом. На футбольные трюки обратили внимание маркетологи крупных корпораций. Первой фирмой, которая использовала футбольные финты звезд футбола в своей рекламе - стала Nike.

Чтобы научиться делать финты, необходимо не только практиковаться с мячом, но и знать теоретическую часть футбола. Согласно теории, выполняемые трюки с целью ввести соперника в заблуждение и являются финтами. Причем трюки выполняются головой, ногами и туловищем, как с мячом, так и без него. Обманные трюки с мячом выполнять наиболее сложнее, так как для них требуются сложные координации движений: приходится не только сохранить у себя мяч, но и уверенно увести его у соперника. Наиболее часто применяемые финты в футболе:

1. ложная передача мяча;
2. удар по мячу пяткой в сторону;
3. поворот вокруг мяча;
4. быстрое отведение мяча ногой под себя и выдвижение его вперед;
5. перенос ноги через мяч и наклон туловища в одну сторону, а уход от соперника в другую.

После теории можно смело приступать практиковать финты и трюки на поле или в спортивном зале.

Футбольный фристайл (англ. freestyle football) — выполнение различных

Основным толчком к развитию футбольного фристайла стало видео Суфиана Тузани, снятого в 2003 году. В этом видео Тузани демонстрирует трюки разных дисциплин, также показывает комбо, то есть делает трюки один за другим. Впервые был снят на видео один из самых популярных трюков во фристайле TATW (Touzani around the world). Увидев это видео, люди стали повторять эти трюки, придумывать более сложные. Начали классифицировать трюки по дисциплинам.

Футбольный фристайл делится на различные дисциплины:

1. Air moves (эйр мувиас) – трюки, исполняемые мячом, находящемся в воздухе. Существует два подвида AirMoves:

- **Upperbody Air moves (аппербоди эйр мувиас)** – для выполнения трюков используют голову, шею, грудь, плечи, спину;

- **Lowerbody Air moves (ловербоди эйр мувиас)** – трюки выполняемые ногами.

Несколько сложных финтов совершенных подряд называются «комбо», а трюки, идущие подряд, без «подбития» между ними, называются nt комбо.

2. Ground moves (граунд мувиас) – это трюки, исполняемые с мячом находящимся на земле. Делится на два подвида:

- **Street football (стрит футбол)** – уличный футбол. Все движения (финты) могут использоваться в реальной игре;

- **Ground style (граунд стиал)** – совокупность движений и финтов, исполнение которых проходит без вмешательства со стороны соперника и

чем-то напоминает танец, особенно если движения ложатся в такт какой-то музыкальной композиции.

3. Sitting (ситтинг) – наверное, самый сложный из всех видов футбольного фристайла. Все трюки выполняются сидя на земле.

4. Brakeball style (бракебол стиал) – смесь футбольного фристайла с брэйк-дэнсом.

5. Flick up moves (флик уп мувиас) – различные способы поднятия мяча с земли.

Некоторые из базовых финтов (трюков) в футбольном фристайле:

Названия трюков часто включают в себя имя фристайлера, впервые выполнившего трюк, например PATW (palle around the world) — по имени Rickard «Palle» Sjölander.

Around the World (ATW) (вокруг света). От игрока требуется подбросить мяч в воздух и обвести вокруг него ту же ногу, которой мяч был подброшен до того, как тот коснется земли, чтобы снова подбросить его вверх.

Crossover. Еще одно базовое движение. Игрок должен подбросить мяч в воздух опорной ногой, в то же время другую ногу пронести над мячом.

Touzani around the World (TATW). Самый популярный трюк. Представляет собой комбинацию из ATW, исполненный с внешней стороны и Crossover.

Mitchy around the world (MATW). Не менее популярный. То же самое, что и TATW только «вокруг света» делается с внутренней стороны.

Alternate Crossover (X-over). Подбить мяч правой ногой, левую провести под мячом в воздухе, так чтобы ноги скрестились, подбить правой в прыжке, провести левую ногу назад в исходное положение, продолжить набивать (для левой ноги все наоборот).

Hop The World. Нужно подбить мяч одной ногой, в прыжке другой обвести вокруг мяча и продолжить набивать.

Toe Bounce. Во время чеканки нужно дать мячу упасть на опорную ногу, подбить его пальцами опорной ноги, не отрывая ее от земли, а когда мяч отскочит, обвести вокруг него ногу и продолжить набивать.

Stall (удержание мяча). Подразумевает под собой поймать и удержать мяч в стационарном положении. Много фристайлеров в состоянии ловить и держать мяч на обеих сторонах головы, на задней части шеи, или фиксировать на пятке и на задней части бедра.

Neckstall. Нужно нагнувшись вперед, поймать мяч на шею. Он должен упасть на область между шеей и лопатками. Выполняется с чеканки или держаний на ноге.

Headstall. Удержание мяча на голове. Сначала выполняется, положив мяч из рук и балансируя его, впоследствии с чеканки.

Cheststall. Удержание мяча на груди. Выполняется с чеканки, других High Air moves. Нужно подбить мяч на себя и прогнувшись, поймать его на грудь. Главное подбить мяч на себя и хорошо прогнуться.

Shoulder stall. Удержание мяч на плече. Нужно поднять руку и забросить мяч в место, которое образовалось между рукой и лицом.

Around The Moon (ATM). Это ATW только выполняется в воздухе и вместо ноги - голова. Из положения удержания на шее (Neckstall) нужно подбросить мяч в воздух и обведя вокруг него головой, поймать опять на шею.

Drag (sleeper). Перемещения мяча по поверхности, не отрывая от него ноги. Активно используется в комбо.

Elastico. Любимый трюк Рональдиньо. Сначала ногой и телом показываем, что идем в одном направлении, а затем резко идем в другом. (Reserve Elastico - сначала мяч бросать внутрь, затем наружу).

Scissors. Любимый трюк Криштиану Роналду. Нужно обвести поочередно обе ноги вокруг мяча, показывая при этом телом, ты хочешь идти в определенную сторону.

АККА. Это Elastico, который выполняется в воздухе. Нужно подбить мяч в одну сторону и сразу отбить его в другую.

Hocus Pokus. Это Reserve Elastico, которое выполняется позади опорной ноги.

Combos (комбо). Последовательность трюков, когда одно движение переходит в другое без чеканки. Например вот такое комбо: ATW — ATW — Hop the World (HTW) — Touzani Around the World (TATW) — HTW — Mitchy Around the World (MATW). Комбо приобрели широкую известность с начала двухтысячного года и набирают популярность.

Футбольный фристайл сейчас очень популярен и активно развивается. Проводятся чемпионаты различного уровня, в которых молодежь принимает самое активное участие и каждый чемпионат приносит новые элементы в технику фристайлеров.

Настольный теннис также очень популярен среди студенческой молодежи. Вид спорта не требующий сложного спортивного оборудования собрал вокруг себя массы любителей и профессионалов. Но и этот вид спорта с помощью молодежи начинает приобретать новую жизнь на современном этапе.

Появился новый вид спорта, получивший название хэдис (от англ. head – голова+ tennIS) – игра в настольный теннис, где вместо шарика используется специальный мяч, а вместо ракетки – голова игрока, игра ведется по упрощенным правилам настольного тенниса. Хэдис изобрел еще в 2006г. студент университета в Саарбрюкене (Германия) Рене Вегнер. Футбольное поле было занято и Рене с напарником стали перебрасываться мячом через сетку стола для настольного тенниса. Идея настолько всем понравилась, что спорт начал быстро распространяться и сейчас становится все более популярным.

Устали от классических фитнес программ, тогда вам нужна Zumba!

Зумба (англ. Zumba) — танцевальная фитнес-программа, популярная в США и Европе. Основателем движения является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии. Основа данного направления аэробной нагрузки

это в основном ритмичные латинские движения, которые комбинируются упражнениями, выполняемыми под специфическую музыку — упрощенную версию сальсы, меренге, камбия и реггетона (с примесью мамбы, румбы, фламенко и «калипсо»). Программа выполняется, как правило, в группе, в специально предназначенном для этого помещении.

Активность данного вида физической нагрузки позволяет задействовать все группы мышц: ягодицы, ноги, руки, грудь и наиболее важные мышцы – мышцы сердца, при этом Вы останетесь в прекрасном радостном настроении, танцуя не под скучные ритмы, а под музыку настоящей Salsa, Flamenco, Rock & Roll. В зависимости от применяемых музыкальных композиций, различают несколько уровней сложности тренировочных программ Зумба:

- 1.«Zumba Basic»
- 2.«Zumba Basic 2»
- 3.«Zumba Gold»
- 4.«Zumba Toning»
- 5.«Aqua Zumba»
- 6.«Zumbatomic»

Почему именно Зумба:

- В течении всего занятия Вы находитесь в отличном настроении;
- За одно занятие Вы теряете до 1000 калорий;
- За час занятия происходит отличная тренировка и укрепление сердечно-сосудистой системы и общее оздоровление организма;
- Занятия Зумбой помогают значительно улучшить форму тела;
- Вы научитесь ритмично двигаться и танцевать.

Зумба подходит для всех поколений и возрастов, всех типов телосложений. Зумбой могут заниматься мужчины, женщины, люди старшего поколения, подростки и студенты независимо от уровня физической подготовки.

XXI век – век скоростей, перемен в спорте, в работе, в жизни... Человечество не осановить в поиске нового. Появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются не востребуемыми. С течением времени меняется мода на спортивные направления, ранее популярные виды могут быть полностью забыты и наоборот. Пробуйте новые, необычные направления, если вам это действительно нравится. Возможно, именно вы станете у истоков популярнейшего в будущем вида спорта.

Быть спортивным, физически крепким сегодня престижно, модно и просто необходимо! Это шанс качественно изменить жизнь и прожить дольше, а новые виды спорта дают человеку такую возможность.

Литература

1. Портных Ю.И. „Спортивные игры”, М., „Физкультура и спорт”, 1975. – стр. 65-76;
2. Полишкис М.С., Выжгин В.А., „Футбол”, М., „Физкультура и спорт”, 1999. – стр. 254;
<http://footballtrainer.ru/index.php>

<http://rutube.ru/tracks/1148895.html>
<http://www.magicnet.ee/news+article.storyid+13325.htm>
http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбольный_фристайл
<http://piterff.ru/index/0-26>
<http://www.footballfreestyle.ru/persony/billi-vingruv-billy-wingrove/>
<http://warnet.ws/news/40384>
<http://sport.oboz.ua/news/2010/9/20/77475.htm>
<http://fishki.net/comment.php?id=76203>
http://fashiony.ru/page.php?id_n=19688
<http://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

Информация об авторах:

Герасимова Инна Михайловна – преподаватель физического воспитания

e-mail: det_dndz@mail.ru

Хасамутдинова Оксана Тагировна – преподаватель дисциплины «Организация физической культуры и спорта»

e-mail: Dkfv@bk.ru

Днепродзержинский колледж физического воспитания, Украина

СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ЮНЫХ БЕГУНОВ

Головки Н.Г., Богданова О.А., Корниенко Е.М., Салашная Е.А.

*Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Белгородская государственная сельскохозяйственная академия
имени В.Я. Горина», Россия*

При оптимальной скоростно-силовой нагрузке и физической работе одной и той же интенсивности на коротких отрезках величины максимального потребления кислорода, частоты сердечных сокращений, артериального давления у детей и подростков, девушек и юношей не отличается от тех же показателей, что и у взрослых. Однако достигнутый уровень этих показателей у детей и подростков, девушек и юношей может поддерживаться при работе около предельной мощности не так долго и на много короче по продолжительности, чем у взрослых спортсменов [С.А. Бакулин, 1960; В.П. Пешков, 1961]. Исследования А.И. Полунина (1970) показали, что в 13-17-летнем возрасте наблюдается мощный прирост максимального потребления кислорода. Установлено, что потребление кислорода, легочная вентиляция и частота пульса при стандартной нагрузке около предельной мощности увеличивается вместе с ростом веса испытуемого. Исследования показали, что между величиной потребления

кислорода и величиной физической нагрузки выявляется линейная зависимость у 9-15-летних детей и подростков при повторной нагрузке на выносливость. При частоте пульса 170 уд/мин., отмечена связь между максимальной работой, максимальной величиной легочной вентиляции и накоплением углекислого газа в крови [Н.А. Фомин, 1972]. Обнаружено, что эта связь зависит от возраста, веса, поверхности тела и жизненной емкости легких испытуемых.

У бегунов-спортсменов: подростков, девушек и юношей 16-18-летнего возраста восстановление величин потребления кислорода после тренировочного занятия определяется главным образом режимом мышечной деятельности в день выполнения физической нагрузки. При этом отмечается, что падение работоспособности наступает вслед за снижением величин потребления кислорода, которые изменяются волнообразно. Однако, до сих пор остается не ясным, как при различных двигательных режимах мышечной деятельности в тренировочных занятиях в подготовительном и соревновательном периодах изменяется величина потребления кислорода у детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов бега на короткие, средние и длинные дистанции. Анализ особенностей динамики насыщения крови кислородом показал, что работа интенсивностью в 60% относится к зоне умеренной мощности, работа интенсивностью 70% - к зоне большой интенсивности, работа интенсивностью 90% - к зоне около предельной мощности. Подтверждаются выводы о том, что умеренная работа характеризуется величиной утилизации кислорода, равной 54,7%, с индивидуальным отклонением $\pm 8-12\%$. При переходе от покоя и легкой работы к работе около предельной интенсивности потребление кислорода возрастает по экспоненциальному типу. Общий же кислородный долг зависит от количества энергии, освобождаемой системой фосфогена, количества кислорода, извлекаемого из резервов организма, и количества молочной кислоты, образовавшейся при расщеплении гликогена. При напряженной физической нагрузке создаются условия, соответствующие острым гипоксемическим сдвигам, которые вызывают возможность включения новых механизмов вентиляционных реакций.

При мышечной работе около предельной и максимальной интенсивности поглощение кислорода растет по ходу увеличения длительности выполнения нагрузки на выносливость. Величина максимального потребления кислорода положительно коррелирует с показателями результатов в беге на 1000 м и еще в большей степени - с результатами на 3 км и 2 мили. Величина максимального потребления кислорода дает возможность оценивать не только физиологическую способность спортсменов к мышечной работе на выносливость, но и достижение лучших спортивных результатов у тренированных бегунов и бегуний, по сравнению с менее подготовленными спортсменами. Максимальное потребление кислорода достигается уже при около предельных значениях частоты пульса. Важным лимитирующим фактором аэробной работы является минутный объем, дальнейшее

увеличение которого зависит от способности организма поддерживать систолический объем на постоянном уровне при максимальной частоте пульса, что, в свою очередь, связано с возрастом и степенью тренированности. Лимитирующим звеном в процессе адаптации к кислородному голоданию является минутный объем сердца, а не недостаток коронарного кровообращения. Около предельная мощность, сохраняемая в течение 3 минут, и максимальная величина кислородного долга, при которой эта работа прекращается, у девушек и юношей старшего возраста и взрослых соответственно равны 100 и 100%, 95 и 100%. Повторный бег на отрезках 150 и 300 м с около предельной скоростью вызывает у подростков 14-15 лет и у девушек и юношей 16-18-лет в 87% случаях небольшое напряжение и в 33% случаях значительное напряжение вегетативной и соматической систем организма. Намного хуже приспособление этих систем происходит при беге на отрезках 600 м, когда у юных бегунов и бегуний в 77% случаях и более наблюдается сильное утомление.

Скоростная работа на коротких и умеренная на длинных отрезках более адекватна для растущего организма. Величина частоты пульса, артериального давления, легочной вентиляции и других показателей сердечно - сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет после повторного бега 10 x 150м, с 4 мин. паузами отдыха, не имеет достоверных различий. При этом более высокая интенсивность бега с тем же объемом работы на коротких отрезках вызывает увеличенные сдвиги со стороны частоты пульса, дыхания, артериального давления. При достижении максимальных величин минутного объема сердца, затраты кислорода на работу дыхательных мышц значительно сказывается на кислородном снабжении тканей.

Не следует в детском, подростковом, в юношеском и в более старшем возрасте проводить тренировки на фоне неполного восстановления сердечно - сосудистой и дыхательной систем после предыдущих занятий. При этом, оказывается, что чем менее тренирован спортсмен, тем он труднее переносит беговую нагрузку со специальной направленностью. Изменение пульса и максимального артериального давления после 15-ти секундной работы носят однонаправленный характер, тогда как после 40 сек. работы - разнонаправленный. Это подтверждается и тем, что показатели функционального развития организма лучше всего выявляются при проведении специальных повторных беговых нагрузок от 2 до 4 раз на отрезках от 300 до 600 м, с 5-7 мин, интервалами отдыха. Предлагается испытания по ряду тестов при исследовании проводить в один и тот же день в каждой из сравниваемых групп, что повышает надежность опыта. Однако остается недостаточно решенным вопрос о комплексности тестов для определения скоростной, специальной и общей выносливости у детей, подростков, девушек, юношей и взрослых бегунов и бегуний, а также об оптимальной последовательности их использования в процессе тренировочных занятий. Бег на более длинных отрезках дистанций, начиная с 1000 м (1000-3000 м), преодолеваемых со скоростью ниже

соревновательной» как и скоростной бег на коротких отрезках (50-100-150-200 м), характеризуется более адекватной степенью приспособительных сдвигов сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма, чем бег на специальных (400-800 м). Более частое включение в тренировку подростков и молодежи бега на длинных отрезках снижает сильное возбуждение вегетативной системы, которое наблюдается при тренировках на коротких отрезках. Бег на укороченных и длинных отрезках способствует более правильному развитию детей и подростков, девушек и юношей.

Сдвиги вегетативной регуляции организма в упражнениях на выносливость, как динамического, так и статического характера определяются в основном интенсивностью работы. При этом, при одной и той же интенсивности работы в разные возрастные периоды реакция на физическую нагрузку и восстановление после нее протекает по одному и тому же принципу. У юношей и девушек 16-19 лет после занятий со скоростными нагрузками (бег 10-15 x 150 м с четырехминутными паузами отдыха), восстановление организма по показателям частоты пульса, артериального давления, легочной вентиляции и т.д. заканчивается через 24 часа. Более значительный срок восстановления требуется после нагрузок на специальную выносливость (бег 3-5 x 300 м или 3-4 x 600 м, с 5-7 минутными паузами отдыха), длительность до 48 часов и более. Три скоростные тренировки, следующие одна за другой, или две тренировки - подряд на скоростную и специальную выносливость у подростков, девушек и юношей, затягивают процесс восстановления более 72 часов и вызывают неудовлетворительное приспособление функциональных систем организма и признаки глубокого перенапряжения у спортсменов. Такое же перенапряжение происходит и при двухразовых тренировках в день со специальной направленностью.

Применяя тренировки со специальной направленностью, нужно точно определять физическую нагрузку, а также состояние работоспособности юного и взрослого спортсмена в течение всего занятия с тем, чтобы не перейти тех границ, за которыми лежит нарушение развиваемых функций. Это требует при спортивной подготовке учета всех возрастных и индивидуальных особенностей юных и взрослых бегунов. Таким образом, сравнивая показатели развития функциональных возможностей юных бегунов и бегуний с теми же показателями у взрослых спортсменов, можно заключить, что они достигают высокого уровня развития и могут при оптимальной нагрузке обеспечить высокую работоспособность мышечной деятельности на скоростную, специальную и общую выносливость, в частности, и при подготовке к бегу на 400 метров.

Литература

1. Бакулин С.А. Изменение газообмена и некоторых функций при мышечной работе у различно тренированных подростков 14-17 лет: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / Бакулин С.А.; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1960. – 24 с.

2. Пешков В.П. Кровообращение, дыхание и работоспособность у юношей во время работы субмаксимальной мощности: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00.03 / Пешков В.П.; ГЦОЛИФК. – М., 1961. – 26 с.
3. Полуниин А.И. Исследование и обоснование закономерностей возрастного развития выносливости в беге субмаксимальной мощности и воспитание ее у школьников 10-17 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13. 00 04 / Полуниин А.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1970. – 23 с.
4. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФИС, 1972. - 327 с.

Информация об авторах:

Головко Николай Георгиевич – доцент кафедры физической культуры

БелГСХА им. В.Я. Горина

e-mail: Aleksei-Golovk@Yandex.Ru

Богданова Ольга Александровна

Корниенко Екатерина Михайловна

Салашная Елена Александровна

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия

имени В.Я. Горина, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА РАЗНОГО ВОЗРАСТА У СПОРТСМЕНОВ

Головко Н.Г., Герей Л.В., Плужников О.А., Сидельников С.И.

*Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Белгородская государственная сельскохозяйственная академия
имени В.Я. Горина», Россия*

Научными работами И.Д. Сурниной (1960), А.В. Козлова (1967), В.В. Васильевой (1971), Н.Г. Головко (1973) доказано, что строение сосудов у подростков и юношей старшего возраста соответствует строению их у взрослых. Однако, размеры и функциональные возможности сердца у подростков, девушек и у юношей 16-18 лет несколько уступают и меньше, чем у 19-20-летних и более взрослых и тренированных спортсменов. Но уже в этот период можно приступать к систематическим занятиям спортом, предъявляющим оптимальные требования к работе сердечной мышцы. Величина сердечного выброса у детей 9-15-летнего возраста при около предельной и максимальной нагрузках повторного типа и возрастающей мощности в упражнениях на выносливость не имеет существенных различий и достигает величины взрослого человека. Максимальная работа

поддерживается на высоком уровне, благодаря увеличению частоты дыхания и частоты пульса.

Однако, частые нарушения режима тренировки и неправильное чрезмерное дозирование физической нагрузки может привести к перенапряжению сердечно - сосудистой системы: повышению артериального давления, чрезмерной гипертрофии миокарда. Предельные физические нагрузки, связанные с бегом на специальную выносливость, вызывают неблагоприятные изменения в электрокардиограмме у детей, подростков, девушек и юношей. Оптимальные физические нагрузки со скоростной направленностью и на развитие скоростной выносливости, наоборот, характеризуются теми же показателями электрокардиограмм, что и до тренировки. У детей и подростков, девушек и у юношей 16-18 лет после больших физических нагрузок характер неблагоприятных изменений в электрокардиограмме выражен в большей степени, чем у взрослых спортсменов. При средних и выше средних нагрузках изменения в электрокардиограмме у 14-15, 16-18 и у 19-20-летних составляют, соответственно: 75%, 70% и 65,1% и выражаются как слабые или умеренные. Динамика частоты пульса непосредственно зависит от динамики интенсивности мышечной работы на выносливость. Чем больше мощность работы, тем больше частота пульса и у юных и у взрослых спортсменов.

Исследованиями установлено, что величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) через 10 сек. после окончания физической нагрузки разной интенсивности уже в некоторой степени расходится с ее показателями во время работы и тем больше, чем значительно после рабочая величина сердечного ритма. Наши исследования показали, что это расхождение уже наблюдается через 5-6 сек после окончания физической нагрузки. Увеличение ударного объема сердца также непосредственно связано с увеличением интенсивности мышечной работы. Однако уменьшение минутного объема сердца может быть вызвано чрезмерным учащением частоты сердечных сокращений – более 185 уд/мин. Частота сердечных сокращений зависит преимущественно от интенсивности мышечной работы и возрастает параллельно с минутным объемом сердца (исключая максимальные усилия). Аналогичная картина в изменении частоты наблюдается при преодолении коротких, средних и длинных дистанций. Бег на длинных отрезках (1000-3000 м) вызывает лучшее приспособление сердечно - сосудистой системы к соревновательным напряжениям, увеличивая частоту до 180-190 уд/мин. Лучшая адаптация сердечно - сосудистой и дыхательной систем обнаруживается при 10-минутном и более длительном беге со скоростью 5,6 м/сек и с частотой пульса 180 уд/мин. При пульсе ниже 150 уд/мин. резко уменьшаются возможности адаптации указанных систем организма у подростков, девушек и юношей.

Частота пульса от 150 до 180 уд/мин., обеспечивает наиболее эффективную адаптацию органов и систем занимающихся двигательной

деятельности на выносливость. Однако, детям, подросткам, девушкам и юношам в начальный период подготовки более благоприятны нагрузки с частотой пульса до 160 уд/мин. Обнаружено, что чем моложе спортсмен, тем у него частота пульса при максимальной работе на выносливость достигает большей величины, а работа может выполняться тем продолжительнее, чем ближе подросток, девушка и юноша по возрасту стоит к группе взрослых спортсменов и чем более он тренированный в данном упражнении. Однако, в недостаточной степени изучен вопрос об изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС) при повышающейся интенсивности бега, в зависимости от различных методик варьирования беговых нагрузок. С этой точки зрения важен также вопрос о динамике восстановления сердечной деятельности, с целью определения оптимальных пауз отдыха между повторениями при беговой работе на относительно коротких и относительно длинных отрезках с различной скоростью.

Предлагается использовать показатели потребления кислорода и частоты пульса в качестве информативных данных работоспособности только при тяжелой динамической мышечной работе, считая, что при прочих условиях нагрузки, следует уделять особое внимание дополнительным сведениям, касающимся напряжения сердечно - сосудистой системы (ССС), как-то: ударного объема, давления крови и т.д. Многие авторы отмечают, что систематические занятия спортом оказывают определенное влияние на упруго-вязкие свойства артерий. Экспериментально на животных доказано, что скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) объективно отражает упругость стенок эластических артерий. В покое на долю мышц приходится примерно, 15% циркулирующей крови, а при тяжелой работе - до 85%. Об участии магистральных артерий в осуществлении гиперемии говорит феномен «восходящей» волны дилатации. В стенках артериол находятся особые мышечные клетки, обладающие выраженной автоматией. Сосудистые водители ритма передают возбуждение прилежащим к ним клеткам, не обладающим автоматией, что и поддерживает тонус последних.

Сокращение скелетной мышцы ведет к деформации сосудов. Вследствие этого происходит затруднение электрической связи водителей ритма с ведомыми клетками, тонус сосудов понижается и наступает расширение артериол и увеличение рабочей гиперемии. Артерии эластического типа обладают большей эластичностью, чем мышечные, скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) в них меньше. Повышение артериального давления (систолического, среднего) приводит к увеличению скорости распространения пульсовой волны (СРПВ). Отмечается условно-рефлекторный механизм изменения скорости распространения пульсовой волны (СРПВ). С возрастом ригидность артерий мышечного типа снижается, а эластического повышается. Определяющее влияние на скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) оказывают сдвиги минимального давления. Скорость распространения пульсовой волны увеличивается под воздействием

холодового раздражителя и уменьшается под влиянием тепла. СРПВ по сосудам мышечного типа зависит и от колебания тонуса артериальных мышц. Длительные нагрузки экономизирующе влияют на периферическое кровообращение, вызывая урежение ЧСС. Важнейшей частью сосудистой системы, обеспечивающей рабочую гиперемия, являются артериолы. Однако и артерии крупного калибра играют некоторую роль в изменении кровоснабжения отдельных частей тела. При этом, сосудистые реакции в восстановительный период, следует рассматривать в качестве следовых процессов, которые наметились во время работы. Скорость распространения пульсовой волны на первых минутах восстановления после интенсивной мышечной деятельности увеличивается в среднем на 40-50%, по сравнению с исходным уровнем. При этом большее увеличение отмечается у спортсменов и спортсменок, менее тренированных к данному виду физической нагрузки. При этом, скорость распространения пульсовой волны в одинаковой степени повышается в работающих и не работающих конечностях.

Тренировка в том или ином виде спорта вызывает специфические дифференцированные изменения жесткости артериальных стенок в разных областях тела, У юных и взрослых спортсменов и спортсменок оптимальная нагрузка снижает ригидность сосудистой стенки артерий в конечностях, несущих основную физическую нагрузку. Наоборот, физическая нагрузка очень высокой интенсивности повышает тонус стенки магистральных артерий. Однако зависимость изменения жесткости артериальных стенок в разных областях тела при повышающейся интенсивности бега в тренировках юных и взрослых бегунов и бегуний на короткие, средние и длинные дистанции в различные периоды на разных этапах подготовки к соревнованиям остается не выясненной. Увеличение периферического сопротивления капиллярного русла и связанное с этим повышение артериального давления, а также ЧСС являются линейной функцией динамики интенсивности нагрузки при мышечной работе. Объем работы не является регулирующим сигналом к достижению потолка данных параметров сердечно - сосудистой системы. Капиллярная реакция у детей, подростков, девушек и юношей старшего возраста на различные дистанции характеризуется следующими показателями:

- бег на 100 м и 200 м вызывает включение резервных сосудов капиллярной сети, увеличивая их общее число и просвет;
- однотипную реакцию капилляров вызывает и длительная работа (продолжительный бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.);
- бег на 400 и 800 м. вызывает сужение просвета капилляров, уменьшает их общее число, что, по-видимому, сказывается на повышении систолического давления, которое особенно высоким бывает при преодолении этих дистанций.

Литература

1. Васильева В.В. Сосудистые реакции у спортсменов / В.В. Васильева. – М.: ФИС, 1971. – 149 с.

2. Головкин Н.Г. Исследование некоторых путей развития специальной выносливости у юношей старшего возраста: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04 / Головкин Н.Г.; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1973. – 23 с.
3. Козлов А.В. Функциональное состояние артерий у детей и подростков, в связи с физической нагрузкой и спортивной деятельностью: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / Козлов А.В.; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1967. – 24 с.
4. Сурнина И.Д. Комплексное изучение функций дыхания и кровообращения в процессе повторных нагрузок у юных бегунов на короткие и средние дистанции (16-18 лет) / И.Д. Сурнина. – В сб.: «Проблемы врачебного контроля». – М.: ФИС, 1960. – гл.5. – С. 240 -251.

Информация об авторах:

Головкин Николай Георгиевич – доцент кафедры физической культуры

e-mail: Aleksei-Golovkin@Yandex.Ru

Герей Людмила Васильевна

Плужников Олег Александрович

Сидельников Сергей Иванович

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Я. Горина, Россия

СОСУДИСТЫЕ РЕАКЦИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ У БЕГУНОВ

Головкин Н.Г.¹, Гончарук С.В.², Соловейченко Е.Г.², Олейник А.А.²

*Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Белгородская государственная сельскохозяйственная академия
имени В.Я. Горина», Россия¹
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (НИУ БелГУ), Россия²*

Многими авторами предлагается использовать показатели потребления кислорода и частоты пульса в качестве информативных данных работоспособности только при тяжелой динамической мышечной работе, считая, что при прочих условиях нагрузки, следует уделять особое внимание дополнительным сведениям, касающимся циркуляторного напряжения сердечно - сосудистой системы, как-то: ударного объема, давления крови и т.д. [А.В. Козлов, 1967; В.В. Васильева, 1968]. Многие авторы отмечают, что систематические занятия спортом оказывают определенное влияние на упруго-вязкие свойства артерий. Экспериментально на животных доказано, что скорость распространения

пульсовой волны (СРПВ) объективно отражает упругость стенок эластических артерий. В покое на долю мышц приходится примерно, 15% циркулирующей крови, а при тяжелой работе - до 85%. Об участии магистральных артерий в осуществлении гиперемии говорит феномен «восходящей» волны дилатации. В стенках артериол находятся особые мышечные клетки, обладающие выраженной автоматией. Сосудистые водители ритма передают возбуждение прилежащим к ним клеткам, не обладающим автоматией, что и поддерживает тонус последних.

Сокращение скелетной мышцы ведет к деформации сосудов. Вследствие этого происходит затруднение электрической связи водителей ритма с ведомыми клетками, тонус сосудов понижается и наступает расширение артериол и увеличение рабочей гиперемии. Артерии эластического типа обладают большей эластичностью, чем мышечные, скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) в них меньше, повышение артериального давления (систолического, среднего) приводит к увеличению скорости распространения пульсовой волны (СРПВ). Отмечается условно-рефлекторный механизм изменения скорости распространения пульсовой волны (СРПВ). С возрастом ригидность артерий мышечного типа снижается, а эластического повышается. Определяющее влияние на скорость распространения пульсовой волны (СРПВ) оказывают сдвиги минимального давления. Скорость распространения пульсовой волны увеличивается под воздействием холодного раздражителя и уменьшается под влиянием тепла, СРПВ по сосудам мышечного типа зависит и от колебания тонуса артериальных мышц.

Длительные нагрузки экономизирующе влияют на периферическое кровообращение, вызывая урежение ЧСС. Важнейшей частью сосудистой системы, обеспечивающей рабочую гиперемию, являются артериолы. Однако и артерии крупного калибра играют некоторую роль в изменении кровоснабжения отдельных частей тела. При этом, сосудистые реакции в восстановительный период, следует рассматривать в качестве следовых процессов, которые наметились во время работы. Скорость распространения пульсовой волны на первых минутах восстановления после интенсивной мышечной деятельности увеличивается в среднем на 40-50%, по сравнению с исходным уровнем. При этом большее увеличение отмечалось у спортсменов и спортсменок, менее тренированных к данному виду физической нагрузки. Скорость распространения пульсовой волны в одинаковой степени повышается в работающих и не работающих конечностях. Тренировка в том или ином виде спорта вызывает специфические дифференцированные изменения жесткости артериальных стенок в разных областях тела. У юных и взрослых спортсменов и спортсменок оптимальная нагрузка снижает ригидность сосудистой стенки артерий в конечностях, несущих основную физическую нагрузку. Наоборот, физическая нагрузка очень высокой интенсивности повышает тонус стенки магистральных артерий. Однако, зависимость изменения жесткости

артериальных стенок в разных областях тела при повышающейся интенсивности бега в тренировках юных и взрослых бегунов и бегуний на короткие, средние и длинные дистанции в различные периоды на разных этапах подготовки к соревнованиям остается не выясненной. Увеличение периферического сопротивления капиллярного русла и связанное с этим повышение артериального давления, а также ЧСС являются линейной функцией динамики интенсивности нагрузки при мышечной работе. Объем работы не является регулирующим сигналом к достижению потолка данных параметров сердечно - сосудистой системы. Капиллярная реакция у детей и подростков, девушек и юношей старшего возраста на различные дистанции характеризуется следующими показателями: - бег на 100 м и 200 м вызывает включение резервных сосудов капиллярной сети, увеличивая их общее число и просвет;

- однотипную реакцию капилляров вызывает и длительная работа (продолжительный бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.);

- бег на 400 и 800 м. вызывает сужение просвета капилляров, уменьшает их общее число, что, по-видимому, сказывается на повышении систолического давления, которое особенно высоким бывает при преодолении этих дистанций.

При оптимальной скоростно-силовой нагрузке и физической работе одной и той же интенсивности на коротких отрезках величины максимального потребления кислорода, частоты сердечных сокращений, артериального давления у детей и подростков, девушек и юношей не отличается от тех же показателей, что и у взрослых. Однако достигнутый уровень этих показателей у детей и подростков, девушек и юношей может поддерживаться при работе субмаксимальной мощности не так долго и на много короче по продолжительности, чем у взрослых спортсменов. В 15-17-летнем возрасте наблюдается мощный прирост максимального потребления кислорода.

Установлено, что потребление кислорода, легочная вентиляция и частота пульса при стандартной нагрузке субмаксимальной мощности увеличивается вместе с ростом веса испытуемого. Между величиной потребления кислорода и величиной физической нагрузки выявляется линейная зависимость у 9-15-летних детей и подростков при повторной нагрузке на выносливость. При частоте пульса 170 уд/мин., отмечена связь между максимальной работой, максимальной величиной легочной вентиляции и накоплением углекислого газа в крови. Обнаружено, что эта связь зависит от возраста, веса, поверхности тела и жизненной емкости легких испытуемых. У бегунов-спортсменов: детей и подростков, девушек и юношей 16-18-летнего возраста восстановление величин потребления кислорода после тренировочного занятия определяется главным образом режимом мышечной деятельности в день выполнения физической нагрузки. При этом отмечается, что падение работоспособности наступает вслед за снижением величин потребления кислорода, которые изменяются волнообразно. Однако, до сих пор остается не ясным, как при различных

двигательных режимах мышечной деятельности в тренировочных занятиях в подготовительном и соревновательном периодах изменяется величина потребления кислорода у детей и подростков, девушек и юношей и у взрослых спортсменов бега на короткие, средние и длинные дистанции. Анализ особенностей динамики насыщения крови кислородом показал, что работа интенсивностью в 60% относится к зоне умеренной мощности, работа интенсивностью 70% - к зоне большой интенсивности, работа интенсивностью 90% - к зоне субмаксимальной мощности. Умеренная работа характеризуется величиной утилизации кислорода, равной 54,7%, с индивидуальным отклонением $\pm 8,12\%$. При переходе от покоя и легкой работы к работе субмаксимальной интенсивности потребление кислорода возрастает по экспоненциальному типу. Общий же кислородный долг зависит от количества энергии, освобождаемой системой фосфогена, количества кислорода, извлекаемого из резервов организма и количества молочной кислоты, образовавшейся при расщеплении гликогена. Эта же зависимость наблюдается и при резком переходе от уровня моря к высоте, когда отмечается более высокий энергетический дефицит потребления кислорода. При напряженной физической нагрузке создаются условия, соответствующие острым гипоксемическим сдвигам, которые вызывают возможность включения новых механизмов вентиляционных реакций. При мышечной работе субмаксимальной и максимальной интенсивности величина кислородного долга и поглощение кислорода растет по ходу увеличения длительности выполнения нагрузки на выносливость. Величина максимального потребления кислорода положительно коррелирует с показателями результатов в беге на 1000 м и еще в большей степени - с результатами на 3 км и 2 мили.

Величина максимального потребления кислорода дает возможность оценивать не только физиологическую способность спортсменов к мышечной работе на выносливость, но и достижение лучших спортивных результатов у тренированных бегунов и бегуний, по сравнению с менее подготовленными спортсменами. Максимальное потребление кислорода достигается уже при субмаксимальных значениях частоты пульса. Важным лимитирующим фактором аэробной работы является минутный объем, дальнейшее увеличение которого зависит от способности организма поддерживать систолический объем на постоянном уровне при максимальной частоте пульса, что, в свою очередь, связано с возрастом и степенью тренированности.

Исследованиями подтверждается, что лимитирующим звеном в процессе адаптации к кислородному голоданию является минутный объем сердца, а не недостаток коронарного кровообращения. Более частое включение в тренировку подростков и молодежи бега на длинных отрезках снижает сильное возбуждение вегетативной системы, которое наблюдается при тренировках на коротких отрезках. Сдвиги вегетативной регуляции организма в упражнениях на выносливость, как динамического, так и статического характера определяются в основном интенсивностью работы.

При этом, при одной и той же интенсивности работы в разные возрастные периоды реакция на физическую нагрузку и восстановление после нее протекает по одному и тому же принципу. Таким образом, бег на длинных отрезках способствует более правильному развитию детей и подростков, девушек и юношей.

Литература

1. Васильева В.В. Приспособительные реакции органов кровообращения к мышечной деятельности у спортсменов: автореферат дис. ... д-ра мед. наук: 03.00. 13 / В.В. Васильева; ГЦОЛИФК. – М., 1968. – 48 с.
2. Козлов А.В. Функциональное состояние артерий у детей и подростков, в связи с физической нагрузкой и спортивной деятельностью: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / А.В. Козлов: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1967. – 24 с.

Информация об авторах:

Головко Николай Георгиевич – доцент кафедры физической культуры
БелГСХА им. В.Я. Горина, Россия
e-mail: Aleksei-Golovk@Yandex.Ru

Гончарук Светлана Викторовна – к. соц. н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания

Соловейченко Елена Георгиевна
Олейник Александр Александрович

Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ БелГУ, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЮНЫХ БЕГУНОВ

Головко Н.Г.¹, Куликов И.А.², Копейкин Г.А.³, Боровская Е.А.⁴

*Министерство сельского хозяйства Российской Федерации¹
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования*

*«Белгородская государственная сельскохозяйственная академия
имени В.Я. Горина»*

*Белгородской государственной технологической университет
имени В.Г. Шухова, Россия²*

*МБОУ, Лицей №10³, МАОУ, Лицей № 38⁴,
г. Белгород, Россия*

В процессе спортивного совершенствования отмечается высокая способность юношей, девушек и взрослых спортсменов к выполнению статических напряжений, играющих весьма важную роль при любой

мышечной деятельности на выносливость [В.С. Фарфель, 1960; А.Т. Сухарев, 1960; А.И. Козлов, 1964; В.Г. Подольский, 1966; Н.А. Фомин, 1972; Т.М. Мелихова, 2000; Г.П. Селиверстова, 2006]. Выявлено значительное повышение результатов в беге на 100,200 и 400 м при оптимальном чередовании длительных статических напряжений с динамическими силовыми и беговыми нагрузками. В связи с этим, предлагается рассматривать скоростную, специальную и общую выносливость как величину производную от силы и быстроты сокращения мышц в рамках определенного времени и длины соревновательной дистанции. Способность эффективно выполнять длительную работу с интенсивностью в 60% от максимума достигается уже у подростков и, особенно, у юношей и девушек к 16-18 годам. Обнаружено, что в этом возрасте темпы прироста выносливости имеют максимальные величины. Однако, следует оградить детей, подростков, девушек и юношей от частых и чрезмерных нагрузок на выносливость, особенно, субмаксимальной мощности. В то же время, физические нагрузки на выносливость умеренной интенсивности, положительно влияют на организм подростков и юных бегуний и бегунов.

При выполнении субмаксимальной работы, по ряду физиологических показателей не наблюдается существенных различий между спортсменами и не спортсменами разного возраста. Это, по-видимому, указывает на одинаковую напряженность в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной и других функциональных систем при субмаксимальной нагрузке как у детей, подростков, девушек и юношей, так и у взрослых бегунов, вне зависимости от их тренированности.

Доказано, что чрезмерные физические нагрузки способны вызвать отрицательные сдвиги в организме спортсменов и нарушить адаптационные процессы. Требуется особая осторожность при подборе и дозировании скоростно-силовых и беговых упражнений на скорость, скоростную и специальную выносливость как в одном занятии, так и по дням микроцикла. Чрезмерная физическая нагрузка по развитию скоростной и, особенно, специальной выносливости, развиваемой в беге на короткие, средние и длинные дистанции в младшем и среднем школьном возрасте, задерживает и нарушает адаптационные процессы, функциональное и физическое развитие спортсменов и спортсменок и рост результатов в беге в последующие годы. В то же время, оптимальная скоростно-силовая подготовка, уже в детском, подростковом и юношеском возрасте оказывает одинаковое благоприятное воздействие на развитие сердца и кровообращение и весь организм занимающихся, если при их применении учитываются закономерности физического и функционального развития данного контингента спортсменов и спортсменок. В старшем школьном возрасте оптимальная специальная тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции не только приемлема, но и необходима и для девушек и юношей.

Исследования подтверждают возможность создания хороших предпосылок для подготовки к высоким достижениям в упражнениях, направленных на развитие скоростной и общей выносливости, уже в период половой зрелости. Проблемы нормирования физических нагрузок и комплексного развития физических качеств, определяющих высокое проявление скоростной, специальной и общей выносливости, является основным вопросом при подготовке юных и взрослых спортсменов и спортсменок на короткие, средние и длинные дистанции. Их, по-видимому, надо решать в свете научных данных И.М. Сеченова и И.П. Павлова о формировании условных рефлексов и об оптимальном и запредельном раздражителях, Н.Е. Введенского об оптимуме и пессимуме частоты и силы раздражения и А.А. Ухтомского о законах формирования доминанты, как основного рабочего механизма при определенной мышечной деятельности.

Таким образом, при разработке плана годичного тренировочного цикла (ГТЦ) необходимо учитывать возрастные особенности и пол детей и подростков, юношей и девушек и характер спортивных нагрузок в микроциклах и на предстоящих главных соревнованиях от начала до конца спортивного сезона.

Исследования показали, что строение сосудов у детей, подростков и юношей старшего возраста приближается к строению их у взрослых. Однако, отмечается что размеры сердца у подростков, девушек и у юношей 16-18 лет несколько меньше, чем у 19-20-летних и более взрослых спортсменов. Но уже в этот период можно приступать к систематическим занятиям спортом, предъявляющим оптимальные требования к работе сердечной мышце. Величина сердечного выброса у детей 9-15-летнего возраста при субмаксимальной и максимальной нагрузках повторного типа и возрастающей мощности в упражнениях на выносливость не имеет существенных различий и достигает величины взрослого человека.

Максимальная работа поддерживается на высоком уровне, благодаря увеличению частоты дыхания и частоты пульса. Однако, частые нарушения режима тренировки и неправильное чрезмерное дозирование физической нагрузки может привести к перенапряжению сердечно - сосудистой системы: повышению артериального давления и чрезмерной гипертрофии миокарда. Предельные физические нагрузки, связанные с бегом на специальную выносливость, вызывают неблагоприятные изменения в электрокардиограмме у детей, подростков, девушек и юношей. Оптимальные физические нагрузки со скоростной направленностью и на развитие скоростной выносливости, наоборот, характеризуются теми же показателями электрокардиограмм, что и до тренировки. У подростков, девушек и у юношей 16-18 лет после больших физических нагрузок характер неблагоприятных изменений в электрокардиограмме выражен в большей степени, чем у взрослых спортсменов. При средних и выше средних нагрузках изменения в электрокардиограмме у 14-15, 16-18 и у 19-20-летних составляют, соответственно: 75%, 70% и 65,1% и выражаются как слабые или умеренные. Динамика частоты пульса непосредственно

зависит от динамики интенсивности мышечной работы на выносливость. Чем больше мощность работы, тем больше частота пульса и у юных и у взрослых спортсменов.

Исследованиями установлено, что величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) через 10 сек. после окончания физической нагрузки разной интенсивности уже в некоторой степени расходится с ее показателями во время работы и тем больше, чем значительнее после рабочая величина сердечного ритма. Наши исследования показали, что это расхождение уже наблюдается через 5-6 секунд после окончания физической нагрузки. Увеличение ударного объема сердца также непосредственно связано с увеличением интенсивности мышечной работы. Однако уменьшение минутного объема сердца может быть вызвано чрезмерным учащением частоты сердечных сокращений – более 185 уд/мин. Установлено, что частота сердечных сокращений зависит преимущественно от интенсивности мышечной работы и возрастает параллельно с минутным объемом сердца (исключая максимальные усилия).

Аналогичная картина в изменении частоты сердечного ритма наблюдается при преодолении коротких, средних и длинных дистанций. Доказано, что бег на длинных отрезках (1000-3000 м) вызывает лучшее приспособление сердечно - сосудистой системы к соревновательным напряжениям, увеличивая частоту до 180-190 уд/мин. Это подтверждается и данными, которые установлено, что лучшая адаптация сердечно - сосудистой и дыхательной систем наблюдается при 10-минутном и более длительном беге со скоростью 5, 6 м/сек и с частотой пульса 180 уд/мин. При пульсе ниже 150 уд/мин. резко уменьшаются возможности адаптации указанных систем организма у подростков, девушек и юношей. Частота пульса от 150 до 180 уд/мин., обеспечивает наиболее эффективную адаптацию органов и систем, занимающихся двигательной деятельностью на выносливость. Однако считается, что в детском, подростковом и юношеском возрасте на начальном этапе подготовки более благоприятны нагрузки с частотой пульса до 160 уд/мин.

Исследованиями обнаружено, что чем моложе спортсмен, тем у него частота пульса при максимальной работе на выносливость достигает большей величины, а работа может выполняться тем продолжительнее, чем ближе подросток, девушка и юноша по возрасту стоит к группе взрослых спортсменов и чем более он тренирован к данной мышечной работе. Также, в недостаточной степени изучен вопрос об изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС) при повышающейся интенсивности бега, в зависимости от различных методик варьирования беговых нагрузок. С этой точки зрения важен также вопрос о динамике восстановления сердечной деятельности, с целью определения оптимальных пауз отдыха между повторениями при беговой работе на относительно коротких и относительно длинных отрезках с различной скоростью.

Литература

1. Козлов А.И. Возрастные особенности развития координации движений у детей школьного возраста и пути ее совершенствования в процессе физического воспитания: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04/ А.И. Козлов; ГЦОЛИФК, - М., 1964. - 23 с.
2. Подольский В.Г. Исследование эффективности варьирования упражнений в процессе обучения двигательным действиям: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13. 00.04/ В.Г. Подольский; ГЦОЛИФК. – М., 1966. - 24 с.
3. Селиверстова Г.П. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений в спорте / Г.П. Селиверстова, С.Г. Махнева // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. - С. 30-32.
4. Семенов Н.И. Динамика развития дифференцировки в двигательном анализаторе у школьников (8-17лет) / Н.И. Семенов // Теория и практика физической культуры. – 1962. - №9. - С. 23-27.
5. Сухарев А.Г. Совершенствование функции кинестезического анализатора в процессе спортивной тренировки: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / А.Г. Сухарев; ВГУ. - Воронеж, 1960. - 24 с.
6. Фарфель В.С. Физиология спорта (очерки) / В.С. Фарфель. – М.: ФИС. – 1960. – 267 с.
7. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: ФИС. – 1972. - 327с.

Информация об авторах:

Головко Николай Георгиевич – доцент кафедры физической культуры

БелГСХА им. В.Я. Горина

Aleksei-Golovk@Yandex.Ru

Куликов Игорь Анатольевич

БГТУ им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

Копейкин Геннадий Александрович

МБОУ, Лицей №10, г. Белгород, Россия

Боровская Елена Алексеевна

МАОУ, Лицей №38, г. Белгород, Россия

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ УШИБАХ (доклиническая практика)

Гостищев В.К.¹, Зайцев В.П.², Манучарян С.В.², Федяй И.А.²

*Первый Московский государственный университет
имени И.М. Сеченова, Россия¹*

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина²

Цель практического занятия: привить студентам практические навыки по оказанию первой медицинской помощи при ушибах.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с клиническими аспектами, возникающими при ушибах.
2. Обучить студентов на имитирующем «пострадавшем» навыкам оказания первой медицинской помощи.

План занятия:

1. Ушибы: определение, причины, симптомы.
2. Изменения в тканях при некоторых видах ушибов.
3. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.

Средства оснащения и наглядные пособия: таблицы, рисунки, бинты, повязки, вата, носилки, аппарат для измерения артериального давления, фонендоскоп, вазелин, нашатырный спирт.

К закрытым повреждениям относятся механические повреждения мягких тканей (ушибы, сдавления, растяжения и разрезы) без нарушения целостности кожного покрова. Ушиб (contusio) – закрытое механическое повреждение мягких тканей и органов без видимого нарушения их анатомической целостности (в отличие от подкожных разрывов).

Ушиб обычно возникает в результате падения или удара, нанесенного тупым предметом, обладающим малой кинетической энергией (камень, деталь изделия, инструмент и т.д.). Ушибы мягких тканей могут быть самостоятельным повреждением или наблюдаются одновременно с переломами, нанесенными тупым предметом, при ушибленных ранах. Чаще всего встречаются наружные (поверхностные) ушибы конечности и головы, они могут сопровождаться ушибом и другими повреждениями (сотрясение, разрыв) внутренних органов груди, живота, головного мозга. Клиническими признаками ушиба являются боль, припухлость, кровоизлияние, нарушение функции.

Боль – первый симптом ушиба; появляется сразу в момент травмы и бывает значительной. Особенно сильная боль бывает при ушибе надкостницы. Затем боль несколько уменьшается, а спустя 1-3 ч после травмы возобновляется или значительно усиливается. Изменение характера боли, увеличение ее интенсивности обусловлены усилением травматического отека, кровоизлияния (пропитывание тканей кровью) или нарастанием гематомы.

При ушибе конечностей движения в суставах вначале сохранены, а по мере нарастания кровоизлияния и отека становятся невозможными, особенно при гемартрозе. Таким расстройством функции ушибы отличаются от переломов и вывихов, при которых активные и пассивные движения становятся невозможными сразу после травмы. В области ушиба быстро появляется припухлость. При осмотре она имеет вид болезненного уплотнения, которое без четких границ переходит в здоровые ткани. Наибольшая болезненность при пальпации отмечается при ушибе надкостницы, образовании поднадкостничной гематомы. Припухлость, как правило, нарастает в первые часы или сутки после травмы, что обусловлено развитием травматического отека и воспалительных

изменений. Для ушибов характерно развитие кровоподтека, что обусловлено пропитыванием кожи и подкожной клетчатки излившейся кровью.

Время появления кровоподтека зависит от глубины кровоизлияния. При ушибе кожи и подкожной клетчатки он появляется сразу же, в первые минуты или часы, при ушибе мышц, надкостницы – на 2-3-и сутки и иногда вдали от места ушиба. Появление поздних кровоподтеков, особенно вдали от места ушиба, является серьезным симптомом и требует дополнительного исследования (например, рентгенологического – для исключения перелома или трещины кости). В качестве примера можно привести симптом очков – кровоподтеки в области глазниц, которые появляются через несколько часов или даже на 2-е сутки после ушиба головы. Появление этого симптома является грозным признаком травмы черепа – перелома его основания.

Цвет кровоподтека подвергается определенным изменениям вследствие распада гемоглобина. Свежий кровоподтек красного цвета, через 5-6 дней он становится зеленым, а затем – желтым. По цвету кровоподтека можно судить о давности травмы. При обследовании больного с ушибом конечностей необходимо определить пульсацию периферических артерий, сравнить кожную температуру обеих конечностей, исследовать чувствительность на периферических участках, так как ушибы могут сопровождаться повреждением или сдавлением гематомой сосудисто-нервного пучка. При подозрении на возможное повреждение кости (перелом, трещина) необходимо рентгенологическое исследование.

При оказании помощи на место ушиба конечности накладывают давящую повязку. В течение 1-х суток для уменьшения кровоизлияния к месту ушиба прикладывают пузырь со льдом, через каждые 2 ч делают перерывы на 30-40 мин. При ушибах конечностей, сопровождающихся гемартрозом, конечности необходимо создать покой – возвышенное положение; наложить давящую повязку на сустав. Со 2-3-х суток для ускорения рассасывания кровоизлияния применяют тепловые процедуры – грелки, соллюкс. Большие гематомы пунктируют через 5-7 дней, удаляют кровь и накладывают давящую повязку.

Первая медицинская помощь при ушибах мягких тканей и суставов проводится следующим образом:

- обработать кожу вазелином (детским кремом) или любым жиром;
- провести орошение области ушиба струей хлорэтила с расстояния 40-50 см до побеления участка. Если нет ампулы хлорэтила, то на область ушиба наложить холодный компресс с целью обезболивания и предупреждения кровоизлияния;
- наложить давящую повязку на область ушиба;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при сотрясении мозга:

- уложить пострадавшего с приподнятой головой;
- обеспечить покой;
- наложить холодный компресс на голову;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ушибе мозга:

- уложить пострадавшего с приподнятой головой на бок с целью профилактики аспирации крови, слизи, рвоты в верхние дыхательные пути;
- на голову наложить пузырь со льдом или холодный компресс;
- при остановке дыхания провести реанимационные мероприятия;
- вызвать медперсонал медпункта (кафедры) или по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при ушибах грудной клетки:

- создать покой;
- создать полусидячее положение;
- наложить круговую повязку бинтом на выдохе, можно полотенцем;
- вызвать по телефону 103 машину скорой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при легких ушибах живота:

- обеспечить покой, холодный компресс на живот;
- вызвать врача медпункта (кафедры).

Контрольные вопросы

1. Как вы понимаете, что такое ушиб?
2. Какие причины ушибов?
3. Чем характеризуется место ушиба?
4. Какие происходят изменения в тканях организма при ушибах?
5. Какие характерны признаки для ушибов мягких тканей?
6. Какие характерные признаки бывают при ушибах в области суставов?
7. Какие характерные признаки отмечаются при ушибах грудной клетки и живота?
8. Какие разновидности ушибов вы еще знаете?
9. Какая бывает особенность признаков при ушибе головы и головного мозга?
10. Какие ушибы и когда могут быть у студентов во время занятий физической культурой и спортом?
11. Какие виды спорта являются травмоопасными?
12. Расскажите об общих принципах первой медицинской помощи при ушибах.
13. Как проводится первая медицинская помощь при ушибах мягких тканей?
14. Какая особенность оказания первой медицинской помощи при ушибах суставов?
15. Как вы окажете первую медицинскую помощь при ушибах грудной клетки и живота?
16. Какая разница в оказании первой медицинской помощи при ушибах грудной клетки и живота?
17. Как вы окажете первую медицинскую помощь при ушибах головы и головного мозга?

18. Какая особенность при оказании первой медицинской помощи при ушибе головного мозга?

19. Какая особенность оказания первой медицинской помощи при растяжении и разрыве тканей?

20. Какие ваши действия, после оказания первой медицинской помощи пострадавшему?

Задание на дом

Посетите библиотеку вашего вуза или научную библиотеку в городе. Возьмите учебник по общей хирургии или другой литературный источник. Материал, который касается синдрома длительного сдавления тканей, изложите в форме реферата. Составьте реферат, в нем отразите вопросы, касающиеся понятия о данном синдроме: где и когда он возникает, укажите признаки, возникающие при нем, в каких видах спорта или при каких занятиях физическими упражнениями он может возникнуть. Опишите, как вы будете проводить первую медицинскую помощь при нем? И ваши действия после оказания первой медицинской помощи.

Таким образом, представленный материал об оказании первой медицинской помощи при ушибах может быть рекомендован для изучения на практических занятиях со студентами высших учебных заведений.

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, 2005. – 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. Спортивная медицина: учебник / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1980. – С. 326-347.
5. Хан Т.А. Безопасность жизнедеятельности / Т.А. Хан, П.А. Хан. – Ростов-н/Д: Феникс, 2000. – С. 313-265.

Информация об авторах:

Гостищев Виктор Кузьмич – заведующий кафедрой общей хирургии первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, д.мед.н., профессор, академик РАМН, Россия.

Зайцев Вячеслав Петрович – к.мед.н., профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Манучарян Светлана Валентиновна – старший преподаватель кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, e-mail: mybox3001@mail.ru.

Федяй Ирина Александровна – преподаватель, старший лаборант кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, e-mail: raz-ira@mail.ru.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Гребініченко Ю.Я., Пустолякова Л.М., Болгар М.А.

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
м. Київ, Україна*

В умовах суспільно-політичних, економічних трансформацій існує нагальна потреба українського суспільства у формуванні фізично та духовно здорового молодого покоління, створенні умов для гармонійного розвитку майбутніх його громадян, забезпеченні в них ціннісного ставлення до власного фізичного і психічного здоров'я. На думку науковців (С.М. Присяжнюк, Р.П. Раєвський та ін.), реальна система фізичного виховання студентів, що склалася сьогодні в Україні, є малоефективною. Фахівці стверджують, що вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної самореалізації й потребує подальшого удосконалення.

Зазначена проблема відповідає пріоритетам державної політики. Зокрема, у Національній доктрині розвитку освіти серед концептуальних ідей і поглядів на стратегію й основні напрями розвитку освіти в першій чверті ХХІ століття наголошено на тому, що мають постійно оновлюватися зміст освіти й організація навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень. Система освіти України має забезпечувати різноманітність типів і видів закладів освіти, варіативність навчальних програм, індивідуалізацію навчання й виховання, формування через освіту навичок здорового способу життя.

Актуальною соціально-педагогічною проблемою сучасного стану фізичного виховання студентів ВНЗ є те, що більшість з них не просто неосвічені в області фізичної культури, але й за станом здоров'я фізично нездорові. Сьогодні соціальну функцію фізичного виховання визначають як досягнення такого розвитку молоді людини, коли вона є конкурентно спроможною у суспільстві. Це можливо лише за наявності в людини високої життєвої енергії, комунікабельності, наявності відчуття своєї фізичної й психологічної привабливості, оптимістичного настрою, вміння забезпечити свій повноцінний відпочинок та цілісну культуру життєдіяльності.

Завдяки процесам демократизації, які відбуваються в нашому суспільстві, значно розширилися межі наукових пошуків, розробляються, теоретично обґрунтовуються й запроваджуються в практику інноваційні освітні технології, які базуються на засадах нової освітньої парадигми, створюються методичні посібники для викладачів фізичного виховання, які містять конкретні рекомендації щодо того чи іншого виду діяльності.

Однак можна констатувати що, на жаль, цей процес відносно повільний, результатом чого є брак відповідної спеціальної літератури в навчальних закладах, недостатній рівень поінформованості викладачів у сучасних наукових пошуках і розробках.

Ми вважаємо, що наукова діяльність майбутнього фізичного виховання у ВНЗ, яка обійме всі сфери, життя суспільства, буде незрівнянно більш різнобічною, в основі якої буде лежати професійно-прикладна фізична підготовка, що вимагає від викладача використання ширшого спектру людських здібностей, у тому числі й здібностей, які пов'язані з використанням фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, гнучкості та ін. [2].

У процесі функціонування фізичного виховання виникають дві взаємопов'язані системи заходів, направлених на вирішення питань фізичного виховання: система фізичних вправ і методів їх застосування, тобто педагогічний процес, направлений на зміну в потрібному напрямі фізичних можливостей людини і система організаційних заходів, що визначають і регламентують розвиток фізичного виховання в країні, суспільстві. Дана залежність дозволяє їх об'єднати в загальній структурі системи фізичного виховання, оскільки досягнення мети фізичного виховання конкретної людини або групи людей (студентів), що визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними і організаційними основами побудови обов'язкового процесу фізичного виховання у ВНЗ, а також доступністю занять популярними видами рухової активності у вільний час [1].

На сучасному етапі розвитку суспільства велика увага приділяється рівню здоров'я. Одним з рівнів стану здоров'я є фізичне здоров'я. До компонентів фізичного здоров'я належать фізичний розвиток, фізична підготовленість і фізичний стан, які є фізіологічною основою фізичного й психологічного благополуччя. Одним з важливих показників стану здоров'я людей, які займаються фізичними вправами, є фізичний розвиток, під яким розуміють комплекс морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначає запас його фізичних сил. Таким чином, у поняття «фізичний розвиток» входять не тільки морфологічні особливості будови й розмірів тіла, але й функціональні можливості організму.

Стан здоров'я й рівень фізичного розвитку молоді - фактори, які визначають можливість і характер занять фізичними вправами. Щоб керувати фізичним здоров'ям великих контингентів людей, зокрема студентів ВНЗ, необхідно правильно його оцінити. З цього випливає, наскільки важливо викладачу фізичного виховання вибрати з великого арсеналу методів дослідження найоптимальніші для студентів.

Однією і основних умов ефективності фізичного виховання студентів є обов'язкове врахування їх вікових та індивідуальних особливостей фізичного розвитку й стану здоров'я. Від цього залежить правильність вибору засобів і методів тренування та дозування навантажень.

Аналіз показників фізичного розвитку та стану здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ є необхідною умовою для правильного вибору методів і форм фізичного виховання та дозування навантажень.

Данні досліджень показують, що існують суттєві розбіжності між деякими показниками соматичного здоров'я студентів різних років дослідження. Це вимагає індивідуального підходу під час вибору методів і засобів фізичного виховання та дозування навантажень.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методика фізичного виховання: Лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. – К.: НУФВС, 2001. -25с.
2. Пустолякова Л. М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного навчання [метод. посіб.]. / Лариса Пустолякова // Вид. ПП фірма Різо-графіка. – К., 2011. – 102 с.

Информация об авторах:

Гребініченко Юлія Яківна – викладач

Пустолякова Лариса Миколаївна – к.пед.н., викладач

Болгар Майя Анатоліївна – викладач

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ, Україна

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

Гугучкина Л.М.¹, Кравченко Е.С.², Кузьменко В.А.³

*Харьковский государственный медицинский университет*¹

*Харьковский национальный экономический университет*²

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*³

Украина

1. Нервная система

Высшая, нервная деятельность обеспечивает человеку адекватное приспособление к действию факторов окружающей среды, поэтому те или иные влияния среды вызывают разнообразные изменения высшей, нервной деятельности. В зависимости от силы внешнего влияния изменения высшей, нервной деятельности могут колебаться в пределах нормы или выходить за них, становясь патологическими.

Учебные занятия требуют напряженной работы головного мозга, а прежде всего его высшего отдела – коры головного мозга. Особенно интенсивно работают те корковые структуры, которые связаны с

деятельностью второй сигнальной системы и сложными аналитико-синтетическими процессами. Естественно, что нагрузка на нервные элементы не должна превышать их функциональных возможностей, иначе неизбежны патологические изменения высшей, нервной деятельности. Если учебные занятия организованы согласно гигиеническим требованиям, то изменения высшей, нервной деятельности не выходят за пределы нормы.

Важно отметить, что включение в учебные занятия уроков физкультуры сопровождается в конце учебного дня менее выраженными изменениями высшей, нервной деятельности.

Большое значение для сохранения нормальной работоспособности учащихся имеет активный отдых подвижные игры, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Особое значение для сохранения нормального уровня высшей, нервной деятельности имеет ночной сон. Недостаточная продолжительность ночного сна приводит к нарушению аналитико-синтетической деятельности мозга, затруднению образования условно-рефлекторных связей и дисбалансу соотношения между сигнальными системами. Соблюдение гигиены ночного сна нормализует высшую, нервную деятельность, и все ее нарушения, наблюдавшиеся в результате неполноценного сна, исчезают.

Обычно действие химических веществ на высшую, нервную деятельность взрослого и ребенка характеризуется аналогичными изменениями, но у детей и подростков эти изменения всегда выражены ярче. Далеко не безобидными являются в этом отношении чай и кофе, содержащие кофеин. Это вещество в малых дозах усиливает корковый процесс возбуждения, а в больших – вызывает его угнетение и развитие запредельного торможения. Большие дозы кофеина вызывают также неблагоприятные изменения вегетативных функций.

Значительное влияние на высшую, нервную деятельность оказывает никотин. В малых дозах он угнетает тормозной процесс и усиливает возбуждение, а в больших – угнетает и процессы возбуждения. У человека в результате длительного курения нарушается нормальное соотношение между процессами возбуждения и торможения и значительно снижается работоспособность.

2. Сердечно-сосудистая система

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца – болезнь, связанная с

острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Разновидностями ишемической болезни являются стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь протекает коварно, часто (в 35-40% случаев) без клинических симптомов, дает миллионы случаев потери трудоспособности.

Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: потребление высококалорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые условия современной жизни в крупных городах.

Заболевания сердца связаны с нарушением его основных функций автоматизма, проводимости, возбудимости и сократимости, – что может быть причиной развития недостаточности сердечной деятельности? Наиболее характерными признаками недостаточности кровообращения являются: уменьшение ударного и минутного объемов крови; понижение артериального давления и, наоборот, повышение венозного давления; увеличение количества циркулирующей крови; замедление кругооборота крови; ухудшение снабжения тканей кислородом. Основными симптомами заболеваний сердечно-сосудистой системы являются: учащенное сердцебиение, одышка, отеки, цианоз, нарушения сердечного ритма, боли в области сердца, кровохарканье, понижение температуры тела и др.

3. Дыхательная система

Кислород находится в окружающем нас воздухе. Он может проникнуть сквозь кожу, но лишь в небольших количествах, совершенно недостаточных. Поступление в организм кислорода и удаление углекислого газа обеспечивает дыхательная система. Транспорт газов и других необходимых организму веществ осуществляется с помощью кровеносной системы. Функция дыхательной системы сводится лишь к тому, чтобы снабжать кровь достаточным количеством кислорода и удалять из нее углекислый газ.

1. Обмен газов между средой и легкими, что обычно обозначают как «легочную вентиляцию».

2. Обмен газов между альвеолами легких и кровью (легочное дыхание).

3. Обмен газов между кровью и тканями.

4. Костно-мышечная система

Основные функции костно-мышечной системы – это опора, движение и защита. Череп и позвоночный столб – это футляр для головного и спинного мозга. Грудная клетка защищает сердце и легкие. Кости таза опорой и защитой для органов брюшной полости. Губчатые кости являются кроветворными органами. С помощью мышц мы передвигаемся в пространстве, в их толще проходят кровеносные сосуды и нервы.

Отсюда мы видим, какую разнообразную патологию можно наблюдать при различных нарушениях и заболеваниях костно-мышечной системы: при

неправильном распределении нагрузки на позвоночник, при слабо тренированных мышцах могут развиваться различные нарушения осанки, которые приводят к снижению трудоспособности. Их устранение требует занятий спортом, физкультурой и правильного распределения нагрузок на позвоночник.

Самой распространенной патологией костно-мышечной системы является ее травматическое повреждение, которое может произойти при резких движениях в том или ином суставе, ударах, падениях. При этом мы будем наблюдать растяжения и разрывы связок, вывихи суставов, переломы костей различной степени тяжести с возможными повреждениями внутренних органов. Такие нарушения приводят к снижению трудоспособности человека и ограничивают движения.

Болезнью нашего века является остеохондроз, при котором страдают межпозвонковые суставы и диски. При развитии остеохондроза наблюдаются боли в позвоночнике, ограничение движений в том или ином отделе позвоночника, болезненность в мышцах, головокружения и потеря сознания при сдавливании сосудов, снабжающих головной мозг.

Мышечная слабость и утомляемость, болезненные судороги в мышцах могут быть признаками различных заболеваний эндокринной системы: патологии надпочечников, щитовидной железы, гипофиза.

Костно-мышечная система – одна из важнейших систем человеческого организма. При нарушениях этой системы снижается трудоспособность, ограничиваются движения, и страдает весь организм в целом.

Информация об авторах:

Гугучкина Людмила Михайловна – преподаватель кафедры физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания

Харьковский государственный медицинский университет, Украина

Кравченко Елена Станиславовна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта

Харьковский национальный экономический университет, Украина

Кузьменко Виталий Александрович – Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ПОПУЛЯРНОСТИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Бухало Б.Ю.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Как правило, значительное количество практических часов физической культуры в Вузах (наравне с такими играми как, например, теннис, баскетбол, футбол, лапта) традиционно отводят волейболу. В чем секрет популярности данного вида спорта? Почему именно он выделился из других видов и остаётся социально актуальной, физически, психически и интеллектуально востребованной парадигмой на протяжении многих лет для многих поколений?

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

В нашей стране – начиная с начала 30-х годов, директивой Народного комиссариата здравоохранения волейбол рекомендован в виде дозированной нагрузки для санаториев и домов отдыха, на пляжах и в парках культуры. Очень большое значение для развития современного Российского волейбола сыграло его включение в программу соревнований Всесоюзной спартакиады 1928 года.

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:

1. Коллективный характер игры.

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

2. Волейбол наделён характером спортивной борьбы, либеральной к половому и возрастному признаку игроков.

Как правило, имеет место соревнование внутри определённой группы игроков одинаково профессионально или любительски владеющих

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

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

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

4. Доступность основных технических и тактических приёмов.

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

5. Зрелищность.

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

6. Развитие основных качеств.

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

7. Минимальная травмоопасность во время игры.

Для студенческого контингента, не имеющего профессиональной спортивной подготовки, сверхзначение приобретает элемент надёжности в плане сохранения здоровья, отсутствие фатальных для жизни игровых моментов, рисков на грани и других негативных факторов для участников соревнований.

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

- содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение моральных, волевых составляющих характера;
- воспитание дисциплины;
- развитие коммуникационных, творческих, коллективных способностей в учебной группе;
- формирование активной жизненной позиции по отношению к ведению здорового образа жизни;
- использование средств и методов спортивной тренировки для восстановления интеллектуального потенциала в процессе теоретической и практической подготовки специалистов различного профиля.

Литература

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

Информация об авторах:

Дурыхин Евгений Васильевич – старший преподаватель

Клюкова Елена Алексеевна – старший преподаватель

Бухало Борис Юрьевич – старший преподаватель

Кафедра физического воспитания и спорта

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

На современном этапе становления общества перед образовательной системой стоит важная задача: подготовить образованного, творческого человека, умеющего адаптироваться к меняющейся социально-экономической среде, рационально организующего самостоятельную деятельность.

Данная тенденция предъявляет и повышенные требования к подготовленности специалиста, что не возможно без своевременного выбора профессии, и без желания постоянного профессионального роста.

Выбор профессии – сложный, многокомпонентный процесс состоящий из ряда этапов. Продолжительность этапа выбора профессии зависит от внешних условий и индивидуальных особенностей личности. Он осложняется тем, что в настоящее время насчитывается невероятно большое число профессий, где отмечается постоянная ротация, одни исчезают и другие появляются. Профессиональное ориентирование осложняется ещё и тем, что профориентация в современных условиях всё ещё не достигает своих главных целей – формирование у человека профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и запросам общества в кадрах, его требованиям к современному труженику. Существенным препятствием развития профориентации является, как правило, расчет на некоторого усреднённого ученика, отсутствие индивидуального, дифференцированного подхода к личности выбирающего профессию. Используются в основном словесные, декларированные методы, без представления возможности каждому попробовать себя в различных видах деятельности, в том числе и в избираемой. Отрицательные последствия необоснованного профессионального самоопределения начинают сказываться уже в период обучения в профессиональных учебных заведениях.

По данным различных авторов исследовавших проблему проф. ориентации около половина опрошенных учащихся 1-го курса технического колледжа не удовлетворены выбранной профессией, 10-12% хотели бы вернуться в школу. Более половины (до 60%) старшекурсников ВУЗов не видят себя в выбранной специальности. Так же исследователи своими данными показывают, что только 10% старшеклассников адекватно оценивают свои возможности. Результаты опроса проведенный среди молодых специалистов окончивших вуз показывает, что получив профессию, редко кто работает по специальности. Данная тенденция

наблюдается потому, что выпускники вуза разочаровываются в полученной профессии или не могут найти работу по специальности.

Анализируя различные источники (электронные источники, периодические издания и т.д.) коллектив авторов пришел к выводу, что наиболее востребованные профессии в России - специальности, требующие высокой квалификации.

Учитывая все выше перечисленное, напрашивается следующее предложение - в профессиональной подготовке будущего инженера необходимо:

- формирование профессиональной физической культуры, которая могла бы обеспечить компенсацию отрицательных факторов профессиональной деятельности, улучшить здоровье и трудоспособность, повысить адаптационные резервы систем организма инженера, и тем самым увеличить производительность его профессиональной деятельности;

- поставить акцент на формирование профессионально значимых психофизических качеств специфичных выбранной деятельности.

Данные условия возможно выполнить посредством профессионально-прикладной физической культуры, цель которой - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Конкретные задачи ППФП будущих инженеров определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоит в том, чтобы:

- сформировать необходимый минимум прикладных знаний;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

При решении конкретных задач профориентации абитуриентов поступающих в технические вузы следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с физической культурой.

Физическая культура является обязательным учебным предметом образовательных учреждений и направлена на то, чтобы заложить основы общего физического воспитания, обеспечить разностороннее развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, оптимизировать состояние здоровья.

Важными элементами общей физической культуры являются:

- аналитическая "школа движений" как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения, с помощью которых формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивается способность координировать их в различных сочетаниях;

- система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами (основные способы ходьбы, бега, плавания, метания и т.д.);

- "школа" единоборства, против воздействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной активности, включающих межличностные контакты (в спортивных играх, спортивной борьбе).

Подбор средств ППФП производится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. При подборе прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам будущих специалистов.

При анализе литературных источников можно сделать заключение, что наиболее эффективной может быть такая система организации физического воспитания в рамках учебного расписания вуза, в которой имелись бы следующие элементы:

- в теоретическую часть учебного процесса по физической культуре необходимо включать сведения из истории физической культуры, гигиены физических упражнений, биомеханики, влияние физических упражнений на физические кондиции человека;

- другое занятие должно носить инструктивно-методический характер и проводиться в форме учебной практики, где студенты осваивают необходимые в прикладном отношении знания из методики тренировки, методики освоения различных упражнений и т.п.

Для профессионализации, т.е. в определении с выбором профессиональной деятельности, выше перечисленные виды занятий должны входить в обязательный минимум физкультурных занятий, организуемых в рамках учебной работы по физической культуре.

Не исключая выше перечисленное в учебный процесс необходимо включение всех других форм работы по физическому воспитанию в вузе, в процессе которых на долю каждого студента должно приходиться не менее 6-8 часов в неделю. Важнейшее место должны занимать самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, основу которых должны составлять упражнения профессионально-прикладной направленности.

Успешная профессионализация невозможна без должного уровня сформированности ценностно-мотивационной сферы, без создания базы знаний и умений.

Все перечисленное ранее будет способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса по физической культуре, способствовать более точному подходу к выбору профессии и профессионализации будущих специалистов инженерного профиля.

Информация об авторах:

Егоров Дмитрий Евгеньевич – к. пед. н., доцент

Олейник Екатерина Григорьевна – доцент

Куликова Ирина Викторовна – старший преподаватель

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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Ермаков С.С.¹, Кривенцова И.В.¹, Гринь Л.В.²

*Харьковский национальный педагогический университет
имени Г.С.Сковороды, Украина¹*

*Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства
имени П. Василенко, Украина²*

Подготовка специалистов в вузах в контексте европейского образования требует коррекции существующей системы образования. Особая роль в этом отводится физическому воспитанию. Значительные отличия существующей в вузах Украины системы физкультурно-оздоровительной работы от европейской указывают на необходимость реформирования этой составляющей деятельности кафедр физического воспитания.

Вместе с тем, направленность реформирования национального высшего образования нацелена на воспитание гармонично развитой личности, способной найти применение своим знаниям и умениям на рынке труда в условиях жесткой конкуренции. В восстановлении, сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов главная роль принадлежит физическому воспитанию и спорту. Необходимо поддерживать и всячески стимулировать потребность в занятиях физической культурой и спортом в студенческой среде, для достижения такого уровня понимания студентом места и роли физических упражнений в жизни человека, чтобы эти занятия не были принудительными, а соответствовали его внутренним убеждениям [3].

Организация занятий по физическому воспитанию регламентируется ст.12 Закона Украины «О физической культуре и спорте» от 24 декабря 1993г. Согласно этой статьи занятия являются обязательными, однако кратность и длительность этих занятий не обеспечивают необходимого двигательного режима. Многие ученые (Н.Н.Амосов, Г.Л.Апанасенко, А.Д.Дубогай, С.С. Ермаков, А.С.Куц и др.) акцентируют внимание на существующих сегодня значительных проблемах в сфере сохранения здоровья молодежи в государственном масштабе. Предлагается (В.М.Готлиб, В.А.Масляков, В.М.Рейзин, Ю.А.Резников, М.О.Третьяков и др.) решение данного вопроса за счет организации физкультурно-оздоровительной работы в вузах силами студенчества [1, 2, 4, 6].

Как показывают исследования, объем индивидуальной двигательной активности в юношеском возрасте в среднем должен составлять не менее 8-10 часов в неделю. При этом организованные формы в виде обязательных (аудиторных) занятий по физическому воспитанию должны составлять не

менее 4-х часов в неделю на протяжении всего периода обучения за исключением последнего выпускного семестра [5]. Таким образом, достижение двигательного оптимума невозможно лишь за счет обязательных учебных занятий и должно восполняться самостоятельными занятиями. К сожалению, в учебных планах многих учебных заведений Украины дисциплина «Физическое воспитание» часто ограничивается только практическими занятиями. Хотя, именно в этой Программе (п.4.1.3.), четко определены виды внеаудиторных занятий, их организация и формы проведения. К ним относятся занятия в спортивных клубах, физкультурно-оздоровительных центрах, секциях, группах по интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия; занятия в течении дня для поддержания работоспособности, восстановление после учебы, психорегуляция, коррекция. Также перечислены основные виды внеаудиторных занятий (п.4.1.4.), которые используются в процессе физического воспитания: оздоровительные и спортивные тренировочные занятия, туристические походы, дни и часы здоровья; спортивные соревнования; утренняя и вечерняя зарядки, вводная, профилактическая и восстановительная гимнастика, физкультурные паузы и минутки, микропаузы. Именно эти мероприятия, в объеме 4-6 часов в неделю, должны восполнять недостающую двигательную активность студентов.

Следует отметить, что практическое воплощение указанных положений не всегда выполняется, что обусловлено рядом причин, как объективного, так и субъективного характера. Обоснование путей решения данной проблемы обусловило выбор темы данной работы.

Цель данной работы – обоснование роли студенческого физкультурного актива в восполнении двигательной активности студенческой молодежи.

Задачи: 1. Определить возможности студенческого актива в организации внеаудиторной физкультурно-спортивной работы вуза.

2. Оценить факторы риска для здоровья студентов, проявляющиеся в процессе учебы.

3. Предложить формы повышения двигательной активности в режиме учебного дня и разработать примерные комплексы гимнастики до учебных занятий, физкультурных минуток, пауз.

В рассматриваемом аспекте решение поставленной проблемы можно проследить на примере ведущих вузов города Харькова. Так в Харьковском национальном педагогическом университете имени Г.С.Сковороды физкультурный актив является составной частью студенческого самоуправления. Физкультурный актив формируется преподавателями физического воспитания из числа спортсменов-разрядников и физоргов академических групп. Именно эти студенты характеризуются наличием устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, их внутренняя убежденность и потребность в занятиях заинтересовывает

других. Роль преподавателей заключается в проведении методических занятий с физкультурным активом, оказании методической помощи в составлении комплексов упражнений в режиме учебного дня. Реализация физкультурно-оздоровительной работы на факультетах силами студенческого самоуправления осуществляется путем внедрения педагогической технологии «равный–равному», что позволяет повысить доступность занятий, обеспечить их максимальную эффективность для формирования физической культуры будущего педагога, как составной части его профессиональной подготовки. Выделение основных факторов риска для здоровья студентов предполагает изучение организации учебно-воспитательной работы в ВУЗе. Основу учебного процесса составляет сложный комплекс умственной деятельности с элементами нервно-психического напряжения. К основным факторам риска для здоровья должны быть отнесены:

- Максимальная интенсификация обучения, обусловленная качественной и количественной информационной перегруженностью;
- Возрастание временных затрат на обучение, особенно самостоятельных занятий;
- Совмещение у большинства студентов обучения с дополнительной трудовой деятельностью;
- Нарушения режима дня за счет сокращения времени ночного сна, уменьшения времени отдыха, нарушений режима питания, что, в конечном счете, приводит к приданию образу жизни нездоровой направленности;
- В связи с уменьшением свободного времени сокращается вероятность проведения самостоятельных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, закаливающих процедур;
- Нарушения в пищевом режиме, связанные с повышением популярности «пищевого мусора» и ростом распространенности вредных привычек.

Реализация указанных факторов риска приводит к повышению вероятности донозологических состояний среди студентов, проявляющихся снижением функциональных резервов, падением уровня функционирования основных органов и систем, возрастанием степени напряжения регуляторных механизмов. Основными чертами указанных состояний должны быть признаны следующие:

- Снижение физической подготовленности и ухудшение физического развития студентов за счет недостаточной двигательной активности и постепенного развития гиподинамии;
- Нарушения функционального состояния, проявляющиеся в ухудшении как умственной, так и физической работоспособности, за счет формирующегося дисбаланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, постепенном развитии переутомления;

- Ухудшение резистентности, падение сопротивляемости организма, вызванное отсутствием закаливающих мероприятий, недостаточным содержанием в рационе биологически активных веществ;

- Возрастание вероятности формирования патологии на основе имеющихся расстройств на грани нормы и патологии.

Таким образом, анализ состояния студентов позволяет сделать вывод о нарушении всех критериев, характеризующих состояние здоровья. Состояние гиподинамии, недостаточности витаминов и минералов, нарушения опорно-двигательного аппарата, обусловленные статической нагрузкой при сидении, диспропорция основных компонентов тела за счет снижения мышечного и возрастания жирового компонентов – все указанные нарушения должны быть учтены при обосновании и разработке внеаудиторных форм самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

К основным формам физического воспитания в режиме учебного дня относятся гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы.

Гимнастика до учебных занятий это комплекс физических упражнений, которые выполняются с целью быстрого достижения высокой работоспособности и укрепления здоровья студентов. Правильно организованные занятия гимнастикой повышают уровень возбуждения и лабильности центральной нервной системы, анализаторов и нервно-мышечного аппарата, что способствует готовности к учебе и поддержанию длительной работоспособности. Эта гимнастика выполняется перед первой парой. Физорг группы или курса на протяжении 3-5 минут проводит общеразвивающие упражнения со студентами группы или курса. Как правило, такой комплекс начинается с ходьбы на месте, далее – упражнения на потягивания для формирования правильной осанки, дыхательные упражнения, обще- развивающие упражнения с постепенным увеличением нагрузки, упражнения для улучшения координации движений и сосредоточенности внимания. Физиологические нагрузки необходимо постепенно повышать до середины комплекса и снижать к концу для того, чтобы оптимально подготовить организм к восприятию учебной информации.

Далее, приведем несколько разработанных нами схем построения комплексов физических нагрузок студентов в режиме учебного дня.

Примерная структура комплекса гимнастики до занятий:

1-е упражнение: ходьба на месте в среднем темпе с широкой амплитудой движений. Организует. Улучшает кровообращение и дыхание, повышает общий тонус организма. Акцент на осанку и равномерность дыхания.

2-е упражнение: потягивания. Увеличивает вентиляцию легких, благотворно влияет на осанку. Выполняется в медленном темпе. Дыхание ритмичное, вдох быстрый, выдох медленный.

3-е упражнение: различные варианты наклонов и поворотов (в стороны, назад и вперед, повороты головы, туловища). Улучшает

кровообращение внутренних органов, усиливает дыхание, способствует незначительному повышению частоты сердечных сокращений, а так же повышает подвижность позвоночника. Укрепляет мышцы живота и спины, улучшает подвижность позвоночника и грудной клетки, стимулирует функцию органов кровообращения и дыхания. Улучшает подвижность позвоночника, мозговое кровообращение и дыхание. Выполняется в среднем темпе, дыхание ритмичное.

4-е упражнение: приседания. Улучшает циркуляцию крови в малом тазу и нижних конечностях, укрепляет мышцы ног и таза. Выполняется в среднем темпе, дыхание равномерное.

5-е упражнение: дыхательное. Повышение амплитуды дыхательных движений, задержка дыхания на вдохе или выдохе, осуществление элементов дыхательной гимнастики.

6-е упражнение: на точность, координацию и внимание. Сложное по координации, начинается в медленном, заканчивается в быстром темпе. Усиливает возбуждение и улучшает лабильность нервных процессов.

Физкультурная минутка:

Комплекс физических упражнений, который выполняется непосредственно на занятиях с целью поддержания высокой работоспособности, ликвидации нежелательных влияний утомления, улучшения здоровья студентов. Проводится тогда, когда появляются первые признаки утомления.

Включает 3-4 упражнения, с дозировкой 6-8 раз. Упражнения направлены на нормализацию осанки, воздействие на длинные мышцы спины, червеобразные мышцы кисти, дыхательные мышцы.

Физкультурная пауза может проводиться как на перерывах между лекционными или семинарскими занятиями, так и непосредственно на занятиях (используется комплекс сокращенной физкультурной минутки).

Примерная структура комплекса физкультурной минутки:

1-е упражнение: потягивания. Усиливает кровообращение, улучшает вентиляцию легких, газообмен, подвижность плечевых суставов, грудной клетки и позвоночника. Выполняется свободно с широкой амплитудой, в медленном темпе. Акцентируется наклон позвоночника и глубокое дыхание.

2-е упражнение: наклоны назад и повороты туловища. Усиливается кровообращение в органах брюшной полости, укрепляются мышцы передней стенки живота, улучшается подвижность позвоночника. Комбинированное упражнение, простое по координации, выполняется свободно, в среднем темпе, дыхание ритмичное.

3-е упражнение: наклоны вперед. Способствует регуляции кровообращения, снижает артериальное давление. Простое по координации. Выполняется пружинисто, в среднем темпе. Акцент на быстрый и полный выдох.

4-е упражнение: приседания. Стимулирует деятельность органов кровообращения, укрепляет мышцы нижних конечностей. Простое по

координации. Лучше выполнять пружинисто или как полуприседания. Движения свободные, мышцы рук расслаблены, дыхание равномерное. Упражнение заканчивается медленной ходьбой.

5-е упражнение: махи руками и ногами. Усиливается кровообращение и дыхание, улучшается подвижность суставов. Выполняется с широкой амплитудой, в спокойном темпе, с максимальным расслаблением мышц ног, рук и плечевого пояса. Дыхание равномерное.

6-е упражнение: круговые вращения туловища. Улучшает кровообращение в нижних конечностях и брюшной полости, увеличивает подвижность коленных и тазобедренных суставов. Выполняется свободно, широко, в медленном темпе. Дыхание равномерное.

7-е упражнение: наклоны и повороты головы. Улучшает мозговое кровообращение, уменьшает внутриглазное давление, укрепляет мышцы шеи и глаз. Выполняется осторожно, с широкой амплитудой, в медленном темпе с незначительным напряжением мышц шеи.

Примерная структура комплекса физической паузы:

1-е упражнение: потягивание.

2-е упражнение: ходьба в спокойном темпе. На 2-3 шага – глубокий вдох, на 4-5 шагах – выдох, на 12-14 шагах задержка дыхания до ощущения нехватки воздуха.

Студенты, которые проводят эти комплексы, должны напоминать, что упражнения необходимо выполнять красиво, без излишнего напряжения, отдельное внимание уделять правильному дыханию. Вдох делать через нос, выдох – через рот и нос.

Конкретные комплексы каждого занятия составляются физорггами групп с помощью преподавателей кафедры физического воспитания. Каждый комплекс рассчитан на 4-5 недель выполнения. При введении в практику нового комплекса физорги обязательно должны проконсультироваться с преподавателями.

Эти нагрузки должны разумно вписываться в режим дня студентов и соответствовать физиологическим циклам, происходящим в организме.

Выводы. Таким образом, анализ проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы позволяет утверждать, что в качестве организатора этой работы должен выступать физкультурный актив. Существенным преимуществом в этом случае является потенциальная возможность реализации технологии «равный-равному». Выделение основных факторов риска для здоровья студентов, обусловленных неудовлетворительной организацией учебного процесса, позволило сделать вывод о нарушении всех критериев, характеризующих состояние здоровья студентов и формировании состояний на грани нормы и патологии.

Перспективным направлением оптимизации состояния здоровья студентов является использование самостоятельных занятий и такой формы как физкультурные занятия в режиме учебного дня. С этой целью могут

быть использованы примерные разработанные комплексы гимнастики до занятий, физкультминуток и физкультпауз.

Учитывая потребности и проблемы студентов в восполнении двигательной активности и регулировании физических нагрузок, а также предупреждения негативных последствий гиподинамии и утомления, можно предложить специальную организацию совместной внеаудиторной физкультурно-спортивной работы преподавателей физического воспитания и физкультурного актива студенческого самоуправления.

Литература

1. Готлиб В.М., Резников Ю.А., Турецкий Б.В. Самостоятельная работа студентов – важнейший компонент подготовки специалистов в системе физкультурного образования // Теория и практика ФК, №10, 1989 стр.29-31.
2. Массовая физическая культура в вузе /под ред. В.А. Маслякова. – М.: Высшая школа, 1991.
3. Ніколаєнко С.М. Вища освіта і наука – найважливіші сфери відповідальності громадянського суспільства та основа інноваційного розвитку.// Освіта України №24 від 29.03.2005. – с.4-8.
4. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента / науч. ред. А.А. Логинов. – Мн.: Выш.шк., 1986. – 175 с.
5. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації (затверджено наказом МОН України від 14 листопада 2003 року, №757).
6. Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //науковий журнал. - Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №11.– С. 31.-33.

Информация об авторах:

Ермаков Сергей Сидорович – д. пед. н., профессор кафедры теории и методики физического воспитания, Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сковороды, Украина

Кривенцова Ирина Владимировна – к. пед. н., доцент кафедры физического воспитания Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сковороды, Украина

Гринь Леонид Васильевич – заслуженный тренер Украины, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Харьковского национального технического университета сельского хозяйства имени П. Василенко, Украина

ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЕЖЬЮ

Жданова Е.А., Выдрина С.В.

*Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия
г. Уфа, Россия*

Аннотация. В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная с употреблением наркотических средств и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению. Все эксперты отмечают рост наркоманий и токсикоманий в подростково-молодежной популяции со сдвигом показателей употребления ПАВ в младшие возрастные группы. Поскольку большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы, то каждый педагог должен владеть навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся. Приоритет во всей этой работе должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова. Молодежь. Психоактивные вещества. Профилактика. Физическая культура и спорт. Педагоги.

Abstract. Drug traffic situation in Russia has turn to the worse recently. All experts say growth of drug addiction and toxicomania among teenage population and shift indices use of PAS in the younger age groups. Since students spend in school most of the day, every teacher should possess the skills to preserve and strengthen the health of students. Priority in all this work should be given to physical education and healthy lifestyles.

Key words. Youth. Psychoacrive drug. Prophylaxis. Physical education and sport. Teachers.

В сложной системе социальных ценностей все большее место начинают занимать вопросы сохранения и укрепления здоровья человека. В последние годы предметом всеобщей тревоги общества становится состояние здоровья несовершеннолетних и молодежи. Здоровье современных детей и подростков - это будущее нации, ее генофонд, трудовые ресурсы, оборонный, экономический и культурный потенциал.

Наркомания является одной из важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению.

Все эксперты отмечают рост наркоманий и токсикоманий в подростково-молодежной популяции со сдвигом показателей злоупотребления психоактивными веществами в младшие возрастные группы.

Поскольку большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы, то каждый педагог должен владеть навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся. Приоритет во всей этой работе должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни. Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Цель: выявление путей повышения роли физической культуры и спорта в профилактике употребления психоактивных веществ подростками и молодежью посредством профессионального усовершенствования работников образования Республики Башкортостан.

Задачи:

1. Анализ современной ситуации с потреблением психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде в Российской Федерации по данным литературы.

2. Мониторинг реальной ситуации с немедицинским употреблением наркотических средств и других психоактивных веществ (ПАВ) в Республике Башкортостан.

3. Поиск путей оптимизации профилактической работы в молодежной среде с использованием потенциала физической культуры и спорта.

4. Разработка Проекта по профилактике потребления ПАВ среди подростков и молодежи и формированию здорового образа жизни подрастающего поколения посредством профессионального усовершенствования работников образования Республики Башкортостан.

Новизна и практическая значимость исследования. Нами впервые на основании количественного и качественного анализа реальной ситуации с немедицинским употреблением наркотических средств и других психоактивных веществ в Республике Башкортостан разработан Проект по профилактике потребления ПАВ среди подростков и молодежи с использованием потенциала физической культуры и спорта посредством профессионального усовершенствования работников образования.

Медицинские специалисты на основании эпидемиологических данных по наркологической заболеваемости указывают, что наркотизация будет расползаться как "масляное пятно", охватывая все большие слои подростков и молодежи. Однако наша цель заключается не в том, чтобы довести до аудитории статистические данные угрожающего характера, а в том, чтобы выделить ключевые проблемы в сфере профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних

и молодежи и на этой основе определить наиболее действенные способы, влияющие на обратную, позитивную динамику наркоситуации.

Работа среди населения по профилактике социально-значимых заболеваний не может эффективно проводиться без мониторинга реальной ситуации с немедицинским употреблением наркотических средств и других психоактивных веществ (ПАВ), а также за употреблением алкоголя и табака.

С этой **целью** педагогами и учащимися МАОУ ДОД СДЮСШОР Уфимского района, студенческим научным кружком Института ПиСКР Академии ВЭГУ «Педагогическое и медико-социальное обеспечение подготовки юношей к военной службе методами и средствами физической культуры и спорта», Башкирским центром медицинской профилактики МЗ РБ (ГУЗ БЦМП) и Башкирским институтом развития образования (БИРО) было организовано анкетирование населения в возрасте от 14 до 30 лет. Всего по Республике Башкортостан было опрошено 7225 человек, в том числе по городу Уфе - 2000 человек.

Анализ ситуации проводился по городу Уфе и отдельно по остальной территории Республики Башкортостан. Было проведено социально-гигиеническое исследование. Сбор информации осуществлялся путем анкетирования. Анкета содержала 60 вопросов и состояла из трех блоков по 20 вопросов каждый. В составлении анкеты принимали участие специалисты Башкирского центра медицинской профилактики МЗ РБ и Башкирского института развития образования.

Была определена степень влияния условий проживания в крупном промышленном городе на уровень потребления психоактивных веществ.

Кроме того, в анкете были предусмотрены вопросы для изучения уровня санитарной грамотности и медицинской активности подростков и молодежи, а также членов их семей. Оценено влияние социально-профессиональной принадлежности и образовательного ценза на уровень санитарной грамотности и медицинской активности. Для этого была разработана система балльной оценки уровня санитарно-гигиенических знаний обследуемых.

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие **выводы:**

1. При анализе современных публикаций, посвященных методологическим аспектам профилактики употребления ПАВ, отмечается отсутствие концептуального и системного подходов. Как правило, доминирует рассмотрение отдельных, изолированных, преимущественно ведомственных проблем, либо, например, педагогических, психологических, социологических вопросов, объединенных профессиональным интересом автора или авторского коллектива. Реальная наркотическая ситуация, сложившаяся в стране, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении диктуют необходимость комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению проблемы

профилактической помощи, предупреждающей употребление наркотиков и развитие наркомании.

2. На региональном и федеральном уровнях необходимо разработать и обеспечить действенное системное отслеживание, социально-психологический мониторинг всей наркогенной ситуации. Мониторинг должен не только выявлять привычные для нас субъективные оценки того, как мы относимся к наркотикам, но предусматривать определение и динамику развития базовых элементов наркогенной ситуации в регионе (наиболее распространенные в регионе наркотики; потребители и распространители; основные пути распространения в досуговой, образовательной, семейной среде; основные структуры и действенные программы профилактической работы и т.д.). Такой мониторинг не только будет давать реально отражающую положение дел информацию, но станет эффективным средством регулирования наркоситуации в регионе.

3. Одним из необходимых условий эффективности антинаркотической работы является обучение и повышение квалификации специалистов региональных и муниципальных органов управления образованием, руководителей и работников образовательных учреждений по вопросам профилактики наркомании среди детей и молодежи с использованием потенциала физической культуры и спорта.

4. Нами разработан Проект по профилактике потребления психоактивных веществ подростками и молодежью с использованием потенциала физической культуры и спорта посредством профессионального усовершенствования работников образования Республики Башкортостан.

Только разработка и последовательная реализация комплексной системы мер, направленных на разрешение основных проблем в сфере профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи, позволит обеспечить эффективность антинаркотической работы и преодолеть негативные тенденции развития наркоситуации в России. В заключение хотелось бы подчеркнуть, что представленная Вашему вниманию работа является результатом труда большого коллектива. В исследовании принимали участие сотрудники Башкирского центра медицинской профилактики, которые помогли в составлении анкеты. В проведении анкетирования участвовали педагоги и учащиеся детско-юношеской спортивной школы Уфимского района, студенты Академии ВЭГУ. Разработка Проекта «Цветок курая» шла при участии специалистов Башкирского института развития образования. Проект «Цветок курая» одобрен Международной академией дополнительного образования. В настоящий момент между БИРО и Академией ВЭГУ подписано соглашение о сотрудничестве и намечены пути внедрения результатов нашей работы в практику.

Информация об авторах:

Жданова Е.А., Выдрина С.В.

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия г. Уфа, Россия

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Жданова Е.А., Нурушев Р.Р.

*Восточная экономико-юридическая гуманитарная академии
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Воспитание физических качеств юного волейболиста непростая, еще мало изученная, но очень важная проблема. Прежде чем начать обучать детей технике игры в волейбол, надо физически подготовить их к выполнению тех или иных приемов, а также выявить исходный уровень их возможностей, основных и специальных двигательных способностей.

Ключевые слова. Юные волейболисты. Физические качества. Методика воспитания. Возрастные особенности. Этап начальной подготовки.

Abstract. Young volleyball player's physical education is insufficiently explored, but very important problem. It's necessary to physically prepare children for fulfillment of game techniques and important to reveal their original abilities, basic and specific motor abilities.

Key words. Young volleyball. Physical qualities. Methods of education. Age features. Initial training.

Актуальность. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных

изменений, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов.

Цель. Составить и апробировать учебную программу для групп базовой подготовки юных волейболистов в условиях детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Задачи: 1. Проанализировать источники научно-методической и нормативно-правовой литературы по исследуемой проблеме.

2. Разработать содержание и организационно-методические указания учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (НП) у мальчиков 10-13 лет.

3. В ходе исследования доказать эффективность предлагаемой нами программы и разработать практические и методические рекомендации для тренеров по волейболу.

Исследование проводилось в рамках учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки (НП) на базе МБОУ ДОД ДЮСШ с. Иглино Иглинского района РБ, в период с октября 2010г. по апрель 2012г. В нашем исследовании принимали участие 60 мальчиков в возрасте 10-13 лет, из них в возрасте 10-11 лет - 20 человек, 11-12 лет-20 человек, 12-13 лет-20 человек, соответственно по 1-3 годам обучения. Исследования проводились нами при помощи спорт-тестера - экспресс-анализатора «Олимп».

Учебно-тренировочный процесс с юными волейболистами определялся как система с динамично изменяющимися условиями, которые влияли на его содержание (средства, методы и т.д.). Основными средствами учебно-тренировочного процесса на данном этапе являлись подвижные игры и упражнения игрового характера, общеразвивающие упражнения, метание спортивных снарядов (набивные мячи и др.), упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, специально-подготовительные упражнения, упражнения с эспандером, изучение и закрепление основ техники игры в волейбол. При проведении тренировочных занятий мы использовали игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный методы выполнения упражнений.

В соответствии с общепедагогическими принципами учебно-тренировочного процесса нами использовался педагогический контроль. Он был комплексным, проводился регулярно и своевременно, основывался на объективных и количественных критериях.

Нами использовались: контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач, контрольный срез (тестирование) и текущий контроль.

Контрольный срез (тестирование) позволял оценить и анализировать динамику изменения результатов показателей физической, технической и технико-тактической подготовленности.

Текущий контроль (текущее обследование) служил средством предотвращения нарушений адаптационных процессов юного организма к

физическим нагрузкам, что достаточно актуально при осуществлении учебно-тренировочного процесса на этапе начального обучения.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам мы исследовали динамику изменения показателей физической работоспособности сердечно-сосудистой системы посредством пробы Руффье-Диксона, адаптированной для юношеского спорта.

Полученные результаты обследований были обработаны математико-статистическим методом: оценка достоверности различия средних по t -критерию Стьюдента. Расчеты производились в среде электронной таблицы Excel. Результаты проведенных расчетов характеризуют различие между сравненными показателями физической работоспособности сердечно-сосудистой системы, что говорит о положительном влиянии воздействия тренировочных нагрузок на организм юных волейболистов, предложенных в нашей учебной программе для групп начальной подготовки, что полностью подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы

1. Анализ источников научно-методической литературы показал, что многолетняя подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта экстра-класса является единым последовательным процессом, строящимся по определенным закономерностям. Каждый из этапов, в зависимости от поставленных целей и задач, играет определенную роль. Общеизвестно, что наибольший прирост результатов спортивной тренировки наблюдается в первые годы специализированной подготовки. Последняя, в свою очередь, берет начало на этапе начальной подготовки (НП).

2. Нами составлена и апробирована учебная программа для групп начальной подготовки по волейболу мальчиков 10-13 лет, разработано содержание и организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса юных волейболистов.

3. В ходе исследования по контролю за процессами адаптации организма юных волейболистов к физическим нагрузкам методом индекса Руффье-Диксона, адаптированного для юношеского спорта, доказана эффективность предлагаемой нами программы, которая будет способствовать воспитанию физических способностей как общих, так и специальных, и овладению основами техники игры в волейбол; поможет решить задачи укрепления здоровья и постепенного перехода к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Информация об авторах:

Жданова Е.А.

Нурушев Р.Р.

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, г. Уфа, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – ОДНА ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ ОБЩЕСТВА (доклиническая практика)

Зайцев В.П. ¹, Федяй И.А. ¹, Prusik Krystof ²

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина ¹
Академия физического воспитания и спорта имени Е. Снядецкого,
Гданьск, Польша ²*

Цель практического занятия: показать важность физической рекреации в социальном развитии современного общества.

Задачи:

1. Изучить литературные источники отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.
2. Ознакомить студентов с возникновением развития физической рекреации.
3. Раскрыть рекреационные места для активного и пассивного отдыха студентов.
4. Отразить важность ландшафтных территорий для отдыхающих студентов.

Методическое обеспечение практического занятия: таблицы, рисунки, схемы, слайды, мультимедийные технологии и др. Перед занятием посетить санаторий «Высокий» Харьковской области, оздоровительный центр позвоночника и суставов «ESPINA» в г. Харькове.

Введение. Физическая рекреация – одна из социальных явлений общества. Социология физической культуры и спорта, как отмечает Л.И. Лубышева, – это составная часть социологической науки и строится на методологии общей социологии. Суть ее заключается в том, что социальная жизнь, к которой относятся физическая культура и спорт – результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Функционирование общества обусловлено, прежде всего, тем, что человек, действуя в одиночку, не может обеспечить себя современными благами цивилизации. Все, что ему необходимо для комфортного обитания, он приобретает благодаря взаимодействию с другими людьми. Физическая культура и спорт, являясь неотъемлемой частью социальной жизни, – результат целостного общественного развития. Социология физической культуры и спорта обеспечивает возможность исследования социальной сущности данного процесса.

С.И. Крамской отмечает [11], в наступившем XXI веке заметно возросла социальная значимость физической культуры и спорта в высшей школе. Именно высшие учебные заведения в большей мере способствуют формированию и расцвету всесторонне развитой личности студента, укреплению его здоровья, интеллектуальному росту, утверждению

гуманистических и нравственных ценностей, а также здоровому образу и спортивному стилю жизни студенческой молодежи. Физическое воспитание студенческой молодежи для повышения эффективности и достижения наилучшего результата нуждается в управлении. Социологическая теория управления рассматривает его как социальный фактор и обозначает его как «социальное управление». Сам термин свидетельствует о том, что управление социальными группами и процессами отличается от управления в природе и технике.

Одним из основных положений, способствующих пониманию сущности физического воспитания, является выяснение того, что побуждает человека к двигательной активности, как деятельности не связанной прямо с добыванием материальных благ, необходимых для жизни, и соотношение в этом явлении личностного, биологического и социального [12].

Физическая рекреация обусловлена разными причинами. В связи с накоплением знаний и практического опыта у человека формировалось общее представление о нем. По мнению В.М. Выдрина и Ю.Е. Рыжкина [3, 22], физическая рекреация возникла в системе физического воспитания и выполняла педагогическую функцию. При этом она широко использовалась в национальных играх, праздниках, развлечениях, приобретая массовый характер, и становилась неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. В таких условиях физическая рекреация обогащалась социально значимыми функциями, которые становились важным фактором социализации молодежи. Она была средством активного отдыха и развлечения, формирования и укрепления здоровья. Использование игровых форм двигательной активности в рамках рекреации позволяло моделировать деятельность человека, связанную с выполнением им в будущем каких-то социальных ролей.

Из-за того, что его жизнедеятельность составляют труд и отдых, физическая рекреация приобретает другую социальную направленность. Не утрачивая свою основную задачу – оздоравливать человека, тем не менее, физическая рекреация отражает двигательную активность в свободное время, наполняя ее новым содержанием и новыми функциями. Благодаря этому обеспечивается физическое, психическое, духовное и социальное развитие личности. Естественно, она приобретает действительно социальную направленность. Как видим, физическая рекреация становится способом и результатом гармонизации биологической и социальной сущности человека.

С этого момента она рассматривается как многомерный феномен, имеющий разнообразные предметные стороны.

Как отмечают А.Ф. Воловик, В.А. Воловик и Г.Н. Пономарев [2, 21], физическая рекреация включена в разные социальные системы и выполняет при этом множество общественно значимых функций. Е. Приступа и другие [22] считают, что социально-культурная функция определяется потребностями общества в формировании гармонично всесторонне

развитого человека. Он содержит познавательно-рекреационную деятельность. Она обеспечивает:

- улучшение и поддержка состояния здоровья (социального);
- целесообразный полезный досуг человека;
- удовлетворение социальных потребностей в общении;
- удовлетворение потребностей самовыражения;
- удовлетворение потребностей уважения;
- познавательную деятельность;
- развитие навыков рационального социального поведения.

В то же время А.Д. Джумаев [4] считает, что физическая рекреация возникла как целостное явление в результате объединения двух аспектов в использовании физических упражнений: 1) для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности; 2) для удовлетворения потребностей людей в развлечении, получения удовольствия. В ходе дальнейшего ее развития в структуре возникли новые направления в использовании средств. Это заключалось в использовании физических упражнений не только для удовлетворения потребности в движении, но и для восстановления нарушенных функции организма, смены вида и характера деятельности, активизации функционального состояния организма, профилактики нежелательных воздействий окружающей среды.

С 60-х годов XX века она постепенно становится предметом исследований таких дисциплин, как история, социология, психология, педагогика, биология, медицина, экология, экономическая география и др. Очевидно, теория физической рекреации должна быть сформирована на стыке различных научных дисциплин, так как она призвана исследовать двигательную деятельность в свободное время с учетом интересов, потребностей, мотивов человека и того, что он живет и действует в социуме. Однако физическая рекреация является одним из видов физической культуры, методологическую и теоретическую основу которой, по мнению Л.П. Матвеева [16], составляет целый комплекс разнообразных современных научных дисциплин, изучающих человека в целом и его деятельность. Адаптируя взгляд автора в целом на основы физической культуры, разные авторы по-своему определяют физическую рекреацию, но смысл один и тот же. Однако такой процесс еще далек от завершения. Они отмечают, что формирование этого состояния обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет:

- удовлетворения физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсации сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;

– переключения с одного вида деятельности на другой.

Тем не менее, А.В. Лотоненко [14] рассматривая физическую рекреацию, как область деятельности, было бы неправильным использовать ее в каком-либо одном месте: либо как развлечение, либо как восстановление организма, либо переключение с одного вида деятельности на другой. Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что этот вид культуры следует рассматривать как совокупность различных аспектов двигательной активности, взаимодействие которых ведет к получению полезного результата. Это значит, что в процессе рекреации используются различные физические упражнения, как специфические средства физической культуры, а также указывает на ее направленность к преобразованию собственной природы молодого человека. Поэтому в рамках физкультурной деятельности она должна решать задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала молодого человека создает определенные психофизические предпосылки целевого его развития. Это и способствует разграничению физической рекреации от близких к ней и схожих явлений.

Материал исследования и их методы. Мы обобщили опыт работы в контексте использования активного и пассивного отдыха студентов. Для этого направленность физической рекреации совпадает с аналогичной функцией физической реабилитации [6, 13, 17, 18]. Однако, такое совпадение носит, скорее всего, относительный характер. Это весьма важно для решения проблемы их социально направленного использования, так как возникает необходимость выделения специфических признаков каждого вида физической культуры. Кстати, социальная суть физической рекреации пока у нас недостаточно изучена, а потому, соответствующим образом не обоснована, не обобщен в должной мере и опыт ее использования. Хотя, как известно, у нас есть, что изучать и обобщать. Кроме того, не бесполезно обратиться к европейскому и американскому опыту.

В теории и практике физической культуры лучшим образом изучена биологическая составляющая физической рекреации [8, 9]. Полагается, что цель физической рекреации состоит в сохранении и укреплении физического здоровья человека. Оздоровительную функцию физической рекреации нельзя рассматривать в качестве единственной функции активного отдыха и досуга человека.

В педагогической технологии часть нерабочего времени, которая остается у человека после исполнения неприлежных непроизводственных обязанностей. Досуг – важный, но не единственный вид деятельности человека, в том числе и ребенка. Досуг демократичен, но не вседозволен. Он требует серьезного к себе отношения и обеспечивает дополнительное образование и развитие. Следовательно, суть досуга – поддержка ребенка как человека и деятеля. Три понятия: свободное время, отдых, досуг – постоянно рядом расположены, в них много родственного. С.А. Шмаков [25] дает толкование этих понятий, которые четких границ не имеют.

Свободное время – это временное пространство жизни ребенка, та его часть, что остается от учения в школе, выполнения домашних учебных заданий, работы, бытовых отправок (сон, питание, самообслуживание, дорога и т.д.).

Компоненты, входящие в структуру свободного времени:

- дополнительная учеба по личной инициативе;
- общественная деятельность;
- потребление ценностей культуры;
- научно-техническое творчество;
- прикладной труд;
- спорт;
- общение по интересам, в том числе и антикультурные занятия и криминальный досуг.

Свободное время во все периоды общественного развития являлось своеобразным индикатором воспитывающей и развивающей деятельности. Не случайно прогнозисты будущего считают, что главное для человека будущего – это не цивилизация труда, а цивилизация свободного времени. Как только внутренний мир школьника сужается до размеров бара, места тусовки и т.п., он становится нищим духом, а бездуховность – условие для проступков и преступлений.

Отдых, буквально, – это состояние покоя или такой вид деятельности, которая снимает утомляемость, напряжение и способствует восстановлению работоспособности. Основные функции отдыха – релаксация и психологическое расслабление. Существует и рекреационный отдых, направленный на восстановление и развитие физических и духовных сил, израсходованных в процессе учения. Отдых компенсационен, возвращает детям утраченное. Досуг – развлечение (т.е. сильная склонность к чему-либо), влечение к разному. Под словом «досуг» следует подразумевать: пространство, время и содержание творческих занятий, выходящее за пределы школьной деятельности. Досуг всегда деятельностен, и доброволен. Заставить человека заниматься досугом невозможно, возможно приобщаться к нему.

Досуг – удовлетворение личных интересов и притязаний, а для детей – самореализация и самореабилитация. Под досуговой деятельностью можно понимать любую деятельность, которая интересна ребенку [25]. В классификации досуговой деятельности по содержанию автор подразделяет на группы:

1-я группа связана с функцией восстановления сил ребенка: прогулки, спорт, вечера отдыха, игры, забавы, развлечения и др.;

2-я группа связана с повышением эрудиции, потреблением духовных ценностей: чтение, просмотр фильмов и телепередач, посещение выставок, музеев, путешествия, поездки и т.п.;

3-я группа связана с развитием духовных сил и способностей, с активной творческой деятельностью: трудовая, техническая, спортивно-

игровая, художественно-театральная, научно-исследовательская, прикладная;

4-я группа реализует потребность в общении: клубно-кружковая работа, творческие объединения, вечера встреч, праздники, вечеринки и т.д.;

5-я группа связана с целенаправленной творческой учебной деятельностью детей: выездные лагеря, смотры, конкурсы, туристические походы и т.д.

К методам досуговой педагогики относятся [20]:

1. Методы игры и игрового тренинга. Игра – важный вид деятельности детей. Она близка им, постоянно повторяется в их жизни, становясь воспитательным тренингом для ребенка. Игрой легко выверить симпатии и антипатии детей, выявить знания и интеллектуальные силы, показать физические и организационные способности.

2. Методы театрализации. Реализуется через костюмирование, особый словарь общения, досуговые аксессуары, обряды, ритуалы. Театрализация знакомит детей с разнообразными сюжетами жизни.

3. Методы состязательности. Состязание – детская привилегия, внутренняя «пружина» раскручивания творческих сил, победе над собой.

4. Методы равноправного духовного контакта. Они основаны на совместной деятельности детей и взрослых «на равных» во всем.

5. Методы воспитывающих ситуаций. Воспитывающая ситуация – специально созданные воспитателем условия для самореализации доверия, мнимого недоверия, организационного успеха, саморазвивающегося дела и т.п.

6. Методы импровизации. В импровизации заложен механизм имитационного поведения. Она выводит на практическую и творческую предприимчивость. Импровизация противостоит методам репетиционности, порождает азарт ребенка со знаком плюс.

Ведь методы – путь познания и преобразования мира и человека. Они – совокупность приемов (технологических частей) и способов (своеобразия воздействия) организации воспитывающей деятельности. Методы – это то, при помощи чего воспитатель достигает поставленной цели. Эти методы можно применять и для взрослого человека, но с учетом его возраста [7].

Физическая рекреация стала широко использоваться на промышленных предприятиях в форме производственной гимнастики, пятиминутки, для снятия психического напряжения, восстановления временно сниженных психофизических функций человека и т.д.

В выделенных значениях рекреация тесно связана с профессиональным образованием [21] и трудовой деятельностью. Она представляется как способ восстановления сущностных сил человека, затраченных в процессе физического и умственного труда, и тем самым рассматривается в тесной связи с повышением адаптационных возможностей организма человека. О связи между рекреацией и профессиональной деятельностью человека подчеркивается также в

работах В.П. Зайцева [8], С.И. Крамского [10]. Они определяют рекреацию как специфический вид биологической и социальной активности субъекта, сопровождающейся переживанием им рекреационного эффекта. Существуют и другие определения физической рекреации.

Анализ взглядов на физическую рекреацию, по Ю.Е. Рыжкину [23], заключается в использовании любых форм двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, самореализацию и самосовершенствование. Важным фактором в жизни человека является свободное время, а это – рекреация.

Понимание рекреации дает возможность избежать мышления при ее познании, сводимого только к рассмотрению ее как фактору оздоровления организма человека. Рекреацию следует изучать как многостороннее целостное социальное явление. В этом аспекте Б.В. Евстафьев [5] утверждает, что родовым понятием для физической рекреации является не физическая культура, а «рекреация». В структуре же физической культуры она представлена как ее вид. Значит, физическая рекреация несет в себе мощный оздоровительный эффект, который может непосредственно отражаться в улучшении не только физического, но и психического, социального здоровья человека. Такого же мнения придерживаются отечественные и зарубежные ученые [8, 14, 22], а также R. Kraus (1984), J.R. Kelly (1987) и др.

Ю.Е. Рыжкин [23] выделяет следующие основные категории физической рекреации: двигательная активность, субъект-объект двигательной активности, условия и способы функционирования физической рекреации, рекреационный эффект. Активность человека в сфере физической рекреации имеет деятельностный характер и рассматривается как способ выражения и удовлетворения основных его потребностей. Известно, что одной из естественных потребностей человека является потребность в движении. Ее удовлетворение – необходимое условие функционирования физической рекреации, без соблюдения которого она теряет всякий смысл и становится неким амфорным явлением. Двигательная активность предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированности у него необходимых двигательных способностей. Все это отражает существенные признаки физической рекреации, позволяющие отличить ее от других видов рекреации, где преобладает интеллектуальная активность.

Физкультурно-рекреационная деятельность имеет свой объект, а ее носитель – человек, который взаимодействует с внешней средой и носит объективный характер. При этом он одновременно выступает как субъект за счет своей преобразовательной деятельности, внося этим в нее свое индивидуальное своеобразие. Как отмечают авторы [7, 11, 13, 15], субъект взаимодействует с внешним миром, познает его через соотношение субъекта и объекта. Субъектно-объектные отношения выступают другой базисной категорией физической рекреации.

Основой физической рекреации есть ее функционирование, и осуществляется в свободное время в виде: доступность, добровольность, самодеятельные начала. Добровольность и самостоятельность проявляются в отсутствии внешнего принуждения, что представляет возможность для самовыражения и индивидуального своеобразия человека, а также в многообразии представляемых форм физической рекреации. Ее содержание составляет специфическую форму в виде досуга. А досуг – это деятельность человека, характеризующаяся большим разнообразием рекреационных услуг для реализации его множества потребностей: физических, культурных, эстетических, экологических, нравственных, религиозных и др., а также огромными средствами и способами их удовлетворения.

В.М. Выдрин [3] выделяет в конечный результат – рекреационный эффект, который является основой физической рекреации. В отношении понимания рекреационного эффекта имеются различные точки зрения, так как физическую рекреацию изучают дисциплины и различные научные направления. В рекреационном эффекте выделяются следующие его аспекты: оздоровительный, образовательный и воспитательный. Кроме того, социальный аспект обуславливает приобретение и обогащение социального опыта, формирование чувства принадлежности к определенной социальной группе и умение создать собственный имидж, повышать социальный статус в обществе. В то же время социально-психологический эффект расширяет возможности неформального общения, формирует социально-психологический компетентность, оптимизирует эмоциональное состояние человека. «Физкультурный эффект», выражающийся в проявлениях физической культуры личности и качественном освоении ею ценностей физической культуры, способствует преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры.

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и отдыхом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении, наблюдается развитие престижных установок и высокий жизненный тонус. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм. Среди них отмечается больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Данной группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [6, 11, 14, 17, 18].

Оздоровительно-рекреативное направление в здоровом образе жизни студентов предусматривает использование средств физической культуры

при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и во время каникул. К ним относятся: туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы в студенческих общежитиях, домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д. В то же время общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Формами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы на этажи, легкая атлетика, плавание, лыжная ходьба, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Физическая рекреация студентов считается разновидностью физической культуры и включает различные виды занятий: туризм, физкультуру, лечебную физическую культуру, спорт, экскурсии, посещение театров, просмотр кинокартин, техническое творчество, художественную самодеятельность и др. Она одна из частей общей культуры общества и одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [3, 8, 12, 22].

Нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило на фоне предыдущего, углубляя и закрепляя положительные физиологические сдвиги. Следовательно, последовательность учебно-тренировочных занятий создает непрерывность тренировочного процесса. На занятиях по физическому воспитанию объем нагрузок и их частота в основном зависят от уровня тренированности, особенностей организма, возраста и пола занимающихся.

Принцип постепенности отражает необходимость наращивания величины нагрузки на организм на основе последовательной реализации двигательных упражнений, планомерного увеличения объема и интенсивности, тренировочных по мере роста функциональных возможностей организма. Постепенность увеличения нагрузок считается гарантом развития тренированности, а постепенность усложнения тренирующих воздействий отражается на динамике физических нагрузок и может проявляться в регулярной смене самого состава упражнений и условий их выполнения. Изменение показателей нагрузки при выполнении упражнений приводит к появлению волнообразности их динамики [6, 9, 17]. Характерная черта процесса физической подготовки – это волнообразность динамики объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. После наращивания нагрузки следует период ее снижения. Такая закономерность связана с особенностями адаптации организма человека к любым физическим воздействиям. Повышение работоспособности возможно лишь после применения достаточно длительной серии физических нагрузок. Данный процесс характеризуется напряжением

функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную активность. Поэтому необходимо периодически уменьшать нагрузку, снижая ее объем и интенсивность, меняя направленность. Выполнение данных требований и приводит к появлению волнообразности в динамике тренировочных нагрузок.

Л.С. Захарова, В.А. Никишкин и О.В. Пешкова [9, 17, 18] считают, что интервалы отдыха между занятиями зависят от величины учебно-тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня. Учебно-тренировочные занятия в фазе недовосстановления недопустимы для занимающихся оздоровительной физической культурой, так как адаптационные возможности человека среднего возраста (и тем более пожилого) ограничены. Чем больше величина учебно-тренировочной нагрузки, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха [19]. При малых нагрузках (15-30 мин) восстановление работоспособности завершается в течение нескольких часов, поэтому тренировки могут проводиться 5-6 раз в неделю. Однако, например, ежедневный бег с использованием малых нагрузок менее эффективен, поскольку вызывает значительно меньшие функциональные сдвиги в организме.

Потребность современного человека в отдыхе и в общении с природой связана с развитием урбанизации, увеличением интеллектуальных и нервно-психологических нагрузок, ухудшением окружающей среды. Поэтому, наряду с анализом ситуации последних лет, важное значение имеет исследование общих закономерностей рекреационной деятельности. Для отдыхающих за городом наиболее привлекательны природные ландшафты – поле, перелески, посадки, лес, река, озеро, водохранилище. По виду рекреационных занятий преобладает принятие воздушных и солнечных ванн, купание, сбор ягод, грибов, прогулки, пешеходная ходьба и др.

Для различных видов и форм рекреационной деятельности требуются различные ресурсы: для познавательного туризма наличие памятников истории, культуры; для лыжных прогулок – устойчивый снежный покров, соответствующий рельеф; для занятий водными видами спорта – водоемы соответствующей площади, глубины, с определенной скоростью течения и т.п. Поэтому для организации отдыха необходимо наличие тех или иных рекреационных ресурсов.

При организации мест отдыха следует учитывать садовые участки, сельскую местность, оздоровительные комплексы, наличие мест для купания, детских оздоровительных комплексов. Для поездок к местам отдыха человек пользуется чаще всего общественным транспортом. Причем с уменьшением величины населенных мест доля общественного транспорта в рекреационных передвижениях уменьшается. С ростом садово-дачного строительства проблемы транспортного обслуживания населения обстроились. Проблема организации транспортных перевозок отдыхающих наиболее остра в крупных городах, особенно в выходные дни.

Важной проблемой в организации отдыха человека является прогнозирование рекреационных процессов, хотя нельзя гарантировать точность этих прогнозов. Человек в своих рекреационных запросах чутко реагирует на изменение любой обстановки. При прогнозировании необходимо учитывать весь комплекс факторов, влияющих на рекреационные процессы, в том числе социальный, экономический, экологический, территориальный и средовой аспекты организации отдыха.

Социальный аспект включает выявление рекреационных потребностей человека, динамику их изменения и возможности удовлетворения. При этом важное значение имеют уровень его благосостояния, развитость системы рекреационного обслуживания. Его благосостояния отражается не только в личном достатке каждого, но и в величине фондов общественного потребления, за счет которых удовлетворяется значительная часть потребностей в отдыхе. С социальным аспектом организации отдыха тесно связан экономический фактор, включающий оценку материально-технических возможностей и экономической целесообразности освоения культурно-рекреационных территорий, развития рекреационной инфраструктуры. Особенностью экономической эффективности сферы рекреации является то, что эффект образуется не в местах отдыха, а на предприятиях, где работают отдохнувшие трудящиеся. Вот вам трудоспособность и заболеваемость. Возможности организации отдыха связаны с количеством свободного времени и уровнем благосостояния населения.

Экологический аспект организации отдыха заключается в создании условий для эффективного использования и охраны природных рекреационных ресурсов, предотвращения деградации природных комплексов под воздействием антропогенной деятельности, в том числе и рекреационной. При этом учитываются возможности использования природных ландшафтов для различных видов рекреации, так как благоприятные для одних видов рекреационной деятельности ландшафты могут быть непригодные для других: например, прибрежная полоса водоемов и рек с песчаным пологим дном благоприятна для купания и малоприспособна для рыбной ловли.

Территориальный аспект организации отдыха включает: размещение рекреационных образований по отношению к населенным пунктам, промышленным объектам, транспортным, инженерно-техническим сетям и сооружениям, сельскохозяйственным и охраняемым природным территориям. Его учет направлен на обеспечение наиболее эффективного использования и охраны природных рекреационных ресурсов, удобной доступности мест отдыха, благоприятных условий освоения и развития рекреационных образований. Для организации различных видов отдыха, туризма, санаторного лечения не только используются естественные природные ландшафты, но и ведется целенаправленное формирование рекреационных ландшафтов: создаются рекреационные ландшафты в городах и пригородных зонах (парки, лесопарки, лугопарки, рекреационные

водоемы), на курортах, в зонах отдыха (комплексы курортно-рекреационных учреждений, рекреационные леса) [24].

Рекреационные потребности населения формируются под влиянием социальных и экономических преобразований, ожидаемого изменения численности и социально-демографической структуры населения, ожидаемого развития сети городских и сельских поселений. Расчет потребностей населения в различных видах курортно-рекреационных территорий и учреждений осуществляется по укрупненным показателям, определяемым на основании анализа реальных рекреационных процессов прогнозируемых изменений на перспективу.

Прогнозирование процессов рекреации тесно связано с развитием сети городских и сельских поселений. Поэтому планируемые масштабы урбанизации, роста численности городского населения во многом определяют масштабы рекреационной деятельности. Прогнозирование процессов рекреационной деятельности необходимо вести комплексно, рассматривая все аспекты формирования жизненной среды, включая как сферу отдыха, так и условия постоянного проживания населения.

Во время систематических и последовательных практических занятий отмечается необходимость чередования физических нагрузок и отдыха. Эффективность может быть лишь такая система, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма человека.

Много внимания уделял ландшафтотерапии А.Т. Филатов [24]. Наиболее распространены среди городских рекреационных ландшафтов – парки, выполняя рекреационные функции, они являются и произведением искусства. Так, центральный парк культуры и отдыха в г. Харькове вошел в десятку лучших парков развлечений в мире в 2013 году и получил международную награду в индустрии развлечений «Золотой пони».

Парковые ландшафты состоят из растительности, рельефа, почв, водных устройств, архитектурных сооружений и элементов благоустройства и в то же время оказывают эмоциональное воздействие на посетителей. Парки различаются по своим функциям, величине, пространственной организации, а также ландшафтными условиям формирования. Они создаются на основе существующих лесов, на безлесных территориях, в поймах рек.

В малых городах Украины естественные леса нередко занимают значительную территорию, что позволяет использовать их для формирования парков. Парковый ландшафт образуется за счет ландшафтных рубок и новых посадок, может включать искусственные водоемы и водотоки, образуемые при намыве участков под застройку, дамбы для защиты аллей и парковых сооружений от паводковых вод, ветрозащитные насаждения. Проводя подсыпку грунта на отдельных

участках парка, можно использовать подземное пространство для устройства автостоянок, складов, туалетов и других сооружений. Основными типами городских парков являются: многофункциональные, детские, спортивные (физкультурно-оздоровительные), выставочные, зоологические, ботанические (дендрологические), развлечений и аттракционов. Наиболее притягательны для отдыхающих природные ландшафты леса, луга, озера, реки. Они привлекают естественной красотой, тишиной, многообразием растительного и животного мира.

Естественно, в городских парках проводятся такие мероприятия, которые необходимы для сохранения и восстановления природных комплексов и объектов, повышающие рекреационные и эстетические качества местности. Важным условием охраны и рационального использования ценных природных ландшафтов является разработка их планировки территории. Это является буферной зоной для предотвращения негативного воздействия на его природные экосистемы города. Тем самым увеличивается количество посетителей, а они приносят доход в городскую казну. Для посетителей в парках устраиваются туристские тропы, укрытия от непогоды, смотровые площадки, информационные указатели.

Литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Воловик А.Ф. Педагогика досуга: учебник / А.Ф. Воловик, В.А. Воловик. – Москва: МПСИ, 1998. – 240 с.
3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие / В.М. Выдрин. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 45 с.
4. Джумаев А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореферат дис...канд. пед. наук / А.Д. Джумаев. – Л., 1991. – 21 с.
5. Евстафьев Б.В. Методические рекомендации по характеристике основных понятий теории физкультурно-спортивной деятельности / Б.В. Евстафьев, А.Б. Евстафьев. – Шуя: Изд-во ШГПУ, 1997. – 50 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: изд. центр «Академия», 2002. – 384 с.
8. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в учебном заведении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 132 с.
9. Захарова Л.С. Общие основы лечебной физической культуры / Л.С. Захарова // Физическая реабилитация: учебник под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д, 2008. – С. 20-46.
10. Крамской С.И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2005. – 276 с.
11. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография / С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ,

2009. – 168 с.
12. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит-ра, 2003. – С. 28-29.
 13. Крылова Л.М. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие / Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. – М.: МГСУ, 2009. – 136 с.
 14. Лотоненко А.В. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности: деятельный аспект / А.В. Лотоненко, В.С. Зыков, А.С. Касицын, В.Н. Лотоненко. – Воронеж: ВГПУ, 1996. – 36 с.
 15. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – С. 3.
 16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
 17. Никишкин В.А. Физическая культура в строительных вузах: учебник / В.А. Никишкин, Л.М. Пшенишников, С.И. Крамской. – М.: Изд-во АСВ, 2009. – 526 с.
 18. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навч. посібник / О.В. Пешкова. – Х.: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 312 с.
 19. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: монография / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
 20. Плеханова М.В. Технология организации досуговой деятельности / М.В. Плеханова // Педагогическая технология: учеб. пособие. – Белгород: Изд-во БГТУ, 1998. – С. 149-154.
 21. Пономарев Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Пономарев Г.Н. – СПб., 2003. – 35 с.
 22. Приступа Є.Н. Фізична рекреація: навч. посібник / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець та ін. – Л.: ЛДУФК, 2009. – 447 с.
 23. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические основы физической рекреации / Рыжкин, Ю.Е. // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. Сер. Психол.-пед. науки, 2007. – №8. – С. 17-31.
 24. Филатов А.Т. Психотерапия в курортологии: метод, рекомендации / А.Т. Филатов, А.А. Мартыненко, Т.И. Ахмедов // Укр. респ. совет по управлению курортами профсоюзов и др. – Харьков: Санаторий «Берез. минер. воды», 1990. – 75 с.
 25. Шмаков С.А. Уроки детского досуга. – М, 1992. – С. 8-13; 67-69.

Информация об авторах:

Зайцев Вячеслав Петрович – к.мед.н., профессор, зав.кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Федяй Ирина Александровна – преподаватель, старший лаборант кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Prusik Krystof – д. пед. н., профессор факультета туристики и рекреации, тренер первой категории по лёгкой атлетике, по спортивному ориентированию и скандинавской ходьбе (Nordic walking)

Академия физического воспитания и спорта имени Е. Снядецкого, Гданьск, Польша

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ - МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Істомін А.Г., Лукавенко О.Г., Лапко С.В., Лобаньова О.В., Ленська О.В.

Харківський національний медичний університет, Україна

Професія лікаря пов'язана з неабиякими психічними і фізичними навантаженнями. Важкі соціально-економічні умови, що склалися у галузі медицини, недосконала політика у сфері забезпечення медичної галузі та захисту медичних робітників, проблема неухильного збільшення середнього віку населення України — все це накладає додаткові вимоги до фахівців медичних закладів, серед яких спроможність протистояти важким умовам праці, стійкість до стресу, витривалість тощо.

У зв'язку з цим, в теперішній час увага фахівців зосереджена на проблемі розвитку професійно важливих якостей особистості лікаря, яка може бути вирішена у процесі професійно-прикладної підготовки студентів-медиків. На основі проведених досліджень спеціалістами було виділено й систематизовано професійно важливі характеристики майбутніх лікарів, які показують, що цінуються такі якості сучасного фахівця як стійкість до стресу, врівноваженість, оптимальний рівень тривожності, працездатність і, насамперед, здоров'я. Серед вимог до професійно важливих якостей особистості фахівця-лікаря відзначається витривалість, низька стомлюваність, висока працездатність, силові якості, а також сила волі, цілеспрямованість, нервово-психічна стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Сьогодні дуже вагомим питанням, пов'язаним з впливом фізичного виховання на розвиток особистості фахівця медичної галузі.

Студент – майбутній лікар, у даному випадку особистість, спрямована до медицини, повинен мати величезну кількість взаємопов'язаних суспільно цінних рис. Серед них - розум, емоції, воля, вміння, переконання, інтуїція, здатність до самоконтролю, самокритичність, любов, ненависть, пристрасть, імпульсивність тощо. Ці якості мають як природні риси, так і ті, що формуються у процесі психолого-педагогічної підготовки.

Будь-який вплив на студента здійснюється через його індивідуальні особливості: темперамент, своєрідність характеру, здібності, інтереси, нахили, що дозволяють вибирати найбільш ефективні шляхи взаємодії особистості з навколишнім світом.

Професійне становлення лікаря є складним, тривалим і суперечливим процесом, який включає різні змістовні і структурні компоненти. Він залежить, по-перше, від зовнішніх умов. Протягом життя людини змінюється сама професія, вимоги суспільства до неї, співвідношення даної

професії з іншими професіями. Може перетворюватися мотиваційна сфера професійної діяльності її менталітет та духовні цінності.

Т.К. Бугайова, досліджуючи психологічні особливості студентів-медиків,

встановила, що за час навчання в медичному університеті їхні професійні якості

зазнають значних змін, багато в чому наближаючи студентів до особистості справжнього лікаря, але не завжди рівень сформованості даних якостей відповідає вимогам щодо забезпечення високих показників професійної діяльності й збереження здоров'я лікарського персоналу [1].

Але, як не прикро визначити навчання у вищих медичних навчальних закладах не сприяє зміцненню здоров'я студентів. Високий рівень академічного навантаження, що становить понад 36 – 40 годин на тиждень, його нерівномірний розподіл протягом навчального дня і тижня, відсутність тривалої обідньої перерви, неупорядкована організація вільного часу поза навчальної діяльності – все це негативним чином впливає на показники функціонального стану організму студентів-медиків [2].

При розробці системи заходів щодо підвищення рівня рухової активності студентів медичних спеціальностей треба враховувати особливості професійної діяльності лікаря, таких як відсутність тотальних витрат м'язових зусиль при відносно локальних рухах та зростаючих вимог до екстреної переробки великого обсягу сенсорної інформації й необхідності виконання швидкоплинних психомоторних реакцій. Специфічні умови роботи вимагають від лікаря досить високого рівня статичної витривалості м'язів рук і тулуба, відмінної координації кистей і пальців при відносній нерухомості нижніх кінцівок.

Професійна підготовка студента передбачає гармонійний розвиток фізичних, духовно-моральних та духовно-естетичних якостей. Перед фахівцями, які здійснюють лікарську діяльність, постає завдання не тільки професійної підготовки, але й формування духовно-фізичних якостей, головними з яких є - висока культура, гуманізм, уміння спілкуватися з хворими людьми, зовнішній вигляд, манера поведінки. Все це повинно відповідати оптимізму, організаційності, бадьорості, мужності, сміливості. Таким чином, фізичне виховання має надзвичайну важливість не тільки для збереження здоров'я студентської молоді, що опановує медицину, а й за для професійного становлення особистості лікаря.

Для поліпшення стану здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів необхідно насамперед використовувати засоби фізичної культури і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей.

Виховання загальної витривалості відбувається за допомогою вправ, що виконуються в середньому темпі, з тривалою роботою великих м'язових груп: довгочасний біг в повільному темпі, біг на лижах, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, теніс, футбол, бадмінтон та ін.), плавання.

Упевненість у своїх силах, витримка, наполегливість формуються при виконанні вправ, що містять елементи ризику і небезпеки, а також

багаторазовим виконанням вправ з достатньо фізичними навантаженнями з використанням змагального методу.

Зменшення нервового стомлення досягається за допомогою розслаблення м'язів і повного розкріпачення рухового апарату, активного переключення уваги на виконання вправ (йога, каланетіка)

Комплекси якостей, що визначають успішність навчання на молодших і старших курсах, істотно розрізняються співвідношенням пізнавальних здібностей і комунікативних характеристик. На молодших курсах провідну роль відіграють якості, що визначають високий рівень розвитку пізнавальних здібностей і значно менше значення надається організаційно-вольовим якостям. На старших курсах ключовими залишаються пізнавальні здібності, проте, на значно нижчому рівні. Відчутно зміцнюються організаційні якості, при цьому з'являються комунікативно-деонтологічні якості, абсолютно не властиві студентам молодших курсів. Сформований у випускників комплекс професійно важливих якостей лікаря, залишаючись незмінним, зазнає подальшої перебудови під впливом умов професійної діяльності медиків.

Особливе значення в підструктурі професіоналізму особистості надається здібностям, розвиненим до високого рівня, до передбачення і прогнозування (можливо навіть як прояв інтуїції), саморегуляції, а також ухвалення рішень (сміливість, креативність, своєчасність, точність), що стали особисто - професійними якостями. Важливу роль відіграють незалежність і автономність лікаря, його упевненість у власних силах і високий ступінь стійкості до стресу, до фізичних і емоційних перевантажень.

Таким чином, підвищення професійної адаптації і відіграє значну роль в процесі професійного становлення студентів-медиків.

Література

1. Бугаєва Т. К. Интеграция личностной и профессиональной готовности медиков к труду в системе здравоохранения: автореф. дис. докт. мед. наук /Т. К. Бугаєва. – М, 1996. – 26 с.
2. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.А. Заплата. – Кемерово, 2007. – 24 с.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.
4. Єр'оміна О. Л. Спортивна медицина : навч.-метод. посіб. [для студ. мед. факультету] / О. Л. Єр'оміна, Л. І. Котова. – Полтава : Українська медична стоматологічна академія, 2005. – 44 с.
5. Коробейніков Г. В. Особливості фізичного розвитку у студентів-медиків із різним рівнем здоров'я / Г. В. Коробейніков, Л. В. Морська // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 2 – С. 95–100.
6. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" /

І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2008. – 20 с.

7. Соловьев В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе : автореф. дисс. на соиск. уч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / В. Н. Соловьев. – Ижевск, 2003. – 48 с.

Информация об авторах:

Істомін Андрій Георгійович – д.мед.н., професор, лауреат Державної премії України, завідуючий кафедрою

Лукавенко Олена Геннадіївна – старший викладач

Лапко Світлана Василівна – старший викладач

Лобаньова Ольга Володимирівна – викладач

Ленська Ольга В'ячеславова – викладач

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет, Україна

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Камаев О.И.¹, Камаева Е.К.²

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина¹
Харьковская национальная академия городского хозяйства, Украина²*

Традиционная педагогика утверждает о том, что основное содержание образования – это передача знаний, умений, навыков. Для осуществления этого процесса используются методы обучения, ставшие уже каноническими – слова, наглядности и упражнения (практический метод). Современная система образования предусматривает переход к другим элементам образовательного процесса – обучать творческим методам, рациональным и более эффективным способам деятельности, определять и развивать проектно-технологические компетенции, выдвигать и переходить к новым педагогическим парадигмам.

Исходя из изложенного, основной сутью современного этапа реформирования высшей образовательной системы является переход от парадигмы обучения к парадигме образования, от передачи знаний в готовом виде к творческому сотрудничеству с обучающимися. Таким образом, основной задачей современной системы образования становится формирование творческой личности специалиста, который будет иметь способности к самообучению, саморазвитию, самосовершенствованию и, в итоге, будет готов к творческой, инновационной деятельности.

В сфере физического воспитания и спорта предметом обучения являются двигательные действия. В процессе обучения двигательным действиям, как правило, используется метод аналитического обучения – освоение техники двигательного действия осуществляется по частям, по операциям, в соответствии с принципом от простого к сложному. При этом рекомендуется использовать метод демонстрационного объяснения, имитации элементов техники движения (пробных операций, идеомоторных представлений, фиксации граничных фаз элементов техники, ситуационный анализ опорных пунктов внимания, позное моделирование элементов движения).

Так, например, при обучении технике попеременного двухшажного хода в лыжном спорте классической последовательностью освоения техники данного хода рекомендуется следующая схема: освоение стойки лыжника; имитация работы рук на месте; имитация скользящего шага на месте; освоение скользящего шага в движении без палок; с палками; имитация отталкивания палками при движении ступающим шагом; выполнение попеременного двухшажного хода в полной координации.

При таком обучении внимание обучающихся акцентируется на изолированные друг от друга элементы операционной системы движений т.е. обеспечивается пошаговый алгоритм освоения двигательного действия. В данном случае, техника и сами действия формируются постепенно шаг за шагом, из отдельных, тщательно освоенных шести элементов. Таким образом, при расчлененном методе обучения трудность упражнения снижается, в связи с этим активность обучающихся падает, функциональная нагрузка на организм понижается. При этом существенно увеличивается длительность обучения. В связи с этим, при существенном сокращении учебных часов на обучение технике массовых видов спорта, необходимо совершенствовать учебный процесс в сторону повышения интенсивности обучения, повышения активности обучающихся, развитию у них стремления к самосовершенствованию, к саморазвитию.

С этой точки зрения, при массовом обучении в условиях лимита времени необходимо повышать интерес к занятиям, ставить более сложные задачи, повышать функциональную нагрузку для обучаемых. Для этого предпочтительно использовать целостный метод обучения.

При данном методе обучения обучаемый становится осваивающим технику двигательного действия, обучение отдельным действиям заменяется на процесс обучения с помощью действия, т.е. на основе схемы целостного двигательного действия. При этом упор делается на самообучение. Целевая и смысловая организация системы двигательного действия осуществляется от более крупных подсистем к ее элементам, в конечном итоге выстраивается смысловая конструкция двигательного действия.

Так, при обучении попеременному двухшажному ходу целостным методом рекомендуется придерживаться естественных локомоторных движений при ходьбе и беге. Соответственно в процессе обучения этому

ходу движение начинается с обычной ходьбы на лыжах с разноименной работой рук, далее переходить к бегу на лыжах с постепенным включением скользящего шага. При сбое все повторяется снова. Таким образом, целевая организация системы движений осуществляется от крупных подсистем к ее элементам, т.е. после освоения целостной структуры двигательного действия можно переходить к совершенствованию элементов техники, но при условии выполнения целостного действия.

Предложенная технология позволяет обучаемому перейти от формата «обучаемого» к статусу «осваивающего» технику. Метод «обучения действиям» заменяется методом «обучения с помощью действия». При этом элементы техники рассматриваются не как изолированные друг от друга операции, а как средство построения целевой и смысловой организации системы движения в целом, позволяющий эффективно решать основную двигательную задачу. Осознание целей и осмысление значений операционных составляющих целостного двигательного действия требуют от обучаемого повышения его активности, его самоанализа и самоконтроля.

Такая технология обучения позволяет сохранить системную целостность двигательного действия, повысить техническую адекватность упражнения, длительность обучения существенно сокращается. Но при этом возрастает как функциональная, так и психоэмоциональная нагрузка на обучаемого.

Исходя из изложенного, можно заключить, что при совершенствовании методики обучения двигательным действиям необходимо изменять не совокупность (состав) элементов систем двигательного действия, а принцип организации (системы управления) выполнения двигательного действия в целом. Это дает возможность осуществить переход от механики пооперационной системы построения движений к организации (самоорганизации) целостных действий обучаемого.

В последующем при совершенствовании техники двигательного действия рекомендуется использовать личностно ориентированный подход, основанный на учете психологической, физической и функциональной готовности обучаемого к совершенствованию (самосовершенствованию). Определяющей ценностью этого подхода является обучаемый, его достоинства, его стремление к творчеству, ориентированность на индивидуальность процессов самопознания, самовыражения, самореализации. Основная педагогическая стратегия данного подхода это стратегия активного сотрудничества педагога и студента.

Таким образом, на современном этапе совершенствования образовательного процесса широко используемый информационный подход к обучению, предусматривающего овладение новыми знаниями, умениями и навыками, дополняются более прогрессивными формами обучения – это деятельностным и личностно ориентированным подходами.

Информация об авторах:**Камаев Олег Иванович** – д.пед.н., профессор

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Камаева Е.К.

Харьковская национальная академия городского хозяйства, Украина

**СОВМЕСТИМОСТЬ ТРЕНЕРОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кедровский Б.Г., Шалар О.Г., Гриневич А.В.

*Херсонский государственный университет, Украина***Введение.**

Выбор того или иного средства воздействия требует от тренера учета психологических особенностей своих учеников. Потому что, интенсивные и максимальные физические и психические напряжения являются обязательными и сопутствующими в деятельности спортсменов не только в соревнованиях, но и на тренировке. Иногда это приводит к расхождению позиций по отношению к результатам учебно-тренировочной деятельности. Требовательность тренера расценивается спортсменами как придирчивость, а настойчивость его учеников расценивается как упрямство [1,2,4].

По времени, общение тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит). Именно благодаря общению происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание [2,7].

Проблема взаимопонимания между социальными объектами посвященные теоретические и практические исследования ведущих психологов Е. Ильина, К. Платонова, Б. Ломова [3,5,6].

Особенности взаимопонимания в физической культуре и спорте посвящены работы Е. Ильина, Г. Ложкина, В. Вороновой и других [1,2,4,7].

Понимание спортсменами профессиональных задач воспитания и обучения приходит вместе с ростом их самосознания. Именно оценка легкоатлетами профессиональных умений общения тренеров было одними из задач нашего исследования.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Тема исследования входит в тематический план научно-исследовательской работы кафедры олимпийского и профессионального спорта, факультета физического воспитания и спорта ХГУ 0109U002277 «Ведущие тенденции

подготовки специалистов в области образования в конспекте Болонского процесса».

Цель исследования - определить личностные особенности тренеров и их воспитанников, способствующих совместимости между ними.

Результаты исследования. Исследование было проведено в период 2011 - 2012 гг, в котором приняли участие 4 тренера по легкой атлетике, из них двое мужчин и две женщины. Сергей Константинович М., – заслуженный тренер Украины, стаж работы 26 лет. Наталья Анатольевна Т., – 1-я категория, со стажем работы 16 лет. Виктория Анатольевна К., - II категория, стаж работы 3 года. Александр Николаевич Д., - специалист, со стажем работы 1 год. Также в исследовании были задействованы 64 легкоатлета, все они занимались у вышеназванных тренеров бегом на короткие и длинные дистанции (100, 400, 800, 1500), имели спортивную квалификацию от 2-го спортивного разряда до Заслуженного мастера спорта Украины. Все респонденты являются представителями спортивного легкоатлетического клуба «Искра», базы тренировок ДЮСШ «Золотая нива» и Херсонского областного центра ДЮСШ «Инваспорт».

Спортсменам-легкоатлетам был предложен тест оценки коммуникативных умений, а также методика исследования отношений между спортсменом и тренером (авторы Ю. Ханин, А. Стамбулова).

Методика оценки условий эффективной тренировки (Б.Дж. Кретти), была предложена для тренеров и их воспитанников.

Понимание спортсменами профессиональных задач воспитания и обучения приходит вместе с ростом их самосознания. Именно оценка легкоатлетов профессиональной деятельности тренеров, легло в основу нашего исследования. Результаты оценки коммуникативных умений собеседника показали, что все спортсмены являются общительными, коммуникабельными, умеющими слушать, что соответствует высокому уровню (0,6-2,1%). Можно предположить, что замечания тренера, у этих спортсменов не вызывает досаду и раздражение.

Результаты исследования взаимоотношений между спортсменом и тренером показали, что три группы спортсменов (Сергея Константиновича М., Натальи Анатольевны Т., Александра Николаевича Д.) на первое место поставили эмоционально составляющую в работе тренера. То есть они довольны тренером, полностью ему доверяют, хотели бы быть похожими на него. Ведущим качеством тренера Виктории Анатольевны К., спортсмены отметили поведенческую сторону, а именно справедливость, отзывчивость отсутствие каких-либо нареканий, проявление внимания.

В построении взаимоотношений между тренером и спортсменом существенное место занимает поведение самого тренера, понимание психологии спортсменов, стиль руководства. В то же время спортсмены ценят в своих тренерах чуткость, доброжелательность, дружелюбие. Существует мнение специалистов (Е. Ильин, Ю. Коломейцев) о том, что при совпадении типологических особенностей тренеров и спортсменов,

последние достигали положительных результатов в соревновательной деятельности [2].

Диагностируя свойства и типы темперамента, выявлено, что все опрошенные тренеры – умеренные экстраверты, обладают высокой и средней эмоциональную устойчивость, достаточно откровенные и искренние в общении люди. Среди опрошенных спортсменов, все оказались умеренными экстравертами, эмоционально устойчивые, достаточно откровенными и искренними в общении с людьми. Можно предположить, что это существенный фактор наличия совместимости характеров опрошенных.

Социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на особенностях социального типа поведения, отношениях к выполняемой деятельности, спортсмена и тренера.

По нашим наблюдениям соревнования с товарищами по команде очень помогают легкоатлетам Сергея Константиновича М. Очень часто, в заключительной части своих тренировочных занятиях этот тренер использует, парные соревнования на различные дистанции (100м, 200м, 300м).

Всем легкоатлетам помогают частые указания по технике выполнения элементов и возможность активно тренироваться. Тренеры по-разному проводят коррекцию технических элементов своих спортсменов (кто-то вербально, кто-то личной демонстрацией). Однако при этом не снижается эффективность тренировки.

По информации о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала), мы пришли к выводу, что результаты опрошенных легкоатлетов отличаются. У группы Натальи Анатольевны Т. половина опрошенных спортсменов не придали значения этому факту в связи с тем, что это группа начальной подготовки (второго года обучения).

«Соревнование с самим собой» доминирует в группе Виктории Анатольевны К. Большинство легкоатлетов этой группы – спортсмены инваспорта.

Все спортсмены позитивно оценили видеосъемку и другие наглядные пособия, как эффективное средство, помогающее им тренироваться.

Стимуляция и личная похвала тренера играет большую роль у опытных легкоатлетов по сравнению с таким фактором, как поддержка товарища по команде. Это связано с тем, что в тренировках этих легкоатлетов очень часто применяется индивидуальный подход.

Вывод.

Многое в построении взаимоотношений между спортсменом и тренером зависит от поведения самого тренера, от понимания психологии спортсменов. Результаты исследования взаимопонимания между тренерами и спортсменами легкоатлетического клуба «Искра» показали наличие у

них совместных черт. Почти все тренеры и спортсмены относятся к одной темпераментной группы экстравертов, являются сильными, энергичными и эмоционально устойчивыми личностями. Этот факт значительно облегчает взаимоотношения и побуждает к продуктивному сотрудничеству.

Не менее важно то, что спортсмены и тренеры считают приоритетными одним и тем же факторы, которые помогают спортсменам тренироваться более эффективно.

Литература

1. Воронова В.И. Психология спорта: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 432 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер. – 2010. – 576с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Ложкин Г.В., Порякель Н.И. Практическая психология конфликта. К.: МАУП, 2003, 253с.
5. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности. М.: ИП РАН, 2006, 626с.
6. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. М.: Наука, 1982, 308с.
7. Психология спорта: Хрестоматия/сост. – ред. А.Е. Тарас/ - М.: АСТ; Харвест, 2005. – 352с.

Информация об авторах:

Кедровский Борис Григорьевич – к.тех.н., доцент, декан факультета физического воспитания и спорта

Шалар Олег Григорьевич – к.пед.н., доцент кафедры спортивных игр

e-mail: Shalar@ksu.ks.ua

Херсонский государственный университет, Украина

Гриневиц Антонина Викторовна – тренер-преподаватель Херсонской ДЮСШ №6, Украина

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ЛЁТНОГО СОСТАВА К НЕРВНО – ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ ДО ПОЛЁТОВ

Кирпенко В.Н.¹, Попов Ф.И.¹, Маракушин А.И.²

Харьковский университет Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба¹

Харьковский Национальный экономический университет²

Украина

Введение. Авиация любой страны мира занимает место в соответствии с общей доктриной вооружённых сил. Военно-воздушные силы призваны решать тактические и оперативные задачи и оказывать действенное влияние

на операции стратегического масштаба [1]. При самом высоком развитии авиационной техники в условиях современной войны решающим фактором остаются лётчики, управляющие этой техникой. Полёт на современном летательном аппарате связан с высокой ответственностью за правильность и точность действий, высоким нервно-эмоциональным напряжением, необходимостью работать в вынужденном темпе, а иногда – в условиях дефицита времени, принимать быстрые и правильные решения, в том числе в сложных метеоусловиях и аварийных ситуациях [2].

Количество объектов, которые контролируются лётчиком в полёте очень велико. За одну минуту полёта может происходить от 1000 до 1500 изменений показаний приборов. Естественно, что восприятие всех этих показаний одновременно во многом превосходят психофизиологические возможности человека. Поэтому для успешного первоначального лётного обучения курсантов и переучивании лётчиков на новые типы самолётов (вертолётов), а также выполнения ими учебно-боевых задач наряду с высокими моральными и профессиональными навыками лётный состав должен обладать выраженной психологической устойчивостью, то есть способностью сохранять оптимальный уровень нервно-эмоционального напряжения и психомоторной активности в любой обстановке полёта. В её формировании наряду с тренирующим эффектом профессиональной деятельности важную роль играет общая и целенаправленная специальная физическая подготовка лётного состава [3-7].

Цель работы: проверка эффективности физических упражнений, которые положительно влияют на адаптацию лётного состава к нервно – эмоциональному напряжению до полётов.

Задачи: - исследовать степень нервно – эмоционального напряжения лётного состава на комплексном лётном тренажёре;

– определить частоту сердечных сокращений (ЧСС), дыхания (ЧД) и объём лёгочной вентиляции у курсантов в реальных полётах на вертолёте при выполнении вывозных и самостоятельных полётов;

– выявление степени нервно-эмоционального напряжения в зависимости от уровня физической подготовленности курсантов во время вывозных и первых самостоятельных полетов;

– определение характера восстановления функциональных показателей после полета.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические методы исследования (наблюдения, тестирование), физическая подготовленность, методы математической статистики, регистрация ЧСС, ЧД, МОД, аппаратура "Физиолог – 3М" на тренажёре и в реальных полётах на вертолёте.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР на 2011 – 2013 годы по теме «Разработка теоретико-методических основ функционирования

системы физической подготовки военнослужащих», шифр «Прогноз» (№ гос. регистрации 0101V000823).

Результаты исследования: Для объективного суждения об освоении курсантами и летчиками программы подготовки на комплексном лётном тренажере, а также для прогнозирования эффективности деятельности целесообразно использовать не только показатели качества деятельности, но и данные регистрации состояния некоторых психофизиологических функций в процессе тренировки. Они позволяют установить степень нервно-эмоционального напряжения, ценой которого курсант, летчик достиг того или иного качества выполнения полётного задания согласно курса боевой подготовки.

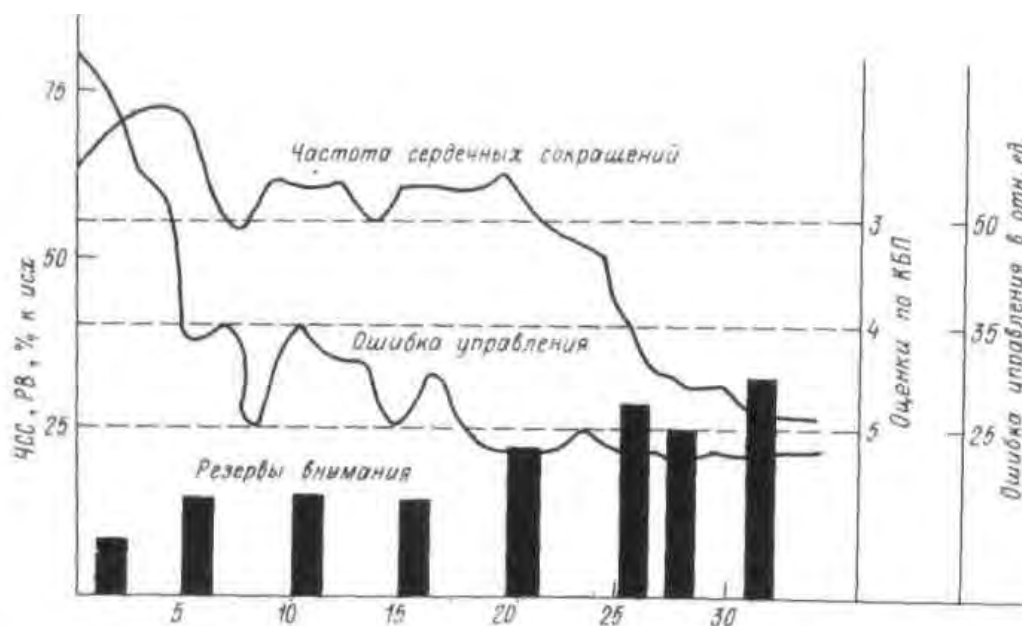


Рис. 1. Динамика частоты пульса, резервов внимания и качества деятельности в процессе тренировок летного состава на комплексном лётном тренажере.

КБП - курс боевой подготовки.

Показатели психофизиологических функций отражают динамику становления и перестройки навыков, степень их сформированности и функциональной надежности. В процессе тренировок по мере становления навыка, улучшения качества пилотирования отмечается снижение интенсивности психофизиологических реакций, увеличение резервов внимания до уровня, соответствующего сложности выполняемого задания. Характерно, что стабилизация психофизиологических показателей наступает несколько позже, чем показателей качества деятельности (рис. 1).

Для оценки степени нервно-эмоционального напряжения и уровня подготовки летчика можно использовать ряд показателей. К наиболее информативным показателям относятся частота пульса и дыхания, объем легочной вентиляции, зажим ручки управления, величина резервов

внимания, электромиограмма мышц руки и некоторые другие. Ориентировочные нормативы психофизиологических показателей у летчиков при тренировках на комплексном тренажере лётчика представлены в табл. 1.

Таблица 1.
Психофизиологические показатели у летчиков при тренировке на комплексном лётном тренажере. Процент к фоновым данным.

Показатели	Этапы полета								
	фон	взлет	набор высоты	горизонт, полет	перехват цели	разворот с креном	снижение	посадки	
								ДПРС	БПРС
Частота пульса	100	115	112	110	130	115	109	124	130
Объем легочной вентиляции	100	140	120	125	145	125	120	150	150
Частота дыхания	100	150	145	140	155	145	140	150	150
Зажим ручки	–	130	110	100	250	110	110	200	250
Резервы внимания	100	30	65	70	31	66	75	51	26
ЭМГ	–	170	150	100	235	155	140	246	246

Регистрация указанных показателей может осуществляться различными регистрирующими системами. К их числу относится аппаратура "Физиолог-3М", предназначенная для измерения и регистрации минутного объема дыхания, частоты пульса и дыхания, характеризующих состояние организма летчика при работе на тренажере. Исследуемые физиологические параметры воспринимаются первичными преобразователями и переводятся в электрические сигналы. Блок управления "Физиолог-3М" обеспечивает цифровую индикацию текущих и мгновенных значений частоты пульса и дыхания за прошедшую минуту, вывод информации за прошедшую минуту и в данный момент на цифропечатающее устройство.

Существенная особенность летной деятельности – высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, которое оказывает определенное влияние на успешность летного обучения курсантов и работоспособность экипажей.

Во многих исследованиях выявлено, что устойчивость психических процессов летчика зависит от степени нервно-эмоционального напряжения в полете.

Информативным индикатором степени нервно-эмоционального напряжения служит ритм сердечных сокращений и частота дыхания.

Данных о степени нервно-эмоционального напряжения и уровне физической подготовленности курсантов-летчиков в период вывозных и первых самостоятельных полетов на этапах взлета, горизонтального полета и посадки в доступной литературе обнаружено не было.

В целях изучения этого вопроса нами проведено специальное исследование. В нем приняла участие группа курсантов (59 чел.) в возрасте 18 – 19 лет, впервые осваивающих технику пилотирования вертолета.

Регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), минутного объема дыхания (МОД) проводилась с помощью комплекса "Физиолог-3М". Наблюдение и фиксация данных осуществлялись непосредственно на всех этапах полета. Методом сравнения полярных групп ("лучших" и "худших" по физической подготовленности) были определены изменения функциональных показателей у курсантов-летчиков во время вывозных полетов на вертолете.

Сравнивались также функциональные показатели, общей выносливости курсантов-летчиков ("лучших" и "худших") во время первых самостоятельных полетов. Можно отметить, что к исследованиям были привлечены лица с одинаковой профессиональной подготовленностью, одними тем же вывозным налетом часов и физическим развитием.

В результате исследования установлено, что степень эмоционального напряжения курсантов-летчиков характеризовалась следующими показателями (табл. 2). Таблица 2.

Степень нервно-эмоционального напряжения курсантов-летчиков
во время вывозных полётов на вертолётё.

Этапы полета	ЧСС, уд./мин	ЧД, вд./мин	МОД л/мин
Фоновые данные за 1 час до полета	71	13	8,7
Взлет по вертолетному	96	25	19,3
	103	29	20,4
Горизонтальный полет	83	22	14,9
	99	24	17,2
Посадка по вертолетному	107	28	20,5
	121	33	22,3

Примечание: в числителе указаны средние результаты группы "лучших", а в знаменателе – группы "худших".

Из таблицы видно, что наибольшее изменение функциональных показателей отмечалось у испытуемых обеих групп на взлете и посадке (причем степень нервно-эмоционального напряжения при посадке, всегда была выше, чем на взлете). Этот факт обусловлен сложностью решения задач на указанных этапах полета.

В таблице 2 показано, что в группе "худших" показатели степени эмоционального напряжения были значительно выше, чем в группе "лучших". Отмечено также, что восстановление функциональных показателей до исходного уровня перед очередным полетом в группе "лучших" происходило в 2 – 3 раза быстрее, чем в группе "худших".

Общая выносливость является важным качеством для поддержания физической работоспособности и профессиональной деятельности летного состава.

При изучении зависимости степени эмоционального напряжения у курсантов от уровня развития общей выносливости во время первых самостоятельных полетов было выявлено, что в группе "худших" степень эмоционального напряжения была выше, чем в группе "лучших" ($P < 0,05$). Кроме того, отмечается, что у испытуемых в обеих группах при посадке оно значительно выше, чем при взлете ($P < 0,05$) и в горизонтальном полете ($P < 0,01$) (табл. 3).

Таблица 3.

Степень нервно-эмоционального напряжения курсантов при выполнении первых самостоятельных полётов на вертолёт

Этапы полета	ЧСС, уд./мин	ЧД, вд./мин	МОД, л/мин
Фоновые данные за 1 час до полета	68	12	8,1
Взлет по вертолетному	118	29	19,7
	127	32	20,2
Горизонтальный полет	102	26	17,2
	106	29	17,6
Посадка по вертолетному	144	33	22,1
	157	35	22,7

Выводы

Проведенное исследование свидетельствует о том, что степень нервно-эмоционального напряжения у курсантов-летчиков во время вывозных и первых самостоятельных полетов во многом зависит от уровня их физической подготовленности и уровня развития общей выносливости. Чем

выше у курсантов-летчиков физическая подготовленность, тем ниже степень их нервно-эмоционального напряжения и тем быстрее и качественнее идет освоение техники пилотирования.

Анализ восстановления функций организма после полета показал, что группа "худших" выполняла последующие вылеты в состоянии недовосстановления, а "лучших" быстро достигала исходных величин. Это свидетельствует о важном значении более высокого уровня развития общей выносливости.

Выявленные закономерности позволили обосновать и организовать специальную физическую тренировку, направленную на снижение нервно-эмоциональной напряженности курсантов-летчиков во время освоения техники пилотирования. Подбор средств физической тренировки, методика ее проведения нацеливались на развитие и поддержание профессионально значимых летных качеств курсантов.

При проведении занятий упражнения, развивающие специальные летные качества, а также повышающие общую физическую подготовленность, составляли около 80% общего объема средств, использованных на занятиях по физической подготовке. В содержание занятий были включены упражнения из различных разделов физической подготовки (гимнастика, спортивные игры, ускоренное передвижение и легкая атлетика, военно-прикладное плавание, упражнения на специальных снарядах), выполнение которых было направлено на развитие и совершенствование летных качеств и навыков будущих летчиков.

Для повышения эффективности и интенсивности занятий они проводились, как правило, комплексно. Специальная физическая подготовка очень целесообразна. У занимающихся отмечался более интенсивный рост результатов в развитии физических и профессионально важных летных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, способности к переключению и распределению внимания, согласованности работы рук и ног, функциональной устойчивости к вестибулярным нагрузкам).

О положительном влиянии специально направленной физической подготовки на эффективность летного обучения указывает тот факт, что нервно-эмоциональная напряженность курсантов-летчиков во время вывозных полетов была значительно ниже и что вывозной налет и количество вывозных полетов в среднем оказались у них меньше (соответственно на 6% и 17%), чем у лиц, с которыми такая физическая подготовка не проводилась.

Таким образом, физические упражнения являются эффективным средством адаптации летного состава к нервно-эмоциональному напряжению до полетов, что и подтверждают результаты проведенных исследований о том, что на степень нервно-эмоционального напряжения и развитие у курсантов-летчиков профессионально важных летных качеств во время их первоначального летного обучения можно эффективно

воздействовать средствами специально направленной физической подготовки.

Литература

1. Авиационная медицина// Учебник под. ред. Н.М. Рудного и В.И. Копанева// Л.: ВМА: 1984.- 383с.
2. Оценка состояния сердечнососудистой системы у экипажей вертолетов / Чирейкин Л.В., Бондарев Э.В., Егоров В.А., Колосов В.А., Батаев Б.П. – Космическая биология и авиакосмическая медицина, 1976, т. 10, № 3, с. 78.
3. Горелов А.А., Лотоненко А.А. Проблемы физической подготовки летного состава военной авиации: ретроспективы и перспективы. Научно – методический журнал «Культура физическая и здоровье», Воронеж 4(18) – 2008. – С. 3 – 7.
4. Горелов А.А., Третьяков А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию. Монография – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2012. – 240с.
5. Макаров Р. Н., Кришкевич И. Г. Специальная физическая подготовка лётчика. - М., ДОСААФ, 1981. - 42-51.
6. Макаров Р.Н., Фурдуй Я.О., Научные основы физической подготовки летного состава: Учебник. - М., 2007. – 684-685.
7. Попов Ф.И., Маракушин А.И. Успешность первоначального летного обучения в зависимости от уровня развития физических, психических качеств и функционального состояния курсантов-вертолетчиков/ Ф.И. Попов, А.И. Маракушин//Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Сб. науч.-метод. трудов Междунар. научн.-метод. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2004.- С. 221 – 226.

Literature

1. Medicine in aviation// Book under redaction of N.M.Rudnyj and V.I.Kopayev // L.VMA. 1984-383p.
2. Gorelov A.A., Lotonenko A.A. Problems of physical training of pilots in military aviation: past and future. Science-methodological magazine –Physical culture and health”, Voronezh 4(18) 2008 p.3-7.
3. Gorelov A.A., Tretyakov A.A. Students neuroemotional effort and methods of the enhancement of the students steadiness to the that influence. Monograph. – Belgorod: IPC –POLITERRA”. – 2012. – 240
4. Makarov R.N., Krishkevich I.G. Special physical training for pilots. M.DOSAAF,1981.p42-51.
5. Makarov R.N., Phurdyj J.O. Science base of physical training for pilots. Book M.2007.- P 684-685.
6. Popov F.I., Marakushin A.I. Scores of first-rank flight training in dependence of physical condition level, psychological qualities and functional condition of cadets-helicopters. Healtmaking technologies about physical culture and sport in studying institutions. International science-methodological conferencing. Belgorod BGTU 2004 p221-226.

Информация об авторах:

Попов Фёдор Иванович – к.пед.н., доцент

Харьковский университет Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба, Украина

Кирпенко Виталий Николаевич – начальник кафедры физического воспитания, специальной физической подготовки и спорта

Харьковский университет Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба, Украина

Маракушин Андрей Игоревич – к.н.ф.в.с., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания

Харьковский Национальный экономический университет, Украина

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Клепцова Т.Н.

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

В последние годы существенно возрос интерес специалистов к проблеме физического воспитания детей, подростков и учащейся молодёжи. Физическая культура в целом и все её виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности, используя природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества. Именно поэтому, правительство РФ определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения как одно из приоритетных направлений модернизации российского образования.

Поиск путей совершенствования физической культуры не только для лиц с отклонениями в состоянии здоровья у многих ученых всегда вызывал большой интерес. В современных условиях развития общества возникла острая потребность перехода от традиционно сложившихся схем содержания и организации системы физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях к инновационной педагогической технологии этого процесса, которая будет эффективно решать задачи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения страны.

Образовательно-воспитательный процесс в области физической культуры рассматривается как система формирования у занимающихся навыков и потребностей в саморазвитии, самосовершенствовании, самообразовании и самоорганизации, ведущими компонентами которого являются: обеспечение единства учебно-тренировочного процесса, медико-педагогического обследования, анализа эффективности физического воспитания и самодиагностики; диагностика, коррекция состояния здоровья занимающихся и оптимизация форм, средств, методов физической культуры; подготовка специалистов, способных к восприятию новой информации, к разработке и внедрению педагогических технологий оздоровления на основе новых научных данных. Вообще говоря, физическое воспитание в ВУЗах имеет своей целью решение следующих задач:

1. Всесторонняя физическая подготовка студентов.
2. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

3. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

4. Воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

5. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности.

Для того чтобы система физического воспитания была эффективной, она обязана быть непрерывной для различных возрастных групп учащейся молодежи на всех ступенях образования от детских садов до высших учебных заведений. Непрерывность и преемственность физического воспитания учащейся молодежи в системе образования обеспечиваются:

- единой законодательной нормативно-правовой базой в области физической культуры, спорта и образования;

- совокупностью преемственных примерных учебных программ различных уровней образования по физической культуре;

- систематическим использованием средств физической культуры в режиме учебного и внеучебного времени;

- сочетанием различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели;

- системой гигиенического обучения и воспитания учащейся молодежи, формирования навыков здорового образа жизни;

- обязательностью требований по контролю динамики физической подготовленности учащейся молодежи в образовательных учреждениях.

В последние годы в системе образования наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи России. Высокий процент отклонения от нормы осанки первокурсников, свидетельствующий о низком уровне условий учебно-воспитательного процесса и санитарно-гигиенического воспитания и просвещения в школах, сниженная функциональная деятельность сердца и физическая работоспособность у детей, проживающих в условиях загазованного воздуха, большой процент детей, страдающих хроническими заболеваниями, говорят о необходимости совершенствования процесса физического воспитания, так как стратегия обеспечения здоровья детей, подростков и молодежи путем лечения и медикаментозной профилактики заболеваний является пассивной, не в полной мере отвечающей современным представлениям о повышении и сохранении высокого уровня здоровья.

До настоящего времени остро стоит и, к сожалению, во многих школах не решена проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Таких детей просто освобождают от

занятий физкультурой, в то время как ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры. В результате чего необоснованно большое число учащихся оказывается в числе освобожденных от физической культуры.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются: повышение физической и умственной работоспособности, освоение и развитие основных двигательных умений и навыков, воспитание правильной осанки и ее коррекция.

Очевидно, что необходимо разработать и внедрить на уроках физического воспитания в учебных заведениях комплекс обязательных упражнений по коррекции и профилактике сколиозов и развитию грудной клетки. Следует не только восстановить уровень санитарно-гигиенического воспитания прошлых лет, но и значительно усилить его в учебных заведениях, учитывая имеющуюся экологическую обстановку. Необходимо с первого класса вырабатывать у детей навыки и умения физического самовоспитания и самосовершенствования, поскольку главная роль в решении задач восстановления и коррекции здоровья детей, подростков и учащейся молодёжи принадлежит именно саморазвитию, самосовершенствованию, самообразованию и самоорганизации.

Так, например, проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся, студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах.

Учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях дополняется внеучебными формами занятий физической культурой в спортивных клубах и коллективах физической культуры. В настоящее время во внеучебных занятиях участвуют более 5 млн. учащихся, что составляет 18,6% от контингента обучающихся в системе образования.

Для улучшения физической подготовки проводятся пробные нововведения. Например, для проведения практических занятий по физическому воспитанию в вузах и школах создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. Каждое отделение имеет особенности комплектования специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и

интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Применяются новые подходы к обучению отдельным видам спорта, таких как прыжки в воду, синхронное плавание, аэробика, баскетбол и др. Каждое новое поколение тренеров предлагает новые варианты подготовки, методы обучения подрастающего поколения. Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения, а значит и физических качеств. Внедрение в практику компьютерной системы экспресс-оценки физического здоровья и, на этой основе, индивидуализированных физкультурно-оздоровительных программ, значительно повышает эффективность реабилитационно-оздоровительных мероприятий у учащихся. Данная программа повышает мотивацию к занятиям физкультурой в школе и домашних условиях.

Таким образом, приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях должны стать:

- создание условий в образовательных учреждениях, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников и учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;

- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

- формирование физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации;

- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;

- объективизацию оценки уровня физического развития и подготовленности учащейся молодежи к будущей профессиональной деятельности;

- профилактику асоциального поведения учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;

- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем общеобразовательных учреждений и учреждений начального профессионального образования.

Литература

1. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой»; Киев; 1988
2. Данченко И. П. «Физическое воспитание студентов»; М.: МГУ;1990

3. Пикаревич В.В. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста: курсовая работа- Минск, 2003
4. http://db.informika.ru/portal/school_statistic/contents.htm
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N3/p53-56.htm>

Информация об авторе:

Клепцова Т.Н. – доцент

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГАРМОНИЧНОМ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Клепцова Т.Н., Анцыгина К.А.

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

В России с каждым годом состояние здоровья населения ухудшается. Конечно, на это влияют многие факторы. Но чаще всего виной этому пренебрежительное отношение к своему здоровью еще в молодом возрасте. Российский стиль жизни не позволяет людям задумываться о здоровье, пока они еще не больны.

Научные и статистические исследования подтверждают, что по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, люди, активно и регулярно занимающиеся спортом, в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже - гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже - хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже - гриппом. Как результат, лица, активно занимающиеся спортом, в 2,3 раза реже пропускают работу по состоянию здоровья.[1]

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание в вузах является неотъемлемой частью сохранения здоровья. В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Дисциплина "Физическая культура" в высшем профессиональном образовании является обязательным базовым курсом в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Гуманитарная значимость физической культуры заключается в создании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие у студентов потребностей в физическом самосовершенствовании. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Одной из важнейших задач высшего образования в России в настоящее время является объединение фундаментальной профессиональной и гуманитарной подготовки специалистов. Гуманитарные науки являются средством получения ценных мировоззренческих знаний, способствуют развитию интеллекта и эрудиции, формируют культуру личности. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие,

- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью физической культуры большинства вузов. Спортивными играми называют игровые состязания, которые основываются на различных тактических и технических приемах для достижения определенной цели. Во время спортивных игр, как правило, идет процесс соревнований между двумя или несколькими соперниками. Во время занятий спортивными играми у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Влияние на здоровье человека выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета. И это далеко не все преимущества спортивных игр. Спортивные игры очень влияют на развитие человека - как личности. Причем главным здесь оказывается воспитание общественно значимых качеств личности — коллективизма, сознательной дисциплины, способности поставить выше личных. Самым активным фактором формирования личности выступает здесь коллектив. Его воздействие тем выше, чем сильнее, авторитетнее каждый из его членов.

Спортивная игра — всегда борьба, и нередко суровая. Поэтому наивысшие моральные качества проявляются именно в таких условиях. Честность в спортивной борьбе — одно из проявлений моральной зрелости. Победа, достигнутая любой ценой, не имеет права на жизнь, ибо она разрушает моральные нормы спорта.

Уважение к сопернику, использование лишь дозволенных приемов борьбы — вот нормы, которые должны неукоснительно прививаться с первых шагов в спорте. Поэтому так важна правильная организация учебно-воспитательного процесса, где ведущую роль играет тренер. Важнейшие задачи его работы заключаются в создании необходимых условий для формирования личности, способной во всех случаях жизни проявлять высокие моральные качества.

Существенная особенность спортивных игр заключается еще и в том, что для достижения высоких результатов здесь обязательно важен весь

комплекс специальных качеств — физических, технико-тактических, морально-волевых.

Следует подчеркнуть, что спортивные игры располагают исключительно богатыми, а в некотором отношении просто уникальными возможностями для воспитания характера. Зная своих учеников, тренер может умышленно и вместе с тем незаметно ставить их в такие условия, где невозможно не проявить определенных нравственных качеств. Огромная притягательная и вместе с тем воспитательная сила игр заключена в комплексной мотивации игровой деятельности занимающихся. На тренировке или на соревновании каждый из учеников испытывает глубокое моральное удовлетворение от самого процесса игры, где каждый в чем-то превзошел не только себя, но и соперника, и это не осталось незамеченным товарищами по команде, тренером и зрителями. Стремление сохранить его вынуждает делать над собой усилие, которое перерастает в привычку и формирует характер и личность занимающегося.

Большую ценность для педагога представляет и образовательный аспект занятий спортивными играми. Богатство содержания игр расширяет двигательный потенциал человека. Располагая навыками, человек приобретает возможность в любой жизненной ситуации найти адекватное и эффективное двигательное решение. Важность этого обстоятельства для трудовой, военной или другой формы деятельности трудно переоценить. Под влиянием непрерывно меняющейся ситуации двигательные навыки становятся гибкими и в высшей степени подвижными. Бег, прыжки, метания в процессе игры используются постоянно. Более того, они используются во всевозможных сочетаниях, обеспечивающих разностороннее, а вернее, всестороннее влияние на приобретение высокого потенциала физической подготовленности занимающихся. Таким образом, влияние систематических занятий играми трансформируется в готовность к труду и защите Родины.

Важна и оздоровительная ценность таких занятий. Давно доказано, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма игры превзошли многие другие виды физических упражнений. Они полезны не только молодым и здоровым людям, но и детям, и людям пожилого возраста, а в ряде случаев и больным. Объяснение этому факту следует искать не столько в исключительном разнообразии, естественности, эмоциональности игр, сколько в добровольном, свободном характере деятельности, позволяющем каждому по своему усмотрению выбирать двигательный режим и регулировать свою активность. Переменный характер игровой деятельности наиболее пригоден для ослабленного или неокрепшего организма, следовательно, оказывает на него благотворное воздействие.

Тем не менее, опасности для здоровья здесь все же существуют и состоят они по преимуществу в возможности получения травм и перегрузки вследствие трудности саморегуляции нагрузки в игре. Чтобы этого не случилось, следует использовать защитный инвентарь, соблюдать

методические правила дозировки нагрузки и активно управлять процессом игровой и особенно соревновательной деятельности занимающихся. Кроме того, важно правильно подбирать игры для различных контингентов и проводить занятия в тесном сотрудничестве с врачом. Правильно организованные занятия спортивными играми независимо от того, будут ли они систематическими или эпизодическими (как самостоятельно избираемая форма спортивного развлечения), оказывают положительное воздействие на организм занимающихся. А в некоторых случаях, при появлении устойчивого интереса могут оказаться любимым видом физических упражнений, под воздействием которого можно достичь высокого уровня физической подготовленности, физического развития и спортивного мастерства.

Литература

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Уч. пос. – Москва. 2003 Альфа-М
2. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с
3. www.fb.ru
4. www.valeo.akipkro.ru

Информация об авторах:

Клепцова Т.Н. – доцент

Анцыгина К.А. – студент

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

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИНВАСПОРТА

Клепцова Т.Н., Достовалова О.С.

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

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. По сложившейся в нашем обществе системе мировоззренческих взглядов, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, образования, но не физической культуры.

В неврологии, терапии, кардиологии под реабилитацией прежде всего подразумеваются различные процедуры (массаж, психотерапия, лечебная гимнастика и т.д.); в травматологии и ортопедии – протезирование; в физиотерапии – физическое лечение; в психиатрии - трудотерапию. Все эти положения с учетом той или иной медицинской специальности, с одной стороны, сужают цели, задачи, средства, методы, организационные формы реабилитации, ориентируют их в зависимости от профиля заболевания или инвалидности на общепринятые в официальной медицине средства и методы и явно недооценивают роль движения и вообще физической культуры личности участвующего в этом процессе;

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления — методологический фундамент адаптивной физической культуры. Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры инвалидов, затем кафедра адаптивной физической культуры была создана в Московском городском педагогическом университете на факультете Педагогический институт физической культуры.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических

особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

На самом деле адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

Таково место адаптивной физической культуры среди дисциплин, в большей или меньшей степени использующих физические упражнения в работе с различными контингентами населения.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры, может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и

одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Адаптивный спорт. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского и Специального Олимпийского движений.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная двигательная рекреация. Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в

обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины. Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Адаптивная физическая реабилитация. Содержание адаптивной физической реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства. В данной работе, содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению значимых результатов в жизни.

В результате занятий у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Информация об авторах:

Клепцова Т.Н. – доцент

Достовалова О.С. – студент

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

ОСНОВНЫЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Клепцова Т.Н., Козлова Н.

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

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Валеологическая деятельность (*vale* – здоровье) может носить личностный и профессиональный характер, главной сущностной ее характеристикой является направленность на поддержание и укрепление здоровья посредством корректировки образа жизни человека с использованием технологий, предполагающих доминирующее воздействие на различные сферы: духовно-нравственную, психическую и физическую, а также применение комплексных технологий.

Валеологическая профессиональная деятельность педагога физической культуры связана с осознанным применением технологий физического воспитания с учетом их влияния на формирование культуры здоровья воспитанников, проявляющейся не только в наличии валеологической грамотности, но и ценностно-смысловом отношении к жизни и здоровью, в здоровом образе жизни и способности к его адекватной корректировке в зависимости от состояния здоровья и изменяющихся социально-экономических условий. Личностный аспект валеологической деятельности

должен быть присущ любому человеку и проявляться в готовности к самосовершенствованию в области здоровья и здорового образа жизни. Профессиональный аспект валеологической деятельности связан с помощью людям в рамках профессиональной деятельности овладевать валеологическими аутотехнологиями.

Усиления оздоровительной составляющей в профессиональной деятельности педагога физической культуры, можно достичь, актуализировав ресурсы оздоровительно-рекреативной и оздоровительно-реабилитационной физической культуры, а также реализовав концептуальные идеи целостного формирования культуры здоровья.

Валеологические ценности физической культуры в рассматриваемом аспекте, так или иначе, включают в себя все ее ценностное содержание.

Так, к валеологическим ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости. Интегративность валеологических ценностей обосновывается включением в их содержание ценностей двигательного характера: умений и навыков, физической подготовленности, работоспособности - всех этих качеств, существенно определяющих состояние здоровья человека.

Мобилизационные ценности физической культуры также имеют явную валеологическую направленность: самоорганизация здорового стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды - результат освоения валеологических ценностей физической культуры.

И, наконец, валеологические ценности физической культуры - это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью.

Содержание ценностей физической культуры и спорта во многом совпадают. Тем не менее, следует учитывать их функциональное несовпадение. Физическая культура возникает и развивается как один из первых и наиболее существенных способов социализации, а спорт - как средство и форма выявления социального признания высших способностей человека.

Валеологическое воспитание. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни. Таким образом, можно утверждать, что по силе валеологического потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека данный феномен является по существу одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере "работает" на здоровье человека. В связи с этим возрастает роль валеологического воспитания, ключевой проблемой

которого становится процесс формирования физической культуры личности.

Нет особой надобности доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления человека. Именно физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности. Таким образом, можно утверждать, что по силе валеологического потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека данный феномен является по существу одним из самых значительных и эффективных, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере "работает" на здоровье человека.

Программа валеологического воспитания помимо других разделов валеологии должна содержать следующие приоритетные направления:

- воспитание физической культуры человека;
- воспитание потребности и навыков здорового стиля жизни;
- практическое освоение оздоровительных систем.

Валеологическая культура как часть общей культуры включает в себя не только объективные результаты деятельности людей, проявляющиеся в уровне здоровья человека и общества, но и субъективные человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности, направленной на организацию индивидуального здорового образа жизни. Трансляция культуры предполагает активность в освоении знаний, присвоении и интериоризации ее норм, а также соотнесение этих норм с возможностями образовательных учреждений, через которые, в частности, и происходит приобщение к культуре.

Сегодняшние условия жизни требуют от специалистов в области физической культуры и спорта все более интегрированных психолого - педагогических и медико-биологических знаний для успешной организации оздоровительной и просветительской работы среди населения, формирования культуры здоровья.

Вывод. Роль валеологической образованности педагогов подчеркивается в ряде современных исследований (Э.М. Казин, Т.С. Панина, В.П. Казначеев, Г.А. Кураев, 1997; В.В. Колбанов, 1998, и др.), в том числе, в профессиональной подготовке студентов физкультурного вуза (Н.С.Козлов, Н.А.Баженова, 1997; Л.А.Семенов с соавт., 1997; В.У.Агеевец, 1997, и др.)[2].

Одним из наиболее важных вопросов валеологии является определение приоритетных факторов в формировании здоровья человека. Оттого, насколько грамотно решен этот вопрос, зависит эффективность практического использования валеологических знаний.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – Киев, 1998. – С. 47 – 72.

2. Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования / Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. / СибГАФК. Омск, 1997. - 172 с.
3. Павлова И.В. Формирование валеологических знаний у студентов физкультурного вуза // Здоровье и образование (Матер. Межд. конгресса валеологов) и третьей Всерос. науч.-практ. конф. "Педагогические проблемы валеологии" / Под ред. В.В. Колбанова. - СПб., 1999, с. 140-142.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М., 2000. – С. 86 – 89.

Информация об авторах:

Клепцова Т.Н. – доцент

Козлова Н. – студент

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Козина Ж.Л.

*Харьковский национальный педагогический университет
имени Г.С. Сковороды, Украина*

Введение. В настоящее время все более актуальной становится задача разработки и применения новых технологий для формирования здорового образа жизни, поскольку с каждым годом усиливается противоречие между ухудшением состоянием здоровья людей, с одной стороны, и уменьшением свободного времени, которое необходимо для обеспечения необходимого для них двигательного режима, в сочетании с ухудшением экологической обстановки, с другой стороны. В этой связи особое значение имеет разработка и внедрение инновационных технологий, позволяющих быстро и эффективно выявлять индивидуальные особенности каждого человека для разработки рекомендаций относительно занятий физической культурой, формировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой с раннего детства, охватывать, помимо сферы развития физических качеств и двигательных способностей, интеллектуальную, эмоциональную, духовную стороны развития личности.

Цель работы – охарактеризовать направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования. Термин «инновация» происходит от латинского «novatio», что означает «обновление» (или «изменение») и приставки «in», которое переводится с латинского как «в направлении», и

если переводить дословно «innovatio» - «в направлении обновления ». Инновация - это не всякое новшество, а только такое, которое серьезно повышает эффективность действующей системы. Более общее это понятие может применяться также и к творческой идеи, которая была осуществлена.

Инновация – это результат инвестирования интеллектуального решения в разработку и получение нового знания, ранее не применяемой идеи по обновлению сфер жизни людей (технологии изделия; организационные формы существования социума, такие как образование, управление, организация труда, обслуживание, наука, информатизация и т. д.) и последующий процесс внедрения.

Инновация – это такой процесс или результат процесса, в котором:

- используется частично или полностью охраноспособные результаты интеллектуальной деятельности;
- обеспечивается выпуск патентоспособности продукции;
- обеспечивается выпуск товаров и / или услуг, по своему качеству соответствуют мировому уровню или превышают его;
- достигается высокая эффективность в сфере применения инновации.

Особенность инновации в том, что она связана с внедрением. В рамках этой точки зрения инновация не является инновацией до того момента, пока она успешно не внедрена и не начала приносить пользу.

Рассмотрим основные направления и формы разработки и применения инновационных технологий для формирования здорового образа жизни на примере научной и методической работы кафедры циклических видов спорта и спортивных игр Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

На кафедре циклических видов спорта и спортивных игр ХНПУ имени Г.С. Сковороды работа с инновационными технологиями идет по трем направлениям:

1. Изучение инновационных технологий, которые разработаны и внедрены другими авторами;
2. Разработка инновационных технологий
3. Применение инновационных технологий.

Формы инновационных технологий на кафедре циклических видов спорта и спортивных игр заключаются в разработке педагогических технологий (т.е. в разработке комплексов упражнений, систем средств и методов обучения), научно-методических фильмов, интернет-сайтов, компьютерных программ, средств восстановления работоспособности и т.д.

Разработка и применение инновационных технологий на кафедре ведется согласно двум государственным темам научно-исследовательской работы: «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в физической культуре и спорте» и «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (тема выполняется за средства госбюджета).

В настоящее время за инновационные технологии, разработанные на кафедре, получено 8 авторских свидетельств и 11 патентов Украины.

***Описание инновационных технологий, разработанных на кафедре
циклических видов спорта и спортивных игр***

1. Инновационные технологии для формирования здорового образа жизни, интегрального психомоторного развития представителей различных групп населения с применением игровых и сюжетных методов

Авторские инновационные технологии для гармоничного интегрального развития ребенка в начале жизни (Авторские свидетельства № 39670, № 39671, № 39669, № 39672, № 39673, Авторы: Козина Ж.Л. с соавторами). Разработаны как педагогические технологии, так и учебно-методические фильмы и интернет-сайты для освоения этих технологий.

1. Гимнастика в стихах для комплексной подготовки беременных к естественным родам «Раскрытие цветка»

2. Гимнастика в стихах для новорожденных и младенцев «Чудо природы»

3. Гимнастика в стихах для детей от 1 до 7 лет «Маленькие волшебники»

В данных технологиях сочетание физического, психологического и интеллектуального компонентов ярко выражено в системе физических упражнений, которые выполняются под стихи, для интегрального психомоторного развития. Технологии позволяют заниматься физкультурой с детьми, начиная с рождения («Чудо природы»), ясельного и дошкольного возраста ("Маленькие волшебники"). Упражнения построены на естественных движениях ребенка по принципу подражания движениям животных и явлениям природы. Суть методики заключается в выполнении упражнений не под счет, а под стихотворные строки; каждой строке стихотворения соответствует физическое упражнение. Кроме того, в этих методиках представлена оригинальная последовательность движений, плавно вытекающих одно из другого и построенных на естественных движениях ребенка, выполняемых сразу всем телом по принципу подражания животных, а также - по принципу волны. Целью методики является гармоничное соединение интеллектуального, языкового, социального, эмоционального, артистического, физического, нравственного, эстетического и духовного воспитания детей в единых компактных комплексах упражнений и стихов о природе.

Авторские инновационные технологии интегрального психомоторного развития в физическом воспитании детей 2-го - 5-го лет жизни (Патенты Украины № № 23501, 23503, 23504, Ермаков С.С., Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Лахно Г.А., Козин В.Ю., опубликовано 10.08.2012, бюл. № 15).

На основе анализа требований программы «Я в мире», соответствующий Приказу МОН Украины № 41 от 21.01.2009 г., литературных источников и результатов собственных исследований были разработаны средства интегрального развития детей 2-го - 5-го лет на занятиях по физическому воспитанию.

Основой инновации разработанных технологий является их интегральное влияние на развитие ребенка. Предлагаемые нами технологии функционально целостно, интегрально объединяют различные элементы обучения и воспитания: развитие физических качеств и формирование двигательных навыков в сочетании с изучением цветов (техническое устройство «Умное кольцо», обучением считать, сопоставлять форму и размер предметов (комплект геометрических фигур с подставками «Веселые уголки»), развитием способности к классификации и систематизации, развитием мелкой моторики (комплект мягких игрушек «Парочки»), фантазии, творчества и коммуникативных способностей. Инновационное устройство «Умное кольцо» направлено на развитие меткости, координационных способностей и сенсорно-перцептивной сферы дошкольника. «Умное кольцо» - это установка с баскетбольными кольцами разного диаметра и цвета. Новизна нашей технологии с применением разработанного технического устройства состоит в том, что мы предлагаем не просто выполнять броски в корзину с разного расстояния и под разным углом, а бросать мячи разного цвета и размера в соответствующего цвета и размера корзины из заданного исходного положения, что обеспечивает совмещенное развитие двигательных навыков и умение сопоставлять цвета, формы и размер различных предметов.

Инновационная технология интеграции двигательной активности и развитию умения сопоставлять форму и размер состоит в применении авторской разработки «Комплект геометрических фигур с подставками «Веселые уголки». Детям нужно найти подходящую подставку для каждой фигуры. Инновация нашей технологии заключается в том, что двигательные действия, которые выполняет ребенок, непосредственно влияют на физическую подготовленность, способствует сочетанию развития двигательных навыков и умения сопоставлять цвета, формы и размер различных предметов.

Инновационная технология интеграции развития мелкой моторики и развития навыков систематизации состоит в применении авторской разработки «Комплект мягких игрушек «Парочки». Применение этой инновационной разработки базируется на обучении вязанию туристских узлов. «Парочки» применяются в подвижных играх и состоят из мягких игрушек, которые нужно разобрать по парам согласно тематике (ягоды, овощи, фрукты, день, ночь). Одна игрушка из пары имеет серую веревку, вторая - белую. Ребенку нужно научиться правильно подобрать пары, связать их туристским узлом по заданию и группировать предметы.

Занятия с использованием инновационных технологий для развития психомоторных способностей детей 2-го - 5-го лет жизни в процессе

физического воспитания планируются по следующим дидактическим принципам: научности; систематичности и последовательности; сознания и активности; прочности; наглядности; доступности и индивидуализации; связи обучения с жизнью, теории с практикой.

Авторские разработки баскетбольных щитов для игры «Баскетбол на воде» (крепление на ватерпольный воротах и на бортике бассейна) (патенты на промышленный образец № 23520 и № 23519, Базылюк Т.С., Ермаков С.С., Козина Ж.Л., опубликовано 10.08.2012, бюл. № 15)). Для совершенствования технологий игрового аквафитнеса нами разработаны и запатентованы технические устройства для игры в баскетбол на воде - баскетбольный щит с креплением на бортике бассейна и баскетбольный щит с креплением на ватерпольных воротах. Особенностью наших технических устройств является их максимальная приближенность к стандартному баскетбольной щиту, однако с меньшими размерами и специальной крепежной системой. В отличие от предлагаемых в промышленности баскетбольных щитов для занятий баскетболом на воде, наша конструкция выполнена из прочных материалов и позволяет выполнять броски с разных дистанций с разным бросковой усилием.

Нами разработаны технические устройства для ознакомления, пробуждения интереса и поощрения людей разного возраста, особенно - студенток, к игре в баскетбол и занятий физической культурой и спортом в целом, а также для оздоровления. Игра в баскетбол на воде способствует развитию всех физических качеств в сочетании с облегченной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, и, кроме того, развивает психофизиологические возможности и когнитивные способности.

В современной практике в области разработки тренажеров отмечается тенденция к изготовлению изделий для нестандартных форм занятий физической культурой, способствует поощрению людей всех возрастов, особенно молодежи, к занятиям физическими упражнениями.

2. Авторские инновационные технологии для определения психофизиологических возможностей (А.с. № 29859 Украина, заявка от 12.06.2009, Барибина Л.Н., Козина Ж.Л., Тихенко В.А.; А.с. № 29860 Украина, заявка от 12.06.2009, Барибина Л.Н., Козина Ж.Л., Толстобров А.В., А.с. № 39679 Украина, Козина Ж.Л., Барибина Л.Н., Коробейников Г.В., Мищенко Д.И., Цикунов А.А., Козин А.В., заявка от 12.06.2009)

Для определения психофизиологических возможностей, объема временной памяти и объема восприятия нами были разработаны компьютерные программы с использованием традиционных психодиагностических методик.

Программа «Восприятие-1» (А.с. № 29859 Украина) состоит из двух серий. В первой серии как объекты являются наборы хаотических сочетаний букв - 15 кадров по 8 букв, во второй серии - содержательные фразы - 15 кадров по три слова в каждой фразе. Исследуемый воспроизводит буквы (слова), которые он успел увидеть и запомнить.

Программа «Восприятие-2» (А.с. № 29860 Украина) позволяет определить объем зрительного восприятия по методике полного и частичного отчета и сравнить полученные результаты. Эта программа, как и «Восприятие-1», состоит из двух серий и является ее продолжением. В сериях используются хаотические наборы букв, расположенных в 3 горизонтальных строках по 4 буквы в каждом. В первой серии исследуемый должен воспроизвести все буквы, которые он увидел и запомнил. Вторая серия выполняется по методике частичного отчета. До появления следующего кадра пользователь не знает, с какой строки ему придется воспроизводить буквы. Об этом ему предоставляется инструкция.

Программа «Психодиагностика» (А.с. № 39679 Украина) - это компьютерная версия для современных операционных систем методики М.В. Макаренко и В.С. Лизогуба для определения типологических особенностей людей.

Разработаны программы удобны, эффективность и надежность в использовании, с простым и понятным интерфейсом. Учитывая простоту их перемещения и установки, они достаточно доступным средством оценки психофизиологических показателей.

3. Авторские инновационные технологии для активизации процессов восстановления работоспособности спортсменов (Патенты № 77155, № 4403, № 24405, № 24404, № 24406, Козина Ж.Л. с соавторами, опубликовано 25.01.2013, бюл. № 2/2013, 25.02.2013, бюл. № 3/2013).

Лечебно-профилактическая мазь «АЛАГОР» (Патент № 77155). Полезная модель относится к фармацевтически-косметической промышленности, а именно - к производству средств, обладающих противовоспалительным, бактерицидным, восстанавливающим действием за счет использования биологически активных компонентов, которые имеют естественное и/или растительное происхождение, и предназначены для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях т.д..

Несмотря на большое количество известных средств, обладающих противовоспалительным, бактерицидным, восстановительным и регенерирующим действием, и предназначенных для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях, спортсмены особенно часто испытывают недостаток средств, позволяющих быстро восстанавливаться после современных нагрузок, энергетических потерь организма, травм опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

В основу полезной модели поставлена задача разработки лечебно-профилактической мази, обладает противовоспалительным, бактерицидным, восстановительным и регенерирующим действием, предназначена для лечения и профилактики заболеваний кожи, опорно-

двигательного аппарата, восстановления после физических нагрузок и травм, заживления ран при ожогах и повреждениях, помогает в укреплении и восстановлении многих функций жизнедеятельности организма человека, ведущего активный образ жизни.

Указанное выше средство для восстановления работоспособности спортсменов и людей с активным образом жизни базируется на применении природных бальзамов, составляет надежную альтернативу имеющимся традиционным средствам, а в некоторых случаях, имеет перед ними неоспоримое преимущество. Одним из активных компонентов лечебно-профилактической мази является мумие - один из древнейших способов восстановления организма. Эффективность его применения уже доказана в медицине. Но изобретателям удалось удачно совместить такой естественный компонент, как мумие, с другими компонентами, имеющим также естественное и/или растительное происхождение. Это, в частности, касается пчелиного воска и лекарственных растений, которые уже много лет применяются в народной медицине.

4. Авторские инновационные технологии для сохранения здоровой экологической среды (Патент «Двухконтурная система зажигания» № 76779, Козин А.В. с соавторами, опубликовано 10.01.2013, бюл. № 1/2013). Полезная модель относится к электрооборудованию разных средств и устройств, использующих различные типы двигателей внутреннего сгорания, в том числе автомобили, моторные лодки, бензопилы и т.д., в частности к системам зажигания двигателей внутреннего сгорания. В основу полезной модели поставлена задача создания устройства двухконтурной системы зажигания для повышения экономичности и устойчивости работы двигателя внутреннего сгорания, а также для уменьшения токсичности отработавших газов.

Таким образом, на кафедре циклических видов спорта и спортивных игр разработаны технологии, которые изучаются в процессе физического воспитания как студентов, так и школьников, дошкольников. Кроме того, разработки защищены патентами, прошли проверку на новизну в международном масштабе.

Информация об авторе:

Козина Жаннетта Леонидовна – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, зав. кафедры циклических видов спорта и спортивных игр
Zhanneta.kozina@gmail.com

ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ С ПОЯСНИЧНОЙ БОЛЬЮ

Колесниченко В.А.¹, Алзин Ходуд², Колесниченко В.Г.¹

*ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов¹
имени профессора М.И. Ситенко НАМН Украины»
Харьковская государственная академия физической культуры²
Украина*

Введение. Лечение поясничной боли – одна из самых актуальных медико-социальных проблем. Так, в США общие расходы на лечение этой категории больных превышают 100 млрд. долларов ежегодно [1]. 5% американских рабочих пропускают, по крайней мере, один день работы ежегодно из-за боли в области поясницы. Расходы профсоюзов вследствие снижения производительности труда и потерь в заработной плате у рабочих с костно-мышечными заболеваниями превышают 20 млрд. долларов в год, и их главная причина – поясничная боль [2].

Медицинская и физическая реабилитация пациентов с поясничной болью зачастую неэффективна. Так, в первый год после первого эпизода острой поясничной боли хотя бы один рецидив люмбагии отмечают 62% пациентов, а в последующем болевые ощущения два и более раза в году испытывают 36% [3]. В исследованиях других авторов приводятся еще более неутешительные результаты лечения поясничной боли: от 60 до 86% пациентов подвержены рецидивам люмбагии в первый год после первого острого периода [4].

Неудачи в лечении таких пациентов обусловлены рядом причин, среди которых – сложность устранения ощущения боли и неоптимальное использование средств физической реабилитации.

Поясничная боль зачастую расценивается как проявление дегенеративных изменений в позвоночнике и, в частности, в межпозвонковом диске. Действительно, клинические проявления остеохондроза – одна из наиболее частых, но далеко не единственная причина поясничной боли. Вертеброгенная боль может быть вызвана патологическим переломом тела позвонка при остеопорозе, разрушением костных и мягкотканых структур позвоночных сегментов вследствие воспалительных заболеваний (туберкулез, остеомиелит) или опухолей, являться симптомом спондилолистеза (смещения позвонка) или стеноза позвоночного канала. В этой связи все пациенты с болями в позвоночнике подлежат рентгенологическому обследованию.

Поясничная боль также может сопутствовать физиологическим изменениям в организме в определенные возрастные периоды. Так, в пубертатном периоде, в связи с гормональной перестройкой и быстрым ростом скелета, в ряде случаев развивается функциональная

недостаточность паравертебральной мускулатуры при выполнении постральной работы – удержании туловища в вертикальном положении. В этом случае даже относительно недлительные динамические и особенно статические нагрузки на позвоночный столб вызывают быструю утомляемость мышц, что может приводить к появлению боли.

В старшем возрасте в связи с инволютивными процессами в организме происходят необратимые изменения в соединительной и мышечной ткани: постепенная атрофия мышц, начинаясь с 50-летнего возраста, к 80 годам приводит к утрате половины мышечной массы с прогрессирующим снижением мышечной силы и выносливости [5]. Развивается органическая недостаточность паравертебральной мускулатуры с появлением боли при вертикальных нагрузках.

Иные механизмы развития боли и ее клинические проявления при дегенеративных заболеваниях позвоночника – остеохондрозе, спондилолистезе, стенозе позвоночного канала. Источником боли в этих случаях может являться каждый из элементов позвоночного сегмента – студенистое ядро и фиброзное кольцо межпозвонкового диска, дугоотростчатые суставы и их капсулы, связки, мышцы, сухожилия, фасции, надкостница и костная ткань тел, дуг, суставных отростков позвонков, спинномозговые нервы и их корешки. Их повреждение (механическая деформация и разрушение клеток, химический фактор, медиаторы воспаления) вызывает стимуляцию сенсорных рецепторов ноцицептивной, т.е. болевой чувствительности периферического анализатора (первый нейрон периферической нервной системы). Импульсы болевой чувствительности через волокна спинномозговых ганглиев переключаются на вторые нейроны ядер серого вещества спинного мозга – спинальный сенсорный анализатор. Здесь часть аксонов через вставочные нейроны формирует синапсы непосредственно с двигательными клетками передних рогов спинного мозга, образуя рефлекторную дугу немедленной двигательной, безусловно, рефлекторной реакции на боль. Этот же механизм лежит в основе стойкого неконтролируемого напряжения мышц – миотонических синдромов.

Значительно большая часть аксонов собственного ядра заднего рога спинного мозга в составе спиноталамического тракта передает информацию о боли в супраспинальный, или подкорковый анализатор (таламус и ретикулярную формацию). Нейроны ядер таламуса (третий нейрон) соединены аксонами и синапсами с клетками поясной и постцентральной извилин коры головного мозга. Нейроны этих извилин и составляют основу коркового сенсорного анализатора: клетки поясной извилины обеспечивают эмоциональную окраску боли, а нейроны коры постцентральной извилины – восприятие и локализацию боли [6].

Вертеброгенную боль сопровождают миотонические реакции – стойкое напряжение паравертебральных мышц с функциональной блокадой (фиксацией) скомпрометированных позвоночных сегментов и ограничением их нормальной подвижности в каком-либо направлении. Так,

например, при разгибательной функциональной блокаде происходит двустороннее сокращение поперечно-остистой мышцы, что ограничивает сгибание фиксированных сегментов. Одностороннее напряжение пучков этой мышцы справа сопутствует правосторонней ротационно-боковой блокаде с ограничением бокового наклона и поворота туловища влево.

Однако напряжение мышц – не единственное нарушение в мышечной системе при вертеброгенной боли. Взаимодействие мышечных групп, по данным электрофизиологических исследований, определяется наличием двух систем поперечно-полосатых мышц – «преимущественно постуральных», удерживающих туловище в вертикальном положении, и «преимущественно фазических», участвующих в произвольных движениях тела. Постуральные мышцы, как правило, разгибатели, склонны к гиперактивности, спазму, укорочению и гипертонусу, тогда как для фазических мышц характерно торможение, расслабление и вялость [7]. Таким образом, появление источника вертеброгенной, в частности, поясничной боли вызывает нарушение мышечной регуляции с гипертонусом поясничной части мышцы-разгибателя позвоночника и заторможенностью мышц брюшной стенки и мышечных групп нижних конечностей. Развившийся мышечный дисбаланс изменяет привычную последовательность работы мышц при статических и особенно динамических нагрузках с достаточно быстрым формированием патологического двигательного стереотипа и появлением болевых ощущений в других отделах опорно-двигательного аппарата.

Различные причины и механизмы возникновения поясничной боли, различные проявления сопутствующих нарушений в мышечной системе требуют разных лечебных подходов с дифференцированным использованием вида и техники массажа.

У пациентов с недостаточностью паравертебральной мускулатуры лечение направлено на укрепление мышечного корсета, что позволяет применять все массажные приемы – поглаживание, растирание, разминание и выжимание. Интенсивность и темп массажа зависят от возраста, общего состояния организма и состояния костно-мышечной системы.

Целью массажа при лечении вертеброгенной боли является устранение мышечного дисбаланса. Различное функциональное состояние заинтересованных мышц требует дифференцированного использования приемов массажа. Лечебное воздействие на напряженные паравертебральные мышцы оказывает поверхностное непрерывное поглаживание, вызывая торможение центральной нервной системы, снижение эмоциональной возбудимости (которая является практически неизбежной спутницей боли), мышечную релаксацию и улучшение микроциркуляции за счет уменьшения венозного застоя и лимфостаза. Чем выраженнее гипертонус мышц, тем более щадящими должны быть действия массажиста. Неадекватная техника массажа сокращенных мышц может спровоцировать стойкое увеличение их гипертонуса и,

соответственно, усилить болевые ощущения. Арсенал приемов расширяется по мере расслабления спазмированной мышцы.

Воздействие на расслабленные группы мышц в виде глубокого прерывистого поглаживания, растирания, разминания и выжимания обеспечивает быструю активизацию микроциркуляции, местную гиперемию, повышение тонуса, эластичности, сократительной функции и сосудистого тонуса мышц.

Важным в лечении пациентов с вертеброгенной болью является соблюдение ортопедического режима. Позвоночный столб и вертебральная мускулатура в вертикальном положении подвергаются действию силы гравитации (силы тяжести). Функциональная разгрузка – непременная составляющая ортопедического лечения – для позвоночника достигается в горизонтальном положении, путем использования разгрузочных поз и соблюдения эргономичности движений. В частности, процесс укладывания на массажный стол пациента с поясничной болью производится следующим образом: из положения стоя лицом к столу больной приседает с прямым туловищем, упираясь руками в массажный стол, и переносит на последний сперва одну ногу, затем другую, после чего ложится на стол всем телом. Такая «техника» укладывания исключает действие мышц брюшного пресса, напряжение которых повышает внутрибрюшное давление с соответствующим повышением внутридискового давления и появлением вертеброгенной боли.

Таким образом, в лечении пациентов с поясничной болью используются оптимальные техники массажа, основанные на причинах и механизмах развития боли и особенностях сопутствующих изменений в мышечной системе.

Литература

1. Katz J. Lumbar disc disorders and low back pain: Socioeconomic factors and consequences // *The Journal of Bone and Joint Surgery*.- 2006.- Vol. 88-A.- No.2.- P. 3-9.
2. Musculoskeletal disorders and the work place: low back and upper extremities // Panel on musculoskeletal disorders and the work place comission on behavioral and social sciences and education, national research consil and institute of medicine.- Washington, DS: National Academy Press.- 2001.
3. Hides J.A., Jull G.A., Richardson C. Long-term effects of specific stabilising exercises for first-episode low back pain // *Spine*.- 2001.- Vol. 26.- P. 243-248.
4. Von Korff M., Deyo R.A., Cherkin D. et al. Back pain in primary care: Our-comes at one year // *Spine*.- 1993.- Vol.18.- P. 855-862.
5. Faulkner J.A., Larkin L.M., Claflin D.R., Brooks S.V. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles // *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol.* – 2007.- Vol. 34.- P. 1091- 1096.
6. Redenbach D. Neuroscienses division: Our changing perception of pain // *Orthopaedic division review*.- 2004.-www. orthodiv.org.
7. Janda V., Lewit K. The concept of postural muscles and posture in man // *Austr. J. Physiotherapy*.- 1983.- No. 29.- P. 83-84.

Информация об авторах:

Колесниченко Вера Анатольевна – д. мед. н., зав. отделом научно-медицинской информации ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И. Ситенко НАМН Украины»,
e-mail: veakol@rambler.ru

Алзин Ходуд – аспирант кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры, Украина

Колесниченко Виталий Геннадиевич – инструктор трудотерапии и лечебной физической культуры отделения реабилитации ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И. Ситенко НАМН Украины»

МЕТОДИКА КОНКРЕТНОГО ПОДХОДА ШАХМАТИСТА К ОЦЕНКЕ ПОЗИЦИИ

Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Манин О.Ю.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Вначале шахматист замечает лишь самые простые угрозы, затем постепенно начинает видеть всевозможные двойные удары, отвлечения и завлечения и, наконец, - то гармоничное взаимодействие, которое приводит к комбинации. Только пройдя такую школу, шахматист получает необходимую основу, которая позволяет ему более гибко пользоваться своими навыками и знаниями. Игрок называет это конкретным переходом к позиции, её оценке. Мыслить конкретно – это значит, прежде всего, всесторонне учитывать особенности данной позиции, уметь сочетать их с общими принципами. А основная цель конкретного подхода заключается в том, чтобы тщательно исследовать динамику данной позиции и, если позволяют условия, найти наиболее действенный путь дальнейшей игры. При этом каждый отдельный ход, соответствует общему плану, должен вписываться в решение насущной задачи данной позиции. Отметим, что только конкретное мышление, учет всех нюансов положения может избавить шахматиста от столь частых в практике просмотров, грубых «зевков», возникающих вследствие шаблона, поверхностной оценки позиции, произведенной только из общих соображений. Надо четко помнить, что борьба в шахматной партии буквально до последнего хода насыщена тактическими угрозами и известную аккуратность следует проявлять даже в самых выигрышных положениях. Поэтому каждый ход в партии должен быть конкретно обоснован.

Вот характерный пример «наказания» за неконкретный подход к позиции, возникшей в партии гроссмейстеров Корчной – Суэтин.

Белые: Kpg1, Лв1, Са1, Cd1, пп. а4, g2, d5, h2 (8).

Черные: Kpd5, Лс8, Кв5, Ке5, пп. а6, с3, g7, h7 (8).

Данное положение явно к выгоде черных, по существу имеющих лишнюю и очень сильную проходную пешку «с». Ходом 1...Ka3! они могли, как минимум, выиграть слона за две пешки, желая избежать вторжения белой ладьи на седьмую горизонталь и достичь победы, как говорится, «малой кровью», черные, исходя из общих соображения, сыграли 1... Kd6? Белые в ответ создали конкретные угрозы и добились заслуженной победы: 2. Св3! Кре4 3. Ле1 Kpf5 4. Сс2 Креб. В дальнейшем белые ходом Ле3, уничтожив опасную проходную «с3», реализовали преимущество двух слонов.

В тех сложных, насыщенных различными идеями позициях, где существует несколько примерно равномерных продолжений, выбор плана, как правило, зависит от стиля игрока, его творческих наклонностей. Хотя здесь все равно необходимо конкретное мышление.

Вот интересная «иллюстрация» к вышесказанному.

Белые: Kpg1, Фd1, Лс1, Лf1, Св1, Сg3, Ке5, пп. а2, с3, е3, f2, g2, h2 (13),

Черные: Kpg8, Фе8, Ла8, Лf8, Сс5, Сс8, Кf6, пп. а6, в7, е6, f7, g5, h6 (13).

Это – положение из партии Микенас – Лебедев. Здесь уже определился перевес белых на королевском фланге и в центре. Ведь их боевые силы расположены гораздо активнее. К тому же – у черных несколько ослаблено пешечное расположение их рокировки. Учитывая эти факторы, белые осуществили очень острую атаку на королевском фланге, что потребовало от них проявить и большую изобретательность, фантазию, и определенную смелость, не останавливаясь перед значительными материальными жертвами.

1. f4! Ce3 2. Kph1 Cc1 3. fg!! Cg5 4. Лf6 Krg7 5 Fd3 h5 6. h4! Kpf6 7. Kg4 hg 8. Ce5! Кре5 9. Fd4 мат.

В приведенном примере борьба была насыщена комбинационным содержанием, а конкретный подход к оценке позиции как бы вытекал из существа борьбы.

И в партиях, где идет чисто позиционная борьба, тем не менее – конкретный подход к оценке возникающей позиции, как правило, играет наиболее существенную роль.

Мыслить конкретно надо на всех этапах развития партии, начиная с дебюта. В ряде случаев уже в начале партии имеются основания для поисков наиболее эффективного плана. Особенно это относится к актуальным системам. Характерен следующий пример. В популярном ныне варианте сицилианской системы после: 1. e4 c5 2. Kf3 Кс6 3. d4 cd 4. Kd4 g6 5. с4 Сg7 6. Кс2 d6 7. Се2 Kh6 (в ответ на шаблонный ход 8. 0-0 – черные осуществляют важный подрыв f7 – f5 с неплохой контригрой). Конкретные поиски показывают, что в расположении белых есть весьма эффективный способ игры, дающий им длительную инициативу: 8. g4! f6! 9. h4! Kf7 10. h5 g5 11. Се3 – черные попадают в полосу больших затруднений.

Наши примеры показывают: борьба в современном дебюте очень динамична и в ней уже недостаточно руководствоваться только общими принципами.

Шахматное мышление в целом непрерывно эволюционирует. И для современного стиля ведущих шахматистов весьма характерно стремление к борьбе со здоровым риском и особенной динамичностью игры. Очень часто при этом игра принимает настолько конкретный характер, что, как говорят шахматисты, все строится на расчете вариантов.

Хочется обратить также особо внимание ещё и на то обстоятельство, что молодые представители динамической трактовки отнюдь не односторонни в своих стремлениях. Они не только жертвуют материал ради атаки или чтобы «заварить кашу», но в ряде случаев, напротив, с таким же успехом сознательно и «подставляют» свою позицию под атаку, в расчете отбить её и реализовать пожертвованный партнером материал. Все зависит от требований позиции.

Эти моменты шахматного мышления, тесно связанные с психологией борьбы, не являются чем-то совершенно новым, а имеют глубокую историческую преемственность.

Так, жертва материала ради инициативы, была излюбленным стратегическим приемом таких выдающихся мастеров атаки прошлого, как Чигорин, Яновский, Алехин, Шпильман и т.д.

Анатолий Карпов на пике своей карьеры являл собой идеальный пример человека, который может сохранять хладнокровие и полную объективность во время игры. Холодный прагматизм позволял ему делать каждый ход так, словно он впервые видит данную конкретную позицию. Для Карпова всегда существовало только конкретная ситуация.

Стиль же Каспарова очевидно, гораздо более эмоциональный, не допускает такой логической целесообразности. Ему приходилось выкладываться в каждой партии и платить тяжелую психологическую цену за поражение. Он полагался на огромный запас энергии, который должен был вернуть его «свежесть» после неудачи.

Современный психологический стиль, прежде всего, связан с верой в огромное богатство конкретных идей шахмат. Свое острие он направляет, прежде всего, против шаблона, рутины шахматного мышления.

Остановимся еще на некоторых практических вопросах оценки позиции. Надо сказать, что методические основы, на которых должна строиться оценка положения, исследованы весьма глубоко. И эта оценка базируется на объективных факторах, проведенных многовековой практикой. Поэтому знание основных общих закономерностей и принципов шахмат – необходимо каждому шахматисту.

Как бы ни остро было «зрение» шахматиста в сложной борьбе, оно должно всегда базироваться на объективных данных конкретной позиции.

Литература

1. Карпов А.Е., Гик Е.Я. «Неисчерпаемые шахматы» - М: 1984 –С.254-262.

2. Мульдьяров В.И. «Уроки мудрой игры» - Ростов-на-Дону, 2005 . – С. 280-288.
3. Рохлин Я.Г. «Мыслить и побеждать» М: 1972 – С.181-190.

Информация об авторах:

Коровянский Александр Григорьевич – старший преподаватель

Белогуров Валентин Андреевич – старший преподаватель.

Манин Олег Юрьевич – старший преподаватель.

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

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Кравцов В.В.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г.Шухова, Россия*

Игра сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним. Игра – явление историческое. Она возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. Начиная со своего зарождения, игра является своеобразной школой, в которой молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Поэтому было бы ошибочным рассматривать игру только с точки зрения физического развития. Его воздействие на человека значительно шире. Игра оказывает влияние на формирование и воспитание личности в целом. И не случайно игра как общественное явление привлекло к себе внимание представителей различных областей знаний: педагогики, философии, медицины. И какие бы ни возникли концепции, суждения, все сходилось на том, что игровая деятельность свойственна всем возрастным группам. И дети, и взрослые в процессе игры испытывают огромный духовный подъем и волнение, ибо игра - одно из удивительнейших явлений культуры людей.

Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержанию игры в то же время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний формируется нравственное и физическое здоровье модель поведения человека. В последнее время широко стал использоваться игровой метод в учебно-тренировочном процессе. Игровой метод создает благоприятные предпосылки для самостоятельности действий занимающихся, проявление

инициативы, двигательного творчества ловкости мобилизации двигательных способностей. Кроме того, этот метод еще характерен наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональностью, что, безусловно, содействует проявлению нравственных черт личности. Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Нет такого вида деятельности, который был бы так близок спорту как игра. Между игрой и спортом существует диалектическая связь, которую необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе со студентами. В процессе игровой деятельности индивидуальные особенности людей проявляются ярко. В игре имеет место расслабление или «раскрепощение» сдерживающих центров, более естественно проявляются рабочие и психические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он наиболее доступен для наблюдения. Педагог в состоянии проследить за проявлением в той или иной мере способности человека к будущей спортивной деятельности. Не случайно опытные тренеры в последнее время стали использовать при определении свойств личности комплексы игр с разной двигательной характеристикой для определения показателей внимания координированных способностей, эмоциональных реакций. В отличие от существующих нормальных тестов показывающих, например общую или специальную тренированности спортсмена, игры-тесты дают возможность судить о характере, качествах и свойствах личности в целом, что очень важно в спортивной деятельности. В работе со студентами по физическому воспитанию подвижные игры и эстафеты могут быть использованы в виде контрольных тестов в процессе спортивного совершенствования. Они позволяют судить об уровне развития необходимых качеств, формирование нужных навыков. К этому можно добавить, что игра может быть использована не только как средство физического, но так же умственного и нравственного воспитания, что особенно важно для студенческой молодежи. Игра - это состязание не только в ловкости и скорости, но и в проявлении умственных способностей, хладнокровности и осторожности систематическое проведение подвижных игра позволяет создать у спортсменов определенный запас движений. На этой базе, как известно легко формируется новый навык. Но следует иметь в виду, что он помогает тренеру тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условий и ситуации, в которой оно выполняется. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, которым спортсмен пользуется в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуация при внешних противодействиях и т.п. в таких случаях навык становится не только устойчивым и стабильным но и гибким вариативным. Это, как известно, может привести к возникновению нового более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Поэтому

тренер в начале игры дает задание: выполнить упражнение правильное, точнее, а уже потом быстрее. Больше и т.д. Подбирая специальные игры, тренер обучает начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приемам, в которых тот должен осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику.

Исследованиями установлено, что для двигательных действий с непрерывно меняющейся структурой (спортивные игры, единоборства), целесообразно увеличить вариантность движений в подготовительных фазах для обеспечения стабильности рабочих фаз. В связи с этим подвижная игра является одним из рациональных средств совершенствования мастерства выполнения подготовительных, фоновых движений. Применение специально подвижных игр динамически соответствующих спортивной двигательной деятельности дает заметный эффект при решении задач не только общей но и специальной физической подготовки. Посредством определенных подвижных игр в ряде случаев может осуществляться формирование у занимающихся модели психологического стереотипа, адекватной соревновательным условиям. Ряд специфических функций выполняет эмоциональный накал, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствует становлению у них устойчивого интереса к занятиям, к спорту. В учебно-тренировочном процессе студентов подвижные игры и эстафеты можно использовать для воспитания физических качеств, формирования и совершенствования спортивной техники, тактической подготовки, морально волевой подготовки активизации внимания и регулирования эмоционального состояния. Рассматривая вопрос о применении подвижных игр эстафет в тренировочном цикле, следует исходить из положения, что в выполнении какого либо упражнения спортивной тренировки определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Учитывая это положение специфику игр, следует отметить, что подвижные игры и эстафеты могут найти применение в любом из периодов подготовительном, соревновательном, "переходном". Но объем игрового материала, характер и целенаправленности его значительно меняется в связи с задачами на каждом этапе тренировки. Таким образом, подвижные игры в системе средств обучения и тренировки являются не только вспомогательным, дополнительным упражнением, активизирующим внимание, восстанавливающим работоспособность, улучшающим эмоциональное состояние спортсмена, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность круглогодичной и многолетней тренировки. Вместе с тем нельзя и преувеличивать значение подвижных игр. Поскольку недостаточно регламентированный характер игровой деятельности не позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку и целенаправленно устранять частные недостатки отдельных сторон подготовленности спортсмена. Наилучших результатов сумеют добиться те педагоги, которые, не игнорируя и не переоценивая роли подвижных игр, будут творчески

стремиться к оптимальному их сочетанию с другими средствами обучения, воспитания и тренировке в зависимости от конкретных педагогических задач, групповых и индивидуальных особенностей спортсменов и тренировочных условий.

Литература

1. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе: учебно-методическое пособие-М.: Советский спорт, 2005.- 40 с.

Информация об авторе:

Кравцов Виктор Васильевич – доцент

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

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Крамской С.И., Кудряшов М.В., Кудряшов В.В.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Не требует доказательств то обстоятельство, что оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры является приоритетной задачей высших учебных заведений. Однако в последние годы в ВУЗах России отмечается увеличение численности студенческой молодежи с различными заболеваниями, которые показаны в диапазонах от 26,9% до 57% [4,5].

Результаты медицинского осмотра в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова за последние годы также свидетельствуют об обострении тревожных тенденций в состоянии здоровья студенческой молодежи. Особую озабоченность вызывает ежегодное увеличение первокурсников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (табл. 1).

Так, если в 2008-09 уч. году таких студентов насчитывалось 8,78%, то в 2012-13 уч. году – 13,3 %. То есть, прирост за 5 лет составил 4,52%. При этом чаще всего отмечались такие заболевания, как гипертония, гипотония, тахикардия, экстрасистолия, вегето-сосудистая дистония, сердечная недостаточность и др.

Характерная для нашего времени проблема прогрессирования нарушений сердечно-сосудистой системы среди студенческой молодежи и связанная с этим настоятельная необходимость разработки новых адресно направленных на конкретную нозологическую группу подходов и методик применения средств оздоровительной физической культуры в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении ВУЗа.

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что повышение эффективности учебного процесса возможно только при условии изучения предыдущего и настоящего опыта построения занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в сердечно-сосудистой системе [2,3,4,6,7]. На сегодняшний день проблема состоит в том, как эффективнее с помощью физических упражнений осуществлять укрепление, развитие и совершенствование общего функционального состояния студентов, как сделать этот процесс целостным и ориентированным на проблемы коррекции и улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1

Результаты медицинского обследования студентов
с 2008-09 по 2012-2013 учебные годы

№	Учебный год	Количество студентов	Студенты СМО в %	Студенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями в %
1	2008-09	1815	21,76%	8,78%
2	2009-10	2008	16,0%	10,5%
3	2010-11	1857	22,0%	12,0%
4	2011-12	1555	23,0%	12,0%
5	2012-13	1938	26,9%	13,3%

Цель настоящего исследования состояла в ориентации студентов на формирование двигательной активности в процессе занятий физической культурой путем освоения методики оздоровительного бега и ходьбы с учетом медико-биологического состояния сердечно-сосудистой системы организма [1,6].

В соответствии с вышеназванной целью определены следующие задачи:

- воспитание у студентов заинтересованности в систематических занятиях бегом «трусцой» в чередовании с ходьбой;
- получение знаний для самостоятельных занятий.

Для решения поставленных задач учебный год был разделен на три этапа.

На первом этапе сентябрь – декабрь занятия по физической культуре были организованы на тропе здоровья в районе стадиона университета,

которая представляла собой 500-метровый круг, дорожка которого периодически посыпалась древесными опилками, что давало возможность заниматься на ней в любую погоду. Методика построения занятий была акцентирована на индивидуальное самочувствие студентов во время ходьбы и бега «трусцой». То есть одни студенты в силу их физической подготовленности и состояния здоровья могли переходить с бега на ходьбу через 100 м, другие через 200 м и т.д. В среднем процентное соотношение ходьбы и бега в первые две-три недели занятий составляло 3:1. При этом особое внимание обращалось на дыхание носом. Если при беге «трусцой» студенты затруднялись дышать носом, им рекомендовалось немедленно переходить на ходьбу. Общеизвестно, что затрудненное дыхание, возникающее при малоинтенсивной нагрузке указывает, на нарушение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Поэтому преподаватели при проведении занятий по физической культуре постоянно акцентировали внимание студентов на недопущение таких негативных моментов как: головокружение, побледнение или чрезмерное покраснение лица, одышка, боль в груди, усталость, недомогание, чрезмерная потливость и т.п.

На втором этапе (февраль и первая декада марта) занятия проводились по лыжной подготовке и катанию на коньках. Задача лыжной подготовки заключалась в обучении студентов попеременному и одношажному ходу, поворотам на месте и в движении, подъеме в гору «елочкой», «лесенкой» и спускам с невысокой горы. Цель катания на коньках заключалась в том, чтобы научить студентов самостоятельно скользить по льду. Катание на коньках и лыжах рекомендуется для улучшения функционального состояния и тренировки сердечно-сосудистой системы.

На третьем этапе (март-май) основная задача заключалась в увеличении отрезков бега «трусцой» и соответственном уменьшении расстояния ходьбы в метрах.

Схема построения занятий в течение учебного года традиционно состояла из трех частей. Вводно-подготовительная часть (15-20 мин) начиналась с сообщения задач занятия, подсчет пульса и разминки. В содержание разминки традиционно входили ходьба, легкий бег и общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения не использовались, так как у студентов могли возникнуть нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления, аритмия, боли в области сердца и т.п.).

Основная часть занятия (55-60 мин) осеннего и весеннего этапов включала дозированную ходьбу в чередовании с бегом «трусцой» в течение 20-30 минут. В конце основной части с целью плавного перехода к пониженной физической нагрузке предлагались подвижные игры. Например, «Третий лишний», «Переход пропасти», «Волк во рву», а также эстафеты «Гонка мячей по кругу», «Круговая эстафета» и др. Игры и эстафеты, как правило, сопровождаются повышенной активностью и возбуждимостью, поэтому важно своевременно объявить об их окончании.

Третья заключительная часть (10-15 мин) включала упражнения, способствующие расслаблению мышц и профилактические упражнения для осанки и зрения. В конце занятия подводились итоги: отмечались успехи, недостатки, давались рекомендации для самостоятельных занятий.

Углубленное изучение данной проблемы позволяет заключить, что наиболее оптимальными средствами оздоровления данной категории студентов являются регулярные занятия циклическими упражнениями аэробного характера. При этом из всего многообразия циклических упражнений самыми широко применяемыми по доступности и простоты использования являются дозированная ходьба и бег трусцой на открытом воздухе [4,5].

Выводы:

1. Построение занятий по физической культуре студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы, на основе использования таких средств физической культуры, как дозированная ходьба и бег «трусцой» создают предпосылки для улучшения состояния здоровья.

2. Полученные материалы исследования дополняют знания по проблеме построения занятий по физической культуре студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Асташенко О.И. Спасательный круг для сердца. Кардиоупражнения. – СПб.: Вектор, 2007. – С. 112.
2. Волков А.Г. Физические нагрузки для студентов с отклонениями со стороны ССС //Теория и практика физической культуры. 1977. – № 4. – С. 55-57.
3. Дробышева О.А. Методика повышения двигательных возможностей студентов специального отделения с вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дисс...канд.пед.наук. М., 2004. – С. 135.
4. Крамской С.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В., Олейник В.И. Технологии формирования ЗОЖ студентов. Учебное пособие, Белгород, 2012. – С. 3.
5. Кудряшов В.В., Кудряшов М.В., Крамской С.И., Амельченко И.А. Круговая тренировка в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура». Мет.рекомендации к проведению занятий для преподавателей, тренеров высших учебных заведений. Белгород, 2012. – С. 10-19.
6. Мартиросова Т.А., Комаров А.Н., Абросимова Н.В. Формирование методики рекреативно-оздоровительной ходьбы студентов СМГ в процессе физического воспитания в ВУЗе. Вестник Черниговского национального педагогического университета. – Чернигов, 2012. – Вып. 98. – Т.111. – С.199-204.
7. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. /Е.Мильнер. – М.: Астрель: АСТ: Политграфиздат, 2011. – 247 с.

Информация об авторах:

Крамской Сергей Иванович – к. соц. н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, член-кор. РАЕН,

Кудряшов М.В. – к. соц. наук, доцент

Кудряшов В.В. – к. пед. н., доцент, член-кор.академии ПК

Кафедра физического воспитания и спорта

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

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кривцов А.С.¹, Сабирова И.А.²

Белгородский государственный технологический университет

имени В.Г. Шухова, Россия¹

Воронежский государственный институт физической культуры, Россия²

Пулевая стрельба – один из самых древних видов спорта. Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1886 года и, кроме Игр 1904 и 1928, годов постоянно представлены на всех Олимпиадах. Программа Олимпийских игр включала пять упражнений. В каждом упражнении от страны выступали два спортсмена. Бурное развитие стрелковых видов спорта началось еще в СССР. Впервые советские стрелки приняли участие в XV Олимпийских играх в июле 1952 г. в г. Хельсинки и затем постоянно участвовали в международных соревнованиях. Стрелковый спорт тогда процветал в стране. Открывались новые тир и стрельбища. Каждая среднеобразовательная школа в обязательном порядке должна была иметь свой стрелковый тир, где проходили занятия по пулевой стрельбе. Страну объединяло множество соревнований, которые проходили между средними образовательными школами, техникумами, институтами, республиками. Конкуренция ввиду массовости занятий стрельбой была просто огромной. Советские стрелки завоёвывали множество наград на соревнованиях различного ранга.

С развалом СССР, правительство, испуганное государственным переворотом, приказало ограничить доступ граждан к оружию. Вследствие чего началось массовое уничтожение спортивного оружия и боеприпасов. Тир и стрельбища были заброшены и переоборудованы под склады. Осталось лишь несколько тиров и стрельбищ в крупных городах. Они находились в основном в ведении военных или министерства внутренних дел, а некоторые принадлежали университетам. Тир при университетах сохранились благодаря военным кафедрам.

Сейчас начинается новая тенденция популяризации стрелковых видов спорта, в том числе и пулевой стрельбы. Правительство готово вернуть обязательные нормы ГТО в школы, где одним из критериев оценки является выполнение стрельбы на результат. Это будет огромный шаг вперед в продвижении массовости занятий пулевой стрельбой.

Во многих университетах с массовым закрытием военных кафедр осталось малокалиберное и пневматическое спортивное оружие, изготовленное еще в СССР. На этих стрелковых объектах работают тренеры по пулевой стрельбе, которые продолжают вести подготовку спортсменов-студентов. Это чрезвычайно важно, так как пулевая стрельба

помимо своей спортивной направленности носит и прикладной характер. У студентов есть возможность пройти огневую подготовку перед службой в армии, получить разряд по стрельбе и научиться обращаться с оружием.

В Белгородском государственном технологическом университете имени В.Г. Шухова ведется подготовка спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе. Основными шагами руководства университета по популяризации занятий спортом студентов являются мотивация и поощрение. Например, студенты имеют возможность заниматься избранным видом спорта сначала на платной основе, затем, с повышением своего мастерства, зачисляются в сборную команду университета, где продолжают занятия бесплатно. Они выступают в различных соревнованиях, принося в копилку своего ВУЗа спортивные награды. Руководство БГТУ им. В.Г. Шухова их поощряет бесплатным питанием в столовой университета, дополнительными спортивными стипендиями и премиями. Регулярно лучшие спортсмены, вернувшиеся с соревнований, попадают на доску почета с поздравлениями от ректората, про них пишут в университетской и областной прессе.

Главными задачами педагогов-тренеров являются пропаганда своего вида спорта и агитация студентов посещать спортивную секцию. Во многих ВУЗах с этой целью проводятся спартакиады по разным спортивным направлениям. Ответственные за потоки проводят беседы со студентами и отбирают ранее занимающихся в тех или иных спортивных секциях, имеющих направленную спортивную подготовку. Преподаватели развешивают на специальных агитационных щитах информацию о своем виде спорта, где даны места, дни и часы проходящих тренировок, номера телефонов тренеров. К сожалению, этих средств не достаточно полной мере для агитации современного молодого человека. Многие студенты увлечены компьютерными играми, интернетом и ведут малоподвижный образ жизни. Для массовой пропаганды физической культуры и спорта необходимо находить инновационные пути привлечения молодежи в спорт. Сейчас, с развитием новых технологий, существует масса интересных для современного студента тренажеров, компьютерных программ, развивающих различные физические и психологические качества спортсменов. Например в пулевой стрельбе давно уже используется тренажер «СКАТТ» [1,3], который на мониторе компьютера наглядно показывает качество и результативность выстрела без затрат боеприпасов и пуль. Специализированное программное обеспечение психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов – это компьютерная программа «ОРБИТА» [2], которая тренирует концентрацию внимания и реакцию выбора стрелков. Но даже они не решают всех проблем при подготовке квалифицированных спортсменов. Как уже было сказано ранее, отечественная пулевая стрельба находится в глубочайшем кризисе. Выступление Российской сборной на последних Олимпийских играх в Пекине и Лондоне тому подтверждение.

Стрелковое малокалиберное, пневматическое, крупнокалиберное оружие и патроны, хранящиеся на вооружении спортивных тиров многих ВУЗов, были изготовлены еще в СССР и не могут конкурировать с последними разработками винтовок и пистолетов. Специальная современная стрелковая экипировка просто необходима для подготовки и выступления в соревнованиях. Поэтому возрастает огромная необходимость в приобретении качественного оружия, экипировки и патронов, современных стрелковых тренажеров и компьютерных программ для студентов. Эти инвестиции в стрелковый спорт быстро окупаемы ввиду всеобщего интереса к стрелковому спорту. Для более быстрой окупаемости и прибыльности стрелковой секции необходимо при университетах, где есть стрелковые тир и оружие, создать спортивно-стрелковые клубы, в которых будут иметь право заниматься не только студенты ВУЗа, но и подрастающая молодежь на платной основе. Клуб необходим для разрешения Министерством внутренних дел занятий стрельбой другим гражданам, не только студентам университета. Учащиеся школ с огромным интересом и желанием хотят заниматься пулевой стрельбой в тире, который находится рядом с домом. После создания стрелкового клуба при университете открываются возможности привлечения молодежи для поступления в этот ВУЗ, а это прибыль и учебному заведению, и дополнительный заработок преподавателям стрелковой секции.

Наряду с принимаемыми жесткими мерами правительства по борьбе с вредными привычками в Российской Федерации пропаганда физкультурно-спортивной направленности нашего общества должна занять ключевую ступень в нашей стране. Физическая культура и спорт помимо здоровья воспитывают в человеке ответственность, решительность, целеустремленность и патриотизм за свою Родину.

Литература

1. Володина, И.С. Изучение некоторых технических показателей стрельбы из пневматического пистолета на основе современных методов срочной информации // Юбилейный сборник ученых трудов РГАФК.- Том 4. – ФиС. – 1998. - С. 11.
2. Новоселов, М.А. Специализированное программное обеспечение психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов: Методики исследования и психодиагностика / Новоселов М.А., Филатов С. // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 87-90.
3. Палехова, Е.С. Применение стрелкового тренажера "СКАТТ" в научно-исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации стрельба вузов физической культуры / Е.С. Палехова // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 35-42.

Информация об авторах:

Кривцов А.С. – доцент

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

Сабирова И.А. – доцент

Воронежский государственный институт физической культуры, Россия

НАПАДАЮЧИЙ УДАР “СМЕШ” У БАДМІНТОНІСТІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТОЧІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Кудимова О.В., Ленська О.В., Поліщук Т.В.

Харківський національний медичний університет, Україна

Мета дослідження – вивчення точнісних можливостей бадмінтоністів різної кваліфікації при виконанні нападаючого удару –емеш”.

Завдання дослідження: розробити тест оцінки здатності бадмінтоністів виконувати нападаючий удар з максимальною силою і мінімальною висотою траєкторії польоту волана над сіткою; дослідити точність виконання гравцями високої спортивної кваліфікації нападаючого удару –емеш” на основі використання спеціальної мішені.

Методи дослідження: бесіда, тестування, експертна оцінка точності, протоколювання, математична статистика.

Анотація. У першій частині дослідження бадмінтоністи виконували 30 нападаючих ударів з максимальною силою і мінімальною висотою траєкторії польоту волана над сіткою. На підставі отриманих результатів рекомендовані наступні значення установки обмежника висоти траєкторії: для МСМК – 15 см, МС – 20 см, КМС – 25 см. На другому етапі дослідження оцінювалася точність виконання бадмінтоністами нападаючого удару –емеш” по спеціальній мішені. Показаний недостатньо високий рівень підготовленості в цьому ігровому компоненті більшості гравців, особливо резерву чоловічої збірної команди України.

Ключові слова: бадмінтон, точнісні можливості, –емеш”, траєкторія, мішень.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними ряду авторів, у бадмінтоні більшість тактичних комбінацій в іграх високого рівня (у 85 % закор-донних і в 65 % вітчизняних гравців) завершується нападаючими ударами –емеш”, або –напів-смеш”, які виконуються з положення волана над головою гравця по низхідній траєкторії з високою швидкістю [3; 5; 7]. Аналіз відеозаписів ігор останніх чемпіонатів світу з бадмінтону показав, що азіатські гравці більшість нападаючих ударів виконують у високому стрибку з двох ніг. У той же час, згідно наших спостережень, українські бадмінтоністи переважно виконують –емеш” і –напів-смеш” з невеликим відривом від поверхні підлоги зі зміною положення ніг (так звана –розніжка”).

В останні роки при виконанні –емешу” в стрибку провідними світовими бадмінтоністами фіксується швидкість руху волана, що наближається до 300 км/год. Зауважимо, що 20 років тому ця цифра була значно меншою і дорівнювала близько 200 км/год [1; 4]. Саме таку швидкість польоту волана, за результатами наших досліджень,

демонструють сьогодні провідні гравці – чоловіки збірної команди України з бадмінтону [2].

Грунтуючись на наявних даних можна зробити висновок, що збільшення тренувальної й ігрової кількості нападаючих ударів у стрибку, їх сили і точності є актуальним напрямком при підготовці бадмінтоністів України до чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор.

Мета дослідження – вивчення точнісних можливостей бадмінтоністів різної кваліфікації при виконанні нападаючого удару «емеш».

Завдання дослідження:

1. Розробити тест оцінки здатності бадмінтоністів виконувати нападаючий удар з максимальною силою і мінімальною висотою траєкторії польоту волана над сіткою.

2. Дослідити точність виконання гравцями високої спортивної кваліфікації нападаючого удару «емеш» на основі використання спеціальної мішені.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: бесіда, тестування, експертна оцінка точності, протоколювання, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення.

В дослідженні взяли участь гравці національної збірної команди України, кандидати і резерв збірної, а також бадмінтоністи команди вищої ліги «НІВСМ – Харків» у кількості 21 особа (чоловіків – 13, жінок – 8). З них: МСМК – 9, МС – 6, КМС – 6.

Задачею першого етапу дослідження була розробка тесту для оцінки здатності бадмінтоністів виконувати нападаючий удар з максимальною силою і мінімальною висотою траєкторії польоту волана над сіткою. Для цього, кожен спортсмен виконав 30 ударів «емеш» за схемою зображеною на рисунку 1.

Бадмінтоністи виконували нападаючі удари з правої половини майданчика по лінії. Подача волана здійснювалося партнером на 4,0 -4,5 м вгору так, щоб він приземлився на відстані 4,5-5,0 м від сітки.

Особливою умовою вправи було те, що «емеш» повинен був виконуватися в стрибку з максимальною силою удару по волану. У випадку невідповідності спроби умовам вправи вона не зараховувалася, і удар повторювався. Висота траєкторії польоту волана над сіткою оцінювалася двома експертами з числа тренерів бадмінтонного клубу візуально за мітками на закріплених на стійках антенах. Аналіз отриманих даних показав, що для тесту доцільно рекомендувати такі значення установки обмежників висоти траєкторії: для МСМК – 15 см, МС – 20 см, КМС – 25 см. Даний висновок було схвалено тренерською радою клубу на чолі з головним тренером національної збірної команди України Г.А.Махновським. Також було визначено орієнтовні контрольні нормативи: з 30 спроб виконання «емешу» в обмежений коридор 15 влучень – 5 балів, 12 влучень – 4 бали, 9 влучень – 3 бали, 6 влучень – 2 бали, 3 влучень – 1 бал.

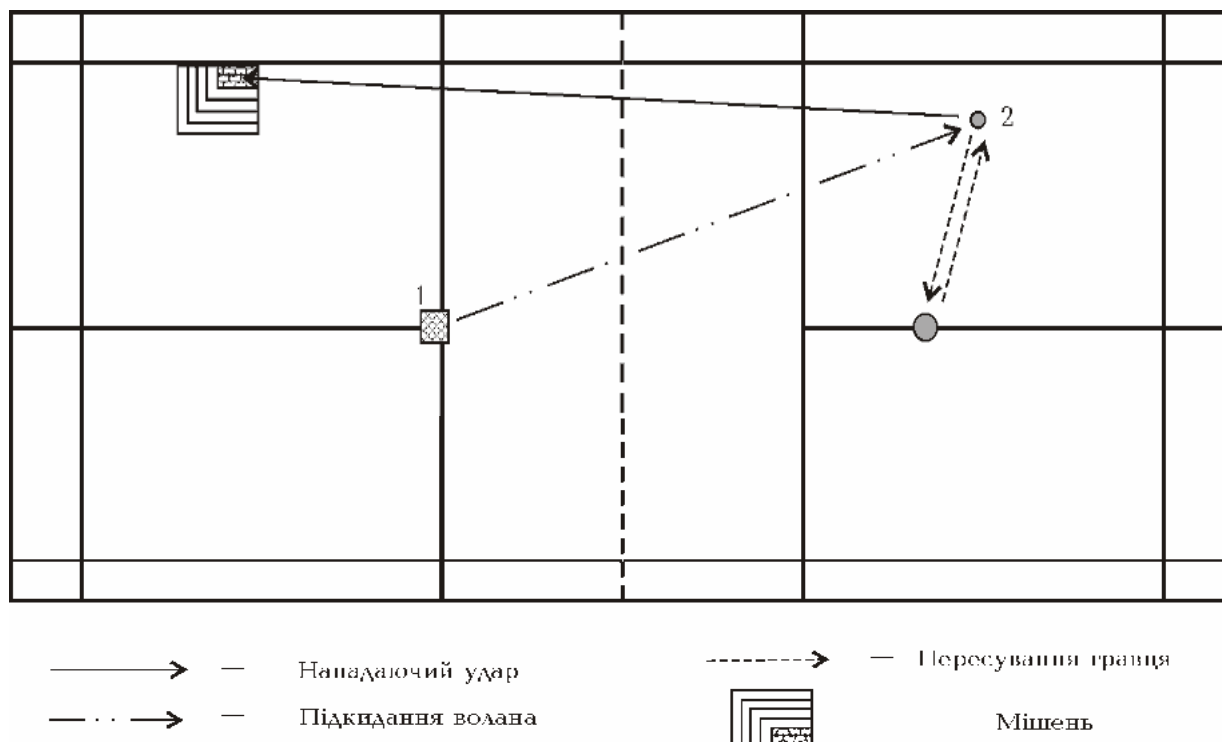


Рис. 1. Схема виконання тестової вправи

На другому етапі експерименту досліджувалася точність виконання нападаючого удару «емеш» по мішені [3]. Тест виконувався за схемою попередньої контрольної вправи (див. рис. 1).

Місце установки мішені визначалося індивідуально за доп омогою таких дій. Спочатку у кожного гравця вимірялася висота нижньої границі зони атакуючого удару. Для цього використовувалася планка з масштабною розміткою. Далі гравець виконував п'ять імітаційних ударів, вистрибуючи на найбільш звичну для нього висоту. За допомогою електронного приладу визначалася «робоча» висота стрибка як середнє арифметичне результатів п'яти спроб. За отриманими показниками висоти нижньої границі зони атакуючого удару і «робочої» висоти стрибка розраховувалася висота точки контакту ракетки з воланом при виконанні «емешу» в стрибку. Після цього за таблицею [2] визначалося можливе місце розташування мішені. Для остаточного визначення точки розташування мішені гравець перед тестуванням виконував 10 ударів «емеш» в умовах обмеження висоти польоту волана над сіткою. Обмежником висоти служив гумовий шнур, натягнутий між укріпленими на стійках сітки антенами, на відповідній до кваліфікації спортсмена висоті. Дані уточнення були необхідні у зв'язку із тим, що розрахункові таблиці були розр облені для ударів зі швидкістю польоту волана близько 200 км/год і більше, коли траєкторія польоту волана є практично прямолінійною [2; 6]. Однак, удари з такою швидкістю

польоту волана доступні тільки гравцям високої кваліфікації. Оцінка результату нападу ючого удару проводилася двома експертами.

Таблиця 1

Результати тестування точності «емешу»

Кваліфікація	Стать	Кількість	Середній бал
МСМК	Ж	5	33,6
	Ч	4	50,5
МС, КМС	Ж	3	34,0
	Ч	9	28,3

Аналіз наведених у таблиці 1 результатів тестування показав загальний низький рівень точності виконання «емешу». Кращий результат у чоловіків кваліфікації МСМК – 60 балів, у жінок – МСМК – 47 балів, у той час як максимальне число балів, яке можна набрати в тесті складало 150. Значне відставання в цьому показнику відзначено серед резерву чоловічої збірної команди України з бадмінтону: 50,5 балів у порівняно із 28,3 балів гравців основного складу.

Більш рівно виглядають показники у жінок. Гравці резервів у ок ремих випадках показали кращі результати, ніж МСМК. Слід відзначити простоту і достатню інформативність запропонованого тесту. Його виконання у вигляді тренувальної вправи на точність пробиття «емешу» по мішені позитивно сприймається бадмінтоністами високого рівня спортивної майстерності. Розташування мішені у встановленому експериментальним шляхом секторі майданчика дозволяє тренеру і гравцю контролювати уміння точно відтворювати параметри «емешу»: точку контакту ракетки з воланом, початкову швидкість польоту волана, кут атаки, напрямок траєкторії удару. Тільки у випадку правильного виконання вимог до точності відтворення кожного параметру «емешу» результат може бути оцінений п'ятьма балами. Таким чином, мішень стає засобом термінової інформації про якість виконання «емешу», що дає стимул до удосконалення точнісних можливостей бадмінтоніста.

Висновки.

1. Аналіз літератури і практики показав, що для підвищення результативності виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені необхідна розробка нової концепції використання у грі нападаючого удару «емеш», заснованої на системному підході до вирішення проблеми. Одним із аспектів, що потребують удосконалення є вивчення і контроль точнісних можливостей гравців.

2. Розроблено і впроваджено у практику роботи національної збірної команди України тест оцінки здатності бадмінтоністів виконувати нападаючий удар з максимальною силою і мінімальною висотою траєкторії польоту волана над сіткою. Експериментальним шляхом отримані значення

оптимальних зон обмеження висоти траєкторії залежно від спортивної кваліфікації: для МСМК – 15 см, МС – 20 см, КМС – 25 см.

3. На основі використання спеціальної мішені досліджено точність виконання нападаючого удару «емеш» гравцями збірної команди, кандидатами в збірну і її резервним складом. Показано недостатньо високий рівень підготовленості в цьому ігровому компоненті більшості протестованих гравців.

Подальші дослідження передбачають більш глибоке вивчення всіх компонентів розглянутої складної рухової структури, якою є нападаючий удар «емеш», а також розробку і впровадження в практику нових технологій його удосконалення.

Література

1. Головин Б.А. Педагогические наблюдения в бадминтоне. – Л.: ЛНИИФК, 1988. – 115 с.
2. Кудимова О.В. Експериментальне обґрунтування методики застосування мішеней у процесі удосконалювання точності смесу в бадмінтоні // Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2004. – № 7. – С. 252–255.
3. Кудимова О.В. Розвиток точності нападаючого удару в бадмінтоні // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2005. – № 8. – С. 132–135.
4. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Уч. для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.
6. Смирнов Ю.Н. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности бадминтонистов: Метод. рекомендации. – МОГИФК, 1996. – 88 с.
7. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 190 с.

Информация об авторах:

Кудимова Ольга Владиславівна – старший викладач

Ленська Ольга В'ячеславівна – викладач

Поліщук Тетяна Василівна – старший викладач

Кафедра спортивної медицини, фізичної реабілітації з курсом фізичного виховання і здоров'я

Харківський національний медичний університет, Україна

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТЕННИСОМ

Курмаева Е.В.

*Автомобильно – Дорожный институт
Государственное высшее заведение «Донецкий национальный технический
университет» г. Горловка, Украина*

Всесторонне воспитание подрастающего поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил – одно из важнейших условий успешного общества.

Особенно актуальной является задача улучшения постановки физического воспитания детей младшего школьного возраста. В этом возрасте закладываются основы здоровья и создается фундамент для всестороннего физического и духовного развития личности, формируются разнообразные двигательные умения и навыки.

Одним из самых увлекательных видов спорта, способствующих всестороннему и гармоничному физическому развитию, является теннис. Систематические занятия этим видом двигательной деятельности стимулируют и нормализуют процессы роста и развития детского организма, укрепляют здоровье, устраняют отрицательное влияние эмоциональных школьных нагрузок, расширяют познавательную сферу ребенка.

Одной из функций тенниса как игрового вида спорта является образовательная, которая направлена на освоение техники игры в теннис. Техника игры в спортивных играх – это комплекс взаимосвязанных технических приемов и тактических действий.

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 6, 8] свидетельствует о том, что задача формирования технико-тактической подготовки младших школьников при занятиях теннисом, изучена недостаточно. Решение ее актуально, как с теоретической, так и с практической точек зрения.

В связи с этим, целью статьи является выявление особенностей технико-тактической подготовки младших школьников при занятиях теннисом.

Современное состояние вопроса особенностей технико-тактической подготовки предполагает последовательное рассмотрение таких вопросов как обучение техническим и тактическим приемам.

Обучение техническим приемам.

Обучение технике начинается с основных технических приемов – удара справа, слева и подачи. Другие технические приемы (удары слета, удар над головой, свеча и укороченные удары) изучаются после основных ударов.

Правильное освоение основных технических приемов создает необходимые предпосылки к успешному обучению другим [1, 2].

Тренер, занимаясь с начинающими, переходит к обучению следующему техническому приему после того, как достигнуто элементарное освоение предыдущего. Так, например, обучение удару слева начинается после элементарного освоения удара справа. В каждом последующем уроке элементарно изученные удары совершенствуются.

Существует два этапа овладения техникой: обучение и совершенствование. На этапе обучения решаются задачи овладения в основном правильной техникой (правильная структура движения, выполнение их без излишних напряжений, проявление, где надо, достаточно больших усилий, автоматизация основных координационных процессов) [4].

Этап обучения состоит из следующих стадий:

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение ему.

2. Стадия формирования первоначального умения, соответствующая первому этапу освоения действия.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия.

4. Стадия стабилизации навыка.

5. Стадия достижения вариативного навыка и его реализация [5].

Технические приемы игрока постепенно должны стать привычными действиями, освоенными в результате систематических, многократных повторений [3].

Общепринятым в теории и методике физического воспитания является деление технической подготовленности по степени освоения приемов и действий на три уровня: 1) наличие двигательных представлений о приемах и действиях и попытки их выполнения; 2) формирование двигательного умения; 3) образование двигательного навыка [5].

В основе двигательных навыков теннисиста лежит совокупность его естественных физических качеств, присущих телесной структуре, конституции, функциям организма [6].

Ведущая роль в процессе образования двигательного навыка принадлежит центральной нервной системе, и прежде всего ее высшему отделу – коре головного мозга. Процесс образования двигательного навыка происходит по типу образования сложных условных рефлексов.

При длительном повторении технического в коре головного мозга закрепляются условно-рефлекторные связи между различными участками коры и возникает установившаяся, повторяющаяся в определенной последовательности система возбудительных и тормозных процессов. Которая была названа И.П. Павловым динамическим стереотипом. Благодаря системности возбудительных и тормозных процессов, движения игрока при выполнении технического приема становятся согласованными, точными, устойчивыми [3].

Уже отмечалось, что технические приемы теннисиста отличаются большим разнообразием. Движения игрока, их скорость, ритм и другие особенности постоянно меняются в зависимости от конкретной игровой ситуации, от намеченной тактической задачи.

Одни действия игрока быстро и неожиданно сменяются другими, причем игрок в большинстве случаев не может заранее предвидеть большинство своих действий, так как их выбор зависит от особенностей игровой ситуации, особенностей действий противника. Поэтому деятельность нервной системы теннисиста в условиях игры отличается большой силой и одновременно большой подвижностью нервных процессов – процессов возбуждения и торможения [7].

Прочное освоение техники связано с образованием в коре головного мозга игрока большого числа различных динамических стереотипов. Причем успешно действовать в разнообразных и неожиданно изменяющихся условиях игрок сможет только при условии, если каждый из динамических стереотипов будет отличаться высокой подвижностью, пластичностью. «Пластичностью» И.П. Павлов называл особое свойство коры больших полушарий, которое определяет возможность улучшения навыка, его различные изменения в связи с изменяющимися условиями.

Обучение тактическим приемам.

Занимающиеся смогут приступить к изучению тактики в полном объеме только после того, как они овладеют всеми техническими приемами. Однако с элементарными основами тактики тренеру следует ознакомить своих учеников уже в начальном периоде обучения [8].

В начальном периоде обучения тактике тренер должен:

1. Ознакомить занимающихся с тактически правильным использованием в одиночной игре изученных технических приемов.
2. Ознакомить занимающихся в основными игровыми позициями, простейшими тактическими комбинациями и тактическими системами одиночной игры.
3. Развивать у занимающихся умение правильно наблюдать за действиями противника [9].

Во время обучения техническим приемам тренер знакомит учеников с главными особенностями использования этих приемов во время игры, с главными тактическими задачами, которые могут с помощью их решаться. Так, например, занимающиеся должны знать, когда и (с какой) целью применяются длинные и короткие косые удары справа и слева, когда нужно использовать свечу [3].

Движения игрока во время удара изменяются в зависимости от тактической задачи, которая разрешается с помощью этого удара. Так, например, окончания подачи при выходе подающего к сетке отличается от окончания подачи, после которой подающий остается у задней линии [10].

Разбирая с учениками технический прием, тренер должен объяснить им, почему он выполняется так, а не иначе в связи с тактическими требованиями. Например, занимающиеся должны хорошо знать, что

выполнение ударов справа и слева в движении вперед на мяч не только облегчает технические более правильное выполнение удара, но и обуславливает быстрый темп игры, имеющий очень большое тактическое значение [10].

При обучении укороченному удару тренеру следует обязательно объяснить, почему движения игрока в подготовительной фазе этого технического приема должны напоминать движения в соответствующей фазе обычного удара справа или слева. Занимающийся должен отчетливо себе представить, что только при таком выполнении укороченного удара он сможет применять его неожиданно, а следовательно тактически успешно [8].

Тренеру следует ознакомить учеников с главным тактическим требованием предъявляемым к движениям игрока в фазе окончания удара справа и слева: движения игрока при завершении удара должны способствовать достаточно быстрому возврату в исходное положение и свободному, быстрому дальнейшему движению к мячу для следующего ответного удара. Занимающиеся должны понять, что только при соблюдении этого тактического требования они смогут своевременно готовиться к ударам во время игры в быстром темпе. Знание подобных требований поможет начинающим освоить более эффективную технику и даст в дальнейшем возможность успешнее использовать ее в условиях соревнований [10].

Тактически правильное использование технических приемов возможно только тогда, когда теннисист занимает в различные моменты игры правильную позицию на площадке.

Тренеру необходимо ознакомить занимающихся с основными позициями игрока на площадке при игре у задней линии, подаче, приеме подачи и выхода к сетке.

Ознакомление с основными позициями начинается с разбора позиций у задней линии. Тренеру нужно объяснить, что игрок ожидающий длинного удара противника, должен находиться примерно в 0,5 м за задней линией у середины метки или справа или слева от нее. Тренер должен обратить внимание на то, что бы занимающийся при игре у задней линии после каждого своего удара возвращался в направлении средней метки и занимал около нее позицию в зависимости от места, с которого противник производит ответный удар [11].

Если противник выполняет удар примерно от середины своей задней линии, игрок, ожидающий мяч, находится у середины метки.

Если противник производит удар у своей правой боковой линии площадки, то игрок, ожидающий мяч, должен находиться несколько правее от своей средней метки, что бы лучше закрывать площадку от возможных ударов противника как в правую, так и в левую сторону.

Такая позиция имеет особое значение, когда противник хорошо владеет нападающими, точными косыми ударами справа, благодаря ней игрок сокращает себе путь дальнейшего подхода к мячу.

Если противник производит удар у своей левой боковой линии площадки, игрок должен находиться несколько влево от средней метки [8].

Тренеру следует особо отметить, что игроку необходимо быстро занимать нужную позицию у задней линии уже в то время когда пробитый им мяч летит на сторону противника, что бы быть в полной готовности быстро стартовать вперед или в сторону для приема следующего удара противника [11].

Таким образом, в статье раскрыты особенности технико-тактической подготовки младших школьников при занятиях теннисом путем последовательного рассмотрения таких вопросов как обучение техническим и тактическим приемам.

Литература

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : шк. чемпион. игры и подгот. / Семен Белиц-Гейман. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Наглядные пособия по технике тенниса / Белиц-Гейман С.П. - М.: ГЦОЛИФК, 1965. - 39 с.
3. Белиц-Гейман С.П. Техника тенниса / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1966. - 182 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
5. Платонов В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/ В.П. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка [Текст]: [Учебное пособие для студентов РГАФУ] / Т.С. Иванова. – М.: «Принт Центр», 2000. – 71 с.
7. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры.–1998.–№ 5.–С.5-8.
8. Зайцева Л.С. Слагаемые мастерства: Играем в теннис / Зайцева Л.С. // Здоровье. – 1995. - N 8. - С. 50-51
9. Скородумова А.П. Планирование нагрузок тренировочных микроциклов в теннисе / Скородумова А.П. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки : Сборник научных трудов. - М., 1988. - С. 178-191.
10. Корбут Е.В. Тактика тенниса / Корбут Евгений Владимирович. - М.: ФиС, 1966. – 112 с.
11. Голенко В.А. Школа тенниса / Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. – М.: ДЕДАЛУС, 2001. - 190 с.

Информация об авторе:

Курмаева Елена Викторовна

Автомобильно – Дорожный институт Государственное высшее заведение «Донецкий национальный технический университет» г. Горловка, Украина

kurmaeva. e@mail.ru

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – КАК СРЕДСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ

Лавриченко К.С., Кравченко В.М.

*ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Аннотация: одной из главных задач специалистов образовательной сферы является обеспечение адекватного поведения трудных подростков через спортивную деятельность

Abstract: One of the main goals is the education sector to ensure adequate behavior troubled teens through sports activities

Ключевые слова: подростковая преступность, физическое воспитание, единоборства, спортивные игры, тесты, самооценка, эксперимент, программа, оптимизация

Keywords: juvenile crime, physical education, arts, sports and games, tests, self-evaluation, an experiment, a program optimization

В настоящее время взрослые все больше отдают приоритет интеллектуальному образованию своих детей, так как знают, что оно позволит подростку достичь более высокого положения в обществе, в то время как физический компонент в его жизни часто остается без внимания, либо же носит только негативную окраску. Однако подростку очень важно быть в контакте с самим собой, чувствовать себя и научиться адекватному самовыражению [2].

Между тем, многие подростки конфликтуют со своими родителями, сверстниками, в результате чего растет число детей неуспевающих в учебе, употребляющих алкоголь и наркотики, совершающих уголовные проступки и преступления. Все больше подростков втягивается в преступный бизнес, продажу наркотиков и многое другое. Распространены уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, граффити, сленг, татуировки, вымогательство или попрошайничество. Уровень подростковой преступности в значительной мере предопределяет будущую криминогенную ситуацию в России.

Основной задачей профилактической работы с трудновоспитуемыми подростками является вовлечение их в занятия интересным делом, а именно: спортивные игры, единоборства и другое. Ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе.

Исследования оптимизации уровня самооценки подростка [2], который является одним из главных показателей гармоничного сочетания его

интеллектуальной и физической сфер, показали, что через систему учебно-тренировочных занятий «Армейским рукопашным боем», развитие уверенности в себе, формирование силы воли, выносливости и создания соревновательного компонента можно позитивно влиять на адекватность оценки собственных качеств.

Авторы разработали экспериментальную программу и использовали блоковый принцип формирования учебного материала. Итоговый результат представлен на рис.1.

График на рис.1. показывает, что по завершении эксперимента количество подростков в экспериментальной группе с оптимальным уровнем самооценки (средний и высокий уровни самооценки) выше, чем в контрольной.

Таким образом, создание и реализация организационно-методических условий позволили выявить положительную динамику в экспериментальной группе с оптимальным уровнем самооценки (средний и высокий уровни самооценки).

Авторы работы [2] показали, что одним из условий повышения эффективности воспитательной работы является деятельность, в задачи которой входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростков.

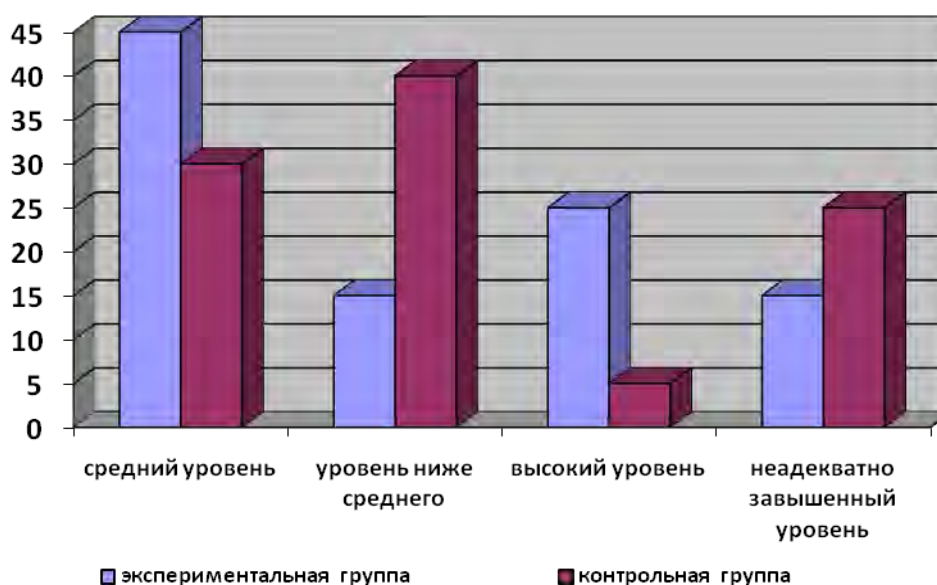


Рис.1. Уровень самооценки подростков по результатам контрольного тестирования

Такая деятельность предполагает особый арсенал средств и методов педагогического воздействия на трудных подростков.

Занятия командным видом спорта, к примеру, регби – одна из форм данной деятельности, оказывающая влияние на нравственный облик подростков, где сочетаются личные и общественные интересы спортсменов. Участие в тренировочном процессе вызывает чувство

радости, доставляет удовлетворение подростку от победы над собой, достижения высоких спортивных результатов, причем жажда борьбы и радость победы усиливается, если это чувство преломляется сквозь призму интересов команды [3].

Задачи воспитательной работы в регби определяются, с одной стороны, общими требованиями, предъявляемые к нравственному, волевому и эстетическому воспитанию российских спортсменов, а с другой – спецификой командной игры – регби.

К числу задач, которые определяются и могут решаться в процессе учебно-тренировочной деятельности, относятся:

– во-первых, воспитание дисциплины. Дисциплина способствует формированию важных черт характера, проявляющихся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. Необходимое условие этого – интересное содержание, увлекательное построение занятий, отсутствие шаблона в подборе общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, разнообразие заданий;

– во-вторых, воспитание здорового образа жизни. Очень важно, чтобы регбисты осознали, какое большое значение для успехов в любом виде спорта имеет правильный режим, который должен стать для них привычным. Следует вести борьбу с пропусками тренировок, опозданиями без уважительных причин, вредными привычками, грубыми выражениями и т.д.

– в третьих, воспитание чувства коллективизма, товарищеской взаимопомощи. Большое значение имеет создание определенных традиций в команде: совместная баня и чаепитие; празднование дней рождения членов команды; видео-просмотры, посвященные итогам выступлений в состязаниях; выезды в спортивные лагеря и т. д.

Учебно-тренировочная работа с регбистами не ограничивается воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она также направлена не только на развитие у них разнообразных физических качеств и навыков, но и воспитывает волю, спортивную злость, без которых спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировочного процесса и соревнований.

Занятия командным видом спорта, к примеру, регби – одна из форм данной деятельности, оказывающая влияние на нравственный облик подростков, где сочетаются личные и общественные интересы спортсменов. Участие в тренировочном процессе вызывает чувство радости, доставляет удовлетворение подростку от победы над собой, достижения высоких спортивных результатов, причем жажда борьбы и радость победы усиливается, если это чувство преломляется сквозь призму интересов команды [3].

Вся воспитательная работа с регбистами осуществляется тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных и внеучебных занятий: в процессе изучения и совершенствования техники и тактики игры, общефизической и специальной подготовки; во время соревнований и

собраний после игры; в различных беседах. Главным условием для проведения бесед, убеждений является готовность подростков к восприятию: в начале занятий (хорошее настроение группы), в середине (сложившаяся или специально созданная ситуация), в конце (удовлетворенность проведением занятий). Сам же учебно-тренировочный процесс на любом его этапе строится на основе уровня физической подготовленности юношей-регбистов, который определяется через систему различных тестов [1].

Таким образом, спортивное совершенствование в выбранном виде спорта при умелом педагогическом руководстве необходимо рассматривать как наиболее эффективное средство педагогического воздействия на трудных подростков.

Литература

1. Кравченко В.М./ Тестирование как основной критерий оценки физической подготовленности игроков юношеского регби / Кравченко В.М., Кравченко В.Н., Лавриченко К.С. // Физич. восп., спорт, физич. реабил. и рекреаци.: проблемы и перспект. развития. Междун. конф.(СибГАУ, 25-26.03. 2011). – Кр-к., 2011. – С. 54-57.
2. Лавриченко К.С. Динамика уровня самооценки подростков при занятиях «Армейским рукопашным боем» как средством физического воспитания /К.С. Лавриченко, Р.О. Шакиров// Матер. междунар. электр. науч.-практ. конф. – Кр-к, 2011, СибГАУ, – С. 138-142.
3. Сахарова М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М. В. Сахарова. – М.: Спортна, 2005. – 320 с

Информация об авторах:

Кравченко Вера Михайловна – ст. преподаватель

e-mail: ver1113@yandex.ru

Лавриченко Константин Семенович – к.пед.н., доцент

e-mail konst-lavrighenko@yandex.ru

кафедра физической культуры и здоровья

ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет

им В.П. Астафьева», Россия

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Лапыгина О.В.

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

Формы и содержание самостоятельных занятий

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед — вниз, не сгибая ног в

колених, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более, эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Содержание самостоятельных занятий

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба, бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристические походы, занятия на тренажерах.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 минут ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше, чем во время ходьбы. Через 8-10 минут после окончания тренировки ЧСС должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Основной метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный. Это вся дистанция проходит в ровном темпе с постоянной скоростью. Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 минут. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости во время занятий переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплыwania дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в

лесу во избежание несчастных случаев не допускаются. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Подвижные игры, это игры с упрощенными правилами. Это такие, как: «Третий лишний», «Пионербол».

Спортивные игры требуют более высокого владения техникой конкретного вида и знания правил судейства. В вузах в основном проводят: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

Походы выходного дня. Организационным центром походов в учебных заведениях является туристическая секция при спортивном клубе.

Члены секции помогают выбрать маршрут, сформировать туристическую группу, дают рекомендации по снаряжению и правильному режиму в пути. Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка, ежедневные занятия физическими упражнениями. Однодневный поход рассчитан на 6-7 ч хода.

Руководитель группы обязан строго следить за правильным поведением студентов в туристическом походе и отношением их к природным богатствам.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются как дополнение к занятиям физическими упражнениями и спортом. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Таким образом, можно сделать вывод, что самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом должны быть направлены на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Литература

1. Лечебная физическая культура. Попов С.И. Изд. «Физкультура и Спорт», Москва 1978г.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448с.

Информация об авторе:

Лапыгина Ольга Владимировна – доцент кафедры ТФКЗ
Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет
имени академика М.Ф.Решетнева, г. Красноярск, Россия
e-mail: olyan089hu@mail.ru

СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Лапыгина О.В.

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

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это, по существу, интегральный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний

студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или учебном потоке.

Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа от «простого к сложному», т.е. от внутри-вузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе к межвузовским и т. д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть личным (для каждого выступающего), или лично-командным; доступным каждому студенту, или для более подготовленных студентов учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза.

Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований – скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять спортивное преимущество. Однако может быть поставлена и спортивная задача – добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, округа или вузами России. Этим определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, а следовательно, и характер отношения в отдельных учебных заведениях к спортивным интересам студентов и к созданию необходимых условий для спортивного совершенствования студентов-спортсменов.

На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи. Международные студенческие соревнования организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

Рассмотрим подготовку сборной команды студенток по оздоровительной аэробике в СибГАУ.

Оздоровительная аэробика – это молодой, но уже довольно популярный вид спорта в студенческой среде. Несмотря на «молодость» процесс становления данного вида включает в себя несколько этапов: начальный – как одна из форм общей физической тренировки

(К.Купер,1960); развития танцевально-силового направления (Дж.Фонда, 1964) и современной аэробики. Соревнования по оздоровительной аэробике в основном проходят в рамках Универсиады среди вузов города, России. Оздоровительная аэробика по сравнению со спортивной аэробикой является более облегченным видом спорта по сложности движений в связке. Для студенческого спорта она более доступна и зрелищна. Упражнения оздоровительной аэробики не содержат технически сложных элементов, как в гимнастике или акробатике. Они выполняются в высоком темпе, с четким музыкальным ритмом. Все движения можно охарактеризовать как резкие, динамичные, законченные, объединенные в связки и соединения. Как и в любом виде спорта, содержание и специфику двигательной деятельности в оздоровительной аэробике определяют правила соревнований, включающие специальные требования к композиции и условия ее выполнения. Соревнования по базовой аэробике проходят в один или два дня, в два этапа полуфинал – финал. Состав команды 6-8 человек. Композиция упражнений представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги). Подскоки, прыжки, махи сбалансированы в связках и частях упражнения и сопровождаются различными «фоновыми» движениями руками. Циклические действия в оздоровительной аэробике характеризуются околопредельной мобилизацией сердечно-сосудистой системы и выраженным участием в работе аэробных источников энергообеспечения. Выполнение соревновательных упражнений протекает на фоне аэробного обеспечения при частоте сердечных сокращений (ЧСС) в пределах 180-190 уд/мин. С самого начала упражнения мощность работы организма приближается к максимальному уровню, что требует быстрой мобилизации функциональных возможностей и проявления значительных физических усилий. Выполнение упражнений сопровождается глубокими функциональными сдвигами в организме спортсмена, нарушением ритма или задержками дыхания.

Содержание композиции.

Занятия оздоровительной аэробикой строятся на основе базовых движений классической аэробики, которые выполняются на фоне прыжков и подскоков, бега и марширования в смешанном режиме. Такие циклические движения, объединенные в композицию и выполняемые в высоком темпе под музыку несут в себе положительный заряд и зрительно воспринимаются как виртуозное двигательное действие.

Все элементы делятся на группы:

- 1) силовые элементы динамического и статического характера – например: падения, отжимания;
- 2) прыжки и подскоки (скачки) – например: прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
- 3) равновесия – например: боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;
- 4) танцевально-хореографические элементы и маховые движения - например: маховые движения руками и ногами, элементы народного,

классического и современных танцев, сочетания различных движений звеньями тела и поворотов;

5) вспомогательные, или связующие, элементы – например: разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, «дорожек» и т.п.

При оценке выполнения упражнения учитываются три показателя: исполнительское мастерство, сложность и артистичность.

Во время учебно-тренировочного процесса базовая подготовка спортсменов команды проходит следующие этапы: техническая подготовка, развитие специальных физических качеств, музыкально-ритмическая подготовка и совершенствование.

В основу технической подготовки заложены составление и освоение базовых движений, связок, соединений.

Развитие специальных физических качеств осуществляется по принципу индивидуального подхода, на основе предварительного тестирования и определения сильных и слабых мест в физической подготовленности.

Музыкально-ритмическая подготовка направлена на совершенствование музыкальных способностей занимающегося, точность ритмических действий различной сложности с вариантами ритмических рисунков в соответствии с условиями выполнения (заданиями). Эти задачи решаются за счет расширения музыкальной эрудиции на основе прослушивания, аналитического восприятия и оценки характера произведения, размеров, стилей, музыкальных акцентов.

Техническое совершенствование предусматривает использование дополнительных занятий и средств хореографии, силовой тренировки, общей физической подготовки (плавание, кроссы, игры и т.п.), танцевальных элементов.

Поскольку оздоровительная аэробика относится к группе оздоровительных видов гимнастики, в учебно-тренировочном процессе возможно варьирование нагрузки в широком диапазоне. Именно варьирование характера и величины нагрузки делает занятия оздоровительной аэробикой эмоциональными, широко доступными и эффективными для физического развития занимающихся.

Литература

1. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.:Физкультура и Спорт, 2009. – 432с.,ил.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448с.

Информация об авторе:

Лапыгина Ольга Владимировна – доцент кафедры ТФКЗ
Сибирский Государственный Аэрокосмический Университет
имени академика М.Ф.Решетнева, г. Красноярск, Россия.
e-mail: olyan089hu@mail.ru

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ 6-8 РОКІВ

Лобода В.С., Мулик В.В., Мулик К.В.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Вступ. У дослідженнях і публікаціях [1; 2; 4; 6] розкриті закономірності онтогенезу фізичних здібностей зростаючого організму. Автори відзначають, що ефективна підготовка юного спортсмена на думку більшості науковців неможлива без урахування існуючих закономірностей розвитку зростаючого організму. З літературних джерел [5] відомо, що функція прогнозування рухів активно формується у віці від 7 до 10 років.

Внаслідок того, що рухова діяльність є цілісною реакцією організму тих, що займаються, основні якості її – координація рухів, сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість – завжди проявляються у багатообразній єдності, конкретну форму якої обґрунтовано характером вправи, яка виконується.

Фізична підготовка тенісиста спрямована на розвиток основних рухових якостей, необхідних у спортивній діяльності [7]. У той же час фізична підготовленість впливає на ефективність засвоєння елементів техніки та нерозривно пов'язана зі зміцненням органів і систем, з підвищенням загального рівня функціональної підготовки та зміцнення здоров'я юних тенісистів.

Поряд з цим як що фізична підготовка спрямовується на функціональну перебудову організму, то вона дозволяє руховій системі більше проявити себе саме у змаганнях [3]. Тому початкова підготовка юних тенісистів повинна базуватися на методиці тренувань, яка б забезпечувала поєднання фізичної, функціональної і технічної підготовленості [8].

У зв'язку з чим метою наших досліджень було: розробити методику комплексного розвитку і засвоєння техніки тенісу і експериментально перевірити вплив їх на розвиток рухових якостей дітей 6-8 років.

Дослідження проводились відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за темою 2.1.11.4 п «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U002270) з юними тенісистами у кількості 19 осіб, результати яких порівнювались з контрольною групою (n=19), що займалася за програмою ДЮСШ.

На початку першого року тренувань (3 місяці) здійснювався випереджувачий розвиток рухових якостей, які склали базову основу для виконання простіших елементів техніки тенісу. У подальшому

використовувались розроблені комплекси завдань, що передбачали засвоєння елементів техніки і розвиток рухових якостей, що забезпечували їх виконання.

В заняттях у юних тенісистів в 6 років використовувались переважно вправи для розвитку спритності (38,6% – вправи без предметів і з предметами), у той час іншим якостям приділялось значно менше часу (силі – 14,3%, швидкості – 18,5%, гнучкості – 14,3%, витривалості – 14,3%).

В подальшому, у віці 7 років, кількість часу для розвитку спритності декілька скорочується (з 38,6 до 35,2%) за рахунок меншого використання вправ без предметів і з предметами, та впровадження вправ з тенісним м'ячем і частково рухливих ігор.

У 8-річному віці збільшувалась кількість вправ з тенісним м'ячем і рухливих ігор (спритність, вправи для розвитку сили м'язів, плечового поясу та спини (сила), вправи з використанням спортивних і рухливих ігор (швидкість).

Результати дослідження. Проведений тренувальний процес за розробленою програмою комплексного розвитку рухових якостей і засвоєння елементів техніки позитивно вплинув на їх показники. Протягом двох років покращились результати тестування фізичних якостей у тенісистів експериментальної групи, причому їх приріст в більшості показників отримано одразу після першого року тренувань, що нами не було виявлено в контрольній групі.

Так, в тестуванні спритності та швидкості нами вже після першого року значно покращились результати (табл. 1).

Таблиця 1

Показники тестування рухових якостей юних тенісистів 6-8 років експериментальної і контрольної груп ($n_1=n_2=n_3=19$)

Тести	Групи	Вік, років			Оцінка імовірності
		6	7	8	
Човниковий біг «Три точки», с	К	11,7±0,37	11,1±0,41	9,8±0,39	$t_{1,2}=1,04$; $p>0,05$ $t_{2,3}=2,21$; $p<0,05$ $t_{1,3}=3,41$; $p<0,01$
	Е	11,9±0,36	10,7±0,40	8,5±0,38	$t_{1,2}=2,22$; $p<0,05$ $t_{2,3}=3,82$; $p<0,01$ $t_{1,3}=6,35$; $p<0,001$
	К-Е	$t=0,39$ $p>0,05$	$t=0,70$ $p>0,05$	$t=2,22$ $p<0,05$	
Десять вісімок (тест Копилова), с	К	15,8±1,16	14,0±1,18	12,2±1,20	$t_{1,2}=1,08$; $p>0,05$ $t_{2,3}=0,97$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,16$; $p<0,05$
	Е	15,9±1,04	12,8±1,01	9,8±1,02	$t_{1,2}=2,14$; $p<0,05$ $t_{2,3}=2,10$; $p<0,05$ $t_{1,3}=4,11$; $p<0,001$
	К-Е	$t=0,06$ $p>0,05$	$t=0,77$ $p>0,05$	$t=1,52$ $p>0,05$	

К – контрольна група;

Е – експериментальна група.

Як що на початку тренувань середньо-груповий результат в човниковому бігу початківців експериментальної групи склав $11,9 \pm 0,36$ с, и не мав суттєвої різниці з результатами контрольної групи ($t=0,39$; $p>0,05$), то вже після першого року занять час виконання вправи скоротився на 1,2 с ($t=2,22$; $p<0,05$), а після другого на 2,2с ($t=3,82$; $p<0,01$). У порівнянні з показниками контрольної групи, експериментальна методика дозволила в 8 років досягти більш значущих зрушень в човниковому бігу ($t=2,22$; $p<0,05$).

Аналогічні результати отримані і в тесті «десять вісімок». Юні тенісисти експериментальної групи за першій рік покращили результати на 3,1 с ($t=2,14$; $p<0,05$), за другий ще на 3,0 с ($t=2,10$; $p<0,05$).

По відношенню до дітей з контрольної групи динаміка результатів даного тестування також краща (відповідно $t=0,77$; 1,52; $P>0,05$).

Силві якости юних спортсменів експериментальної групи під час занять також покращувались (табл. 2).

Таблиця 2

Показники тестування силвіх якости юних тенісистиів 6-8 років експериментальної і контрольної групи ($n_1=n_2= n_3=19$)

Тести	Група	Вік, років			Оцінка імовірності
		6	7	8	
Станова сила, кг	К	$26,6 \pm 2,63$	$30,3 \pm 2,76$	$38,5 \pm 2,62$	$t_{1,2}=0,97$; $p>0,05$ $t_{2,3}=2,16$; $p<0,05$ $t_{1,3}=3,22$; $p<0,01$
	Е	$24,5 \pm 2,18$	$31,2 \pm 2,21$	$39,4 \pm 2,22$	$t_{1,2}=2,16$; $p<0,05$ $t_{2,3}=2,62$; $p<0,05$ $t_{1,3}=4,79$; $p<0,001$
	К-Е	$t=0,61$ $p>0,05$	$t=0,25$ $p>0,05$	$t=0,26$ $p>0,05$	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-ть разів	К	$7,6 \pm 0,72$	$10,3 \pm 0,74$	$13,2 \pm 0,81$	$t_{1,2}=2,62$; $p<0,05$ $t_{2,3}=2,64$; $p<0,05$ $t_{1,3}=5,14$; $p<0,001$
	Е	$7,5 \pm 0,73$	$11,4 \pm 0,72$	$15,6 \pm 0,71$	$t_{1,2}=3,82$; $p<0,01$ $t_{2,3}=4,16$; $p<0,001$ $t_{1,3}=8,02$; $p<0,001$
	К-Е	$t=0,10$ $p>0,05$	$t=1,07$ $p>0,05$	$t=2,22$ $p<0,05$	

К – контрольна група;

Е – експериментальна група.

За першій рік станова сила зросла на 6,7 кг ($t=2,16$; $p<0,05$) в той час, як в контрольній на 3,7 кг ($t=0,97$; $p>0,05$), за другий рік тренувань показники сили збільшились в обох групах на 8,2 кг ($p<0,05$). В той же час за весь час досліджень приріст становой сили в експериментальній групі склав 14,9 кг ($t=4,79$; $p<0,001$); а в контрольній 11,9 кг ($t=3,22$; $p<0,01$).

Дослідження показали, що швидкісно-силові якості розвиваються в більшій мірі з застосуванням загально-фізичних вправ в сполученні зі спеціальними діями тенісиста, які використовувались в експериментальній групі (табл. 3).

Таблиця 3

Показники тестування швидкісно-силових якостей юних тенісистів 6-8 років експериментальної і контрольної груп ($n_1=n_2=n_3=19$)

Тести	Група	Вік, років			Оцінка імовірності
		6	7	8	
Стрибок у довжину з місця, см	К	73,5±8,16	92,4±6,18	101,8±7,15	$t_{1,2}=1,85; p>0,05$ $t_{2,3}=1,00; p>0,05$ $t_{1,3}=2,33; p<0,05$
	Е	72,8±6,12	93,7±6,10	100,5±5,21	$t_{1,2}=2,42; p<0,05$ $t_{2,3}=2,09; p<0,05$ $t_{1,3}=4,69; p<0,001$
	К-Е	$t=0,07$ $p>0,05$	$t=0,15$ $p>0,05$	$t=0,98$ $p>0,05$	
Стрибок у гору з місця, см	К	18,3±1,61	22,8±1,56	25,7±1,58	$t_{1,2}=2,01; p>0,05$ $t_{2,3}=1,31; p>0,05$ $t_{1,3}=3,66; p<0,01$
	Е	15,8±1,52	21,1±1,51	26,8±1,50	$t_{1,2}=2,48; p<0,05$ $t_{2,3}=2,68; p<0,01$ $t_{1,3}=5,15; p<0,001$
	К-Е	$t=1,14$ $p>0,05$	$t=0,78$ $p>0,05$	$t=0,51$ $p>0,05$	

К – контрольна група;

Е – експериментальна група.

Впроваджена експериментальна методика комплексного засвоєння елементів техніки і розвитку рухових якостей, які забезпечують їх виконання, особливо специфічних для тенісу, дозволило підвищити показники стрибка у довжину й у гору з місця.

Стрибок у довжину з місця у юних тенісистів експериментальної групи за перший рік покращився на 20,9 см ($t=2,42; p<0,05$), в той час як у спортсменів контрольної групи на 18,9 см ($t=1,85; p>0,05$), за другий рік в експериментальній на 6,8 см ($t=2,09; p<0,05$), у контрольній на 9,4 см ($t=1,00; p>0,05$).

Більше складний у технічному виконанні, стрибок у гору з місця, після першого року тренувань в експериментальній групі покращився на 5,3 см ($t=2,48; p<0,05$), у контрольної на 4,5 см ($t=2,01; p>0,05$), після другого року відповідно на 5,7 см ($t=2,68; p<0,05$) і 2,9 см ($t=1,31; p>0,05$).

Результати досліджень свідчать, що поєднання загальних і спеціальних вправ в тренуванні є більш ефективним у розвитку швидкісно-силових якостей, які є головними у тенісі.

До рухових якостей, що сприяють проведенню ударів у тенісі належить спеціальна координація рухів, яка забезпечується за рахунок кругового оберту в плечовому суглобі і реакції та точності на предмет, що рухається. За час тренувань в обох групах підтримувався достатній рівень виконання зазначених вправ (табл. 4).

Таблиця 4

Показники тестування рухових якостей юних тенісистів 6-8 років експериментальної і контрольної групи ($n_1=n_2=n_3=19$)

Тести	Група	Вік, років			Оцінки імовірності
		6	7	8	
Хват гімнастичної палиці, що падає, см	К	33,1±2,18	28,9±2,21	22,1±2,17	$t_{1,2}=1,36; p>0,05$ $t_{2,3}=2,19; p<0,05$ $t_{1,3}=3,12; p<0,01$
	Е	34,0±2,06	27,8±2,05	20,8±2,03	$t_{1,2}=2,14; p<0,05$ $t_{2,3}=2,33; p<0,05$ $t_{1,3}=4,57; p<0,001$
	К-Е	$t=0,30$ $p>0,05$	$t=0,37$ $p>0,05$	$t=0,44$ $p>0,05$	
Кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, к-ть попадань з 12 разів	К	2,1±0,51	3,2±0,47	4,6±0,48	$t_{1,2}=1,50; p>0,05$ $t_{2,3}=2,09; p<0,05$ $t_{1,3}=3,57; p<0,01$
	Е	2,0±0,48	3,5±0,46	5,1±0,47	$t_{1,2}=2,24; p<0,05$ $t_{2,3}=2,42; p<0,05$ $t_{1,3}=4,63; p<0,001$
	К-Е	$t=0,14$ $p>0,05$	$t=0,46$ $p>0,05$	$t=0,75$ $p>0,05$	

К – контрольна група;

Е – експериментальна група.

Як свідчать результати тестування, юні тенісисти експериментальної групи за першій рік тренувань достовірно ($p<0,05$) покращили реакцію на предмет (гімнастична палиця) що падає ($t=2,14$), в той час як діти контрольної групи не мали суттєвого покращення ($t=1,36; p>0,05$). За два роки тренувань більш значущі зрушення отримано в зазначеному тестуванні у юних тенісистів експериментальної групи, які склали 13,2 см ($t=4,57; p<0,001$), проти 11 см ($t=3,12; p<0,01$).

Виконання кидка тенісного м'яча на точність у квадрати провідною рукою в досліджуємих групах має аналогічні результати.

Так, як що кількість попадань юними тенісистами експериментальної групи після першого року тренувань збільшилась на 1,5 рази ($t=2,24; p<0,05$), то в контрольній лише на 1,1 рази ($t=1,50; p>0,05$). Також більшість попадань здійснено тенісистами експериментальної групи як за другий рік тренувань ($t=2,42; p<0,05$), так і за два роки ($t=4,63; p<0,001$) у порівнянні з контрольною ($t=2,09; 3,57; p<0,05-0,01$).

Таким чином, тренувальний процес в якому використовувалась методика комплексного розвитку рухових якостей і засвоєння елементів техніки юних тенісистів в експериментальній групі дозволила, в більшій мірі ніж в контрольній групі, в якій використовувалась традиційна система розвитку фізичних якостей, підвищити результати тестів, що використовувались. Це може свідчити про те, що сполучення засвоєння елементів техніки і фізичних вправ, які забезпечують їх виконання більш ефективно, чим акцентоване вирішення кожного із завдань.

Висновки.

Впровадження експериментальної методики, яка передбачає поєднання засвоєння елементів техніки тенісу й розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання, дозволило суттєво покращити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. За період з 6 до 8 років статистично значно покращились середньо групові результати в: човниковому бігу на 3,4с ($t=3,41$; $p<0,01$); тесті десять вісімок на 6,1 с ($t=4,11$; $p<0,001$); становій силі на 14,9 кг ($t=3,22$; $p<0,01$); згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі на 8,1 рази ($t=8,02$; $p<0,001$); стрибку у довжину з місця на 27,7 см ($t=4,69$; $p<0,001$); стрибку у гору з місця на 11,0 см ($t=5,15$; $p<0,001$); хваті гімнастичної палиці, що падає на 13,2 см ($t=4,57$; $p<0,001$); кидку тенісного м'яча у квадраті провідною рукою на 3,1 (кількість попадань з 12 разів) ($t=4,63$; $p<0,001$).

Отримані результати свідчать, що сполучення засвоєння елементів техніки тенісу і фізичних вправ, які забезпечують їх виконання більш ефективно, чим акцентоване вирішення кожною із зазначених завдань у тренуванні юних тенісистів на етапі початкової підготовки.

Література

1. Бубка С.К. Развитие двигательных способностей человека / Бубка С.К. – Донецк: Алекс, 2002. – 302 с.
2. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет / М.М. Безруких, М.Ф. Киселев, Г.Д. Комаров [и др.] // Физиол. человека. – 2000. – Т.26, №3. – С. 100–107.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гроппель Дж. Передовая техника тенниса: 2-е издание / Дж. Гроппель. – Шемпейн, Иллинойс: Лейжер Пресс, 1992-123с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание уч. степени. док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Гужалоский. – М., 1979. – 26 с.
6. Кремнев И. Большой теннис. Современный спорт / И. Кремнев. – М. : Феникс, 2007. – 201 с.
7. Лазарчук О. Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи / О. Лазарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – №2. – 2010. – С. 225-228.
8. Харченко Т.П. Динаміка розвитку рухових якостей під впливом тренувальних навантажень у юних фігуристів 7-9 років / Т. П. Харченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – Вип. 4. – С. 61-63.

Информация об авторах:**Лобода В.С.****Мулик Вячеслав Володимирович** – д. н. ф. в. с., профессор, зав.кафедрой зимових видів спорта, велоспорта і туризму

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Мулик Катерина Віталіївна – к. н. ф. в. с., доцент кафедри зимових видів спорта, велоспорта і туризму

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**МОТИВАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Лошицкая Т.И.

*Кременчугский национальный университет имени М. Остроградского,
Украина*

Постановка проблемы и ее актуальность. Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость. По данным разных авторов [1,4,5], наличие индивидуальных значимых мотивов к занятиям физическими упражнениями определяет уровень личной физической культуры студента. Мотивы играют определяющую роль в поведении. Они стимулируют к активной деятельности [3,5].

Установлено, что в основу формирования мотива положен принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении [7]. Более высокий эффект от физических упражнений наблюдается тогда, когда определено, с какой целью нужно двигаться, какого результата достичь [4].

Проблеме мотивации посвящены много работ. Авторы подчеркивают, что формирование позитивной мотивации к занятиям решает вопросы посещаемости, успеваемости и повышения личных достижений студентов [2,5,6]. Относительно школьников С. Сингаевский [6] определил рейтинг урока физической культуры среди школьных предметов от первого до 11 класса. В результате, урок физкультуры популярен для 95% учащихся 1 классов и 5 % учащихся 11 классов. Переломный момент приходится на средние классы.

Относительно студентов установлено, что: потребности студентов в занятиях физкультурой условно можно разделить на три группы:

потребность в движении, желание общаться, потребность в спортивном совершенствовании, потребность активно проводить время [2,3],

К недостаточно изученным вопросам можно отнести особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями по половому признаку. Таким образом, исследование мотивов можно считать актуальной проблемой, успешное решение которой будет служить для повышения объема двигательной активности, совершенствования ее содержания и направленности.

Работа выполнена на кафедре «Здоровья человека» КрНУ согласно с планом научной работы на 2011–12 уч.г. Цель работы – определить значимые мотивы к занятиям физическими упражнениями девушек-студенток.

Методы и материалы исследований: анализ литературных источников, опрос, анкетирование, методы математической статистики. В исследованиях приняли участие 40 девушек 1 курсов разных специальностей.

Результаты исследований. Большинство литературных источников констатируют, что мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию [1,2,3]. Проанализировав последние публикации, мы по данным разных авторов определили приоритетные мотивы последнего десятилетия, которые побуждают студенток к занятиям физическими упражнениями. В таблице 1 представлены результаты исследований преподавателей нашей кафедры и других отечественных авторов.

Таблица 1

Анализ мотивационной сферы студенток по данным разных авторов

Бондарь И., Гумен В., Линец М., 2002		Биличенко Е.А., 2010		Смирнов О.Ф., 1998	
Мотив	%	Мотив	%	Мотив	%
Красота тела	20	Общение с друзьями	12,5	Получить удовольствие	54,3
Физическая подготовленность	23,3	Физическая подготовленность	5,5	Улучить телосложение	23,4
Соматическое здоровье	36,5	Усовершенствование телосложения	37,4	Улучшить свою ФП	23,3
Другое	20,2	Активный отдых	19,4	-	-
-	-	Улучшение здоровья	16,2	-	-
-	-	Исключительно получение зачета	9,0	-	-
Всего	100	Всего	100	Всего	100

Опросив 40 студенток (2 академических группы), мы определили ведущие мотивы и составили их рейтинг. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2.
Результаты исследования мотивов, определяющих отношение студенток к занятиям физическими упражнениями

Рейтинг	Мотив	Кол-во респондентов, %
1.	Улучшить состояние здоровья	27,3
2.	Улучшить фигуру	27,0
3.	Улучшить «спортивную форму»	14,5
4.	Активно провести время	12,2
5.	Получить зачет	9,4
6.	Пообщаться с друзьями	3,2
7.	Снизить вес тела	6,4

По данным двух таблиц улучшение телосложения – один из основных мотивов в рейтингах всех исследователей. В нашем исследовании он составляет 27 %. В сравнении с другими авторами, у нас несколько ниже желание студенток к спортивному усовершенствованию: 14,5 % против 23,3%.

Опросив студенток, каким видом упражнений им больше всего хотелось бы заниматься, мы получили следующие ответы: аэробика – 30,7 %, аквааэробика – 20,4 %, спортивные игры – 14 %, йога – 13%, плавание – 11 %, атлетическая гимнастика – 6,9%, легкая атлетика – 4%.

Выводы. Одной из основных задач физического воспитания есть формирование устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом. Знание основных мотивов к занятиям будет способствовать решению этой задачи. В результате изучения мотивационной сферы студенток мы выяснили следующее:

1. Основными мотивами, которые побуждают девушек заниматься физическими упражнениями, есть желание усовершенствовать телосложение (27 %) , хорошо себя чувствовать (27,3 %), т.е. – здоровье и внешний вид.

2. Логично, что из списка секций девушки выбрали те, которые больше всего этому способствуют: аэробика, йога, плавание. Следовательно, чтобы реализовать желание студенток заниматься сейчас и сформировать у них потребность в регулярных занятиях в дальнейшем, следует обеспечить им возможность заниматься теми видами упражнений, на которые они указали.

В перспективе планируется провести исследование охватных размеров тела студенток, а также провести повторное анкетирование, чтобы изучить динамику мотивов.

Литература

1. Біліченко О.О., Мотивація студенток 1 – 2 курсів до занять з фізичного виховання: матеріали 1-ої Всеукр. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології, Кременчук, КрНУ, 2008, с.79 – 82.
2. Бубка С.Н., Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой: материалы всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізвиховання і спорт у сучасних умовах», Черкаси, ЧНУ, 2004, с.8 – 11.
3. Круцевич Т.Ю., Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей, Киев, Олимпийская литература, 2005, 195 с.
4. Лошицька Т.І., Оцінка охватних розмірів тіла у студенток та її роль у формуванні мотивації до занять фізичними вправами матеріали 2-ої Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології» Кременчук, 2009, с.70 – 76.
5. Сінгаєвський С., Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання, «Фізична культура в школі», Київ, Пед.преса, 2001, №1, с.33 – 35.
6. Шиян Б., Теорія та методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, Наукова книга „Богдан”, 2001, с.57.

Информация об авторе:

Лошицкая Тамара Ивановна – к. н. ф. в. с., доцент кафедры физического воспитания Кременчугский национальный университет имени М. Остроградского, Украина
e-mail: Toma-68@bigmir.net

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ (Доклиническая практика)

Лупальцов В.И.¹, Gerner Karol³, Шаповал А.М.¹, Манучарян С.В.²,
Зайцев В.П.²

*Харьковский национальный медицинский университет, Украина¹
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина²
Университет имени Матая Бяла Банской Быстрицы, Словакия³*

Цель практического занятия: ознакомить студентов с формами и методами занятий лечебной физической культурой, применяемых в процессе физической рекреации.

Задачи:

1. Изучить литературные источники по данной проблеме.
2. Изложить формы и методы лечебной физической культуры, используемых во время физической рекреации.

3. Разработать мероприятия по активному отдыху студентов во время физической рекреации.

Методическое обеспечение занятия: таблицы, рисунки, графики, мультимедийные технологии и другие.

Результаты исследования. Лечебная физическая культура – это метод лечения заболеваний как организма в целом, так и его органов и систем, в частности. Для этого мы используем ее средства, формы и методы занятий. К основным средствам лечебной физической культуры относятся: физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, трудотерапия, механотерапия. Формы занятий включают: утреннюю гигиеническую гимнастику, вечернюю гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы на этажи, оздоровительный бег, терренкур, дозированную ходьбу на лыжах, дозированное плавание, езду на велосипеде, самостоятельные занятия физическими упражнениями и другие [3, 5]. Эти занятия можно проводить индивидуально, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым методами (12-15 чел.).

Что касается физической рекреации, то это активный и пассивный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий удовольствие и удовлетворение от них, с использованием средств физической культуры и ее форм и методов занятий [2, 4].

В этом значении термин рекреации, в том числе физической рекреации употребляется с 60-х годов XX века и классифицируется на два вида:

- кратковременную рекреацию – это выполнение физических упражнений с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон);

- длительную рекреацию – это выполнение физических упражнений и там же устроить ночлег.

В понятийный аппарат физической рекреации можно отнести:

- рекреационную систему, включающую санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;

- рекреационное районирование, которое предусматривает выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;

- размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной. При гигиенической оценке качества территории, отводимой для рекреации, необходима оценка климата и качества определяемых сред (воздуха, воды, почвы) для развития видов рекреации и устойчивость среды к антропогенной нагрузке.

В 1968 году в г. Праге на 9-м совещании Министров здравоохранения социалистических стран дали определение реабилитации: она представляет собой комплекс координировано проводимых мероприятий медицинского, физического, психологического, педагогического, социального характера, направленных на наиболее полное восстановление здоровья, психологического статуса и трудоспособности лиц, утративших эти способности в результате заболевания. Эта цель достигается путем выявления резервных возможностей организма и стимуляции его физических, психологических и профессиональных возможностей [3].

Гигиеническая гимнастика предназначена для больных и здоровых. Проведение ее в утренние часы после ночного сна называют утренней гигиенической гимнастикой, которая способствует снятию процессов торможения, появлению бодрости.

Лечебная гимнастика – наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения, реабилитации. Возможность с помощью разнообразных упражнений целенаправленно воздействовать на восстановление нарушенных органов и систем определяют роль этой формы занятий в системе лечебной физической культуры. Занятия (процедуры) проводят индивидуально у тяжелых больных малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.). В группы для занятий объединяют по нозологии, то есть с одним и тем же заболеванием, по локализации травмы. Неправильно объединять в одну группу больных с разными заболеваниями. Каждое занятие строиться по определенному плану и состоит из трех разделов: подготовительной (вводной), основной и заключительной. Вводный раздел предусматривает подготовку к выполнению специальных упражнений, постепенно включают в нагрузку. Длительность раздела занимает 10-20% времени всего занятия. В основном разделе занятия решают задачи деления, реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела 60-80% всего времени занятия. В заключительном разделе нагрузку постепенно снижают.

Физическую нагрузку контролируют и регулируют, наблюдая за ответными реакциями организма. Простым и доступным является контроль за частотой пульса. Графическое изображение изменения его частоты во время занятия называют кривой физиологической нагрузки. Наибольший подъем пульса и максимум нагрузки обычно достигается в середине занятия – это одновершинная кривая. При ряде заболеваний необходимо после нагрузки применять снижение ее, а затем вновь повысить. В этих случаях кривая может иметь несколько вершин. Следует также проверить подсчет пульса сразу после занятия.

Очень важна плотность занятий, то есть время фактического выполнения упражнений, выражаемое в процентах к общему времени занятия. У стационарных больных плотность постепенно возрастает от 20-25% до 50%. При санаторно-курортном лечении на тренирующем режиме в группах общей физической подготовки допустима плотность занятий 80-

90%. Индивидуальные самостоятельные занятия дополняют лечебную гимнастику, проводимую инструктором лечебной физической культуры, и могут осуществляться в последующем только самостоятельно с периодическим его посещением для получения указаний.

Гимнастический метод, осуществляемый в лечебной гимнастике, получил наибольшее распространение. Игровой метод дополняет его при занятиях с детьми. Спортивный метод применяют ограниченно и в основном в санаторно-курортной практике. При применении лечебной физической культуры следует соблюдать принципы тренировки, учитывающие лечебные и воспитательные задачи метода:

- индивидуализация в методике и дозировке с учетом особенностей заболевания и общего состояния больного;
- систематичность и последовательность применения физических упражнений;
- начинают с простых и переходят к сложным упражнениям, включая на каждом занятии два простых и одно сложное упражнение;
- регулярность воздействия;
- длительность занятий обеспечивает эффективность лечения;
- постепенность нарастания физической нагрузки в процессе лечения для обеспечения тренирующего воздействия.

В то же время в период занятий следует придерживаться таких методических разработок:

- разнообразие и новизна в подборе упражнений достигаются обновлением их на 10-15% с повторением 85-90% прежних для закрепления результатов лечения;
- умеренные, продолжительные или дробные нагрузки – целесообразнее применять, чем усиленные;
- соблюдение цикличности чередования упражнений с отдыхом;
- принцип всесторонности предусматривает воздействие не только на пораженный орган или систему, но и на весь организм;
- наглядность и доступность упражнений особенно необходима в занятиях при поражениях ЦНС, с детьми, пожилым людям;
- сознательное и активное участие больного достигается умелым объяснением и подбором упражнений.

Таким образом, лечебная физическая культура применяется для физической реабилитации и рекреации больных в комплексе с медикаментозным лечением, психотерапевтическим и физиотерапевтическим методами, диетотерапией, фитотерапией, но при обязательном соблюдении лечебного и двигательного режимов. При этом используются все необходимые средства физической культуры, а также ее формы и методы занятий.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение методу лечебной физической культуре.
2. Перечислите средства, формы и методы лечебной физической культуры.

3. Какие в лечебной физической культуре применяются методы лечения?

4. Что такое в лечебной физической культуре общая и специальная тренировки?

5. Перечислите ученых, которые вообще занимались проблемой лечебной физической культурой

6. Перечислите ученых Украины, которые занимались проблемой лечебной физической культурой.

7. На чем основана методика лечебной физической культуры.

8. Что представляет собой классификация физических упражнений?

9. Для чего используются общеукрепляющие и специальные упражнения?

10. Перечислите классификацию игр в лечебной физической культуре.

11. Какие разделы имеются в каждом занятии лечебной физической культуры.

12. Как Вы понимаете плотность занятия?

13. Как Вы понимаете физическую рекреацию?

14. Как Вы понимаете физическую реабилитацию?

15. В процессе занятий лечебной физической культуры, какие следует соблюдать принципы тренировки.

16. Как Вы понимаете комплексность лечебной физической культуры?

Задание на дом.

Напишите реферат на тему: «Ученые, педагоги и врачи г. Харькова, работающие над проблемой лечебной физической культуры» и доложите на заседании студенческого научного кружка.

Таким образом, представленный материал о формах и методах занятий лечебной физической культуры, применяемых в процессе физической рекреации может быть рекомендован для изучения на практических занятиях со студентами высших учебных заведений

Литература

1. Зайцев В.П. Трудоспособность и социально-трудовая реабилитация инвалидов вследствие силикоза, работающих на предприятиях машиностроительной промышленности: диссертация на соиск. ученой степени канд.мед.наук / В.П. Зайцев. – Харьков: Укр. ЦИЭТИН, 1973. – 275 с.
2. Зайцев В.П. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации: учеб. пособие в 3-х томах. – Т. 1: Формирование рекреационной культуры здоровья / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, В.К. Гостищев и др.; под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2012. – 486 с.
3. Николаева Л.Ф. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца: руководство для врачей / Л.Ф. Николаева, Д.М. Аронов. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
4. Шхвацабая И.К. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца / И.К. Шхвацабая, Д.М. Аронов, В.П. Зайцев. – М.: Медицина, 1978. – 320 с.
5. Физическая реабилитация: учебник / под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.

Информация об авторах:

Лупальцов Владимир Иванович – д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой хирургии №3 ХНМУ, академик Академии наук высшей школы Украины, член-корреспондент Академии медицинских наук Украины, заслуженный деятель науки и техники Украины, Лауреат Государственной премии Украины

Gerner Karol – д. пед. н., профессор кафедры физического воспитания и спорта факультета гуманитарных наук университета имени Матея Бяла Банской Быстрицы, организатор и непосредственный участник курсов повышения квалификации тренеров в области истории спорта и олимпизма, Словакия.

Шаповал Александр Михайлович – к. пед. н., доцент кафедры спортивной медицины, физической реабилитации с курсом физического воспитания и здоров'я, ХНМУ, Харьковский национальный медицинский университет, Украина

Манучарян Светлана Валентиновна – старший преподаватель кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры (ХГАФК), Украина

Зайцев Вячеслав Петрович – к. мед. н., профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий ХГАФК, член – корр. РАЕН Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-ЭЛЕКТРИКОВ ВУЗОВ I-II УРОВНЯ АККРЕДИТАЦИИ

Островская Л.В.

Днепродзержинский энергетический техникум, Украина

В эпоху быстрого развития информационных технологий, по-прежнему, актуальной и злободневной является проблема сохранения здоровья нации, оздоровления и реабилитации молодого поколения, которое закончило неполную среднюю школу и ориентированы на получение сложной технической профессии «Монтаж и эксплуатация станций, подстанций и энергосистем».

Требования программы ВНЗ I-II уровня аккредитации, изменившиеся условия жизни, многочасовые занятия или игры в виртуальном информационном поле стремительно приводят подростков к гипокинезии, которая предусматривает – пониженную двигательную активность: слабость мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы.

Статистика ежегодных медицинских обследований студентов-электриков, свидетельствует, в процентном соотношении от контингента специальности – 90% составляют юноши, состояние их здоровья катастрофически ухудшается. Усугубляются некоторые хронические

заболевания, которые были диагностированы до поступления в учебное заведение: болезни сердца, кровеносная система, желчекаменные болезни, урология. Приблизительно 19-25% студентов относится к категории часто и длительно болеющих в основном простудными заболеваниями - 85% этих студентов – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% их нуждаются в консультациях психологов, так как поведение подростков характеризуется психологическими агрессивными реакциями на конфликты со сверстниками, преподавателями, родителями. Одной из причин сложившейся ситуации является сниженный и своевременно не восстанавливающийся профилактическими средствами иммунитет, и недостаточное занятие физическими нагрузками, на занятиях и секциях физической культуры и спорта.

Выполняя положения Национальной программы Украины по всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни детей и подростков, физическое воспитание на современном этапе выходит на первый план и имеет свое особое назначение. Перед родителями и преподавателями поставлены сложные, поэтапные задачи физического оздоровления студенческой молодежи. Можно выстроить следующий рейтинг первостепенных задач.

1. Укрепление здоровья через занятия физической культурой, привлечение к внеурочной деятельности в спортивных секциях, что будет залогом правильного физического развития и повышения качества подготовки специалистов.

2. Систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья студентов, за динамикой к снижению респираторных, инфекционных заболеваний с учетом возрастных, индивидуальных и гендерных особенностей подростков.

3. Планирование уроков физической культуры по модульно-рейтинговой системе оценки качества подготовки, где главенствующую роль будут играть формирование и развитие двигательных навыков и умений, сообщение связанных с этим знаний.

4. Проблема посещаемости занятий по физической культуре должна решаться через воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями

5. Как результат выполнения вышеизложенных задач, должно повыситься участие юношей – электриков в городских командных соревнованиях. Где каждый примет участие в « роли « капитана.

В нашем учебном заведении за последние два года работа ЦМК физической культуры, здоровья и спорта направлена на создание материально-технической базы, которая играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни, воспитания высокой физической культуры. Для студентов разных физических возможностей открыт спортивный зал настольного тенниса. На электротехническом отделении существенно повысилось качество физической подготовки, занятость студентов в неурочное время в секциях, в городских спортивных клубах. Анализ

занятости студентов-электриков показывает, что на первом месте стоят секции восточных единоборств, на втором – тренажерные залы, легкая атлетика и футбол занимают, к сожалению, последние места.

Специфика будущей профессии энергетиков ставит перед преподавательским составом очень сложные задачи по формированию силы, выносливости, внимания и меткости, так как нагрузка в будущем на тела позвонков, различных мышц у юношей будет только увеличиваться. При статической нагрузке без движения начинает страдать кровоснабжение и питание мышц и суставов, мышцы теряют эластичность.

Реализуя современные принципы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни, в процессе физического воспитания находят отражение принципы гуманизации, самореализации, инновационных подходов по привлечению юношей к занятиям физической культурой

В вопросе решения проблем предупреждения заболеваний, реабилитации студентов после болезни задействован в учебном заведении весь резерв инновационных методов и форм учебно-воспитательной работы. Так, студенты, которые по каким-либо причинам имеют пропуски занятий, из-за чего затруднена их аттестация по дисциплине физической культуры, используют возможности, предоставляемые Бонусной системой для аттестации по предмету. Бонусная система задействует весь интеллектуальный и творческий потенциал студентов и позволяет раскрываться способностям будущих специалистов.

Воспитательная работа по формированию здорового образа жизни включает традиционные формы работы – День здоровья, легкоатлетический кросс, проведение спартакиад по разным видам спорта.

Особое место здесь занимает работа со студентами, составляющими специальную медицинскую группу, среди студентов-электриков они составляют 2% от общего количества на отделении.

В системе работы по формированию устойчивой потребности к занятиям физической культурой, на отделении ориентирована на взаимодействие с семьями студентов. Спецификой этой работы является то, что иногородние студенты составляют 50% и поэтому эффективно используются индивидуальные формы работы с родителями в форме бесед, консультаций. Это позволяет разъяснять родителям цели и задачи проводимой работы, вовлекать их в реализацию задач формирования здорового образа жизни, развивать их интерес к физическому развитию и совершенствованию.

В работе с семьями студентов мы стремимся к объединению усилий педагогов и родителей, к сотрудничеству и единомыслию в процессе формирования физической культуры, понимая, что здоровье для будущего энергетиков – один из важнейших показателей для реализации себя в профессиональной деятельности.

При организации процесса физического воспитания в учебных заведениях I-II уровня аккредитации упускается роль потребностей,

интересов и мотивов в формировании физической культуры личности студента. Физическую культуру мы должны рассматривать как сферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике подростков.

Важнейшей составной физической культуры студенческой молодежи является здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных упражнений, способствующих развитию всех составляющих организма и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов после умственных нагрузок на занятиях, развитие творческих способностей, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Анкетирование студентов показало, что они осознают, что не только занятия физической культурой автоматически гарантирует хорошее здоровье. Результаты совпадают с исследованиями института физкультуры и спорта, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека, на занятия физической культурой приходится 15-20 %, режим питания 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51 %.

Студенты осознают, что бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы, они систематически нарушают режим дня:

1. Правила гигиены, быта, сна.
2. Уходят на занятия без завтрака до 60% студентов, что приводит к снижению работоспособности на 25-35 %;
3. До 70% студентов не обедают горячей пищей один раз в день;
4. У 80% отбой затягивается до 12-1 часа ночи, и из-за недосыпания умственная работоспособность студентов снижается на 15-20% по сравнению с теми, у кого сон нормально организован.
5. Дневной сон - 0% студентов.
6. Самоподготовкой занимается 70 % студентов позднее время и в выходные дни, заменяя отдых и сон.
7. Подвержены простудным заболеваниям 30%, а к закаливающим процедурам прибегают менее 4%.

Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды.

В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культура здоровья человека. Проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными.

Процесс целенаправленного педагогического воздействия в значительной мере зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры юношей, основанный на

воздействии физического, интеллектуального и нравственного воспитания на личность каждого студента.

Поэтому решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у студентов осознанной потребности в физическом совершенствовании, а это в свою очередь требует всестороннего и глубокого анализа этого процесса.

Литература

1. Воспитание будущего педагога: педагогическая проблема / Научно-методический сборник / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218с.
2. Примерное содержание программ дополнительной подготовки в области инклюзивного образования. Для педагогических работников и родителей/ Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: АНО Центр ИРПО, 2010. – 100с.
3. Проблемы физического воспитания и развития детей. Савотина К.С., студент ГОУ ПК№ 10 Научный руководитель: Фалалеева Г.А., руководитель физического воспитания ГОУ СПО Педагогический колледж № 10
5. Теория и методика физического воспитания, т. 1, 1967; История физической культуры и спорта, 1975; Доклад Профессора, д.п.н. Лукьяненко В.П.
<http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/108701.html>
<http://stepuhi.uuuq.com/index.php/2008-08-20-12-34-28/583-2009-01-04-12-27-14?start=2>

Информация об авторе:

Островская Любовь Васильевна – заведующая электротехническим отделением Днепродзержинский энергетический техникум, Украина
 e-mail: det_dndz@mail.ru

СИСТЕМА ЭНДОРФИНОВ И ИММУНОРЕАКТИВНОСТЬ ПРИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ I СТЕПЕНИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Пешкова О.В.

Харьковская академия физической культуры, Украина

Введение. Перетренированность – это патологическое состояние, которое проявляется дизадаптацией, нарушением достигнутого уровня функциональной готовности, изменением регуляции деятельности систем организма, нарушением оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и ниже расположенными отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами [10]. В основе этого состояния лежит перенапряжение корковых процессов, в связи с чем ведущими признаками этого состояния являются изменения со стороны центральной нервной системы, которые протекают по типу невроза.

Перетренированность – это такое патологическое состояние, при котором имеет место нарушение соотношения процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, которое возникает в результате разных причин, таких как: монотонная длительная узкоспециализированная физическая нагрузка; нарушение режима тренировки, отдыха, питания; применение некоторых лекарственных веществ (иногда даже незапрещенных в спорте): тренировка на фоне острых или хронических заболеваний; при нарушении дидактичных принципов построения тренировочного процесса. В следствие с этим у спортсменов постепенно развиваются три стадии заболевания, ведущие к развитию тяжелой п неврологии нервной системы, которая характеризуется Е.А. Корневой [9], Р.С. Суздальницким и др. [13] как невроз.

Начиная с первой стадии перетренированности, резко нарушается регулирующая роль нервной системы функций всех систем организма и органов спортсмена. Происходит развитие очага застойного возбуждения или торможения. Эти процессы распространяются на большинство отделов головного мозга, что, по данным И.М. Акмаева [2], Г.М. Кассиля и др. [7], ведет к угнетению или усилению функции гуморального звена регуляции через систему гипоталамус-гипофиз-эндокринные железы. Это в свою очередь приводит к нарушению вегетативной регуляции функции внутренних органов, в том числе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной. Кроме того нарушаются все виды обмена веществ в организме, а также состояние всех звеньев иммунной системы: как неспецифической резистентности организма, так и специфического иммунитета (гуморального и клеточного его звена) [3,4,5,14,9,12].

В последнее время специалистов заинтересовала проблема системы эндорфинов в связи с развитием нарушений иммунной системы при перетренированности у спортсменов.

Эндорфины – нейропептиды, которые обладают морфиноподобным (опиатным) действием, образуются главным образом в головном мозге (гипофиз и другие структуры). Оказывают болеутоляющее и седативное действие, влияют на секрецию гормонов гипофиза [11].

Эндорфинная система организма – это важнейшая система управления. Эндорфины являются основным звеном противоболевой системы организма. Кроме того, они регулируют эмоции. Менее известно их участие в регуляции иммунитета и регенерации. Еще менее известно об их влиянии на ассоциативно-диссоциативные процессы в центральной нервной системе. Но важнейшим для практики является то, что эндорфинная система – единая система нейроэндокринной регуляции, которая поддается тренировке [8].

Оказалось, что недостаточность эндорфинов имеет место при всех хронических заболеваниях, последствиях ределистресса, депрессии, синдроме хронической усталости. И чем больше информации получают исследователи, тем яснее становится, что система эндорфинов играет

важнейшую роль в активации организма в ходе стрессовой реакции и противодействия негативным эффектам стресса.

В этой связи возникает вопрос: как влияют изменения состояния и функции системы эндорфинов на динамику системы иммунитета при развитии перетренированности у спортсменов и существуют ли методы влияния на уровень данных нейромедиаторов при этой патологии?

Эта проблема разрабатывалась согласно с «Тематическим планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» МОНмолодьспорт Украины по теме: «Традиційні та нетрадиційні методи фізичної реабілітації при захворюваннях різних систем організму та пошкодженнях опорно-рухового апарату в осіб різного ступеня тренованості». Номер государственной регистрации - 0111U000194.

Цель работы: изучить влияние системы β -эндорфинів на состояние иммунореактивности и его динамику при перетренированности I степени у волейболистов.

Задачи работы: 1. Дать характеристику системе эндорфинов у человека по данным современной медицинской литературы.

2. Оценить влияние физических упражнений в сочетании с медикаментозными средствами на состояние системы β -эндорфинов при первой степени перетренированности у волейболистов.

3. Определить характер влияния системы β -эндорфинов на состояние иммунореактивности у волейболистов при перетренированности I степени.

Материалы и методы, примененные в работе: анализ современной медицинской литературы по изучаемой проблеме, иммунологические исследования состояния клеточного и гуморального звена иммунитета, определение уровня β -эндорфинов (на базе лаборатории ИМР г. Харькова, аттестат аккредитации №100-1149/2 2003 от 23.06.2003 г.). Обследовано 24 волейболиста команды Суперлиги «Локомотив» в возрасте от 22 до 25 лет (МС), у которых были выявлены признаки I степени перетренированности.

Результаты исследования. Эндорфинная система человека представляет собой один из высших уровней регуляции. Нейрогормоны, синтезированные клетками подкорковых ядер головного мозга, влияют на все элементы нервной системы. Они модулируют деятельность всех систем регуляции: от эмоций и мышления до работы сердца и иммунитета [1,8].

Система эндогенных опиатов выглядит следующим образом: скопления нервных клеток, расположенные в подкорковых ядрах головного мозга, синтезируют нейропептиды. Нейропептиды – разнообразные белковые молекулы, которые активируют опиатные рецепторы. Опиатные рецепторы расположены в коре головного мозга, в подкорковых ядрах и сером веществе спинного мозга, во внутренних органах – сердце, легких, почках, бронхах, кишечнике. Эндорфины попадают в кровь, как и гормоны гипофиза, и разносятся ко всем органам и тканям. Из крови они попадают в нервные окончания, где соединяются со своими рецепторами. В настоящее время известно, что опиатные рецепторы расположены в синапсах (зоне

переключения импульса) других типов: ацетилхолиновых, адреналовых, дофаминовых, ГАМК и др. Это означает, что эндорфины осуществляют регуляцию «второго уровня» - регулируют деятельность регуляторных систем. По современным данным, они осуществляют контроль над всеми регуляторными системами организма.

Функции системы эндорфинов: обезболивающая функция, противодействие стрессу, регуляция возбуждения и торможения, стимуляция процессов заживления (опытным путем доказано, что эндорфины ускоряют регенерацию, заживление, консолидацию переломов, нормализуют состояние иммунной системы), активация ассоциативных связей в коре головного мозга (существует независимый класс рецепторов, стимуляция которых усиливает ассоциации, образное мышление, творческую фантазию).

Функциональные состояния эндорфинной системы: накопление (эндорфинная система укрепляется в условиях отсутствия стрессов, при правильном режиме питания, труда и отдыха); выделение (эндорфины выделяются при стрессе, физических нагрузках, рефлексотерапии, всех состояниях, которые вызывают радость и если после выделения эндорфинов не происходит полноценного восстановления, то развивается истощение); истощение (частые стрессы, избыточные физические нагрузки, травмы, что объясняет такие феномены, как снижение иммунитета у спортсменов на пике физической формы, склонность к травматизму и проблемы с заживлением).

Наиболее мощным звеном нейромедиаторов являются β -эндорфины. Они относятся к группе белковых молекул, названных опиоидными пептидами. β -эндорфины являются не только обезболивающими веществами, они могут действовать как антидепрессанты и анксиолитики (лекарства, которые снимают синдром тревоги). Если концентрация β -эндорфинов достаточно высока, у человека хорошее настроение и высокая самооценка, а если снижена – человек чувствует неуверенность, тревогу, легко впадает в депрессию.

Было доказано, что лимфоциты - клетки, которые отвечают за иммунный ответ, имеют на своей поверхности огромное количество опитных рецепторов. β -эндорфины, попадая в кровяное русло, взаимодействуют с ними, таким способом активируя лимфоциты и побуждая их более интенсивно уничтожать инородные для организма белки, вирусы и клетки [14]. Особенно важно, что β -эндорфиры активируют «клетки-киллеры», которые уничтожают злокачественные раковые клетки. β -эндорфины усиливают синтез иммуноглобулинов, осуществляют модуляцию пролиферации Т-клеток, усиливают активность Тс клеток и НК-клеток, регулируют процессы хемотаксиса для моноцитов и нейтрофилов [6,11,14].

С целью изучения влияния β -эндорфинов на состояние иммунореактивности при первой степени перетренированности было обследовано 24 волейболиста команды Суперлиги «Локомотив» в возрасте

от 22 до 25 лет (МС), у которых были выявлены признаки I степени перетренованности.

В качестве стимулятора системы β -эндорфинов был применен комплекс физических упражнений кинезокомбинаторной направленности в сочетании с растительными адаптогенами (спирулина, фитор) и терапевтическими дозами витамина С. В процессе реабилитации наблюдалось повышение уровня эндорфинов в крови волейболистов, что способствовало улучшению у них функционального состояния системы иммунитета (рис. 1). При анализе показателей иммунного статуса у спортсменов по результатам проведенных обследований нами было выявлено достоверное усиление клеточного, гуморального и неспецифического иммунитета. Так, определялось достоверное увеличение количества Т-«гигантских» (Е-РОК¹⁰) лимфоцитов (наиболее активных клеток клеточного звена иммунитета) и Т-супрессоров, количества В-лимфоцитов, уменьшение количества циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК), увеличение содержания Ig А, Ig М и величины индекса завершеного фагоцитоза.

Выводы:

1. Уже при начальных степенях перетренованности наблюдается снижение уровня β -эндорфинов и резко нарушается состояние всех звеньев иммунной системы.

2. Упражнения кинезокомбинаторной направленности в сочетании с медикаментозными средствами способствовали повышению уровня β -эндорфинов у волейболистов при начальных степенях перетренованности, что приводило к улучшению состояния всех звеньев иммунитета у обследованного контингента спортсменов.

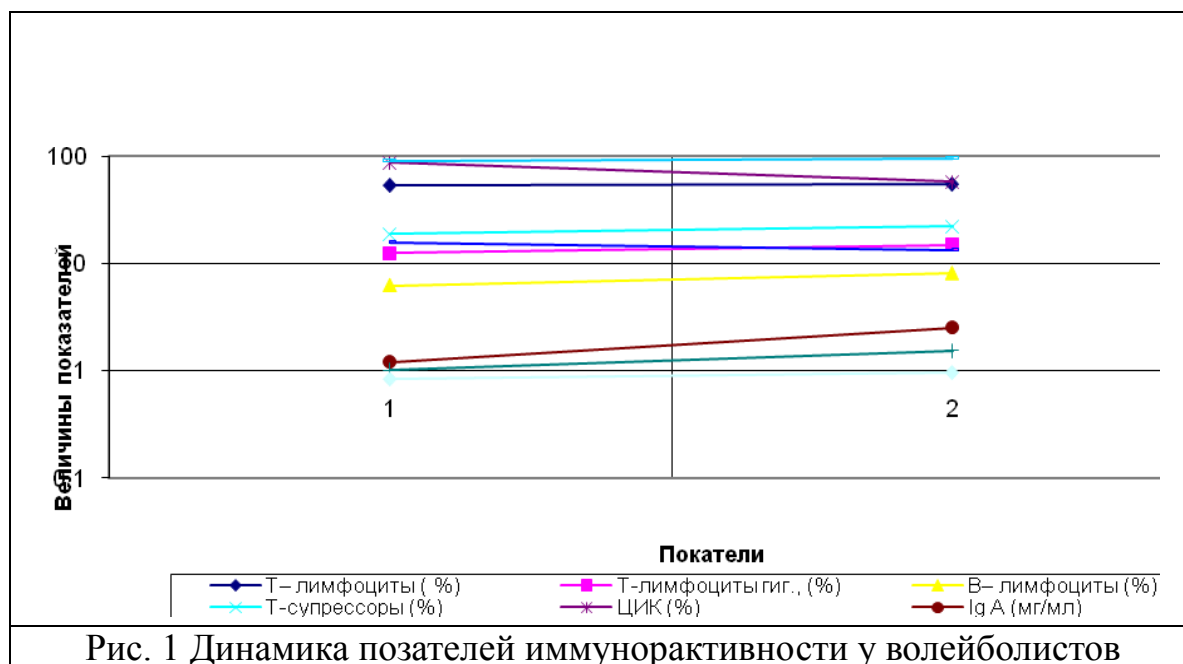


Рис. 1 Динамика показателей иммуноактивности у волейболистов

Литература

1. Абрамов В.В. Взаимозависимость функционирования иммунной и нервной системы / В.В. Абрамов // Успехи современной биологии. - М.: Наука, 1991. - Т. 111. - Вып. 6. - С. 840-844.
2. Акмаев И.Г. Современные представления о взаимодействиях регулирующих систем : нервной, эндокринной и иммунной / И.Г. Акмаев // Успехи физиологических наук. – 1996. - Т. 27. - № 1. - С. 3-19.
3. Аронов Г.Е. Иммунологическая реактивность при различных режимах физических нагрузок / Г.Е. Аронов, Н.И. Иванова. - Киев: Здоровый'я, 1987. - 88 с.
4. Брунс Й. Дисфункция иммунной системы // Биологическая терапия / Й. Брунс. – 1998. - № 2. - С. 6-11.
5. Бутенко Г.М. Иммунология и иммунопатология // Современные проблемы иммунологии. Журнал АМН Украины / Г.М. Бутенко. - 1998. - Т. 4. - № 1. - С. 6-18.
6. Караулов А.В. Взгляд в будущее. Комбинированная иммунокоррекция и иммунореабилитация / А.В. Караулов // Медикал маркет. - 1994. - № 13. - С. 8.
7. Кассиль Г.Н. Нейрогуморально- гормональные механизмы нарушения иммунного гомеостаза при напряженной спортивной деятельности / [Кассиль Г.Н., Суздальницкий Р. С., Левандо В.А., Першин Б.Б., Кузьмин С.Н.] // Ученые записки Тартуского государственного ун-та. Стероидные и пептидные гормоны при мышечной деятельности. Эндокринные механизмы регуляции приспособления организма к мышечной деятельности. - Тарту: Тарт. Гос. Ун-т, 1984. - 670. - С. 32-46.
8. Киселев В.И. Реакция бета- эндорфина при физической нагрузке различной мотивированности / В.И.Киселев, В.П. Куликов // Физиология человека. - 1992. - №1. - С. 45-51.
9. Корнева Е.А. Нарушения нейрогуморальной регуляции функций иммунной системы / Е.А. Корнева // Вестник АМН СССР. - М.: Медицина, 1990. - № 11. - С. 36-42.
10. Макарова Г.А. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма в спортсменов / Г.А. Макарова // Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 278-293.
11. Ф. Маррак Дж. Каплер. Т-клетка и ее рецепторы / Маррак Дж. Каплер // В мире науки. - 1986. - № 4.
12. Сапин М.Р. Иммунная система, стресс и иммунодефицит / М.Р. Сапин,

- Д.Б. Никитюк. - М.: АПП "Джангар", 2000. - 184 с.
13. Суздальницкий Р.С. Стрессовые и спортивные иммунодефициты в человека / [Суздальницкий Р. С., Левандо В.А. Кассиль Г.Н., Кузьмин С.Н., Першин Б.Б.] // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 6. - С. 9-16.
14. Kuipers H. Overtraining in elite athletes / Kuipers H., Keizer H.A. //Sports Med. - 1988. – 6. - P.79-92.

Информация об авторе:

Пешкова Ольга Владимировна – к. мед. н., профессор, заведующая кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина
e-mail: pechkova@sa.net.ua

**МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ - ПЛОВЦОВ
НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО -
ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

Пилипко О.А.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Введение. Современный уровень развития плавания характеризуется исключительно высокими спортивными результатами на фоне резко возросшей конкуренции. С каждым годом у пловцов высокого класса отчётливо наблюдается стремление расширять свой соревновательный диапазон. В этой связи проблема совершенствования соревновательной деятельности с учётом индивидуальных возможностей спортсмена приобретает особый интерес [8].

Как показал анализ научно-методической литературы, в данном направлении собрана обширная и разнообразная информация по определению основных компонентов структуры соревновательной деятельности, выявлению значимости её параметров для эффективного проплывания дистанций различной длины [1, 2, 5, 7 и т.д.]. Большое количество работ связано с изучением технического мастерства спортсменов - пловцов и их тактической подготовленности [3, 4, 7, 9, 10, 11, 12 и др.].

В тоже время вопрос о моделировании соревновательной практики с учётом анализа показателей технико – тактического мастерства требует более детального изучения. Научно – обоснованное его решение позволит открыть новые перспективы на пути рационализации соревновательной деятельности в современном спортивном плавании.

Целью работы явилось определение наиболее эффективных сочетаний соревновательных дистанций для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании различными способами на дистанциях 50, 100 и 200 метров, на основе анализа показателей технико – тактического мастерства.

В качестве основных **методов исследования** использовались: анализ научно-методической литературы, видеосъемка, хронометрирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2011 года по апрель 2012 года.

Обследуемая группа состояла из участников финальных заплывов Чемпионатов Украины по плаванию на дистанциях 50, 100 и 200 метров в различных способах плавания (мужчины). Все спортсмены имели уровень спортивной квалификации МС, МСМК, ЗМС.

Результаты исследования. В качестве основных отрезков соревновательных дистанций были взяты: стартовый участок, отрезок от точки «выныривания» до отметки 15 м; участки дистанционного плавания (их количество было обусловлено длиной соревновательной дистанции), поворотный и финишный отрезки [6].

Как показал проведенный анализ, динамика изменения показателей скорости при проплывании основных участков соревновательной дистанции 50, 100 и 200 метров различными способами существенно не отличается (рис.1).

Во всех способах плавания первая половина дистанции, независимо от её длины, преодолевается с более высокой скоростью, чем вторая.

В свою очередь, в зависимости от длины дистанции и способа плавания динамика таких показателей технико – тактического мастерства как темп и «шаг» цикла гребковых движений имеет свои особенности.

Так на дистанции 50 метров существенные расхождения показателей «шага» цикла гребковых движений у представителей различных специализаций отмечаются на отрезке после «выныривания» и до отметки 15 метров, что связано с техническими особенностями выполнения старта и «выхода» после него (рис.2).

При этом динамика изменения показателей длины гребка в процессе преодоления дистанции 50 в способах плавания брасс и баттерфляй практически совпадает.

В этих же способах плавания на дистанции 50 метров имеют место и наибольшие значения темпа гребковых движений (рис.3).

При этом необходимо отметить, что в способе брасс высокие величины темпа сохраняются на протяжении всей дистанции. В плавании вольным стилем, также как и в баттерфляе, темп гребковых движений к середине дистанции возрастает, достигая максимальных величин, а затем идёт на спад. Планомерное снижение темпа отмечается по ходу проплывания соревновательной дистанции кролем на спине.

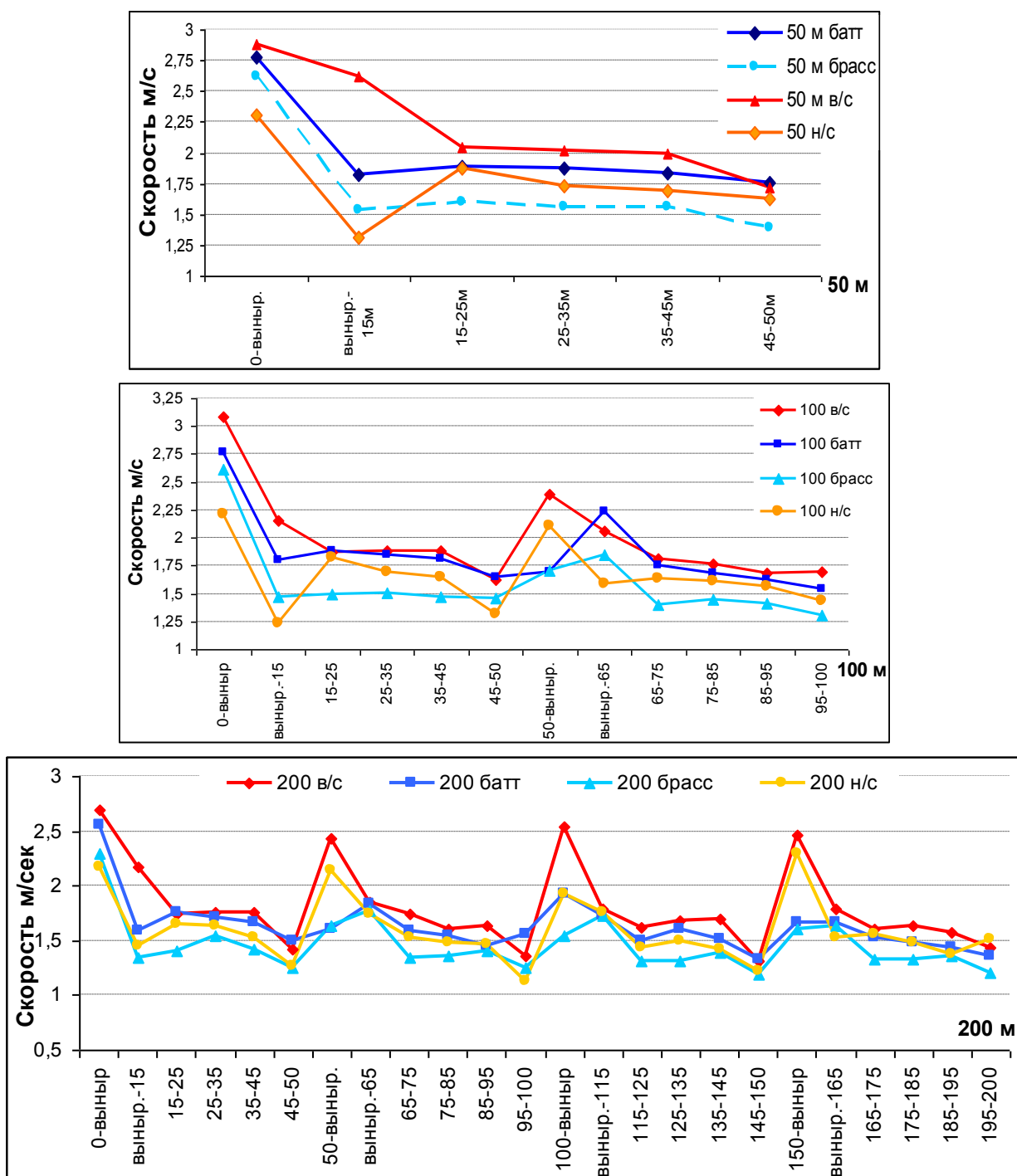


Рис. 1 Динамика изменения скорости при проплывании спортсменами дистанции 50, 100 и 200 м различными способами

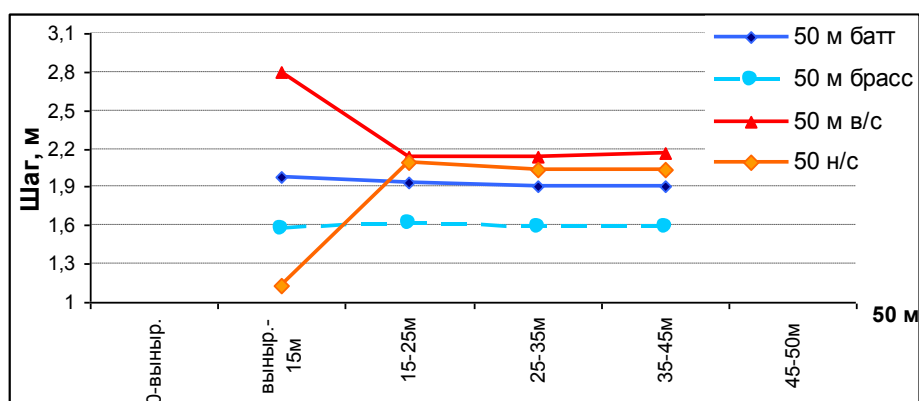


Рис. 2 Динамика изменения величин «шага» цикла гребковых движений при проплывании спортсменами дистанции 50 м различными способами

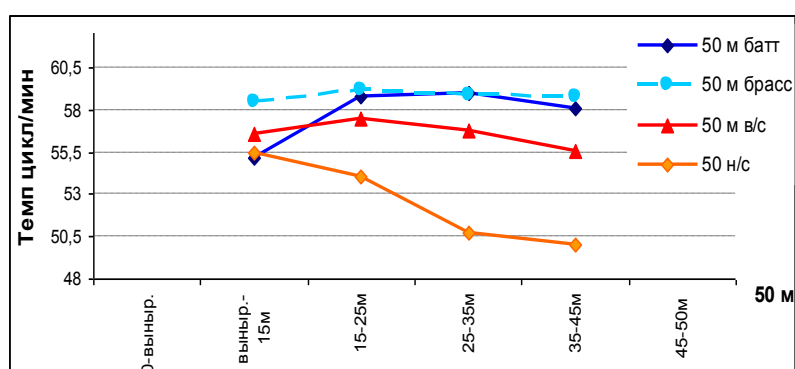


Рис. 3 Динамика изменения величин темпа гребковых движений при проплывании спортсменами дистанции 50 м различными способами

По аналогичной схеме нами были проанализированы особенности технико – тактических действий спортсменов и в процессе преодоления дистанций 100 и 200 метров различными способами.

Анализ видеоматериала, отражающего особенности структуры соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов-пловцов различных специализаций, позволил установить, что в спортивных способах плавания существуют достаточно эффективные сочетания плавательных дистанций схожих по динамике технико-тактических действий спортсменов.

С помощью методов статистической обработки информации, в том числе и корреляционного анализа, нами была разработана методика моделирования оптимального сочетания соревновательных дистанций [6].

Значения коэффициентов подобия (K_T), рассчитанные на основе динамики показателей технико-тактических действий пловцов,

выступающих на различных соревновательных дистанциях в способе плавания кроль на груди, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты подобия усредненных характеристик технико – тактических действий для различных плавательных дистанций

Дистанция	50в/с	100в/с	200в/с	50бат	100бат	200бат	50брас	100брас	200брас	50н/с	100н/с	200н/с
50 в/с	1,00	0,59	0,18	0,68	0,42	0,19	0,58	-0,32	-0,32	0,88	0,71	0,38
100 в/с	0,59	1,00	0,77	0,47	0,89	0,45	0,57	0,24	0,45	0,78	0,92	0,85
200 в/с	0,18	0,77	1,00	0,28	0,85	0,79	0,73	0,75	0,87	0,61	0,82	0,97

Как видно из таблицы 1, дистанция 50 м вольный стиль по динамике технико-тактических показателей схожа с дистанциями 50 м баттерфляй ($K_T = 0,68$), 50 и 100 м кроль на спине (коэффициент подобия составляет 0,88 и 0,71 соответственно). В свою очередь, дистанция 100 м вольным стилем наиболее коррелирует с дистанциями 100 и 200 м, проплываемыми кролем на спине, и 100 м баттерфляй (K_T находится на уровне значений 0,92, 0,85 и 0,89). Динамика технико-тактических действий во время преодоления дистанции 200 м вольным стилем в большей степени идентична дистанции 200 м н/с ($K_T = 0, 0,97$).

Таким образом, использование данной методики позволяет для каждого спортсмена в зависимости от его основной специализации (способа плавания) определить наиболее рациональные варианты сочетания дополнительных соревновательных дистанций, где он вправе рассчитывать на успешное выступление.

Разработка индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности на основе учёта технико-тактических действий спортсменов позволит значительно повысить эффективность выступления пловцов при плотном графике стартов.

Выводы:

1. Анализ соревновательной деятельности пловцов высокого класса свидетельствует о существенной вариативности индивидуальных показателей различных её компонентов: скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений.

2. Динамика изменения показателей скорости при проплывании основных участков соревновательной дистанции 50, 100 и 200 метров различными способами имеет сходную тенденцию.

3. В зависимости от длины дистанции и способа плавания динамика таких показателей технико – тактического мастерства как темп и «шаг» цикла гребковых движений имеет свои особенности.

4. В спортивных способах плавания существуют сочетания плавательных дистанций схожих по динамике технико-тактических действий спортсменов.

5. Для эффективного выбора оптимального сочетания основных и дополнительных соревновательных дистанций необходимо ориентироваться на коэффициент подобия, величина которого должна быть не ниже 0,7.

Литература

1. Бородай А. В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности : [автореф. дис. ... канд. пед. наук] / А. В. Бородай. — К., 1990. — 24 с.
2. Комоцкий В.М. Взаимосвязь структур соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров: [автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»] / В.М. Комоцкий. — К.: КГИФК, 1986. - 24 с.
3. Левицкий В.В. Исследование средств и методов совершенствования техники плавания спортсменов высших разрядов: [автореф. дис. к. пед. н.] / В.В. Левицкий. — К., 1981. — 20 с.
4. Макаренко Л. П. Техника и тактика соревновательной деятельности пловца на дистанции 100 м вольный стиль: метод. разработка для студентов и слушателей ФПК / Л. П. Макаренко. — М., 1996. — 32 с.
5. Парфёнов В.А. Структура соревновательной деятельности пловца / В.А. Парфёнов, А.В. Парфёнов, Л.В.Парфёнова, В.А.Щербина // Основа тренировочного процесса : [учеб. пособие]. — К., 1992. — 132 с.
6. Пилипко О.А. Моделирование выбора спортивной специализации пловцов на основе анализа структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности спортсменов / Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта (магистратура) / Пилипко О.А., Политько Е.В.. — Харьков: ХГАФК, 2011. — 48 с.
7. Плавание / [под ред. В. Н. Платонова]. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
9. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : [учеб. материал] / Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал. — Таллинн, 1986. — 98 с.
10. Черняев Э.Г. Совершенствование технико-тактической подготовленности юных пловцов: методические разработки для тренеров по плаванию /Сост. Э. Г. Черняев, Г.И. Лысенко, И. Ю. Берестецкая. — Киев: КГИФК, 1986. — 19 с.
11. Широканова Л. Тактика проплывания стайерских дистанций / Л. Широканова // Олимпийский спорт и спорт для всех : V междунар. науч. конгресс. — Минск. : БГАФК, 2001. — С. 281.
12. Шульга Л. Основы системного подхода к изучению техники плавания / Л. Шульга, Л. Драгунов // Наука в олимпийском спорте : [науч.- теорет. журн.]. — К.: Олимпийская литература, 2001. — №1. — С. 81—85.

Інформація об авторі:

Пилипко Ольга Александровна – к. пед. н., профессор, завідувача кафедри водних видів спорту

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

e-mail: pilipkoolga@meta.ua

АНАЛІЗ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УДОСКОНАЛЕННІ БОРОТЬБИ ЗА ВІДСКОК М'ЯЧА НА ЩИТІ

Помещикова І.П., Пиріжков К.О., Харченко Є.С.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Вступ. Питання кількісної оцінки технічної майстерності надзвичайно важливе для керування тренувальним процесом в спортивних іграх. Збір статистичного матеріалу ігрових дій спортсменів безпосередньо в ході гри став сьогодні звичайним явищем. Однак завдання подібної статистики насамперед полягають у тому, щоб оцінити внесок конкретного спортсмена в результат гри команди. Взаємозв'язок ефективності технічних дій спортсмена з рівнем його спеціальної підготовки простежити набагато складніше [5].

Боротьба за оволодіння м'ячем, що відскочив, в нападі є однією з найбільш актуальних проблем сучасного баскетболу. Статистичні дані, отримані В.З. Бабушкіним в ході своїх спостережень, свідчать про те, що наші найсильніші команди при боротьбі за м'яч поступаються своїм основним суперникам в офіційних міжнародних змаганнях [1].

Боротьба за м'яч, що відскочив, – невід'ємний елемент гри в баскетбол. За статистичними даними, в середньому за гру близько 50 % всіх кидків завершуються відскоком м'яча від щита або від корзини. Отже, успішне освоєння техніки узяття відскоку – опанування м'яча в боротьбі за відскік на своєму і чужому щиті підвищує потенційні шанси на сприятливий результат ігрового протистояння з суперниками [6].

Актуальність цієї проблеми визнана і теорією і практикою баскетболу. Питання відскоку у своїх працях вивчали Д. І. Нестеровський [4], Ж. Л. Козіна [2], А. Б. Саблін [7], та інші, проте досліджень цього найважливішого ігрового компонента з точки зору сучасних вимог баскетболу не вистачає, що і стало приводом наших досліджень.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження проводилося згідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури 2.8. «Удосконалення навчально-

тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0111U003126).

Мета роботи – визначити рівень спеціальної підготовленості баскетболістів в удосконаленні боротьби за відскок м'яча на щиті.

Завдання роботи:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити ситуації, що виникають при підборі м'яча і наявні методики для підвищення ефективності боротьби за м'яч, що відскочив.

2. Визначити рівень спеціальної підготовленості гравців студентської команди.

3. Вивчити ігрові показники боротьби на щиті в іграх студентських команд Харківської області.

Для рішення поставлених задач були використані наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, психофізіологічне тестування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження рівня спеціальної підготовленості проводилося на 14 студентах ХДАФК. Був проведений ряд психофізіологічних тестів, та тестів для визначення рівня фізичної підготовленості. Психофізіологічне тестування проводилося за допомогою комп'ютерної програми. Аналіз отриманих результатів, представлених у табл. 1. свідчить, що результати студентів по всім тестам вище за середній нормативний показник, за виключенням часу простої реакції на звук, де більшість студентів показала результати, нижчий за норму.

Таблиця 1.

Показники психофізіологічного тестування баскетболістів ХДАФК (n=14)

Час простої реакції на світло (с)	Час простої реакції на звук (с)	Час реакції на об'єкт, що рухається (с)	Час реакції вибору (с)	Похибка при упізнаванні кутів (%)
Показники $\bar{X} \pm m$				
0,285±0,023	0,452±0,105	0,364±0,164	0,417±0,018	1,685±0,826

Вивчення показників фізичної підготовленості гравців студентської команди показало, що за 1 хвилину виконуючи стрибки на двох ногах на стрибальці баскетболісти робили 141,2±14,9 стрибків, 32,2±1,05 рази ловили м'яч від чотирьох партнерів розташованих квадратом. При виконанні стрибка із обертом на заданий кут помилка у гравців складала: при оберті на 90° – 4,57±2,3°, на 270° – 7,00±1,73°, відповідно. Висота стрибка з місця фіксувалася на рівні 53,0±0,93 см, помилка при виконанні стрибка угору на 50 % від максимального – 3,33±1,26 см.

В. М. Кудимов в своїх дослідженнях дійшов висновку, що вірогідність підбору м'яча у команди, що захищається вище і для рівних команд складає 60–70 % на своєму щиті і 30–40 % на щиті суперника [3]. Це підтверджується і нашими дослідженнями результатів ігор чоловічої ліги

Харківської області. Так, команда ХДАФК за гру робила у середньому 33,3 підбирання м'яча, з них на чужому щиті – 11,4 підбирань, на своєму – 21,9 підбирань, відповідно.

Проведений кореляційний аналіз ефективності інших ігрових показників в матчах команди ХДАФК показав, що середній результат підбору м'яча на своєму щиті за гру не має кореляційної залежності з іншими показниками ефективності гри. В той час, як показник підбору м'яча на чужому щиті має середні показники кореляційної залежності з кількістю закинутих 2-х очкових кидків (0,43986), кількістю штрафних кидків (0,323724) і їх результативністю (0,328668). Кількість всіх підборів за гру також має середній показник кореляції з кількістю закинутих 2-х очкових кидків (0,382286). З чого ми можемо зробити висновок, що при вдосконаленні боротьби на чужому щиті в тренувальний процес слід включати вправи, в яких поєднані елементи підбору м'яча і кидка в кошик, у тому числі підбору із розстановки, в якій відбувається боротьба за м'яч на щиті після штрафних кидків.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчать що питання підвищення ефективності боротьби за відскок м'яча на щиті залишаються остаточно не вирішеними і актуальними.

2. В середньому за гру команда ХДАФК виконувала 33,3 підбирання м'яча, з них на чужому щиті – 11,4 підбирань, на своєму – 21,9 підбирань, відповідно. Відсоток підбору м'яча склав на своєму щиті 65,8 % на чужому – 34,2 %.

3. Рівень показників психофізіологічних тестів студентів-баскетболістів склав: час простої реакції на світло – $0,285 \pm 0,023$ с, на звук – $0,452 \pm 0,105$ с, час реакції на об'єкт, що рухається – $0,364 \pm 0,164$ с, час реакції вибору – $0,417 \pm 0,018$ с, похибка при упізнаванні кутів – $1,685 \pm 0,826$ %.

4. При визначенні рівня фізичної підготовленості баскетболісти: за 1 хвилину виконували $141,2 \pm 14,9$ стрибків, $32,2 \pm 1,05$ рази ловили м'яч від чотирьох партнерів, стрибали у гору з місця на $53,0 \pm 0,93$ см. При виконанні стрибка помилка склала: при оберті на 90° – $4,57 \pm 2,3^\circ$, на 270° – $7,00 \pm 1,73^\circ$; на задану висоту – $3,33 \pm 1,26$ см.

5. Кореляційний аналіз ефективності ігрової діяльності вказує, що при вдосконаленні боротьби на чужому щиті в тренувальний процес слід включати вправи, в яких поєднані елементи підбору м'яча і кидка в кошик, у тому числі підбору із розстановки, в якій проходить боротьба за м'яч після штрафних кидків

Література

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов /В. З. Бабушкин – Киев: Здоровье, 1985. – 143 с.
2. Козина Ж. Л. Индивидуальные биоритмы как фактор динамики игровой результативности баскетболистов высокого класса / Ж.Л. Козина, О.А. Кравчук, А.В. Попова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.

- научн. тр. под. ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 3. – С. 39–45.
3. Кудимов В.Н. Система оценки эффективности игровых действий баскетболистов /В. Н. Кудимов // Педагогика, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.: Зб. Наук. пр. під ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2002. – № 1. – С. 16–21.
 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения /Д.И. Нестеровский – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
 5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол /Л.Ю. Поплавський – Київ: олімпійська література, 2004. – 447 с.
 6. Портнов Ю.М. Особенности проявления показателей быстроты при выполнении некоторых приемов игры в защите у квалифицированных баскетболистов / Ю. М. Портнов, В. А. Данилов, Л. Л. Бутузова, Н. И. Завгородний, Р.В. Коробченко, А.А. Аруцев // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 9. – С. 11–13.
 7. Саблин А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток / А.Б. Саблин, Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 2. – С. 36–37.

Информация об авторах:

Помещикова Ирина Петровна – к.н.ф.в.с., доцент, заведующая кафедрой спортивных и подвижных игр ХГАФК, Украина
e-mail: pomeshskovaip@mail.ru

Пирожков Костянтин Олегович магистрант кафедри спортивних і подвижних ігор
Харченко Евгений Сергеевич преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Попрошаев О.В.

*Національний університет «Юридична академія України
імені Ярослава Мудрого», м. Харків*

Вступ. Сучасна державна політика у сфері освіти взагалі та юридичної зокрема ґрунтується на визнанні загальнолюдських гуманістичних цінностей, принципів і стандартів. Процес формування вищої юридичної освіти відповідно до вимог Болонської декларації спрямований, передусім, на підвищення якості навчання майбутніх фахівців, здатних до плідної багаторічної творчої праці в галузі юриспруденції.

Особливе місце в національній юридичній освіті займає блок гуманітарних наук, до складу якого входять також і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Формування фізично загартованої особистості, яка

володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у вищій школі.

Слід наголосити, що останні дослідження науково підтвердили той факт, що за останні роки рівень індивідуального здоров'я студентів значно погіршився, а навчальна програма в рамках курсу «Фізичне виховання» у тому вигляді, в якому вона існує на цей час, не в змозі вирішити найголовнішого свого завдання – покращення здоров'я студентів [1, 3, 4]. Поодинокі публікації за цією тематикою у фахових наукових виданнях свідчать про відсутність загальноприйнятої і науково обґрунтованої методології викладання фізичного виховання в навчальному процесі студентів [5, 6].

Разом із тим при організації спортивно-оздоровчої роботи кафедрами фізичного виховання та спортивним клубом у ВНЗ виникають деякі ускладнення. В теперішній час значно знизився рівень фізичного та рухового навантаження студентської молоді, зросли психоемоційні навантаження на студентів. В результаті відбувається зниження рівня фізичної підготовленості студентів, погіршується їх здоров'я, і лише предмет «Фізичне виховання» дозволяє вирішувати оздоровчі завдання одночасно з освітніми та виховними. Одним із найважливіших завдань «Фізичного виховання» на цей час є формування у студентів позитивної, стійкої мотивації до здорового способу життя повноцінного використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я, на що значно впливає раціональна організація спортивно-оздоровчої роботи кафедрами фізичного виховання у ВНЗ.

Робота виконана за планом науково-дослідницької роботи кафедри фізичного виховання № 1 Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» на 2011-2015 рр.

Мета дослідження. На підставі порівняльного аналізу стану здоров'я студентів 1 та 2 курсів визначити ефективність спортивно-оздоровчої роботи, що здійснюється кафедрами фізичного виховання у ВНЗ.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити основні форми організації спортивно-оздоровчої роботи, що здійснюється кафедрами фізичного виховання у ВНЗ;
2. Проаналізувати стан здоров'я студентів 1 та 2 курсів НУ «ЮАУ імені Ярослава Мудрого» на підставі проходження медичного огляду;
3. Визначити вплив традиційно-секційної форми організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень індивідуального здоров'я студентів.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використовувалися загальноприйняті **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури; медичний огляд; спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Методика дослідження. Дослідження проводилися в Національному університеті «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» з 2010 по 2012 рр. Для вирішення поставлених задач дослідження нами були проаналізовані результати проходження студентами медичного огляду на 1 та 2 курсі (2010/2011 та 2011/2012 н.р.). Медичний огляд здійснювався лікарями медичного центру НУ «ЮАУ імені Ярослава Мудрого» на всіх факультетах. Розподіл студентів за медичними групами (основна, підготовча, спеціальна, ЛФК) здійснювався спортивним лікарем після проходження студентами медичного огляду, керуючись при цьому методичними вказівками затвердженими головним лікарем Харківської міської студентської лікарні № 20. Викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснювалось за традиційно-секційною формою організації навчальних занять. Дві години на тиждень відводилося на загальний курс (за навчальним розкладом) і 2 години на тиждень відводилося на секційну роботу за розкладом спортивно-оздоровчих секцій у позанавчальний час.

Результати дослідження та їх обговорення.

Першочерговою метою роботи кафедр фізичного виховання та спортивного клубу ВНЗ є зміцнення здоров'я студентів та створення для цього всіх необхідних умов. Ця робота проводиться протягом всього навчального року та здійснюється кафедрами фізичного виховання в таких формах: проведення обов'язкових занять та спортивно-оздоровчих секцій, передбачених навчальним планом; проведення викладачами кафедр фізичного виховання спортивно-масової, оздоровчої та виховної роботи на факультетах та в гуртожитках; проведення зі студентами зустрічей з питань здорового способу життя (профілактика тютюнопаління, пияцтва, тощо); організація та проведення масових спортивно-оздоровчих заходів (спортивних свят, спартакіад університету серед факультетів та гуртожитків, тощо).

Аналізуючи стан здоров'я студентів, необхідно зазначити, що за рік кількість студентів, що за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, зменшилася вдвічі (табл.1). Цю позитивну тенденцію ми пов'язуємо з тим, що на кафедрах фізичного виховання НУ «ЮАУ імені Ярослава Мудрого» продовжується впровадження нової традиційно-секційної форми організації навчального процесу для студентів 1 та 2 курсів, відповідно до якої розподіл навчальних годин складає 50/50, серед яких 50 % відводяться на загальний курс за навчальним розкладом і 50 % це секційна робота в позанавчальний час за розкладом спортивно-оздоровчих секцій кафедр фізичного виховання. Однією з 9 спортивно-оздоровчих секцій є секція оздоровчої гімнастики, в якій формування навчальних груп та викладання дисципліни «Фізичне виховання» відбувається залежно від характеру порушення здоров'я. На цей час працює п'ять навчальних відділень для студентів із захворюваннями: сечовивідної системи та системи травлення; опорно-рухового апарату; серцево-судинної та дихальної системи; зору та слуху; нервової системи та системи обміну

речовин. Відвідування цих спортивно-оздоровчих відділень дозволяє студентам покращувати стан власного здоров'я та після проходження медичного огляду за висновками лікаря переходити зі спеціальної медичної групи до підготовчої або основної.

Таблиця 1

№ з/р	Факультет	Курси	Основна медична група		Спеціальна медична група	
			2010-11 н.р.	2011-12 н.р.	2010-11 н.р.	2011-12 н.р.
1.	Інститут підготовки кадрів для органів прокуратури (№1)	1	52%	75%	48%	25%
		2	77%	91,5%	23%	8,5%
2.	Господарсько-правовий факультет (№ 2)	1	42%	73%	58%	27%
		2	68%	92,3%	32%	7,7%
3.	Інститут підготовки кадрів для МВС України (№3)	1	78%	95%	22%	5%
		2	78%	90%	22%	10%
4.	Факультет підготовки кадрів для міністерства юстиції та судової адміністрації (№ 4)	1	43%	68%	57%	32%
		2	56%	72,6%	44%	27,4%
5.	Інститут підготовки юридичних кадрів для служби безпеки України (№ 5)	1	100%	100%	0%	0%
		2	100%	100%	0%	0%
6.	Військово-юридичний факультет	1	100%	100%	0%	0%
		2	100%	100%	0%	0%
7.	Факультет підготовки кадрів для МЗС України (№7)	1	50%	88%	50%	12%
		2	51%	73%	49%	27%
8.	Факультет підготовки кадрів для Державної пенітенціарної служби України (№9)	1	67%	77%	33%	23%
		2	72%	85%	28%	15%
9.	Факультет підготовки кадрів для Пенсійного фонду України (№10)	1	57%	91%	43%	9%
		2	58%	66%	42%	34%
УСЬОГО:			65,5%	83,5%	34,5%	16,5%

Позитивну тенденцію щодо покращення рівня індивідуального здоров'я студентів в НУ «ЮАУ імені Ярослава Мудрого» підтверджують і результати участі університету в обласному та Всеукраїнському огляд-конкурсі на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. НУ «ЮАУ ім. Ярослава Мудрого» в огляд-конкурсі на кращий стан фізичного виховання та спорту серед ВНЗ м. Харкова посів 1 місце в своїй категорії. Оргкомітетом та журі огляд-конкурсу, в який входили представники Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, при виявленні переможців аналізували наступні дані: організація навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ (кількість студентів що займаються фізичним вихованням, кількість студентів що за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, скільки коштів витрачено на фізичне виховання та спорт); організація фізкультурно-

оздоровчої та спортивно-масової роботи у ВНЗ (кількість спортивних клубів, секцій, тренерів, студентів, які займаються спортом, кількість видів спорту, які культивуються в університеті); організація спортивної роботи (результати участі у всіх змаганнях).

Висновок. Спортивна-оздоровча робота кафедр фізичного виховання у ВНЗ повина здійснюватись у різних формах та торкатися як навчального так і позанавчального часу студентів. Об'єктивним критерієм ефективності спортивно-оздоровчої роботи, що проводиться кафедрами фізичного виховання у ВНЗ є покращення або погіршення рівня індивідуального здоров'я студентів. Добре організована спортивно-оздоровча робота позитивно впливає на відвідування студентами як навчальних занять з фізичного виховання, так і спортивно-масових заходів різного рівня, що у свою чергу значно впливає на рівень індивідуального здоров'я тих, хто займається.

Перспектива подальших розвідок у даному напрямі. У подальшому перспектива подальших розвідок у даному напрямі може торкатися питань динаміки показників соматичного здоров'я студентів 1-5 курсів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Бунак В.В. Антропометрия: Практ. Курс: Пособие для ин-тов. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005. – 464 с.
4. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. Дис. ... канд. Наук з фіз. Виховання і спорту /Харківська державна академія фізичної культури. – Х., 2004. – 21 с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. України. – К.: Вид. Дім «КМ Академія», 2001. – 85 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
7. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.12.2008 р. № 278 // WWW. NAU. KIEV. UA.
8. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента : Наказ Міністерства освіти і науки України від 09. 07. 2009 р. № 642 // WWW. NAU. KIEV. UA.

Інформація об авторі:

Попрошаєв Олександр Володимирович – доцент, к. н. ф. в. с., завідувач кафедрою фізичного виховання № 1
Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»
e-mail: aproshaev@mail.ru

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Посипайко А.О., Куций Д.В.

Харківський Національний Медичний Університет, Україна

Сучасний волейбол характеризується атлетизмом гри, швидкою зміною ігрових ситуацій, у яких вирішальними показниками є можливість виконати потужний нападаючий удар, поставити блок у високому стрибку, виконати силову подачу або прийняти її. Причому, все це відбувається при постійному єдиноборстві із суперником і в умовах ліміту часу володіння м'ячем, де кожна помилка гравця може привести до втрати очка. Сучасні вимоги до гри у волейбол змушують тренерів підбирати в команди гравців високого росту із розвиненою силою, швидкісною реакцією, добре поставленою технікою виконання ігрових прийомів, що обумовлює стабільність і ефективність проведення тактичних дій під час гри.

Еволюція методів підготовки волейболістів високої кваліфікації донедавна пов'язувалася головним чином із підвищенням обсягу тренувальних і змагальних навантажень. Цей шлях вимагає від спортсменів і не стільки фізичних зусиль, скільки пошуку нових способів мобілізації функціональних резервів організму. Цілком очевидно, що цей процес не може бути нескінченним. Тому все актуальнішими стають питання оптимізації підготовки волейболістів.

Систематичний облік і аналіз впливів на мікро-, мезоцикл, етап, період, сезон тренувань надають можливість об'єктивно оцінити результативність підготовки. Зважаючи на те, що змагальний сезон у студентських команд дещо коротший ніж у команд високої кваліфікації. А також враховуючи, що студенти-медики основний свій час приділяють навчанню. Ці аспекти дають підстави думати про необхідність точного розрахунку тренувальних навантажень (обсяг, інтенсивність, паузи відпочинку) в умовах скороченого етапу ЗФП. Особливо важливими структурними одиницями підвищення спортивної майстерності є мікроцикли та міжігрові періоди. На нашу думку, саме на цих етапах підготовки спортсмена існують великі резерви для підвищення ефективності тренування.

З підвищенням вимог щодо рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності у волейболістів створюються передумови для оволодіння новими, більш ефективними руховими навичками й уміннями.

Найбільш характерною тенденцією сучасного волейболу є його інтенсифікація, що виражається у збільшенні кількості виконаних техніко-тактичних дій (подачі, прийоми, передачі, нападаючи удари тощо) в

одиницю часу. Їх обсяг багато в чому залежить від рівня розвитку швидкісних здібностей гравця.

Волейболіст у грі зазнає опір з боку суперника, що, в свою чергу, висуває підвищені вимоги до силових можливостей спортсменів та їхньої спритності.

Крім того, збереження протягом усього матчу високої рухової активності і високої якості виконання техніко-тактичних дій знаходяться в прямій залежності від здатності волейболіста протистояти наростаючому до кінця матчу стомленню, тобто його витримки.

Таким чином, високий і стабільний рівень майстерності спортсмена багато в чому визначається розвитком таких фізичних якостей, як: сила, швидкість, витривалість, спритність, а також їхнього комплексного прояву: швидкісно-силових якостей, швидкісної і силової витривалості і т.п..

На основі даних, які характеризують рівень фізичної підготовки волейболістів високого класу і, відповідно вимогам сучасного волейболу до гравців, була розроблена методика розподілу тренувальних навантажень у мікроциклах на етапі ЗФП. В нашому дослідженні брали участь дві групи по 8 волейболісток збірної команди ХНМУ приблизно однакового віку, антропометричних даних та фізичного розвитку. В контрольній групі були дівчата, що займалися по звичній системі з відносно великим обсягом роботи з використанням методів безупинної тривалої роботи (тривале навантаження дається в порівняно рівномірному помірному режимі при ЧСС 150-160 уд/хв); повторних (багаторазове виконання вправ) та методів колового тренування (послідовне виконання вправ, спрямованих на виховання сили, швидкості, витривалості, спритності в різних поєднаннях). Їхній етап ЗФП тривав приблизно 25 днів, тривалість одного тренувального заняття 1,5-2,5 години. Застосовувалися одноразові тренування. Під нашим спостереженням була і група волейболісток, що займалися за вдосконаленою системою орієнтовану на: інтервальний метод (багаторазовий повтор виконання короткочасних «порцій» навантаження при строгій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку із максимальною інтенсивністю); перемінний метод (ритмічне чергування вправ з максимальною і мінімальною інтенсивністю); метод великих зусиль (багаторазове виконання однієї вправи на рівні 80-90% максимуму – для розвитку сили м'язів ніг); сполучений метод (виконання технічних прийомів гри й імітаційних вправ з обтяженням нетривалий час). Тривалість етапу ЗФП – приблизно 20 днів, одного тренувального заняття 1,5-2,5 години. Застосовувалися одноразові і дворазові тренування. Під час дослідження ми спирались те, що: особливості рівня фізичної підготовки волейболістів обумовлюють індивідуальний тип реакції організму спортсменок на навантаження швидкісно-силового характеру типові для процесу гри, а рівень відповідних дій ССС, що реєструється по ЧСС, коливається в межах 170-210 уд/хв; найкращими параметрами норм навантажень швидкісно-силового характеру для волейболістів, за ЧСС, для повторних дій є 120-140 уд/хв., для силових - 110-130 уд/хв.

В кінці етапу ЗФП всі спортсменки пройшли програму функціонально діагностичного обстеження, яка включала проведення анкетування і дослідження функціонального стану серцево-судинної системи. Після аналізу отриманих даних оцінювалася адаптація ССС за допомогою функціональних проб Мартіне Кушелєвського, Кверга (визначення ступеню адаптації організму до різнохарактерних навантажень); індексу Скібінської, що дозволяє оцінити адаптацію до навантажень кардіореспіраторної системи; трьохмоментної комбінованої проби Летунова, що дає змогу оцінити адаптації організму до швидкісної роботи та роботи на витривалість.

Спираючись на результати проведених досліджень, можна виявити кореляційний зв'язок поліпшення фізичних можливостей спортсменів із збільшенням функціональної адаптації до навантажень в порівнянні з даними контрольної групи. Ця система загального фізичного розвитку дозволяє підвищувати рівень активізації діяльності ССС і дихальної системи волейболістів у відповідь на однакове фізичне навантаження. Розроблена методика позитивно впливає як на рівень фізичної підготовки гравців, так і на показники аналізаторної функції волейболістів.

Отримані результати досліджень також підтвердили припущення про те, що із зростанням тренуваності волейболістів в ході тренувального процесу з ЗФП поліпшується стан аналізаторної функції волейболістів, що виражається в зменшенні швидкості протікання відповідних зорово-моторних реакцій.

Література

1. Беляев А.В., Булькіна Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера). - М.: ФиС, 2007. - 184с.
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Москва, 2004 г.
4. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Вучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк, 2005. – 290 с.

Информация об авторах:

Посипайко Артем Александрович – викладач кафедри фізичної реабілітації спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

Куций Д.В

Харківський національний медичний університет

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА НА ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Приймак А. Ю.

Донбасский государственный педагогический университет, Украина

Введение. В современных условиях, учитывая значительное ухудшение здоровья населения Украины, особую актуальность приобретает проблема здорового образа жизни школьников и студентов. Анализ состояния здоровья ученической и студенческой молодежи показывает, что почти 80% из них имеют отклонения в состоянии здоровья, около 50% – неудовлетворительную физическую подготовку. 30% студентов вузов по показателю «функциональный возраст» (максимальное потребление кислорода) находится в возрастном диапазоне 50-60 лет. Эти и другие факторы, так или иначе связанные с образом жизни людей, негативно воздействуют на их здоровье, поэтому сохранение и укрепление здоровья школьников и студентов является одной из приоритетных задач средней и высшей школы. В связи со сложившейся ситуацией учебные заведения должны создать такие условия общего развития молодых людей, которые бы улучшали их физическое и психическое здоровье. В их решении большое значение принадлежит правильной организации воспитания здорового образа жизни школьников и студентов.

Проблемы здорового образа жизни рассмотрены в работах [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9] и много других, которые являются авторами научных статей, учебных пособий и их труды широко используются в учебном процессе учебных заведений.

Работа выполнена согласно плана НИР Донбасского государственного педагогического университета.

Цель, задачи работы, материал и методы. Цель исследования – проанализировать учебно-воспитательный процесс в средней и высшей школе и экспериментально проверить влияние возраста на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов.

Задачи работы:

- систематизировать данные литературных источников по проблеме воспитания здорового образа жизни старшеклассников и студентов;
- разработать анкеты для исследования отношения старшеклассников и студентов к занятиям физическими упражнениями;
- определить влияние возраста на преемственность здорового образа жизни старшеклассников и студентов.

Методы исследования:

- педагогические методы (эксперимент, анкетирование, тестирование), анализ, синтез, обобщение;
- методы математической статистики.

Базой исследований были две общеобразовательных школы и Донбасский государственный педагогический университет. В экспериментальном исследовании приняли участие 298 старшеклассников и 296 студентов.

Результаты исследования.

В научной литературе широко приводятся данные о том, что физкультурно-спортивная деятельность учащейся молодежи (чаще всего именуется общим термином «двигательная активность») с возрастом снижается [3].

Таким образом, достоверность большого эмпирического материала дает возможность установить, что физкультурная пассивность примерно с 13-летнего возраста у девочек и с 15-летнего возраста у мальчиков, обучающихся в средних общеобразовательных школах, заметно увеличивается [7].

Выявленные периоды понижения физкультурной активности могут быть объяснены биологическими факторами и, в первую очередь, понижением естественной потребности в движении, в частности, в физических упражнениях.

Сравнительный анализ данных, полученных после проведения педагогического эксперимента, позволяет констатировать, что на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни оказывает влияние как неустойчивая мотивировка, так и меняющиеся условия окружающей среды. С возрастом изменяется отношение к спорту. Число занимающихся спортом и другими видами физкультурной деятельности школьников в старших классах сокращается.

Результаты анализа показали, что отношение юношей старшеклассников и студентов к отдельным видам физкультурной деятельности, и здоровому образу жизни так же как и суммарные показатели этой деятельности, с возрастом менялись в худшую сторону (табл. 1).

С момента поступления в вуз и на протяжении всего периода обучения в нем у студентов понижается мотивация к занятиям физическими упражнениями, так же как и значимость ведения здорового образа жизни в общей системе ценностей.

При сопоставлении возрастной динамики отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни с их желанием и склонностью заниматься отдельными ее видами обнаруживалась та же закономерность: снижение с возрастом физкультурной активности и ведением здорового образа жизни. В этом случае волевой и эмоциональный компоненты отношения к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни совпадали.

Между тем, этот период в жизни человека является кульминационным: заканчивается формирование не только физического развития организма, но и мировоззренческой позиции, а также

нравственного становления личности, т.е. качеств, от полноценного развития которых во многом зависит будущая трудовая деятельность [5].

Возрастная динамика отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни, определяемая по частоте занятий в неделю, показала, что на их активность оказывают влияние как биологические (потребность в движении), так и социальные (наличие спортивной базы, инвентаря; условия окружающей среды) факторы. Однако объяснять периоды снижения физкультурной активности и ведением здорового образа жизни только биологическими факторами и социальными преобразованиями не следовало бы. На эту активность помимо указанных факторов оказывает влияние и система воспитания. Следовательно, педагогический процесс, направленный на формирование у учащейся молодежи более положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, ЗОЖ и сопутствующие ему условия социального окружения могут изменить возрастные границы физкультурной пассивности или, по крайней мере, приостановить имеющиеся негативные тенденции.

Сравнительный анализ данных, полученных после двухлетнего мониторинга, позволяет констатировать, что на отношение школьников и студентов к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ оказывают влияние как неустойчивость мотивировки, так и меняющиеся условия окружающей среды.

Выводы.

1. При организации процесса физического воспитания в школе и вузе необходимо обращать внимание на имеющиеся возрастные особенности отношения к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ, дифференцировать учебные программы, исходя из склонностей и интересов старшеклассников и студентов к занятиям теми или иными видами физических упражнений.

2. Необходимо повысить уровень физической подготовленности учащейся молодежи, их физкультурного образования как одного из основных факторов, формирующих положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ, своему здоровью и внешнему виду.

3. Увеличение с возрастом физкультурной пассивности старшеклассников и студентов, ее критические периоды обусловлены в основном не биологическими факторами, а зависят прежде всего от особенностей социального окружения, воспитательного пространства, системы воспитания. Поэтому есть все основания полагать, что отношение к физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ учащейся молодежи может управляться систематическим, целенаправленным воздействием воспитательного пространства, выступающего одним из факторов педагогического процесса обеспечения преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов.

Таблица 1.

Возрастная динамика показателей (средний балл) отношения юношей к различным видам физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни ($\bar{x} \pm \sigma$)

Виды физкультурной деятельности	Старшеклассники, студенты			
	Старшеклассники	1 курс	2 курс	3 курс
1. Утренняя гимнастика	2,39±0,04*	2,36±0,06	2,78±0,06	2,59±0,07*
2. Бег	1,38±0,04	1,33±0,07	1,32±0,06*	1,27±0,06*
3. Спортивные игры	1,88±0,05	1,87±0,05	1,61±0,05*	1,46±0,04
4. Плавание	1,88±0,03*	1,88±0,05	1,65±0,05	1,57±0,04
5. Восточные единоборства	4,53±0,03	4,48±0,04*	4,35±0,04	4,15±0,03*
6. Атлетическая гимнастика	3,58±0,04	3,50±0,07*	3,44±0,06*	3,35±0,06
7. Ходьба пешком в институт	1,44±0,04*	1,42±0,06	1,40±0,06*	1,38±0,07
8. Ведение ЗОЖ	4,56±0,07	4,38±0,04*	4,32±0,09	4,27±0,06

Примечание. Достоверность различий в показателях при переходе со школы в вуз с курса на курс: $P < 0,05$; * - $P < 0,01$.

Литература

- Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Николай Михайлович Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. - 590с.
- Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г.Л. Апанасенко // Тези доповідей 1-ї Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К.: Укр. центр здоров'я, 1992. – 76с.
- Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культ. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
- Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчиникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
- Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя./ В.П. Глухов. – К.: Здоров'я, - 1989. – 69с.
- Кожевникова Л.К. Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді / Л.К. Кожевникова. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-Харків: ХДАДМ (ХХІІІ).- 2009. – №3. – С.69-71.
- Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.07/ Кузьменко Валентина Юріївна; Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К, 2003.-20[1] с.
- Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И.Куценко, Ю.В. Новиков. СПб., 1997.– 256с.
- Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008.– 556с.

Информация об авторе:

Приймак Ганна Юріївна – викладач кафедри фізичного виховання
Донбаський державний педагогічний ун-ситет, Україна, e-mail: vovk.vm@yandex.ua

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ С ПРОФЕСІЙНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ В МЕДИЧНИХ ВНЗ

Пустолякова Л.Н.

Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, Україна

Створення нової школи України XXI століття, яка б плекала творчу, фізично розвинену здорову особистість, створювала умови для її повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку, для примноження культури й духовності в усій різноманітності вітчизняних і зарубіжних надбань, вимагає від фізичного виховання ВНЗ в сучасних умовах орієнтоване на підвищення якості знань, умінь і навичок майбутнього фахівця, доцільність використання засобів, форм, методів фізичного виховання для забезпечення майбутньої професійної діяльності.

Сьогодні молода людина в Україні ще не розглядається як певна самодостатня цінність, а її здоров'я – як найвища суспільна цінність, і доки суспільство не змінить свого ставлення до молоді, не відбудеться змін і в її власній фізичній формі як важливій передумові досягнення належного рівня розвитку всіх сфер життєдіяльності і зокрема професійної.

Фізичне виховання студентів – це надзвичайно складний процес, у якому діє багато факторів, і його необхідно розглядати як детермінанту соціокультурної генези особистості, тому завдання сучасної системи освіти – визначити основні параметри розвитку молоді особистості та перспективи її соціалізації [2].

Робота медичних працівників належить до найскладніших та напруженіших видів людської діяльності. Вона характеризується великим фізичним навантаженням, потребує уваги, високої працездатності, постійних значних зусиль і витривалості. Професійно-прикладна підготовка студентів у медичному ВНЗ визначається специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності[1].

З цією метою нами проаналізовано та узагальнено особливості діяльності лікарів різної спеціалізації.

Особливості трудової діяльності лікаря-хірурга характеризуються вимушеною позою – з великим нахилом тулуба та голови, фіксуванням грудної клітки, що призводять до поверхового дихання з періодичною його затримкою, із застійними явищами в органах тазу та черевної порожнини, погіршення постачання головного мозку киснем.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки спрямовані на: розвиток фізичних якостей – загальної та статичної витривалості, спритності та координації рухів, м'язової чутливості; розвиток психофізіологічних якостей – удосконалення функцій рухового і зорового аналізаторів (точність просторового та силового диференціювання, швидкість зорового розрізнення, збереження загальної

працездатності під час тривалого перебування у гіпокінезії); отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП [4].

Забезпечення їхньої реалізації можливе через: гімнастику (стройові вправи та прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами і без предметів, акробатичні елементи), легку атлетику (стрибки, біг з високого та низького старту, біг на середні та довгі дистанції, метання), спортивні ігри (баскетбол, різноманітні передачі й ловлення м'яча, кидок м'яча однією та двома руками у кошик, ведення м'яча без зорового контролю, поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри).

Для професійної діяльності лікаря-терапевта характерні вимушені пози: тулуб та голова нахилена вперед, ноги зігнуті під прямим кутом, руки в напівзігнутому положенні, відмічається довге статичне напруження м'язів спіни. У більшості випадків праця пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення у просторі, що знижує функціонування системи кровообігу і дихання та уповільнює відновні процеси в організмі.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього лікаря-терапевта спрямовані на: розвиток фізичних здібностей – загальної витривалості, сили плечового поясу; переважний розвиток психофізіологічних якостей – концентрації і стійкості уваги, удосконалення вміння розслаблювати м'язи; отримання спеціальних теоретичних і практичних знань;

Реалізація цих завдань можлива такими засобами: гімнастика (перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; акробатичні вправи; опорні стрибки; вправи на тренажерах), легка атлетика (спеціальні бігові вправи; подолання смуги перешкод; біг на середні та довгі дистанції; метання в ціль; стрибки з розбігу у довжину способом «прогнувшись»), спортивних ігор (баскетбол, волейбол: різні способи пересування, зупинок, кидки м'яча однією рукою зверху, ведення м'яча лівою та правою рукою, передача м'яча різними способами).

Професійна діяльність санітарного лікаря при постійному спілкуванні з керівництвом закладів, установ, виробництв у багатьох випадках пов'язана зі стресом та контактами з інфікованими пацієнтами, що потребує зміцнення нервової системи і підвищеного імунітету, та контролем санітарно-гігієнічних умов праці, що допомагає уникати професійних захворювань і підвищувати працездатність.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутнього санітарного лікаря спрямовані на: розвиток фізичних якостей загальної витривалості; розвиток психофізіологічних якостей: удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи; отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП.

Реалізувати такі завдання ми пропонуємо через застосування: гімнастики (акробатичні вправи та комбінації елементів, виси та упори, опорні стрибки, ритмічна гімнастика, вправи на тренажерах), легкої атлетики (біг: 100 м, 200 м, 1500 м, 2000 м; стрибок у довжину з місця,

метання тенісного м'яча), спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол: пересування – чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; пересування різними способами у відповідь на відповідні сигнали (зорові, звукові); передачі та ловлення м'яча; кидки м'яча, ведення м'яча).

Особливості трудової діяльності лікаря-провізора характеризуються монотонністю праці, одноманітністю робочих поз і суворою послідовністю виконання операцій. Основні рухи потребують високої точності. Основні рухливі дії слід виконувати сидячи з нахилом голови і тулуба на 15-20°.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки лікарів цього профілю спрямовані на: розвиток фізичних якостей – загальної та статичної витривалості; розвиток психофізіологічних якостей – концентрації і стійкості уваги, швидкості зорового розрізнення, реакції та рухливості нервових процесів, уміння розслаблювати м'язи, отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП лікаря-фармацевта.

Забезпечити їх реалізацію можливо наступними засобами: гімнастикою (опорні стрибки через коня і козла, акцентувати точний наскок на місток, точну постановку рук і приземлення; вправи із предметами й обтяженнями), легкою атлетикою (біг на місці з різною частотою кроків, пробігання відрізків за заданий учителем час, біг 20-30 м з максимальною частотою кроків і максимальною швидкістю; біг на середні дистанції; стрибки), баскетбол (пересування з м'ячем, змінюючи напрямок і швидкість руху, передач м'яча двома руками від грудей, від плеча однією рукою, з відскоком від підлоги; кидки м'яча у кошик (з різноманітних відстаней і вихідних положень, на точність із відстані 5, 10, 12 м)).

Професійна діяльність лікаря-стоматолога характеризується короткочасними максимальними напруженнями м'язів усього тіла, статичними напруженнями різних груп м'язів, складною координацією рухів, а також значним емоційним напруженням (стресом), зумовленим великою відповідальністю за прийняті рішення.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки лікаря-стоматолога спрямовані на: розвиток фізичних якостей – загальної та статичної витривалості, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; формування вміння дозувати невеликі силові напруження; отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП лікаря-стоматолога.

Їхня реалізація відбувається за допомогою таких засобів: гімнастика (комбінації акробатичних елементів, підтягування у висі, вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп, комплекс вправ ритмічної гімнастики), легка атлетика (біг із навантаженням, біг під гору та навпаки, біг – 60 м, 100 м, 200 м), спортивні ігри (ігрові вправи (3×3, 3×2 тощо) великої інтенсивності, їх чергування з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах).

Особливості трудової діяльності лікаря-психолога характеризуються різноманітними позами із значним статичним напруженням м'язів, основні

рухові дії виконуються сидячи з нахилом голови і тулуба, відмічається тривале статичне напруження м'язів спини.

Розроблені нами завдання професійно-прикладної фізичної підготовки спрямовані на: розвиток фізичних якостей – загальної витривалості, сили плечового поясу; розвиток психо-фізичних якостей – функції уваги, удосконалення вміння розслаблювати м'язи; отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП сімейного лікаря.

Забезпечення їхньої реалізації можливе наступними засобами: гімнастика (вправи на гімнастичній стінці, лаві; вправи з навантаженням, підтягування у висі, вправи на рівновагу, комплекс вправ ритмічної гімнастики); легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції, повторний біг, естафети і рухливі ігри з бігом, стрибками, метання м'яча, подолання перешкод); спортивні та рухливі ігри:(ігрові вправи, спрямовані на вдосконалення швидкості, витривалості та координації рухів).

Таким чином система фізичного виховання студентів медичного ВНЗ повинна базуватись на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах із урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання. При цьому фізичне виховання набуває сенсу і цінності для кожного конкретного студента лише за умови його включення у процес соціалізації через засвоєння її специфічного змісту як частини загальної культури нації, адже в руховій діяльності моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вона є засобом формування особистості, розвитку її професійно значущих фізичних якостей [4].

Фізичне виховання студентів є базою, на якій формується уявлення про норми і правила здорового способу життя, виховується звичка до його ведення, а також відбувається розвиток професійно важливих якостей та фізичної підготовки[3].

Важливо, що фізичне виховання студентів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів освіти в ВНЗ, а визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці викладача й студента, як запоруки виховання активної творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі професійної та життєвої діяльності.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студ., воспит. и препод. Ин-тов физкультуры / Борис Андреевич Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Ващенко Г.Г. Виховний ідеал : [підруч. для педагогів, виховників, молоді і батьків] / Григорій Ващенко. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – 192 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб.] / Володимир Леонідович Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

4. Пустолякова Л.М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного навчання / Лариса Пустолякова // [метод. посіб.] Вид. ПП фірма Різо-графіка. – К., 2011. – 102 с.

Информация об авторе:

Пустолякова Лариса Миколаївна – к. пед. н., викладач
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, Україна
e-mail: l.pustolyakova@ukr.net

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК

Рыженко О.В.

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

Резюме. Психологические характеристики у мужчин и женщин существенно различаются. Существует особый мир чувств, присущий женской природе, обусловленный особенностями женского организма и особым назначением женской природы – материнством.

Psychological characteristics in men and women essentially are distinguished. There is a special peace of feelings, inherent in female nature, caused by the special features female organism and special to [naznache] [niem] female nature - by motherhood.

Ключевые слова: психология, спортивная тренировка, женщина-спортсменка.

The keywords: psychology, sport training, woman- sportswoman.

Психологические характеристики у мужчин и женщин, хотим мы того или нет, существенно различаются. Для всех здравомыслящих людей достаточно очевидным является различие между мужскими и женскими манерами, привычками, оценками, представлениями о приемлемом и допустимом. Психологи отмечают, что, помимо общей основы человеческой психики, у мужчин и женщин имеется свое «вечно мужественное» и «вечно женственное». Это определено самой природой и складывалось в течение многих веков в зависимости от социального положения мужчины и женщины. Существует особый мир чувств, присущий женской природе, обусловленный особенностями женского организма, особым назначением женской природы – материнством, которое определяет не только физиологию женского организма, но и все многообразие ее ощущений, восприятий, переживаний.

Известно, что существуют различия в психологическом развитии, формировании мальчиков и девочек. Еще в младенчестве девочки раньше начинают говорить, а в дошкольном возрасте, когда мальчики усиленно осваивают материальный мир, девочки уже «исследуют» духовный: кто и что сказал? Кто с кем дружит? Девочки гораздо больше мальчиков озабочены и тем, что о них думают другие, особенно подростки и старшеклассницы. Так, по данным С.И.Голода (2), у девочек раньше возникают сложные формы взаимоотношений со всеми теми, кто их окружает, у них сильнее потребность во взаимопонимании, психологической близости. Традиционная мужская роль запрещает мальчикам проявлять страх, слезливость; девочки же идут по линии показа женских начал: стремление одеться, как взрослые, произвести приятное впечатление, опека над младшими, желание стать более привлекательными.

Мальчики более подвижны, непоседливы, смелее ведут себя на уроках. В младших классах они чаще поднимают руку, не боясь ошибиться, а девочки, если сомневаются, делают это реже.

В свободное время виды деятельности у девочек менее разнообразны, но зато более организованны. Вне дома, в непривычной обстановке девочки быстрее теряются, с трудом находят себе занятие. Мальчики же легче ориентируются в незнакомой обстановке и воспринимают ее спокойнее.

Различны у юношей и девушек и спортивные интересы: у юношей на первом месте стоят спортивные игры, связанные с движением, силой, мужеством (футбол, волейбол, хоккей), а девушек больше привлекают такие виды спорта, в которых преобладает эстетическая сторона, где необходима гибкость, пластичность, красота движений. Глубоко заложенный в женской природе культ физического совершенства отражается и на психологии девушек, не только стремящихся к грациозным движениям, изящным манерам, но и глубже увлекающихся всем прекрасным. Юноши тоже способны ценить красоту и тонко чувствовать ее, но диапазон этих переживаний у девушек значительно шире, глубже, богаче.

Богданова Д.Я. пишет, что принадлежность к тому или иному полу и возрастные характеристики определяют целый ряд личностных черт, связанных с повышенной или пониженной чувствительностью, с большей или меньшей ранимостью личности, и даже с теми или иными потребностями и интересами. Она говорит, что еще К.Юнг обнаружил, что у мужчин скорость словесно-ассоциативных реакций выше, чем у женщин. Однако, девочки начинают раньше говорить и опережают мальчиков в осмысливании слов. У мальчиков 2-летнего возраста осмысленность реакций на определенный запас слов равняется 48%, а у девочек – 78%.

Типологические реакции нервной системы женщин существенно отличаются от мужчин. Они более эмоциональны, возбудимы, впечатлительны и др. Эта разница сказывается и в выборе профессии. Так, например, среди учителей и врачей процент женщин составляет 71–72, а среди конструкторов и ученых – 40% .

Имеется лишь ограниченное число исследований, в которых рассматривались личностные особенности женщин–спортсменок. В большинстве имеющихся работ не было обнаружено заметных различий в личностных особенностях спортсменок по сравнению со спортсменами–мужчинами (4).

Ильин Е.П. с соавт. рассмотрели выраженность типологических особенностей проявления свойств нервной системы у представителей разных видов спорта. Они говорят, что многочисленные данные, собранные в лаборатории психофизиологии ЛГПИ им.

А.И.Герцена на представителях более 20 видов спорта, показали, что в некоторых из них подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы. В тех видах спорта, где быстрое действие является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены в большинстве случаев имеют слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Эта триада выявлена у спортсменов–легкоатлетов, у рапиристов, акробатов, спринтеров–велосипедистов, у игроков в настольный теннис.

В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к монотонии, у большинства спортсменов имеются типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу.

В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) преобладали в обследованных выборках спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по «внешнему» балансу и инертностью нервных процессов, то есть особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.

Наконец, в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, в беге на 400 м), большинство спортсменов имели сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, то есть типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.

В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы выражена хуже; общим лишь является преобладание в мужских командах по волейболу, баскетболу, ручному мячу игроков с подвижностью нервных процессов. Можно сказать, что в спортивных играх хорошо себя чувствуют спортсмены с любой типологией, все зависит от того, на какое амплуа они попадают.

Интересно, что у большинства женщин–спортсменок, независимо от вида спорта, имеется инертность нервных процессов. Возможно, это связано с тем, что женщины выполняют большие объемы тренировочных нагрузок, их деятельность более запрограммирована, выучена на

тренировочных занятиях. А это требует как терпеливости, так и хорошей двигательной памяти, которые связаны с инертностью нервных процессов.

Дембо А.Г. (3) говорит, что с этими особенностями необходимо считаться при построении тренировочных занятий, чтобы сделать их эффективными. Если этого не учитывать, то своеобразие реакции на тренировки может привести и к прекращению занятий спортом.

По данным Петерсон с соавт., спортсменка высокого класса проявляет некоторую отчужденность, сдержанность в общении, хладнокровие; уровень ее интеллекта несколько выше, чем у женщины, не занимающейся спортом. Оказалось также, что спортсменки несколько серьезнее и менее склонны к свободному выражению своих чувств.

В исследованиях двух американских спортивных психологов – Огилви из Калифорнии и Брента Рагизлла из Индианы (4) также не было обнаружено достоверных различий в чертах личности между спортсменами и спортсменками. Однако Огилви установил, что пловчихи были более подозрительны и зависимы от группы, чем пловцы, и у мужчин оказался выше, чем у женщин, уровень развития волевых качеств.

Результаты исследований, проведенные в США и Европе, свидетельствуют о том, что у спортсменок высокого класса в целом сходные черты личности, однако личностные профили и сочетания отдельных черт у них отличаются от аналогичных характеристик не спортсменок (4).

Огилви отмечает у студенток, специализирующихся в физическом воспитании, стремление к доминированию, агрессивность и относительную самостоятельность. Кэйн сравнивая личностные профили преподавательниц физического воспитания и спортсменок–членов олимпийской команды Великобритании, обнаружил в обеих группах экстраверсию, добросердечность и жизнерадостность, но низкий уровень эмоциональной устойчивости и высокую тревожность. Результаты этих исследований свидетельствует о том, что при внешне кажущейся жизнерадостности и беззаботности спортсменки и преподавательницы физического воспитания характеризуются повышенной тревожностью по сравнению с существующими для 16–факторного теста Кэттелла нормами.

Кретти Брайент Дж. (4) пишет, что, чем более жесткие и повышенные требования предъявляет конкретный вид спортивной деятельности к участникам, тем сильнее будут выражены различия между спортсменками и не спортсменками. В качестве примера он приводит исследование Эвелин Бэрд, которая, изучая личностные особенности 44–х канадских хоккеисток, обнаружила, что они склонны экспериментировать, выходить за рамки условностей и существующих социальных норм, а в ряде случаев проявлять даже недисциплинированность. Наряду с высокой самостоятельностью спортсменки также могли правильно реагировать на обвинения и критику в свой адрес и обычно держались в тени. Кроме того, по своим личностным особенностям они в целом были достаточно управляемые и прислушивались к замечаниям и предъявляемым к ним в процессе тренировки требованиям. Интересно, что для этой группы спортсменок было не-

характерно стремление к одобрению со стороны других и они не испытывали страха или опасения получить травму.

Для женщин большое значение и интерес представляют данные, свидетельствующие о социальном признании их как спортсменок и их права заниматься избранным видом спорта. Было время, когда в некоторых странах участие женщин в соревнованиях по некоторым традиционно мужским видам спорта осуждалось и даже запрещалось. Женщины, занимающиеся спортом в этих условиях, обычно испытывают тревогу и опасения по поводу возможной неблагоприятной реакции со стороны окружающих и утраты своего социального статуса (61).

Кретти Брайент Дж. (61) пишет что, хотя на международных соревнованиях иногда встречаются мужеподобные спортсменки, все-таки значительная часть имеющихся данных свидетельствует о том, что занятия спортом не способствуют формированию и развитию у женщин каких-либо отрицательных качеств. Изменилось и отношение к женщинам, занимающимся спортом. Автор приводит исследование

Т.Мэлрамфи, в котором было установлено, что только у 3 из 170 опрошенных спортсменок близкие знакомые отрицательно относились к их спортивным увлечениям, тогда как подавляющее большинство испытуемых, наоборот, отметили, что поддержка со стороны друзей и людей, с мнением которых они считаются, играет важную роль в их активных занятиях спортом. Огилви также на основании проведенных им исследований пришел к выводу о том, что занятия спортом не вызывают появления у женщин каких-либо нежелательных или отрицательных личностных черт, которые наносили бы ущерб их социальному статусу или женственности.

Ильин Е.П. пишет, что трудности руководства женскими командами возникают в связи со специфичностью женской психологии. На это наталкиваются многие тренеры, переходящие в женские коллективы из мужских. Высокая тревожность, эмоциональность, большая, чем у мужчин, солидарность между собой приводят к проблемам, которые в мужских командах могут отсутствовать. Ильин Е.П. говорит, что упрек, брошенный тренером двум-трем спортсменкам, может неожиданно вызвать негативную реакцию у всей команды. Мужчины более хладнокровны, рациональны, решительны и смелы в опасной ситуации. Женщины в напряженной ситуации могут растеряться, забыть выученное. Они идут на риск с такой же решительностью, как мужчины, только в том случае, если тот или иной технический или тактический прием отработан до совершенства.

Женщины в большей мере привязаны к дому, семье, близким, и все это мешает их полной отдаче спортивным занятиям. Женщины обладают определенной спецификой восприятия ими окружающих людей. В отличие от лиц мужского пола, ценящих в людях более всего морально-волевые качества, лица женского пола больше значения придают качествам, влияющим на общение, коммуникативность. Поэтому тренер, обладающий

этими качествами, быстро завоеует симпатии в командах девочек и девушек. Уровень (глубина и широта оценочных суждений) у девочек и девушек выше, чем у мальчиков и юношей, поэтому тренер в женских коллективах подвергается большему критическому рассмотрению; ему чаще «моют косточки», чем в мужских командах. С другой стороны, женские коллективы любят «твердую мужскую руку», которая авторитетным руководством способствует снятию у них неуверенности, тревожности.

Ашмарин Б.А. (6) пишет, что даже на первом этапе набора девочек в группы начальной подготовки есть свои особенности. Если, как правило, мальчики приходят в спорт для того, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми, смелыми, то у девочек к этому желанию добавляется еще забота о своей внешности. И не случайно при приеме в спортивную школу некоторые девочки настороженно интересуются: не повредят ли занятия спортом внешности, женскому организму, не будут ли чрезмерно развиваться мышцы рук, ног. В дальнейшем, по словам автора, сложность в работе с девочками состоит в характере общения на тренировочных занятиях. Они более восприимчивы к каждому слову, к каждому оттенку фразы тренера. Поэтому ему приходится постоянно следить за их реакцией на те замечания, которые он делает им. Ашмарин Б.А. приводит непрдуманые примеры из практики. Первый пример. В группу пришла новенькая. Вместе со всеми выполняет заданное упражнение. Естественно, у нее не все получается. Тренер сделал ей замечание: «Оля, посмотри, как надо выполнить упражнение – не шагать, а прыгать. «Тут же к нему подходит другая ученица, в голосе обида: «Леонид Павлович, называйте ее как-нибудь по-другому, ведь это я – Оля!». Второй пример. Девочки выполняют упражнение. Тренер говорит одной: «Правильно Наташенька!», а другой – «Хорошо, Лена!». Тут же он слышит: «Ну вот, она у вас Наташенька, а я просто Лена».

Ашмарин Б.А. особо подчеркивает, что у девочек и девушек (особенно новичков) очень часто наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований. Они обладают большой эмоциональной возбудимостью, повышенной чувствительностью, что способствует появлению срывов в достижении результатов. В целом же девочки и девушки более дисциплинированы и работоспособны, проявляют на занятиях собранность, прилежание и эмоциональность. Однако, учитывая их восприимчивость, необходимо избегать в работе подлаживания, сюсюканья, излишних похвал и комплиментов.

Абрамова Т.Ф. с соавт. (1) пишут о том, что проблема проявления специфических психологических женских качеств в спорте не получила фундаментального научного развития ни в одном из ее аспектов, более того в отечественной психологии она даже не была сформулирована; представляется целесообразным разработать основные направления этой проблемы в отечественном спорте: особенности переносимости женщиной тренировочных нагрузок в спорте высших достижений, особенности

восстановления, психологическая периодичность и соревновательная активность, специфические психологические приемы тактической борьбы у женщин, психологический климат женских команд.

Федоров Л.П. (7) приводит основные личностные потребности на которые следует ориентироваться педагогу–тренеру в работе со своими ученицами:

1. Проявление доброты, внимания и чуткости – они должны быть только взаимными.

2. Уверенность и внутренние спокойствие – неперенные черты поведения тренера.

3. Статус – это место в жизни, которое удовлетворяет самолюбие тренера и достойно представляет его в глазах окружающих.

4. Достижение успеха – разработанная тренером программа подготовки учениц доставляла бы им удовлетворенность и позволяла бы каждой из них творчески относиться к спорту.

5. Групповое взаимодействие – укрепление тренером духа единства и сплоченности команды, группы. Правда, спортсменки нередко оценивают своего тренера по–разному. Одни считают его излишне мягким, другие – слишком строгим.

6. Признание и одобрение – признание того, чем занимаются тренер и его ученицы, дорого для каждого из них, но особенно дорого оно для упорно тренирующихся спортсменок.

7. Самоуважение – обязанность тренера – помочь спортсменке создать положительное представление о самой себе.

8. Желание испытать себя – разрабатывая программу подготовки спортсменок, тренер должен позаботиться, чтобы она была динамичной и включала элементы нового.

Пономарев Н.И. (5) приводит интересное исследование личности, проведенное на Западе. Так, Д.Харрис, рассматривавшая личность женщины–спортсменки в социальном и соревновательном плане, сообщила следующие данные. Была поставлена цель – определить, как женщины–спортсменки осознали себя в социальных и соревновательных ситуациях. В частности, ставились задачи определить, рассматривали они себя в «социально правильной» роли в социальных ситуациях, ощущали ли себя женщины–спортсменки значительно отличающимися в социальных ситуациях в отличие от соревновательных ситуаций, отличались ли участники команд в отдельных видах спорта друг от друга в том, как они ощущали себя в социальных ситуациях сравнительно с соревновательными.

Исследования показали, что спортсменки при самоощущении в соревновательной ситуации по сравнению с ситуацией социальной рассматривали себя как более ориентированными на достижения, у них в значительно большей степени выражалось превосходство, агрессивность и они обладали большей выносливостью. Они показали, что имеют малую необходимость в коллективизме, переменчивости, почтительности, унижении, так же, как и в отсутствии женственности.

Общий же контур личности спортсменок по тому, как они рассматривали себя в соревновательной ситуации, выглядел следующим образом: они были полны решимости победить, их мотивы носили внутренний характер и были сконцентрированы на достижении цели. Они отличались упорством, уверенностью в своей способности сделать все так, как они хотят, их поведение отличала прямота и честность. Они хотели победить и настойчиво добивались решения задачи, стоящей перед ними. Более того, эти спортсменки обладали сильной волей, были индивидуалистками, хитрыми и расчетливыми. Они были уверенными, энергичными, самостоятельными и честлюбивыми. Они видели себя в данной структурной соревновательной ситуации в весьма положительном свете.

Таким образом, установлено, что существуют различия в психологическом развитии мальчиков и девочек. Девочки раньше начинают говорить, гораздо больше мальчиков озабочены и тем, что о них думают другие, у девочек раньше возникают сложные формы взаимоотношений с окружающими, у них сильнее потребность во взаимопонимании, психологической близости. Традиционная мужская роль запрещает мальчикам проявлять страх, слезливость, девочки же идут по линии показа женских начал: стремление одеться, как взрослые, произвести приятное впечатление, опека над младшими, желание стать более привлекательными. Мальчики легче ориентируются в незнакомой обстановке и воспринимают ее спокойнее.

Женщина–спортсменка, если хочет добиться успехов в спортивном соревновании, должна стать более агрессивной, повелительной, целенаправленной, продемонстрировать упрямство, выносливость, рискованную смелость. Однако главная задача – довести до сознания как мужчин, так и женщин то, что соревновательное поведение не подразумевает потери женственности.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н., Геселевич В.А. и др. Современные представления о научных основах спортивной тренировки женщин /Всероссийскому научно–исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет (Сборник научных трудов). – М., 1993. – 422 с.
2. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты./Под ред. Г.М. Романенковой. – Л.: Наука, 1984. – 136 с.
3. Дембо А.Г. Основные принципы врачебного наблюдения за физкультурниками и спортсменами различного пола и возраста. – 1983. – 56 с.
4. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте./Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – С–Пб: С–ПГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 284 с.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин–тов по спец. 0303 «Физ. культура» / Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др./ Под общей ред. Б.А.Ашмарина. – М: Просвещение, 1990. – 287 с.
7. Федоров Л.П. Новые идеи для тренеров, работающих в женском спорте. //Научные исследования и разработки в спорте. – С–Пб., 1995. – N 1. – вып.3 . – С. 4–6.

Информация об авторе:

Рыженко Оксана Владимировна – к. пед. н., доцент кафедры ТФКЗ
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф.Решетнева, г. Красноярск, Россия

АНОМАЛИИ КОСТНО-СУСТАВНОЙ СИСТЕМЫ И СПОРТ

Сак А.Е.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

В проблеме спортивного отбора нерешенной остается проблема роли врожденных аномалий строения костей и суставов в плане прогноза спортивного долгожительства. Одной из причин, как правило, является невозможность своевременной диагностики этих структурных отклонений до окончательного формообразования костно-суставной системы. Потому проблема ухода из рекордного спорта в связи со структурной несостоятельностью суставов остается актуальной, а годы тренировок не купировуют, а ускоряют нарастание дистрофического процесса.

Проблема не проста: наряду с нецелесообразными экономическими затратами на подготовку спортсмена, сложность и в том, что невозможно лишить подростка возможности реализовать своих потребностей в физическом совершенствовании. В то же время невозможно безучастно наблюдать нарастающее разрушение суставов, которое даже может привести в инвалидности [1,2,3].

Ни тренер, ни врач не в состоянии однозначно разрешить эту проблему. Потому на данном этапе речь может идти о дальнейшем и накоплении сведений об аномалиях костей и суставов, изучении регионарных морфологических дисплазий, их реакции на физические нагрузки и ранней диагностике срывов процесса компенсации повреждений.

Литература

1. Сіменач Б. Спадково схильні захворювання суглобів:
2. теоретико-методологічне обґрунтування проблеми (на моделі колінного суглоба).- Харків, 1998. - 222 с.
3. Ульрих Э.В. Аномалии развития позвоночника у детей. СПб: «Сотис». 1995. – 336 с.
4. Grossan J.F., Wynne-Davies R. Research for genesis and environmental factors in orthopedic diseases //Clin. Orthop. - 1986.-№210.-P. 97-105.

Информация об авторе:

Сак Андрей Евгениевич – к.биол.н., доцент кафедры информатики и бимеханики
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

К ВОПРОСУ О КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО МОТОРНОЙ ОДАРЕННОСТИ

Сак Н.Н., САК А.Е.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Моторика является структурой двигательных функций человека, различия моторики лиц разных морфо-функциональных типов настолько характерны и явны, что необходимость их учитывать совершенно очевидна. И, действительно, большинство тренеров включает тип моторики в обязательный список тестов для спортивного отбора и спортивного ориентирования.

Мерило одаренности человека, особенно в спорте, – движение. Особенность движения является отражением функциональных возможностей нервной системы. Первым изучил движение как способ познания закономерностей работы мозга Н.А.Бернштейн. Используя сенсорные коррекции, Н.А.Бернштейн открыл принцип иерархических уровней управления движениями.

Конституциональные особенности управления движениями удачно проследили М.Гуревич и Н.Озерский (1930). Было установлено, что общая моторика выше у пикников: их движения естественные, непринужденные, мягкие, закругленные, ловкие.

Астеники отстают в общей моторной одаренности; они в целом неуклюжи, не грациозны, но имеют хорошую ручную умелость и превосходят другие типы в способности к выработке новых двигательных формул и необходимой последовательности их применения. Таким образом, «блоху подковал» астеник Левша.

Что касается атлетов, то они, обладая большой силой, могут «горы сдвинуть», но быстро истощаются. Их моторика отличается некоторой угловатостью, т хотя они достаточно ловки и соразмерны, но недостаточно способны к мелкой работе.

Такие различия в типе моторики М. Гуревич видел в особенностях нервной регуляции движений. У пикников преобладает экстрапирамидная регуляция, у астеников – корковые механизмы регуляции движений. Атлетика по двигательным качествам ближе к астеникам, но имеют более развитый аппарат опоры и движения.

Для оценки моторики лиц разных конституциональных типов предложил трехмерную схему сравнения моторики по ряду показателей (таблица 1).

Таблица 1

№ п/п	Показатели моторики	Пикники	Астеники	Атлетики
1	Способность к одновременным движениям	М	+	–
2	Память на движения	+	М	+
3	Быстрота установки	+	–	М
4	Отчетливость движений	+	М	–
5	Координация движений	+	–	М
6	Устойчивость направлений движения	М	М	–
7	Энергия движения	М	–	+
8	Способность к выработке двигательных формул	М	+	–
9	Ритмичность, автоматизмы	+	–	М
10	Количество движений в единицу времени	+	–	М

Где: М - средняя
 + выше средней
 – ниже средней.

Ориентир на схему М.Гуревича и Н.Озерецкого будет полезен для прогностической оценки моторики человека с учетом его морфо-функционального типа.

Информация об авторах:

Сак Нина Николаевна – д. мед.н., профессор

Сак Андрей Евгеньевич – к.биол.н., доцент

Кафедра информатики и бимеханики

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАДЕЖНОСТИ В СПОРТЕ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Самойлов Н.Г.¹, Рошин И.Г.²

*Харьковская государственная академия физической культуры¹
Николаевский государственный университет им. В. А. Сухомлинского²*

Аннотация. Целью работы было осуществление теоретического анализа биологических основ надежности в спорте, проявляющейся на разных уровнях организации спортсменов.

Анализ исследований и публикаций, а также собственных данных, касающихся структурного обеспечения, определяющего один из основных биологических аспектов надежности, позволяет отметить, что она детерминирована на всех уровнях организации организма спортсмена.

На молекулярном уровне – это общая сумма слабых межмолекулярных связей. На клеточном уровне – это соответствие работающих ультраструктур мышцы, интенсивности выполняемой ею физической работы и обеспечения конкретной функции. Показано, что при большой интенсивности физических нагрузок структуры более низкого уровня организации (например, мышечные волокна) разрушаются, а мышечная ткань, как более крупная система, сохраняется целостной.

Определено значение структурно-функциональной избыточности тканевых компонентов в обеспечении надежности на органном уровне организации. Выявлено, что для удержания во времени и в экстремальных условиях интенсивной функции необходимо иметь предварительно сформированную материальную базу в виде совокупности структурных компонентов способных осуществить желаемую функциональную активность и обеспечить ее надежность.

Системный уровень организации свою роль в детерминации надежности спортивной деятельности проявляет при условии взаимодействия всех регуляторных систем в получении положительного результата, который спортсмен способен демонстрировать в нужный период времени.

На организменном уровне надежность обеспечивается качественными преобразованиями регуляторных систем – нервной и эндокринной.

Ключевые слова: надежность, структурные критерии, физические нагрузки.

Анотація. Метою роботи було здійснення теоретичного аналізу біологічних основ надійності в спорті, що виявляється на різних рівнях організації спортсменів.

Аналіз досліджень і публікацій, а також власних даних, що стосуються структурного забезпечення, визначального, один з основних

біологічних аспектів надійності, дозволяє відзначити, що вона детермінується на всіх рівнях організації організму спортсмена.

На молекулярному рівні - це загальна сума слабких міжмолекулярних зв'язків. На клітинному рівні - це відповідність працюючих ультраструктур м'язів, інтенсивності виконуваної ними фізичної роботи і забезпечення конкретної функції. Показано, що при великій інтенсивності фізичних навантажень структури більш низького рівня організації (наприклад, м'язові волокна) руйнуються, а м'язова тканина, як більш велика система, зберігається цілісною.

Визначено значення структурно-функціональної надмірності тканинних компонентів у забезпеченні надійності на органному рівні організації. Виявлено, що для утримання в часі і в екстремальних умовах інтенсивної функції необхідно мати попередньо сформовану матеріальну базу у вигляді сукупності структурних компонентів здатних здійснити бажану функціональну активність і забезпечити її надійність.

Системний рівень організації свою роль у детермінації надійності спортивної діяльності проявляє за умови взаємодії всіх регуляторних систем в отриманні позитивного результату, який спортсмен здатний демонструвати в потрібний період часу.

На організаційному рівні надійність забезпечується якісними перетвореннями регуляторних систем - нервової та ендокринної.

Ключові слова: надійність, структурні критерії, фізичні навантаження.

Annotation. The aim of the work was to provide a theoretical analysis of the biological basis of reliability in the sport, which is manifested at different levels of athletes.

Analysis of research and publications, as well as its own data on the structural support that defines one of the basic biological aspects of reliability, allows that it is determined at all levels of the organization of an athlete.

At the molecular level - is the total amount of weak intermolecular tieup. At the cellular level – it's an interrelationship of ultrastructures muscle that work intensily will do physical work and provide a specific function. It is shown that at high intensity exercise tolerance having further structure level of organization (for example, muscle fibers) are destroyed, and muscular tissue, as a larger system to maintain its integrity.

Determine the value of the structural and functional redundancy of tissue components to ensure reliability in the organ level of the organization. Revealed that for the retention time and in the extreme conditions of intensive functions need to have pre-formed material base in the form of a set of structural components are able to achieve the desired functional activity and ensure its reliability.

System level organizations a role in determining the reliability of sporting activity takes case of mutual cooperation of all regulatory systems in a positive result, which the athlete is able to demonstrate at the right time.

At the organism level reliability is a qualitative transformation of the regulatory systems - the nervous and endocrine.

Keywords: reliability, structural performance criteria, physical activities.

Актуальность проблемы. Анализ исследований и публикаций. Проблема надежности в спорте в последние годы становится одной из важнейших и актуальных. Обуславливается это несколькими причинами. Прежде всего, это высокие темпы интенсификации и внедрения различных технологий в спортивную деятельность с целью максимальной мобилизации возможностей спортсмена (или команды) в демонстрации высоких спортивных результатов, в течение нужного периода времени (как правило, в течение соревнований). Реализация только одной этой цели предполагает разработку многих направлений и подходов в подготовке спортсмена к желаемой победе. Однако, чтобы взаимодействие многих факторов, влияющих на подготовку спортсмена к ответственным соревнованиям, принесло положительный результат, необходима экспериментально проверенная и теоретически обоснованная уверенность в отсутствии «сбоя», в выступлениях спортсмена. Иначе говоря, чем больше критериев, обеспечивающих именно такое, т.е. надежное выступление спортсмена, мы выявили и учтем, тем с большей вероятностью можно говорить об истинном понимании не только значения, но и механизмов управления надежностью спортивной деятельности.

Таким образом, можно отметить, что изучение надежности в спорте – это научное направление, требующее учета фактических данных и методологии, используемой в разных науках о человеке, т.е. это интегральное направление и, что касается спорта, именно оно предполагает обоснование возможности безотказного выступления спортсмена в экстремальных условиях соревнований. Поэтому разработка концепции надежности в спорте чрезвычайно важна в практическом отношении и является актуальной для спортивной науки.

Учитывая то, что методически проблему надежности в спорте большей частью решали на организменном уровне, учитывая, чаще всего, физиологические или психологические параметры проявляемые спортсменом, при очень слабом внимании исследователей к морфологическим (структурным) основам надежности в спорте, мы предприняли анализ именно этих основ надежности. Причем, мы старались подвергнуть анализу биологические аспекты в организации возможностей спортсмена в процессе проявления им надежности своих выступлений, которые начинаются с молекулярного уровня и заканчиваются организменным.

В связи с изложенным выше, в настоящей работе поставлена **цель:** осуществить теоретический анализ биологических основ надежности в спорте, проявляющейся на разных уровнях организации организма спортсменов.

Результаты исследования. В наиболее признанном определении надежности в спорте, высказанном В. А. Плахтиенко, ключевыми словами являются «комплексное внутреннее свойство» спортсмена [3]. Оно гласит: «Надежность – это такое комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени». Под этим автор понимает «личностные, психологические, психофизиологические и биологические особенности спортсмена и их взаимосвязи» [3, С. 7]. Причем, что касается личностных, психологических и психофизиологических качеств и свойств спортсмена и их роли в обеспечении надежности, он обосновывает в своей докторской диссертации и монографии [3]. Однако, относительно биологических особенностей спортсмена он их называет, но не расшифровывает, что он под этим понимает. А вместе с тем, именно от организма спортсмена и способности осуществлять свою спортивную деятельность в сложных условиях соревнований в немалой степени зависит ее надежность.

Об актуальности изучения биологических основ надежности свидетельствует большое количество высказываний исследователей высоко оценивающих роль надежности как биологических процессов, начиная с межмолекулярных взаимодействий, так и биологических систем разного уровня организации (Анохин П. К., 1978; Шеннон К., 1965; Шмальгаузен И. И., 1968).

Что касается обоснования значения и особенностей обеспечения надежности работы различных систем, начиная с молекулярного и клеточного уровня, организации человека, то это многократно подчеркивалось биохимиками, иммунологами, физиологами, клиницистами, морфологами и другими специалистами (Берталанфи Л., 1969; Кастлер Г., 1960; Леонтьев А. С., 1983; Струков А. И., 1983).

Так, если основной характеристикой надежности считать стабильность и устойчивость функционирования системы определенный период времени, то начиная с молекулярного уровня организации, доказано, что это обеспечивается наличием высоко динамичных слабых связей между молекулами [4, 7]. К ним относятся Ван-дер-Ваальсовские электростатические, водородные и гидрофобные взаимодействия [6, 7]. Несмотря на то, что слабые связи содержат мало энергии, однако при образовании их в больших количествах, они обеспечивают прочность взаимосвязи и стабильность взаимодействия в молекулярных соединениях (Г. А. Губанов, 2003). Если одной из главных черт надежности признать способность любой системы удерживать свои структурно-функциональные параметры в рабочем состоянии определенное время, то увеличение количества слабых связей это обеспечивает.

Однако, при усилении действия какого-то фактора среды (например, увеличивающейся мощности физической нагрузки выполняемой спортсменом) энергетически слабые межмолекулярные связи разрываются, что снижает степень их взаимодействия, хотя определяет возможность

новой перестройки, агрегации молекул, т.е. развития. На этом примере мы видим, что понятие надежности предполагает представлять, что это фактор не стационарный, не неизменный, а наоборот, скачкообразно изменяющийся во времени. А именно, при соответствии силы и длительности действия раздражителя (физической нагрузки) количеству и общей энергетической прочности межмолекулярных связей молекулярная система стабильна и работает в определенном режиме. Вместе с тем несоответствие прочности межмолекулярных связей действию раздражителя ведет к их разрыву. Предоставляя возможность молекулам перестроиться и самоорганизоваться в новые комплексы, более соответствующие действию среды. Т.е. это и есть процесс адаптации, осуществляемый на молекулярном уровне и, в силу его внутренней противоречивости, обеспечивающий надежность не всеобщую и неопределенно длительную во времени, а соответствующую изменениям в среде существования [6, 7].

На клеточном уровне организации надежность функционирования клеток обеспечивается, прежде всего, соответствием количества полноценно работающих ее ультраструктур (органелл) обуславливающих в сложных условиях выполнение конкретной функции (Г. А. Югай, 2005). Например, для мышечного сокращения это миофибриллы, митохондрии и саркоплазматическая сеть. Причем, последние должны быть в некотором избытке (в соответствии с принципом структурно-функциональной избыточности), который при уменьшении силы и мощности действия раздражителя (физической нагрузки) активно уменьшается.

Безусловно, надежность работы клеток зависит также от большого числа регуляторных влияний как внутриклеточных, так и со стороны более высоких уровней организации: тканевых, органных, системных.

Надежность функционирования тканей определяется также рядом факторов, которые кроме физиологических, сводятся, прежде всего, к наличию взаимодействия между клетками. Собственно ткань, как более крупная система, является общим по отношению к ее компонентам – клеткам. Поэтому устойчивость ткани, а значит и надежность ее, как системы клеток, зависит от «содружества» клеток. При резком усложнении условий, требований к тканям, при чрезмерных нагрузках, некоторые клетки могут разрушаться, погибать, но ткань, как система, будет продолжать существовать [5]. Это один из важнейших принципов для понимания особенностей влияния перетренировки или чрезмерных, предельных усилий у спортсменов. Первое – это осознание того, что в таких условиях происходит разрушение структур, а значит ухудшение материальной базы, детерминирующей надежность. А второе – это обязательное осознание необходимости ослабления, снятия или значительного уменьшения нагрузки для возможности осуществления полноценного восстановления разрушенных клеток. Иначе говоря, это размышление о структурном обеспечении надежности физической работы разной степени мощности и длительности.

Механизмы гуморальной, нервной и других видов регуляции, обеспечивающих надежность функционирования тканей, мы не рассматриваем. На органном уровне организации наблюдается большая степень гетерогенности составляющих орган компонентов, увеличивается число их взаимосвязей и взаимодействий и растет количество регуляторных влияний на работу органа, от которых зависит надежность получения конечного результата (Струков А. И., Хмельницкий О. К., Петленко В. П., 1983].

Обеспечение надежности на этом уровне определяется рядом биологических принципов. Безусловно, должна быть некая степень структурно-функциональной избыточности, как условия быстрого во времени расширения функциональных возможностей органа при действии на организм спортсмена экстремальных или особых условий, требующих мобилизации максимальных усилий.

Иначе говоря, необходим рост количества тех материальных компонентов, которые будут непосредственно работать: мышечные клетки или волокна с соответствующими фасциальными и другими соединительно-тканными образованиями, увеличение количества расширенных капилляров в единице объема органа и др. Как правило, результатом этих процессов является гиперплазия (увеличение количества) структурных компонентов органа (например, мышцы) и его гипертрофия (рост объема) (Самойлов Н. Г., 2011).

Следовательно, обеспечение эффективной мышечной работы, более-менее длительное время в сложных условиях ее осуществления (на соревнованиях) зависит от предварительно сформированной материальной базы. Расширение функции должно базироваться на наличии резервных (для обычных условий) структур или для усиления и, главное, удержания во времени функции, нужно иметь то, что непосредственно будет работать: конкретные структурные компоненты для ее обеспечения, которые следует назвать материальной базой надежности.

Системный уровень организации предъявляет еще большие требования для обеспечения надежности работы организма спортсмена. С морфологической точки зрения, способность спортсмена устойчиво осуществлять свою деятельность, хотя бы на протяжении соревновательного периода, зависит, безусловно, не только от структурной готовности к этому его мышечной системы, как непосредственно осуществляющей работу. Совершенно очевидно, что все системы организма обслуживающие этот вид работы также должны быть готовы к ее выполнению. Они должны сформировать «функциональную систему» по П. К. Анохину, рабочие компоненты которой не только с физиологической точки зрения (как думают некоторые), способны осуществлять требуемую работу для получения общего для организма «полезного результата» [1].

Другими словами, на системном уровне надежность, с точки зрения ее структурного обеспечения, зависит от увеличения количества структур в

данной системе, определяющих именно требуемый условиями режим работы, а также от их взаимодействия и взаимозаменяемости.

Организменный уровень организации в обеспечении надежности проявляется в усложнении взаимодействия систем организма, которое сопровождается качественными преобразованиями, прежде всего, его регуляторных систем: нервной и эндокринной. Этому уровню организации обеспечения надежности, устойчивости, эффективности посвящено больше всего исследований.

Таким образом, биологические основы надежности осуществления конкретной работы организма определяются адекватными адаптивными изменениями в его строении, на разных уровнях организации, которые должны быть материальной базой, способной определенное время, без существенного ее разрушения, удовлетворить потребность спортсмена в осуществлении необходимой мышечной деятельности, устойчиво во времени, без срывов или отказов от ее выполнения.

Выводы

1. Установлено, что проявление надежности выступлений спортсмена на соревнованиях является интегральным феноменом, проявление которого зависит от большого числа факторов, действующих на молекулярном, клеточном, тканевом, органном, системном и организменном уровнях организации.

2. Выявлено, что увеличение физических нагрузок выше определенного предела является условием, ведущим к снижению надежности спортивной деятельности. Показана роль структурного обеспечения функции работающих в усиленном режиме мышц для проявления надежности демонстрации спортсменом определенных результатов в экстремальных условиях соревнований.

Перспективой дальнейших исследований может быть изучение конкретного взаимодействия определенной по интенсивности физической нагрузки с процессом перестройки структурных компонентов мышц и с последующей возможностью контроля их функции.

Литература

1. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем : Избранные труды / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1978. – С. 49-107.
2. Ашмарин И. П. Молекулярная биология / И. П. Ашмарин. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1977. – 368 с.
3. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : ФиС, 1983. – 176 с.
4. Садовский В. Н. Основания общей теории систем / В. Н. Садовский. – М. : Наука, 1974. – 279 с.
5. Саркисов Д. С. Очерки по структурным основам гомеостаза / Д. С. Саркисов. – М. : Медицина, 1977. – 351 с.
6. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.
7. Мецлер Д. Как молекулы соединяются друг с другом : В кн. «Биохимия», Т. 1 / Д. Мецлер. – М.: Мир, 1980. – С. 243-264.

Інформація об авторах:

Самойлов Николай Григорьевич – д.биол.н., профессор, заведуючий кафедри педагогіки і психології

Харьковская государственная академия физической культуры

Роцин Игорь Геннадьевич

Николаевский государственный университет им. В. А. Сухомлинского

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ КИДКІВ З ДАЛЬНОЇ ВІДСТАНІ В БАСКЕТБОЛІ

Селіванов С.В.¹, Почерніна М.Г.¹, Почерніна А.Г.²

Харківський національний медичний університет, Україна¹

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, Україна²*

Результативність кидків з дальньої відстані у баскетболі завжди була і залишається актуальною, оскільки очки від їх реалізації складають, як правило, більше 20% загального рахунку гри. На сучасному етапі розвитку баскетболу значимість цього ігрового показника зростає ще більше у зв'язку з тенденцією до активізації атакуючих і захисних дій.

Однак, як стверджують провідні спеціалісти в області баскетболу, в останні десятиліття цей ігровий показник стабілізувався, незважаючи на підвищені до максимуму обсяги роботи над кидками в тренувальному процесі.

В даний час у теорії і практиці спорту йде активний пошук нових форм, засобів, методів навчання і тренування. Ряд авторів, таких, як Полієвський, Єрмаков, Носко, Мартишевський, показують, що підвищити ефективність спортивних рухів дозволяє цілеспрямований вплив на сенсорні системи спортсменів за рахунок застосування засобів термінової інформації і тренажерів. Одним з найбільш яскравих відображень ефективності застосування інформаційних технологій у баскетболі в даний час є інформаційно-тренажерні пристрої, що запропоновано в роботах В.М.Кудімова.

У роботах В.М.Кудімова представлено обґрунтовані науково-методичні рекомендації цього наукового напрямку в підготовці баскетболістів з високим рівнем результативності виконання кидків. Розроблені автором технології протягом тривалого часу застосовувалися для підготовки гравців команд дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Проте залишається відкритим питання про доцільність застосування даних технологій в навчально-тренувальному процесі гравців вищих навчальних

закладів. Як відомо, у командах вищих навчальних закладів тренуються і грають спортсмени різного рівня підготовленості, і багато хто з них лише в студентському віці тільки починають освоювати техніку прийомів баскетболу. Фізіологічні закономірності формування рухової навички такі, що у віці 18-22 років, тобто в студентському віці, сформувати правильні навички виконання баскетбольних прийомів, у тому числі – і кидка з дальньої відстані, вкрай складно. Логічно припустити, що застосування інформаційних технологій, представлених у роботах Кудімова В.М., буде сприяти поліпшенню техніки виконання кидка з дальньої відстані не тільки в дитячо-юнацьких командах, але й у командах вищих навчальних закладів. Тому ефективність застосування розроблених Кудімовим інформаційних технологій у командах студентського рівня вимагає наукового обґрунтування.

Мета роботи. Підвищення ефективності процесу навчання техніці й удосконалення точності кидка з дальньої відстані в баскетболі способом однією рукою зверху в командах вищих навчальних закладів на основі застосування орієнтирів, тренажерів і засобів термінової інформації.

Завдання дослідження.

1. Вивчити сучасний стан проблеми підвищення результативності кидків м'яча в баскетболі, установити фактори, що її визначають.
2. Проаналізувати технологію дії і біомеханічні основи інформаційно-тренажерних пристроїв для навчання техніці кидка з дальньої відстані в баскетболі, представлених у роботах В.М.Кудімова.
3. Експериментально перевірити ефективність пропонованих методик у практиці роботи баскетбольних команд вищих навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – система підготовки баскетболістів у командах вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – інформаційно-тренажерні пристрої для навчання техніці кидка з дальньої відстані в баскетболі.

Методи дослідження: аналіз науково-літературних джерел, методи педагогічного тестування, лабораторний експеримент, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У теорії баскетболу існує представлення про шлях руху м'яча, як про криву, нисхідна гілка якої крутіше висхідної. Однією з основних причин, що викликає помилкові рекомендації і сприяє формуванню навички кидка з низькою траєкторією є відсутність у тренерів і тих, що займаються, наочного уявлення про шлях руху м'яча при кидку в баскетболі.

Для визначення форм траєкторій польоту м'яча В.М.Кудімовим був застосований метод, заснований на фотографуванні білого предмета на чорному фоні. Даний метод дозволяє по сліду шляху м'яча одержати вичерпне наочне уявлення про форму траєкторії баскетбольного кидка. Було виявлено, що форма траєкторії польоту баскетбольного м'яча при кидках з основних ігрових дистанцій являє собою криву, що відповідає основним особливостям параболи. Опір повітряного середовища не змінює форму траєкторії польоту баскетбольного м'яча.

За даними В.М.Кудімова, найбільш точний орієнтир про потрібну траєкторію кидка створює установка орієнтира в крапці максимальної висоти траєкторій польоту м'яча.

Для визначення кожному гравцю значення висоти точки кидання на стіні спортивного залу була зроблена розмітка висотою до 240 см. Спортсмен ставав боком до розмітки і виконував декілька імітаційних кидкових рухів, притискаючи при цьому м'яч до стіни. Висота точки торкання м'ячем стіни на фоні розмітки приймалася за висоту точки кидання м'яча. Виходячи з отриманих нами даних, для кидка з дальньої відстані при ворситі точки вильоту м'яча 175-195 см розрахункова зона оптимальних кутів знаходиться в границях 48-52°.

Для вирішення завдання навчання кидку «відразу тільки правильно» В.М.Кудімовим розроблено і виготовлено інтерактивний тренажер, що дозволяє моделювати основні складові техніки кидка з місця однією рукою зверху: вихідне положення, кут розгону м'яча, лінію розгону м'яча, а також фіксувати швидкість, що додається м'ячу у фазі розгону.

Тренажер призначено для навчання техніці кидка баскетбольного м'яча в корзину, виховання уміння диференціювати і відтворювати швидкість, що додається м'ячу у фазі розгону. Крім того, при використанні додаткового обтяження, тренажер застосовується для розвитку спеціальної фізичної якості баскетболістів – сили м'язів руки, що здійснюють кидок.

Конструктивно тренажер являє собою штангу, по якій пересувається платформа з закріпленим баскетбольним м'ячем. Штанга рухливо кріпиться до двох стійок, змінюючи висоту яких можна встановлювати штангу під будь-яким кутом на потрібній висоті. Кут нахилу штанги встановлюється за транспортом, що закріплено в місці з'єднання стійки зі штангою. У верхньому і нижньому відділах штанги встановлені пружини, що знижують ударне навантаження. Для визначення швидкості руху м'яча при виконанні вправ виміряється час проходження платформою базової відстані. Отримуючи інформацію щодо швидкості пересування м'яча, гравець вчиться диференціювати зусилля для точного відтворення необхідної швидкості випуску м'яча.

Як показано в дослідженнях В.М.Кудімова, у якості складових, котрі визначають рівень результативності кидків на етапі удосконалення їх точності, виступають наступні фактори: кут кидка, точність відтворення кута кидка, точність відтворення початкової швидкості польоту м'яча, рівень розвитку кидкової сили.

Гравці чоловічої збірної команди виконували в умовах відеозйомки по 10 кидків з дальньої відстані на фоні щита з розміткою 100X100 мм. Одночасно з відеозйомкою в протоколі фіксувався результат кожної спроби. Після виконання тесту обчислювався відсоток влучення. Отримані дані вводилися в таблиці, після чого розраховувалось середньоквадратичне відхилення, як показник точності відтворення кута і швидкості вильоту м'яча.

Коефіцієнт кореляції для точності відтворення кута кидка склав $r = -0,52$, для точності відтворення початкової швидкості польоту м'яча він виявився вище і дорівнює $r = -0,69$. Таким чином, кореляційні залежності, що виявлені в результаті експерименту, дають підставу вважати, що за умови розвитку здатності до точності відтворення параметрів траєкторії польоту м'яча, є можливість підвищення відсотка влучення кидків з дальньої відстані.

Застосування в практиці методики оцінки кути вильоту, початкової швидкості польоту м'яча і точності відтворення цих параметрів відкриває широкі можливості для індивідуалізації процесу удосконалення точності кидків.

У педагогічному експерименті для оцінки ефективності методики був застосований метод порівняння поточного приросту результативності, що досягається в експериментальній групі, в порівнянні з вихідним. При цьому за контрольні показники результативності нами були взяті програмні нормативи для груп спортивного удосконалення СДЮШОР «Україна». При вихідному тестуванні рівень результативності баскетболістів в експериментальній групі склав 67%, що на 3 % нижче програмних норм для СДЮШОР.

Експериментальна група тренувалася по програмі з розрахунку 6 годин на тиждень при структурі побудови тренувального мікроциклу 1-1-2-1-1. Час, що відводився на роботі на тренажерах, склав 40 хвилин в останньому дні мікроциклу. Координати установки тренажерів для кожного випробуваного були визначені в ході проведення лабораторних експериментів.

В останній день кожного мікроциклу проводилося тестування точності виконання дальніх кидків. Виконувався тест із 30-ти дальніх кидків.

Після першого мікроциклу середньо груповий показник результативності трохи знизився і склав 61,3 %, що, цілком ймовірно, зв'язано з деякими змінами в структурі кидкового руху. Після другого мікроциклу результативність повернулася до своїх вихідних показників (66,7%). Після третього і четвертого мікроциклів спостерігався невеликий зріст відсотка влучення – його значення складають, відповідно, 68% та 69,3%.

Далі впливає період стабілізації показника точності кидків протягом п'ятого мікроциклу (69,3%), потім знову його підйом у шостому, сьомому, восьмому, дев'ятому мікроциклу (71,6%, 73,7%, 76%, 77,6%) і стабілізація після дев'ятого мікроциклу (77,6%). За експериментальний період, що тривав 10 тижнів, середній відсоток влучення в експериментальній групі досяг значення 76,3%, що склало 9,3% приросту.

Крім достовірного приросту відсотку влучення, за період експерименту відбулися достовірні зміни в значеннях показників точності відтворення параметрів кидка. Так, величина середньоквадратичного відхилення кута вильоту з 2,37 зменшилася до 1,63, а величина середньоквадратичного відхилення швидкості вильоту – з 0,19 до 0,13.

Таким чином, проведене дослідження показало, що тренажерно-вимірвальні пристрої, які представлені в роботах В.М. Кудімова, можуть застосовуватися в командах спортсменів-розрядників, але й у студентських баскетбольних командах, у яких є гравці, що почали ознайомлення з технікою виконання основних прийомів у віці 18-22 років.

Література

1. Баскетбол: Метод. Вказівки / Уклад. Т.І.Лясота. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
2. Баскетбол: Метод. Рекомендації / Уклад. В.С.Банар, В.О.Мужичок. – Чернівці: Рута, 2001. – 104 с.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией Ю.М.Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
4. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. – 149 с.
5. Кудімов В.М. Біомеханічне обґрунтування параметрів траєкторії руху м'яча при кидках у баскетболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2002. - №25. – С. 12-18.
6. Кудімов В.М. Вивчення параметрів траєкторії польоту м'яча при виконанні кидків з дальньої відстані у баскетболі // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2003. - №6. – С. 43-46.
7. Кудімов В.М. Дослідження точності відтворення кута кидка в баскетболі // Спортивний вісник придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС. – 2003. - №3-4. – С. 72-73.
8. Кудімов В.М. Навчання баскетбольному кидку з оптимальною траєкторією польоту м'яча за допомогою застосування орієнтирів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2003. - №21. – С. 19-25.

Інформація об авторах:

Селіванов Євген Вікторович – викладач

e-mail: yes_i_come@mail.ru

Почерніна Марія Григорівна – викладач

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет, Україна

Почерніна Анастасія Григорівна – аспірант

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Семькина А.С.

*Транспортно-технологический институт
Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Наверное, стоит начать с того, что вообще такое физическое воспитание и что же такое спорт. Дать определение эти двум понятиям.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. [1]

Физическое воспитание, конечно же, является одним из видов воспитания, которое заключается в развитии в человеке силы воли, физических качеств. Играет огромную роль и в формировании самой личности. Способствует определению физической дееспособности человека. А также позволяет человеку овладеть различными физкультурными навыками, знаниями и умениями. Но особую роль, которую играет физическое воспитание в человеке, это, прежде всего, воспитание, направленное на укрепление и сохранение здоровья человека, его организма и всех жизненно-важных систем и органов. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Оно начинается уже с первых дней после рождения человека. Уже с появления человека на свет физическое воспитание совместно с этическим, эстетическим, нравственным и умственным воспитаниями, захватывая все процессы, обеспечивает всестороннее развитие личности. Оно включает в себя разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, направленные на реализацию собственных целей. Основными задачами физического воспитания являются: укрепление здоровья, закаливание, воспитание высоких нравственных качеств, повышение работоспособности, стремление к совершенствованию, развитие двигательных качеств.

Обратимся к понятию «спорт». Что представляет собой спорт?

Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.[2]

Спорт – это средство саморазвития и самовоспитания. Человек самостоятельно принимает решение, каким видом спорта ему заниматься, отдать предпочтение, да и вообще заниматься ли им. В малом возрасте в этом помогают родители, учителя, тренера, но все же какой вид спорта по

душе человек выбирает сам. Спорт – это необходимая и неотъемлемая часть жизни человека. Это то, что приносит радость и удовольствие. Также, спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей. Именно спорт помогает человеку обрести чувство свежести, бодрости и энергичности. Победа в любой спортивной деятельности приносит человеку положительные эмоции, радость, уверенность в себе.

Спорт является частью физической культуры. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Спортивная активность человека направлена на достижение наилучшего результата, стремление к победе, а это достигается сравнением с лучшим. Для того чтобы добиться хороших результатов необходима тщательная подготовка, упорные тренировки и желание достичь чего-то большего.

Всем уже давным-давно известно, что занятия спортом, вести активный образ жизни приносит человеку колоссальную пользу, укрепляет здоровье, продлевает молодость, помогает человеку быть красивым.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.[2]

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания и спорта через учебную дисциплину «Физическая культура». Обучение данной дисциплиной проходит практически на всем протяжении учебной деятельности студентов выбранной профессии. И не имеет значения, связана эта специальность со спортом или нет. На протяжении четырех курсов студенты активно обучаются физической культуре, осваивают навыки различных видов спорта, стараются «побить» собственные рекорды и естественно заботятся о своем здоровье и самочувствии.

Учебные занятия по физической культуре планируются заранее, до наступления учебного периода студентов, создаются учебные планы по всем специальностям. Проведение этих занятий осуществляются преподавателями кафедр физического воспитания и спорта. Также как и учителя в школах, так и преподаватели в вузах стараются привить любовь студентов к спорту, заинтересовать и привлечь их в спортивные секции. Преподаватели доходчиво объясняют студентам, насколько важна физическая культура, спорт и физическое воспитание в целом каждому человеку.

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание».

Учебный материал обучения студентов дисциплины «физическая культура» предусматривает как теоретические, так и практические занятия. Теоретические включают в себя знания основ физического воспитания. Они проводятся в форме лекций, и также включается самостоятельное изучение студентов специальной литературы. Практические же занятия направлены на физическую подготовку студентов. Студенты осваивают спортивные игры, выполняют различные физические упражнения. В содержание практических занятий входят такие разделы как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

Помимо занятий в университетах и институтах у студентов существует также самостоятельная подготовка. Вне учебного времени студенты самостоятельно уделяют внимание спорту, занимаясь различными спортивными играми, занимаясь в секциях или же бегом трусцой. Это позволяет ускорить процесс физического совершенствования, а также достичь отличных результатов.

В свободное время студентам предоставляется возможность заниматься любым видом спорта, существующим в университете. Это могут быть шахматы, пулевая стрельба, настольный теннис или командными видами спорта, такими как гандбол, волейбол, футбол, баскетбол или даже русской лаптой. Некоторые учебные заведения имеют возможность предложить студентам заниматься именно таким видом спорта как лапта. Конечно, со стороны высших учебных заведений организовать такого рода занятия довольно проблематично, так как необходимо иметь спортивные залы больших размеров для занятий зимой и спортивную площадку для занятий летом. Все секции, которые предлагаются студенту, финансируются ректоратом, общественными организациями и даже спонсорами. Для открытия новой секции учитывается, прежде всего, желание учащихся. Занятия в представленных университетом секциях предоставляют студентам возможность принять участие в соревнованиях, продемонстрировать свои успехи и получить награду.

Цель физического воспитания в высших учебных заведениях достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. [2]

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
3. всестороннее развитие физических и психических качеств;
4. обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия. [2]

Во многих вузах проходят различные соревнования и спортивные состязания между факультетами, институтами, а также и между высшими учебными заведениями всего региона с привлечением большого количества

студентов. Это благоприятно влияет на воспитание студентов, способствует развитию командного духа, стремлению достичь успеха, а также воспитывает в учащихся чувство долга и патриотизма. Данного рода мероприятия проводятся в свободное от учебных занятий время, в оздоровительно-спортивных лагерях или в студенческих отрядах. Даже в свободное от учебы время руководство вузов заботится о здоровье и воспитании своих подопечных.

Спортивные соревнования — одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов. [3]

Спортивные результаты — это, по существу, интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической, подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. [3]

Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.[3]

Изучая данную дисциплину, студенты 2 раз в год сдают зачеты. К зачету допускаются студенты, которые посетили все теоретические и практические занятия, а также которые сдали все необходимые нормативы. Зачеты проходят в виде собеседования студента и преподавателя, где оцениваются полученные знания. После изучения всего курса дисциплины «физическая культура» студенты сдают экзамен на проверку своих знаний в этой области. И получают заслуженную отметку в зачетную книжку.

К данному предмету в высших учебных заведениях предъявляются особые требования, которые требуют строгое соблюдение правил. Забота о здоровье студента это одна из главных задач вузов. Ведь самое главное в жизни человека это, конечно же, здоровье. Активный и здоровый образ жизни человека улучшает его самочувствие, препятствует возникновению болезней, приносит чувство радости, удовольствия и также продлевает годы его жизни. Здоровый человек биологически полноценен, трудоспособен.

Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам (В.И. Дубровский). [4]

Человеку на всем протяжении своей жизни необходимо заботиться о своем здоровье. Уже с малых лет, начиная с детского сада, человеку пытаются привить чувство заботы о своем здоровье и объясняют значимость здорового образа жизни. Физическое воспитание начинается с

рождения и заканчивается не в студенческие годы, а продолжается и в дальнейший период жизни человека.

Таким образом, хотелось бы отметить, что физическая культура необходима любому человеку, не только студенту. Она позволяет развиваться вместе с культурой общества. Занятия физической активностью позволяет личности быть устойчивой в обществе, быть заинтересованным и развивать в себе различные физические качества, чувствовать комфорт.

Литература

1. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/14
2. <http://ru.wikipedia.org>
3. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-58682.html?page=18>
4. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2002. - 114 с.

Информация об авторе:

Семькина Алла Сергеевна – студентка 4-го курса, кафедры «Сервис транспортных и технологических машин», группа СА-41
Транспортно-технологический институт
Белгородский Государственный Технологический Университет
имени В.Г. Шухова, Россия
e-mail: fantarock@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Снежко А.А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка, Украина

Постановка проблемы. К факторам побуждающим школьников к занятиям физическими упражнениями, следует отнести физическую культуру и спорт. Необходимость учета данных факторов обусловлена их влиянием на другие компоненты: эмоциональный и поведенческий.

Вопросы изучения некоторых аспектов знаний о физической культуре и спорте в той или иной мере уже освещались в литературе. Отмечалось, в частности, что от уровня знаний о физической культуре и спорте зависит интерес учащейся молодежи к этому учебному предмету [1, 2, 3, 5, 9] и ее физическая подготовленность [4, 7, 10].

Наличие определенного уровня знаний о физической культуре и спорте является необходимой предпосылкой к физкультурно-спортивной

деятельности, а, следовательно, и реализации потребностей. В системе знаний нами выделены две основные группы: 1) знания справочно-информационного характера; 2) педагогические знания методического характера. Установлено, что у учащейся молодежи преобладают знания справочно-информационного характера.

Следует, однако, подчеркнуть, что в настоящее время в литературе еще не в полной мере освещены вопросы значения и приобретения необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Не выявлены и наиболее важные проблемы, которые способны самым непосредственным образом повлиять на физкультурно-спортивную деятельность школьников, а также не разработаны и практически не проверены методы их решения.

Имеющиеся исследования касаются в основном изучения знаний школьников о конкретных физических упражнениях или спортивно-справочных сведений (причем приобретенных только с помощью средств массовой информации), на наш взгляд, они вряд ли могут быть стимулом, способным изменить или сформировать активное отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности. Здесь первостепенное значение имеет социально важная, связанная непосредственно с нуждами организма информация о проблемах здоровья и физической подготовленности индивида.

Работа выполнена согласно плана НИР Луганского национального университета имени Тараса Шевченка.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – определить влияние факторов физической культуры и спорта на преемственность физического воспитания школьников младшего и среднего возраста.

Методы и организация исследования:

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогические методы анкетирование, анализ, синтез, обобщение;
- методы математической статистики.

Нами был проведен анкетный опрос школьников младшего и среднего возраста у пяти средних общеобразовательных школах города Луганска. В опросе приняли участие 147 школьников младшего и 195 школьников среднего возраста.

Результаты исследований.

Существует мнение, что знания, достаточно хорошо отражающие понимание школьниками общественной значимости физической культуры, не всегда преломляются в их личностном отношении к занятиям физическими упражнениями. К подобному заключению приходят те авторы, в программах исследований которых основное внимание уделено учащейся молодежи [4, 7]. Установлено также, что школьники лучше всего усваивают естественнонаучные основы физической культуры. Менее компетентны они в вопросах социальной сущности физической культуры, а самую низкую осведомленность имеют о методике физического

воспитания, от которой во многом зависит эффективность самостоятельных занятий.

Нами было проведено исследование, в котором проверялось предположение о связи физкультурно-спортивной деятельности школьников с уровнем их знаний о физической культуре и спорте и об усилении данной взаимосвязи с процессом преемственности физического воспитания. Вопросы касались в основном значения и роли физической культуры и спорта в жизни человека, влияния физических упражнений на организм занимающихся. Уточнено мнение школьников с какой целью они бы занимались физическими упражнениями и что побуждает их заниматься физическими упражнениями и как они обычно проводят свободное время. В анкету включались вопросы информационно-спортивного характера, а также вопросы, дающие дополнительную информацию.

Результаты проведенного нами с помощью анкет и личных бесед помогли выявить, что большинство опрошенных школьников имели недостаточно четкое представление о значении и роли физической культуры в жизни человека. Например, на вопрос "Полезно ли заниматься физическими упражнениями?" все, как правило, отвечали положительно, однако на вопрос "Почему?" большинство не смогли убедительно объяснить пользу физических упражнений.

Отсутствуют более глубокие знания и понимание значения и роли физической культуры и спорта вообще в жизни современного человека, особенно скудны знания о влиянии физических упражнений на их организм. Указанные тенденции отчетливо видны из данных (табл. 1 – 1-я позиция.). С возрастом уровень знаний резко повышается, причем наиболее заметно 28,3% у подростков 14-ти летнего возраста.

Таким образом, результаты исследования показали, что знания школьников, преимущественно справочно-информационного характера о физической культуре и спорту не отвечают программным требованиям средней школы. Если исходить из того, что познавательный компонент является наиболее важным в отношении к любому виду деятельности, то в данном случае знания школьников можно рассматривать лишь как низкий уровень их сформированности, характеризующийся тем, что индивид относительно объекта познания имеет поверхностные представления. Поэтому невысокий уровень знаний о физической культуре и спорте может быть объяснен и невысокой ценностью физической культуры как фактора здоровья и, как следствие этого снижением с возрастом интереса к физкультурно-спортивным занятиям, а значит и слабым обеспечением процесса преемственности физического воспитания учащихся младшего и среднего возраста.

Вопрос об источниках информации по приобретению знаний о физической культуре и спорту требует особого рассмотрения. Можно выделить школьное и внешкольное. К первому относится: предмет «физическая культура», спортивные секции, оздоровительные группы, учителя физической культуры. Ко второму относятся средства массовой

информации, а также родители и близкие семьи, друзья, сеть медицинской службы, тренеры по видам спорта. О влиянии средств массовой информации на развитие у школьников интереса к физкультурно-спортивным занятиям свидетельствует ряд проведенных исследований [5, 6, 9]. Среди всех средств массовой информации телевидение занимает ведущее место по информированию реципиентов о физической культуре и спорту в нашем опросе школьников этот фактор занимает 4 позицию.

Ключевым является вопрос о том, существует ли (а если да, то в какой степени) взаимосвязь между отношением к физкультурно-спортивной деятельности и уровнем знаний о физической культуре и спорте? Сравнительный анализ данных (с помощью вычисления коэффициентов корреляции) показал эту небольшую связь у школьников младшего и среднего возраста (от $-0,271$ до $-0,158$).

Трудно, однако, утверждать, что информированные школьники изъявляют большое желание заботиться о своем здоровье с помощью физической культуры. Физкультурная образованность, в частности, понимание школьниками социального значения физической культуры, особенно приобретенное вне собственной сферы физкультурно-спортивной деятельности, не гарантируют положительного фона для формирования мотиваций [8].

Результаты мониторинга показали, что среди факторов, подвластных педагогическому воздействию, важной является коррекция отношения школьников к физкультурно-спортивным занятиям, возрастные и половые особенности, условия ближайшего социального окружения, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на регуляцию поведения респондента.

Выводы.

1. Важным выводом из полученных данных является то, что относительно слабым является воздействие школьной системы физического воспитания на познавательную деятельность школьников. Занимаясь физическими упражнениями на учебных занятиях, в секциях, школьники приобретают необходимые двигательные навыки и умения, развивают у себя определенные физические качества, но не получают даже минимума знаний в области медицины, гигиены, физической культуры и спорта, столь необходимых не только в учебно-воспитательном процессе, но и в повседневной жизни.

2. Приведенные данные дают основание полагать, что между отношением школьников к физкультурно-спортивной деятельности, уровнем их знаний о физической культуре и спорте с возрастом устанавливается определенная взаимосвязь с процессом преемственности физического воспитания.

3. Наличие знаний о важности той или иной области деятельности само по себе еще не гарантируют того или иного поведения. Для того чтобы они соответствовали реальному поведению, необходимо превратить их в убеждение, позитивную Я-концепцию, которая проявляется в

отношении человека к явлениям действительности, имеющим особую личностную значимость. Убеждения образуют единство с субъективно значимыми знаниями, что связано с готовностью действовать в соответствии с ними.

4. Информационное воздействие оказывает позитивное влияние на формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, а также познавательного и эмоционального компонентов. Это создает предпосылки для самостоятельных и организованных физкультурно-спортивных занятий.

Таблица 1

**Факторы побуждающие школьников
заниматься физическими упражнениями (%)**

Что побуждает вас заниматься физическими упражнениями ?	Возраст			
	9 лет	10 лет	13 лет	14 лет
Знание о пользе занятий физическими упражнениями	12,8	15,4	27,5	28,3
Дают советы родители	34,6	29,8	18,5	17,2
Посещение спортивных соревнований	24,6	25,8	18,6	18,2
Передачи по телевизору	15,2	13,4	14,0	13,4
Передачи о здоровье	3,1	5,8	7,0	8,0
Дают советы друзья	6,0	6,3	6,8	7,1
Дает советы учитель физкультуры	3,7	3,5	5,4	5,3
Программы о спортивных соревнованиях	-	-	2,2	2,5
Публикации в газетах и журналах	-	-	-	-

Примечание. Таблица составлена по результатам опроса, проведенного в 2011-2012 уч.г.

Литература

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1 - С.23-25.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І.Д. Бех, науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, - 1998. - 204с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять / Б.Ф. Ведмеденко - Київ-Чернівці, 2002. - 468с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 296с.
5. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания учащейся и студенческой молодежи / В.М. Вовк - Луганск.: СНУ ім.В. Даля, 2004. - 336с.
6. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теор. И практ. Физ.культ. - 1989. - №3. – С.2-4.
7. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / П.К. Дуркин. – М., 1994. - 40с.

8. Ильин Е.П. Психология воли /Е.П. Ильин. - СПб.: «Питер», 2000.-288с.
9. Комков А.Г. Совершенствование программы по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников / А.Г.Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-М.,1996. -№3. -С.2-6.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М.Шиян.-Тернопіль.: Навчальна книга.- Богдан, 2002.- 248с.

Информация об авторе:

Снижко Александр Александрович – аспирант 3-го года обучения
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка, Украина
e-mail: vovk.vm@yandex.ua

ПРИМЕНЕНИЕ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ТРЕМОРА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВОЗМОЖНОЙ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

Сухорукова Е.С., Климова В.К.

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия*

Введение. В настоящее время наркотизация россиян носит эпидемиологический характер. По состоянию на 2011 г. в России насчитывалось 674 тыс. потребителей наркотических веществ. Более чем 450 тыс. из них поставлен диагноз «наркомания». Впрочем, эксперты утверждают, что реально наркоманов в 5—10 раз больше. От употребления наркотиков в России ежегодно умирает 30 тыс. человек, а в целом по России смертность от наркотиков за последние годы выросла в 43 раза (Вавилов Ю.Н, Вавилов К.Ю., 2012). В настоящее время в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, а спорт становится социально престижным (Живуцкая И.А., Шукаева А.В., 2012). Признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и важным фактором предупреждения асоциального поведения молодежи и, в частности, распространения наркомании.

Тремор (tremor - дрожание) - это ритмические колебательные движения всего тела или отдельных его частей. Выраженность тремора используется как возможный индикатор наркозависимости. Предполагается, что выраженный тремор, свидетельствующий об атаксии (нарушении координации движений), может быть признаком наличия наркотической зависимости у исследуемого контингента. При отсутствии патологического тремора можно делать предварительное заключение об отсутствии зависимости (Сосин И. К. с соавт., 2012).

Цель исследования – оценка выраженности тремора у студенческой молодежи.

Задача работы – выявить наличие признаков наркотической зависимости у студентов факультета физической культуры.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на факультете физической культуры НИУ «БелГУ». В нем приняли участие 54 студента II и IV курсов. Средний возраст 36 студентов II курса составлял 18,5 лет. Средний стаж занятий спортом - 7,5 лет. Средний возраст 18 студентов IV курса составлял 20,5 лет. Средний стаж занятий спортом - 5 лет.

Для выявления тремора были предложены специальные пробы, при которых он провоцируется, усиливается и становится визуально заметным. Выраженность тремора оценивалась следующими тестами: 1). Экспресс-способ диагностической идентификации лазерного тремора (Сосин И. К. с соавт., 2012). Оценка тремора проводилась с расстояния 5 метров по времени удержания лазерного зайчика в центре стрелковой мишени. Б) Оценка вестибулярной устойчивости и тремора кистей рук при выполнении пробы Ромберга II классической и модифицированной (удержание стакана с водой в вытянутых руках).

Для оценки выраженности вредных привычек провели закрытое анкетирование (Шепель В.М., 1996). Предлагалось заполнить 3 типа анкет: 1. «Предрасположен ли ты к наркотикам?». 2. «Заядлый ли ты курильщик?» 3. «Насколько близко вы подошли к опасной черте (алкоголизация личности)».

Результаты исследования. При анализе полученных результатов установлено, что проба Ромберга II была выполнена не всеми студентами. Так, результаты практически 60% девушек второго курса (у 9 из 15) оказались меньше нормативного времени в 15 секунд и колебались от 3 до 12 секунд. У 23 % юношей (у 5 из 21) результаты также были ниже нормы. У студентов 2 курса проба Ромберга в среднем составляла 21 секунду. Максимальная величина - 55 сек. Минимальная – 2,5 сек.). У студентов 4 курса проба Ромберга в среднем выполнялась за 25 секунд. Максимальная величина - 53 сек. Минимальная - 9 сек. Видимого тремора не было зафиксировано ни у одного из участников эксперимента (рис.).

При выполнении модифицированной пробы (удержание сосуда с водой до расплескивания) среди студентов второго курса 10% юношей (2 человека) и 27% девушек (4 человека) прекратили тест до наступления контрольного времени (15 секунд) в результате проявления тремора. У студентов 4 курса 4 юноши (6%) закончили тест раньше нормативного времени.

При выполнении теста «лазерный тремор» установлено, что у 5 % юношей 2 курса (1 из 21) и у 13% девушек (2 из 15) этого же курса время удержания лазерного луча в контрольной зоне составляло менее 10 секунд. Все четверокурсники выполнили тест без уменьшения контрольного времени и без выхода лазерного «зайчика» за пределы контрольной зоны.

На рисунке приведены полученные данные для юношей и девушек 2 курса (первый и второй столбик) и юношей 4 курса (3 столбик). На 4 курсе лазерный тест все юноши выполнили, уложившись в нормативы.

%

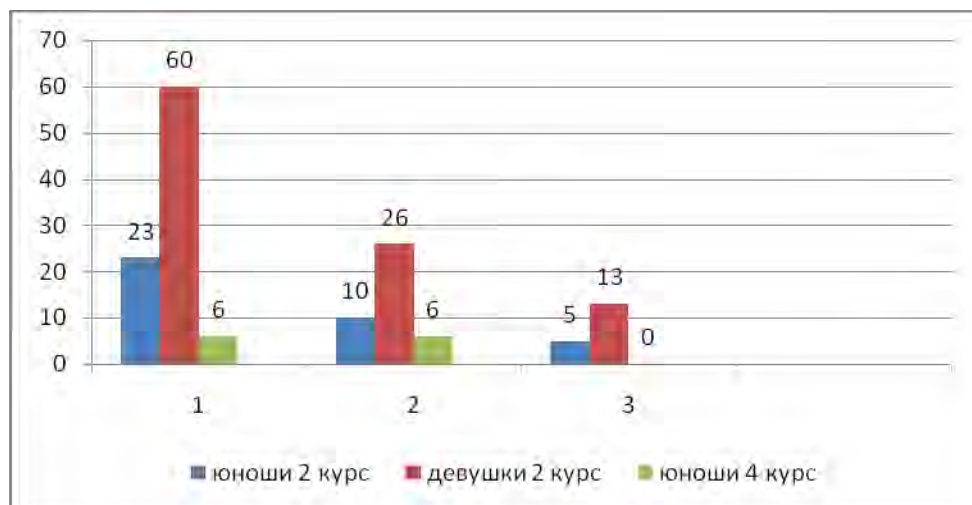


Рис. Количество участников (%) эксперимента, не выполнивших требований пробы Ромберга II классической (1), пробы Ромберга II модифицированной (2), и «лазерного тремора» (3).

Неудачное выполнение проб студенты объясняли тяжелой вечерней тренировкой, работой в ночную смену, плохим самочувствием и т.д. Следует отметить, что явно выраженного патологического тремора отмечено не было.

При анализе ответов на предложенные тесты практически все студенты показали результаты, которые по ключу оценивались как «наркотики никогда не станут для тебя серьезной проблемой», «Ваш организм не зависит от курения» и у всех констатирован нулевой уровень алкоголизма.

Выводы. Использование экспресс-диагностик определения тремора как показателя нарушения деятельности координационных способностей, состояния вестибулярного аппарата и нервной системы может стать хорошей информационной и профилактической мерой в борьбе с наркоманией.

В результате проведенного исследования у испытуемых не обнаружено выраженных проявлений тремора, что расценивается как отсутствие студентов с признаками наркотической зависимости. Данный факт можно объяснить хорошо организованным учебно-воспитательным процессом, двигательной активностью и спецификой обучения студенческого контингента на факультете физической культуры.

Литература

1. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Спорт, наркотики и дети. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-№4, 2012.- С.75-79.
2. Живуцкая И.А., Шукаева А.В. Физическая культура и спорт в профилактике аддиктивного поведения молодежи.//Физическая культура: воспитание, образование,

треніровка-№4, 2012.- С.72-74.

3. Сосин И. К., Олейник Н. А., Зайцев В. П., Манучарян С. В. Способ экспресс-идентификации тремора достоверного признака предметного волнения и нервного напряжения у футболистов. /Мат. 5 междун. научн. конф. «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях». 9-10 ноября 2012, Харьков: ХГАФК.- С.348-352.
4. Шепель В.М. Ортоботика. Слагаемые оптимизма.- М.:Авиценна, ЮНИТИ, 1996.-280 с.

Інформація об авторах:

Сухорукова Елена Сергеевна – студентка 2 курса факультета фізическої культури НІУ «БелГУ», Росія

e-mail: lena.suhoruckova2011@yandex.ru

Климова Виктория Константиновна – к. биол. н, доцент, заведуюча кафедрой медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ БелГУ), Росія

e-mail: klimova@bsu.edu.ru

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ НАВЧАННЯ

Тищенко В.О.

Львівський національний аграрний університет, Україна

Постановка проблеми. Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у вищих навчальних закладах є важливою і багатогранною. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яка необхідна для сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента надзвичайно інтенсивним та напруженим. Відповідно, зростає і значення фізичної культури, як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі. Рівень фізичної підготовки студентів неоднозначний. Використовувати систему рухових фізичних навантажень (РФН) необхідно, враховуючи фізичні можливості кожного індивіда. Отже, потрібно виявити ступінь співвідношення рівня загальної фізичної підготовки студентів представленим вимогам.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Львівського національного аграрного університету за темою «Удосконалення форм і методів організації фізичного виховання і

спортивного тренування».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів. В окремих дослідженнях подано прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання [1,4], вимоги до дозування фізичних навантажень [2,6]. Дисертація Домашенко А.В. присвячена актуальній педагогічній проблемі – фізичному вихованню студентів ВНЗ [3]. А. В. Цьось та ін. запропоновано співвідношення засобів фізичного виховання, пульсові режими фізичних навантажень відповідно до морфофункціональних особливостей молоді [7]. Л. Я. Іващенко рекомендовано дотримуватись принципів поступовості й систематичності під час виконання фізичними вправами [4]. Водночас у наукових дослідженнях практично не розроблено технології дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів.

Об'єктом проведеного нами дослідження є система забезпечення здорового способу життя студентів в умовах інтенсифікації навчання.

Мета дослідження – розробка методичних рекомендацій по організації рухових дій, ізометричних вправ (ІВ) і, пов'язаних з ними, оптимальних комплексів РФН.

Завдання дослідження – розробка дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів ВНЗ.

З розрахунку розумового навантаження студента протягом робочого дня можна передбачати такі РФН:

- ранкова-гігієнічна гімнастика (15-20хв.);
- фізкультпаузи між лекціями (2-5хв.);
- активні заняття фізичних вправ (ФВ) у вечірній час, дозовані ходою і бігом (60-65хв.). Разом 90 хвилин.

В науково-методичній літературі рекомендують широкий діапазон ФВ і комплексів для всіх вікових груп студентів різної фізичної підготовки. Та таким вимогам найкращим чином відповідають статичні (ізометричні) і динамічні (ізотонічні) вправи. В даному дослідженні ми зупинимось на ІВ (ізометричні вправи). Їх перевага пояснюється:

- економією часу (м'язи включаються за 5с);
- м'язи стомлюються значно менше, ніж при динамічному навантаженні;
- час, необхідний для відпочинку м'язів, зменшується.

Сильною стороною ІВ є цілеспрямованість їх впливу на м'язи, їх суть полягає у викладенні максимально можливих сил за короткий інтервал часу (6-12 с). У зв'язку з вище викладеним, виникає питання: яким повинно бути напруження м'язів, навантаження, інтервали відпочинку між напруженнями? Яким інтервалам надати перевагу-коротким чи довгим? Відомо, що для збільшення обсягу м'язових волокон і зняття втоми достатньо декількох секунд щоденного максимального м'язового напруження. ІВ супроводжується звуженням судин, через які кров поступає до м'язових тканин. В такому випадку, клітини змушені працювати більш

інтенсивно внаслідок недостатнього поступлення кисню. Розглянемо основні різновиди ІВ:

– ізометричні-статичні (в їх чистому виді – без рухів), при яких максимальні мускульні навантаження протидіють опору, який подолати складно;

– вправи з навантаженням, в процесі виконання яких робляться зупинки протягом 10 с (наступає ізометричне напруження).

Теоретично кожна ІВ є максимальною (по напрузі), тому необхідно затратити на неї максимально велике зусилля. В залежності від тривалості напруження, ІВ поділяються на короткі (6 с), середні (9 с) і довгі (12с – найвища межа напруження). Інтервали встановлюються в залежності від часу, необхідного для нормального дихання. Як правило, це 45-60 с. Час виконання ІВ не більше 15-20 хв. (з урахуванням припрацювання всіх м'язових груп). Для фізкультпаузи достатньо 7-8 вправ на протязі 5хв.(з урахуванням впливу на локальні групи м'язів, що найбільше використовуються під час лекції). Серії ІВ будуються так: 10-12 с з напруженням – розслабленням, потім 10-12 с знову з напруженням – розслабленням і ще раз максимальне напруження. Одного скорочення м'язів у всіх положеннях достатньо для зняття втоми м'язів в цілому, але при виконанні ІВ слід бути обережним. Спочатку (один місяць для більш підготовлених студентів) напруження повинно тривати 6с і бути помірним. В останній місяць занять можна перейти на максимальне напруження (для функціонально підготовлених індивідів). ІВ можна займатися щоденно, бо після них не відчувається втома.

Висновки. Суть і характер впливу ІВ поки що знаходиться в стадії дослідження. Тому дозування часу напруження і інтервалів відпочинку залежить від фізичного стану конкретного індивіда. Максимально напружений м'яз можна досягти завдяки протидії, наприклад гандбольних воріт, шведської стінки, дерев'яній рамі (дверний косяк). Рекомендується щоденно виконувати ІВ протягом 1-2 хв. М'язи при виконанні цих вправ повинні скорочуватись плавно і тривати не більше 4-6 с. При виконанні вищезгаданих вправ, у центральній нервовій системі не відбувається чергування процесів збудження і гальмування. А недостатнє постування крові (разом з нею і кисню) може призвести до втрати свідомості.

Література

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Академия. М. : 2002. – 240 с.
2. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов : навч. посіб. / Ю.Л.Детков, В.А.Платонова, Е.В.Зефирова. – СПбГУИТМО. СПб., 2008. – 96
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. В. Домашенко. – Львів. держ. ін-т фіз.культури. – Л., 2003. – 20 с.

4. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г. Є. Іванова. – Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
5. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1988. – 160 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. — К., Олімпійська література, 2003. – Т. 2. —390 с.
7. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.

Информация об авторе:

Тищенко Валерія Олексіївна – к. н. ф. в. с., в.о. доцента, завідувач кафедри фізичного виховання, Майстер спорту (гандбол)
Львівський національний аграрний університет, Україна
e-mail: ms.valeri71@mail.ru

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАНСКРАНИАЛЬНЫХ
МИКРОПОЛЯРИЗАЦИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ
С ЗАДЕРЖСКОЙ ПСИХО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ**

Третьяков Ю.Г., Ларина Т.В., Лиморова Н.Н., Клюка Н.Э., Аблаева Э.Н.,
Артёменко Л.И., Ильницкая М.Р., Куксова Т.С., Пятанов В.Ф.

*ОГБУЗ «Белгородский Центр Восстановительной Медицины
и Реабилитации», Россия*

Проблема расстройств психо-речевого спектра является одной из наиболее трудных в детской психоневрологии как в научном, так и в практическом аспектах в связи со значительными проблемами социальной адаптации и обучения детей с нарушением коммуникативных функций

Учитывая актуальность данной проблемы, была проведена работа с детьми с задержкой психо-речевого развития с использованием метода транскраниальной микрополяризации (ТКМП), который зарекомендовал себя как достаточно эффективный способ лечения разных форм нарушений психомоторного развития у детей. Наблюдения проводились в течение 10 лет (2002 -2012 г.г.).

В данной работе отражен опыт наблюдений 187 пациентов с задержкой психо-речевого развития (F80.0 по МКБ-10) в возрасте 3–7 лет.

Перед началом реабилитации детей консультировали специалисты Центра - невролог, психолог, логопед, психотерапевт. Проводились

следующие виды обследований ЭЭГ, РЭГ М-ЭХО. А так же психолого-логопедическое диагностическое тестирование.

Группа обследованных детей характеризовалась выраженным отставанием в развитии высших психических функций (ВПФ), несформированностью обращенной речи (ее отсутствием, преобладанием эхололий), избеганием контактов (телесных, вербальных, зрительных), неадекватным поведением.

Курс ТКМП состоял из 10—15 сеансов с продолжительностью одного воздействия 20-30 мин. и; выбор областей воздействия осуществлялся на основе нейропсихологических данных. Лечебные процедуры проводились с помощью серийного медицинского аппарата ПОТОК-1 (включенного в Государственный Реестр медицинской техники) в режиме постоянного тока. Использовали два стандартных металлических дисковых электрода (катод и анод) диаметром 1 кв.см. , которые устанавливались на кожные покровы головы через 6—8 слоев увлажненной фланелевой прокладки. Electrodes фиксировали на голове с помощью резинового шлема по координатам схемы Кронляйна, используемой в клинике для уточнения проекций внутри мозговых ориентиров на поверхности головы. В зависимости от уровня актуального развития ВПФ у детей по ходу курса ТКМП проводили коррекционно-развивающие занятия. При необходимости поддерживающая медикаментозная терапия. При оценке эффекта ТКМП учитывалось наличие позитивных изменений исходных параметров задержки речи и поведения в детском саду, домашних условиях и общественных местах. а также данных нейрофизиологических исследований.

Анализ полученных данных показал, что после ТКМП пик положительных изменений приходился на понимание обращенной речи: после 1—2 сеансов наблюдали повышение скорости реакции на обращенную речь, понимания и выполнения просьб взрослых (с переходом от простейших инструкций до более сложных лексико-грамматических конструкций), с соответствующей положительной динамикой обучаемости новым знаниям и умениям, а также повышения адекватности поведения. Описанный пик изменений в коммуникативных функциях постепенно снижался от 1-го сеанса к 4-му (как и показатели изменений в других блоках), достигая максимума к 5-му сеансу. Он, вероятно, отражал эффект «накопления» позитивных изменений в психической сфере ребенка в связи с качественным повышением уровня понимания обращенной речи. Позитивные сдвиги в собственной речи (просьбы от первого лица, участие в диалогах) были у обследованных детей менее выражены и проявлялись лишь при настойчивости взрослого («Скажи, что хочешь!»), либо в эмоционально насыщенных ситуациях (в сенсорной комнате, в протестных реакциях на запреты). Успешность ТКМП терапии зависела от тяжести исходного дефекта психического развития, выраженности неврологической симптоматики, компенсаторных возможностей ЦНС, степени обучаемости ребенка, регулярности лечебных мероприятий и коррекционно-

развивающих занятий, особенностей отношений к дефекту развития в ближайшем окружении ребенка.

После проведенного первого курса ТКМП дети становились более активными, немного улучшилось понимание обращенной речи. Но при этом появились периоды агрессии, ухудшения сна, при неврологическом осмотре отмечены также симптомы судорожной готовности. Сохранялась интеллектуальная пассивность, трудности сосредоточения, нарушение целенаправленности деятельности. При этой между курсами ТКМП проводилась медикаментозная терапия.

Через 6 месяцев после 2 курсов лечения психолог отмечает, что на «нового» человека реакция детей становится положительная, но они по-прежнему избегает контакта глазами. Страх перед детьми не испытывают, но в контакт не вступают, наблюдает со стороны. Сохраняются поведенческие стереотипы, отмечается слабая реакция на обращенную речь, непонимание инструкций. Имеются отдельные эхоталии на звукоподражания, нарастающие при просмотре телепередач.

На ЭЭГ отмечена положительная динамика в виде повышения амплитуды основного (альфа) ритма до 30—40 мкВ, упорядочение ритмической структуры биоэлектрической активности при ритмической фотостимуляции. м-ЭХО отмечается нормализации внутричерепного давления, на РЭГ показатели дефицита пульсового кровенаполнения в вертебрально-базиллярном бассейне при ротации головы изменяются в положительную сторону. (Контрольные нейрофизиологические исследования проводились после 2-х курсов ТКМП).

Таким образом, при низкой эффективности традиционной восстановительной терапии у детей с ЗПР адекватное применение ТКМП приводит к существенному ускорению темпов коррекционного процесса и качественным позитивным сдвигам в социальной адаптации детей. Данные изменения начинаются с появления устойчивого познавательного интереса, повышения уровня активности в целом, увеличения работоспособности (прирост энергетического потенциала), усиления положительных эмоций, коммуникативных функций.

Успешность комплексной терапии с применением ТКМП зависит от многих факторов: тяжести исходного дефекта психического развития, выраженности неврологической симптоматики, компенсаторных возможностей ЦНС, степени обучаемости ребенка, регулярности лечебных процедур и занятий со специалистами, а также от характера семейных связей и отношения к проблемам развития ребенка.

Литература

1. Богданов О.В., Шелякин А.М., Преображенская И.Г. и др. Транскраниальная и трансвертебральная микрополяризация в неврологии. Метод, рекомендации. Ст-Петербург 2002.
2. Домишкевич С.А. Функционально-уровневый подход в психодиагностике, коррекционно-развивающей работе и психологическом консультировании. Часть 1. Иркутск: Изд-во И ГПУ 2002.

3. Илюхина В.А., Кожушко Н.Ю., Матвеев Ю.К. и др. Транскраниальные микрополяризации в комплексном лечении темповой задержки речевого и общего психомоторного развития у детей старшего дошкольного возраста. Журн. Неврол и психиат 2004; 11:34-41.
4. Кованов В.В. Оперативная хирургия и топографическая анатомия. М: Медицина 2001.
5. Кожушко Н.Ю., Пономарева Е.А., Илюхина В.А. и др. Способ лечения нарушений психического развития у детей. Патент РФ №2248227. Бюл изобр 2005; 8.
6. Лурия А.Р. О. Естественные-научные основы психологии. М: Педагогика 1978.
7. Пинчук Д.Ю., Сидоренко Г.В., Катыхева М.В. и др. Транскраниальные микрополяризации при восстановительном лечении спастических форм детского церебрального паралича. Журн. неврол и психиат 2001; 7: 58—59.
8. Пономаренко Г.И. Физические методы лечения. Справочник по физиотерапии для врачей. Ст-Петербург 1999.
9. Соколов А.И., Бережная И. Ф., Илюхина В.А. Диагностика уровня развития когнитивной сферы детей старшего дошкольного возраста с ЗПР церебрально-органического генеза. Методическое пособие. Ст-Петербург: Изд-во ИМЧ РАН 2004.
10. Тиганов А.С., Башина В.М. Современные подходы к пониманию аутизма в детстве. Журн. неврол и психиат 2005; 8: 4—13.
11. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. М 2000.
12. Шелякин А.М., Пономаренко Г.И. Микрополяризация мозга. Теоретические и практические аспекты. Ст-Петербург 2006.

Информация об авторах:

Третьяков Ю.Г., Ларина Т.В., Лиморова Н.Н., Клюка Н.Э., Аблаева Э.Н., Артёменко Л.И., Ильницкая М.Р., Куксова Т.С., Пятанов В.Ф.
 ОГБУЗ «Белгородский Центр Восстановительной Медицины и Реабилитации», Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Тулинов Е.А.

*Губкинский филиал государственного образовательного учреждения
 высшего профессионального образования «Белгородский государственный
 технологический университет им. В.Г. Шухова», Россия*

Стремительное развитие науки и техники, все возрастающее количество новой информации, получаемые на занятиях, необходимой современному специалисту, сдача сессии и как вытекающие последствия постоянные стрессы, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным.

Известно, что учебная деятельность студентов – это 36 часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением занятий физической культуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда

соответствующих гигиеническим нормам и требованиям. Обязательным продолжением аудиторных занятий является самостоятельная работа с литературой, чтобы закрепить изучаемый материал, подготовиться к курсовым и дипломным проектам, все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе.

Соответственно возрастает значение физической культуры не только как средство повышения работоспособности студентов, но и оптимизации режима дня, активного отдыха, получение положительных эмоции, предупреждение стресса, на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Для определения важности посещения студентами занятий по физической культуре, обратимся к статистике (табл.1, 2). Многолетние исследования были проведены доктором медицинских наук, профессором Граевской Н.Д. [1].

Таблица 1.

Частота заболеваний гриппом в период эпидемии и число дней
потери трудоспособности

Контингент	Частота заболеваний (на 10 000)	Потеря трудоспособности (среднее число дней)
Спортсмены	68	2,7
Незанимающиеся спортом	130	5,8

Таблица 2.

Показатели здоровья студентов одного и того же вуза (на 1000 случаев)

Контингент студентов	Общая заболеваем ость за год	В том числе			Среднее число дней потери трудоспо- собности
		Сердечно- сосудистые заболевания	Заболеван ания печени	Обострение хронического тонзиллита, грипп	
Незанимающиеся спортом	193	23	11	69	7,9
Студенты- спортсмены	127	6	4	33	4,3

Из приведенных выше данных четко прослеживается прямая взаимосвязь занятий спортом и здоровья у студентов, а также становится видна явная необходимость в посещении занятий.

В связи с этим большое значение и актуальность приобретает исследование интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и разработка методов мотивационного стимулирования.

Проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом посвящено большое количество научных трудов таких исследователей, как В.И. Ильинич, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко и др.[3]. В работах учеными раскрыты закономерности формирования мотивов и интересов студентов к дисциплине «Физическая культура»; обусловлены мотивационные приоритеты студентов в этой области, выявлены особенности ценностных ориентаций студентов, занимающихся в различных учебных отделениях вуза [2]; разработаны методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по вопросам организации и методики проведения физкультурно-массовой работы в вузах и т.д.

С целью выяснения проблемы мотивации у студентов нашего вуза мы провели анкетирование студентов, в ходе которого было опрошено около 200 девушек и юношей. Процедура определения процентных показателей каждого из критериев мотивации у студентов показала следующие результаты, отражённые диаграмме (рис.1).



Рис.1 Критериальные показатели мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом

Как показывают результаты исследования, для большинства студентов наиболее важным, к сожалению, является – получение зачета по предмету. Исходя из этого, можно говорить о том, что основная масса студентов не имеют конкретного представления о задачах физической культуры, и поэтому мотивация к посещению занятий у студентов находится на низком уровне. Тем не менее, результаты исследования дают оптимистические прогнозы: для девушек, например, не менее важным является также, необходимость оптимизировать вес и улучшить фигуру; для юношей – повысить свою физическую подготовленность. Так же, примерно у 20%

анкетированных, это возможность снять усталость, повысить работоспособность, что ещё раз доказывает, что физическая культура является важнейшей частью здорового образа жизни. Продолжительное ограничение двигательной активности приводит к понижению умственной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студентов играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом воспитании. Кроме занятий физической культурой по учебному плану, студенты губкинского филиала БГТУ им. В.Г. Шухова активно занимаются плаванием в спортивной секции, которую посещают более 20 юношей и девушек. Плавание является одним из самых популярных видов спорта, ведь наряду с существенным оздоровительным эффектом доставляет и удовольствие.

Одна из положительных сторон плавания заключается в его лечебном воздействии на организм, оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека. Занятия этим видом спорта оказывают благотворное воздействие на рост тела подростков, поскольку во время плавания человек находится в горизонтальном положении, в результате этого позвоночник отдыхает от ежедневных гравитационных нагрузок. Кроме того, плавание положительно воздействует на состояние центральной нервной системы: человек становится менее возбудимым и раздражительным, более уверенным в своих силах, так как физические упражнения в воде благотворно влияют на организм человека. Наряду с этим, плавание оказывает положительное воздействие на работу внутренних органов, сердечнососудистую и дыхательную системы. Во время продолжительных занятий плаванием улучшаются процессы терморегуляции, организм человека закаливается, повышается иммунитет. Вследствие этого регулярные занятия плаванием полезно людям, предрасположенным к простудным заболеваниям.

С целью подтверждения важности занятий физической культурой нами была проведена процедура исследования частоты простудных заболеваний в эпидемиологический период. На приведённой ниже гистограмме (рис.2) показаны результаты исследования, которые подтверждают, что регулярные занятия спортом, в частности плаванием, положительно влияют на состояние здоровья студентов.



Рис.2 Частота простудных заболеваний у студентов в эпидемиологический период.

Таким образом, занятие спортом, в данном случае плаванием, положительно влияет не только на физическую подготовленность студентов, но и на их организм в целом.

Литература

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. – «Советский спорт», 2004. – 304 с.
2. Москаленко Н., Сичова Т. Мотивационные приоритеты студентов до занятий физической культуры и спортом // Спортивный вестник. - 2010. - №2. - С. 10-13.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. — 448

Информация об авторе:

Тулинов Евгений Афанасьевич

Губкинский филиал государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова», Россия

ПРАВОВАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА НА УКРАИНЕ

Филлюшин В.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Знание основ функционирования государственной системы управления физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций; роли органов местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта; принципов правового регулирования труда спортсменов и работников физкультурно-спортивной отрасли - являются необходимой характеристикой специализированной подготовки выпускника вуза физической культуры и спорта.

Во времена Советского Союза предметно данной областью исследований занимался Уваров В.Н.. Им были изданы ряд учебных и методических пособий по правовым основам и управлению физической культуры и спорта, охране труда преподавателей физического воспитания и тренеров-преподавателей по спорту.

На постсоветском пространстве исследование проблем правового регулирования физкультуры и спорта, методическая обработка их в учебный курс получили широкое развитие в Российской Федерации. Спортивное право закреплено в подготовке специалистов в высших

учебных заведениях физкультурно-спортивного и правового профиля в качестве учебной дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта», в издании соответствующих учебных пособий. Наибольший вклад в разработку и методическое оформление этих научных изысканий внесен Алексеевым С.В., Богдановой С.В., Братановским С.Н., Галкиным В.В., Глашевым А.А., Гусовым К.Н., Минаевым М.Ю., Пугаловой И.Б., Рогачевым Д.И.,

Сысоевым В.И., Соловьевым А.А., Шевченко О.А.. Кандидатские диссертации в последнее десятилетие в сфере спортивного права защищены Медведевым С.А., Овчиниковой Н.А., Петруниным О.В.

В Республике Беларусь понятие спортивного правоотношения раскрывается в исследованиях Данилевича А.С.. В Витебске в 2006 году издан курс лекций Нахаевой Е.М. «Правовые основы физической культуры и спорта» [1] .

На Украине целенаправленно данной педагогико-воспитательной проблемой занимается сравнительно небольшое количество ученых.

На определение места спортивного права в национальной правовой системе, его характера как новой комплексной отрасли права направлены исследования Бордюгова Г.Ю.. Вопросам воздействия международного спортивного права на формирование национальной отрасли права «Спортивное право Украины» посвящена кандидатская диссертация, защищенная им в 2009 году в Институте Законодательства Верховной Рады Украины.

Комплексный характер спортивного права также является объектом анализа Репкиной Ю.Н., которая системно работает над проблемами становления спортивного права как отрасли права, науки и учебной дисциплины; правового статуса и основ административно-правового регулирования субъектов спортивно-хозяйственной деятельности, разграничения компетенции органов государственной власти и органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта. Ею в 2006 году в Донецком Национальном университете подготовлено учебное пособие «Спортивное право Украины».

В той или иной степени поднимаемые вопросы затрагиваются в рамках научных изысканий организационных основ и правового регулирования профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта преподавателями кафедры, имеющей соответствующее название, Национального университета физического воспитания и спорта Украины: Матвеевым С.Ф., Борисовой О. В., Когут И.О., Брискиным Ю.А., а так же на кафедре менеджмента и экономики и кафедре философии, истории и социологии.

На кафедре менеджмента и экономики закономерности функционирования и развития физической культуры и спорта в условиях рынка, проблемы спортивного маркетинга - исследуются Мичудой Ю.П., Волковым В.Д., социология рыночных преобразований - Лукашуком В.И., правовые основы спортивного менеджмента - Кондратьевой Т.К..

Интегративную роль в учебном процессе подготовки специалистов в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины выполняют дисциплины: «Общая теория подготовки спортсменов», «Теория и методика спорта», «Теория и методика физического воспитания», «Основы профессиональной деятельности», «Профессиональная деятельность в физическом воспитании».

Общественно-гуманитарную основу их содержания, разработку их общих теоретических положений, которые находят применение в выработке частных принципов и практических рекомендаций, составляет блок социально-гуманитарных дисциплин кафедры философии, истории и социологии.

Общей целью учебного курса философии в нем является формирование мировоззренческих представлений о природе духовного и материального бытия, ориентирование в смысло-жизненных принципах направленных на разрешение проблем экономической, юридической, управленческой теории и практики.

При раскрытии понятия политики, ее основных заданий в обществе, как основном содержания курса политологии, одной из сопутствующих задач выступает пояснение сущности и назначения общественных организаций, в том числе и физкультурно-спортивных, определение векторов функционирования их деятельности.

Полученные в результате изучения истории Украины знания служат ориентации в многоуровневом социальном пространстве государства, выработке умения прогнозировать общественные процессы, знать особенности национального характера и учитывать их в тренерской и преподавательской работе.

Место социологии в системе подготовки специалистов-спортсменов определено взаимосвязями та взаимозависимостями, в которых находятся физкультурные и спортивные организации, как учреждения дальнейшего трудоустройства выпускников университета; разноплановыми социальными характеристиками специфики будущей тренерско-преподавательской деятельности.

До последнего времени для студентов специализации «Менеджмент и управления в сфере физкультурно-спортивной деятельности» читалась дисциплина «Философские аспекты менеджмента», которая со следующего учебного года упразднена как имеющая преимущественно характер философии экономики,

Учебный курс дисциплины «Правоведение» в системе общественно-гуманитарных наук направленный на формирование у будущих специалистов положительного правосознания и правовой активности, навыков анализа изменений в законодательстве, локальном и ведомственном нормотворчестве. Полученные знания предназначены к применению при составлении учредительных документов спортивного общества, спортивной федерации, подготовке приказов и распоряжений

внутри организации; применении правовых процедур защиты прав и свобод спортсменов, тренеров, преподавателей.

Согласно 1 ст. Конституции Украины одним из основных признаков нашего государства является его правовой характер [2]. Содержание высшего образования определено ст.1 Закона Украины «О высшем образовании» как «система знаний, умений и навыков, профессиональных, мировоззренческих и гражданских качеств, которая должна быть сформирована в процессе обучения с учетом перспектив развития общества, науки, техники, технологий, культуры и искусства» [3]. Органичным дополнением, в рассматриваемом аспекте, явилось бы наличие в стандарте учебной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта исходных знаний о правовом регулировании конституционных, гражданско-правовых, семейных и трудовых отношений; о видах административной и уголовной ответственности за должностные проступки и ненадлежащее исполнение обязанностей в сфере профессиональной деятельности.

Вместе с тем, количество часов, отведенных на изучение данной дисциплины, особенно на практические занятия, позволяет лишь «освежить» знания, полученные в процессе обучения аналогичной дисциплины в курсе средней школы. В лучшем случае - обозначить место государственных органов управления физической культурой и спортом в системе органов исполнительной власти, не углубляясь в их компетенцию.

Динамика современной социокультурной среды в Украине, в целом, и физкультурно-спортивной деятельности в частности, диктует необходимость конкурентоспособности на рынке труда, развитие творческой самореализации в избранной сфере жизнедеятельности, в том числе, и предпринимательской. Это ставит задачи по усвоению знаний: о нормативной регламентации спортивных отношений государством и особенностях их субъектов; о системно-функциональной и организационной структуре спорта; об особенностях профессионального спорта как специфического вида спортивно-развлекательного бизнеса; о специфике правового регулирования любительского и массового спорта.

Привитие обучающимися системных знаний и приобретение ими профессиональных компетенций по теоретическим и практическим аспектам правового регулирования в области спорта следует усматривать во внедрении в подготовку будущих специалистов учебного курса «Правовые основы физической культуры и спорта». Ввести его целесообразно на последнем курсе бакалаврата или же в магистратуре, с учетом специфики предметной области будущей профессиональной деятельности - специализации студентов. Необходимо также введение указанной учебной дисциплины в Государственный стандарт требований к выпускникам высших учебных заведений в области физической воспитания и спорта.

Объем имеющихся наработок по указанной проблеме как в масштабах постсоветского научно-образовательного пространства, так и

непосредственно на Украине - позволяет утверждать о целесообразности и осуществимости интенсификации научных исследований в данной области, необходимым условием которых является педагогическое сопровождение в форме отмеченного учебного курса.

Литература

1. Спортивное право. Учебно-методический комплекс Понкин И.В., Соловьев А.А., Гребнев Р.Д., Понкина А.И. [Электронный ресурс] / _Образовательная программа магистерской подготовки по направлению 030900 «Юриспруденция». – Режим доступа: lib.znate.ru/docs/index-38513.html
2. Конституция Украины от 28 июня 1996 года №254к/96-ВР [Электронный ресурс] Законодательство стран СНГ. – Режим доступа: www.base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=8689
3. Закон Украины от 17 января 2002 года № 2984-III О высшем образовании [Электронный ресурс] / Законодательство стран СНГ. – Режим доступа: http://www.base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=16053

Информация об авторе:

Филюшин Вячеслав Анатольевич – доцент кафедры философии, истории социологии Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПРИМЕНЕНИЕ ОТЯГОЩЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Фиронова Р.П., Мальков А.П., Косухин В.В.

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

Пути развития настольного тенниса ведут в направлении ускорения выполнения двигательного действия при полном сохранении его структуры. Характер двигательных действий в настольном теннисе требует высокого уровня развития скоростно-силовых способностей, так как техническим приемам соответствует высокая мощность мышечных сокращений, т. е. совершение механической работы за минимальный отрезок времени. Для развития скоростно-силовых способностей применяют чаще всего различного рода прыжки, метания, толкания и быстрые поднимания спортивных снарядов, мячей разного веса, скоростные перемещения циклического характера, выпрыгивания и ускорения в играх и т. д.

Для строго регламентированного воздействия лучше использовать упражнения с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, избегания стабилизации мышечной реакции

на данное отягощение. Варьирование достигается применением дополнительных отягощений в строго лимитированном временном промежутке. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, отягощающие манжеты в игровых действиях руки и на ногах при передвижениях, утяжеленные ракетки в тренировочных играх и при выполнении упражнений на совершенствование техники.

В группу специальных выделяются упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Это прыжки в глубину (спрыгивание с тумбы высотой 75 – 100 см) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх и упражнения на блочном устройстве, включающие момент рывкового преодоления отягощения в виде стремительно перемещающегося груза, их называют «упражнения ударно-реактивного воздействия»[3].

Методические особенности в воспитании скоростно-силовых способностей заключаются в трудности решения задачи оптимального сочетания скоростных и силовых характеристик движения. Решение этой задачи лежит в области сбалансированности большой мощности внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия. В процессе воспитания скоростно-силовых способностей необходимо отдавать предпочтение упражнениям с данным отягощением, которые могут выполняться с наибольшей скоростью и при которой можно сохранять правильной технику движений (контролируемая скорость) [3]. Так как в настольном теннисе применяемые во время игры внешние отягощения незначительные (вес ракетки), то дополнительные отягощения строго лимитируются. Иначе воздействие отягощений приведет к искажению структуры движений и ухудшению качества и результативности двигательного действия. Мера внешних отягощений в сложно координированных двигательных действиях определяется практическим путем, но не превышает 3 – 5% собственного веса (Ю.Портнов), в настольном теннисе незначительной, до 1 кг (Вартанян М.М.).

Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Содействующим фактором здесь является остаточное нервно-мышечное возбуждение, созданное предшествующим интенсивным напряжением [3]. Например, у игроков в настольный теннис применяют серии приседаний и прыжков с добавочным отягощением непосредственно в игровой разминке.

Достижения в воспитании скоростно-силовых способностей прямо пропорциональны частоте включения их в недельном цикле тренировок. Критерием является поддержание, а лучше увеличение достигнутого уровня скорости движений (при заданном отягощении). Интервалы отдыха задаются динамикой скорости передвижений. Как только скорость

начинает падать, интервалы отдыха необходимо увеличивать. При занятиях 2-4 раза в неделю скоростно-силовые упражнения с отягощениями можно включать в каждое занятие серийно и по несколько серий, при условии недопустимости ухудшения скоростных характеристик – «лучше чаще, но понемногу» [3]. Обязательным является подготовка мышечного аппарата к применению отягощений в полном двигательном действии. Такой подготовкой является выполнение двигательного действия без внешнего отягощения на предельном уровне скоростно-силовых способностей и применение отягощений в локальных упражнениях (на отдельные группы мышц). Также обязательно соблюдение правила непрерывности воздействия в воспитании скоростно-силовых способностей, первоначальное применение естественных форм упражнений. Базой для развития скоростно-силовых способностей являются собственно-силовые способности и их воспитанием надо заниматься отдельно, включая их в недельный тренировочный цикл в форме волновой или ступенчатой динамики суммарной нагрузки [3].

Развитие собственно-силовых способностей следует начинать с групп больших мышц – мышцы спины (трапециевидная, широкая и дельтовидная), грудные мышцы (большая и малая), мышцы брюшного пресса, мышцы ног: сгибатели и разгибатели бедра (большая и малая седалищные, поднимающая и приводящая бедро внутрь), трехглавый сгибатель и четырехглавый разгибатель колена, икроножная мышца. Икроножная мышца играет исключительную роль при стоянии и сохранении устойчивого положения тела при ходьбе, беге и прыжках, так как эти движения совершаются за счет сгибания и разгибания стопы. Икроножная мышца, действуя как разгибатель стопы, препятствует падению и уравнивает тело в стоячем положении. Сильные мышцы ног особенно важны для сохранения равновесия тела в динамическом режиме, тем более при выполнении движений большой мощности и быстроты[1].

При развитии силы рук необходимо уделять особое внимание соотношению статического и динамического режима выполнения упражнений. Оно должно быть смещено в сторону динамического режима и сохранять максимальную подвижность плечевого, локтевого и лучезапястного суставов. Развитие силы сгибателей и разгибателей плеча, предплечья и кисти происходит с помощью гимнастических упражнений, выполняемых с использованием собственного веса у гимнастической стенки и с предметами – набивными мячами, гантелями. «Быстрая сила» развивается за счет быстрых прыжков, темповых подтягиваний и отжиманий, приседаний, наклонов и поворотов с утяжелениями без излишнего увеличения объема мышц. Для развития пальцев и малых мышц рук применяют эспандеры, теннисные мячи, легкие гантели, перекладины, канат, утяжеления на предплечье [2].

Основываясь на биомеханическом обосновании основных атакующих приемов в настольном теннисе[4] действие делится на 4 фазы: 1 фаза - замах, цель которого подготовка к удару и прицеливание; 2 фаза - ударное движение, цель которого разогнать ракетку до максимальной скорости и правильно подвести ее к мячу; 3 фаза - ударное взаимодействие, в которой происходит контакт мяча с ракеткой; 4 фаза – послеударное движение, в которой происходит остановка бьющей конечности, выполняемая за счет погашения инерционных сил [4].

В проанализированных атакующих приемах накат, топ-спин и завершающий удар наибольшую нагрузку в фазе ударного движения несут дельтовидная и большая грудная мышцы, цель которых разогнать руку и придать ракетке определенную скорость к моменту контакта с мячом. В фазе ударного взаимодействия основную роль играют двуглавая мышца плеча, задача которой придать мячу необходимую поступательную скорость и плечелучевая мышца, которая регулирует угол наклона ракетки и придает мячу верхнее вращение (когда это необходимо). Мышцы-антагонисты – трехглавая мышца плеча и широчайшая мышца спины – выполняют либо функцию тормоза (особенно в фазе послеударного движения), либо коррегирующую роль [4].

Для увеличения скорости движения руки полезна ускоренная имитация ударов, в том числе с небольшими отягощениями (легкие гантели, утяжеленная ракетка), а также игра в предельно высоком темпе. Большую пользу для развития данного качества приносит использование специальных тренажеров для отработки вращательных ударов в виде закрепленного на оси тяжелого велоколеса [2].

Развитие собственно-силовых должно предварять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, и в процессе длительных циклов тренировок идти в параллельно-поступательном движении в направлении возрастания скорости выполнения технических приемов, сохраняя правильность их структуры.

Литература

1. Бернштейн Н.А. /Избранные труды по биомеханике и кибернетике/ Ред. сост. М.П. Шестаков.– М.: СпортАкадемПресс. 2001.– С. 56 – 90.
2. Вартанян М.М., Команов В.В./ Беседы о настольном теннисе (методика и практика).– М.: 2010.– С. 90 – 94.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Учеб. для ин-тов физ. культуры.– М.: Физкультура и спорт.– 1991.– С. 96 – 103, 206 – 213.
4. Титов Д.Н., Барчукова Г.В., Воронов А.В. / Биомеханическое обоснование атакующих ударов в настольном теннисе. // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК.– М.: 1999.– С. 101 – 108.

Информация об авторах:

Фиринова Раиса Павловна – старший преподаватель

Мальков Александр Петрович – доцент

Косухин Виктор Викторович – старший преподаватель

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

e-mail: pavlovna999@mail.ru

МУЗЫКАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Чуча Ю.И.¹, Шумарова Д.В.¹, Буц А. Н.²

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина¹
Украинская государственная академия железнодорожного транспорта,
г. Харьков, Украина²*

Технические средства вышли на такой уровень, что их применение в обучении и тренировочном процессе уже давно не вызывают сомнений. Поэтому интерес занимающихся, их тонус и эмоциональность желательно поддерживать всеми средствами музыкального сопровождения. Это касается не только упражнений разминки и беговой направленности, но и специфических технических элементов при обучении или совершенствовании в процессе тренировок. При опросе 85% это нравится. Характер музыкального сопровождения подбирается заранее под предлагаемые упражнения, их количество и время выполнения. Нельзя заставлять игроков (учащихся) тупо и строго соблюдать ритм. Важнее дать почувствовать, что мелодия их сопровождает, дает некий фон и поддерживает двигательный тонус. И всегда музыка (или песни) не должны давить на слух, влиять на самочувствие и эмоциональное состояние. Тогда восприятие, замечания и поправки со стороны тренера-педагога будут адекватны и ясны, что позволит ярче запомнить, «записать» этот элемент или упражнение в своем сознании. Само же выполнение станет более четким, «игроцким», техничным и, если хотите, «музыкальным»...

Замечено, что сейчас музыкальное сопровождение у современной молодежи присутствует даже при занятиях в тренажерном зале, игре в настольный теннис (это мобильные телефоны, смартфоны, планшеты), в бассейне и т. д. А выполнение технических комбинаций в художественной гимнастике, аэробике, фитнесе, черлидинге, танцах и акробатике давно стало обязательным музыкальным. В зависимости от характера движений, музыка подчеркивает точность, пластичность, гибкость и чувствительность отдельных элементов и связок. Каждое правильно выполненное движение, своеобразный трюк, «изюминку в комбинации» отлично понимает не только спортсмен, тренер и судья, а также эмоциональный зритель. Магнитофон, музыкальный центр, диски, кассеты, даже оркестровое сопровождение (как в цирковом или танцевальном выступлении) дает заряд бодрости, повышает тонус, поднимает настроение, пульс и давление. И на этом эмоциональном всплеске спортсмен может показать самые поразительные результаты, выполнить самый сложный трюк или элемент технического характера.

Заряженность зрительской аудитории всегда поддержит и вселит уверенность и надежность в исполнении.

Рассмотрим несколько вариантов использования музыкального сопровождения в работе с предметами (скакалка, обруч, мячи, предметы) для повышения уровня технической координационной и ориентировочной деятельности.

Прыжки со скакалкой спортсмен выполняет на носках, при этом основная нагрузка ложится на мышцы, задействованные в баскетболе. При малой частоте прыжков (60-70 в минуту) игрок должен совершить 2 прыжка за полный круг (вращение) скакалки, при большей скорости (90-100 прыжков в минуту) он делает один более высокий прыжок. Наилучшим следует считать скорость 140 прыжков в минуту. Частота сердечных сокращений в этих упражнениях достигает максимальной уже после 15-20 секунд, а поэтому баскетболист вначале выдерживает такую нагрузку не более минуты, а между сериями прыжков необходимо делать одноминутные паузы отдыха. Специалисты рекомендуют включать упражнения со скакалкой в заключительную часть тренировки.

Первое время следует использовать скакалки весом в 1 кг в 6-8 одноминутных сериях. Высокие и физически сильные спортсмены могут постепенно увеличивать вес скакалки и продолжительность серий до 12-15 минут. Эффективным оказалось использование чередования различных по весу скакалок и продолжительности серий.

В восстановительном периоде, когда спортсмены самостоятельно поддерживают форму, упражнения со скакалкой очень полезны: 7-8 одноминутных серий 3-4 раза в неделю в сочетании с паузами отдыха.

Тестирование показало, что улучшились показатели в спринтерском беге, ускорениях и рыбках по длине площадки, вертикальных и сложно координированных прыжках. Заметны сдвиги в положительную сторону в показателях выносливости игроков (ЧСС – максимальная). Особенно качественно проявилось сохранение физических кондиций в заключительные минуты таймов или матча.

Тренировка со скакалкой – хорошее средство для развития ловкости, синхронного движения рук и ног, легкости и ритмичности в движениях, перемещениях по площадке. Для высокорослых баскетболистов – это способ улучшения координации движений на площадке. Увеличивается мощность легких спортсменов, взрывная сила мышц в рывках с места и вертикальных прыжках.

Своеобразное развитие мышц плечевого пояса, рук и груди в сочетании со сложно координационными поворотами, вращениями помогает игрокам постоянно поддерживать физическое состояние, совершенствовать выносливость и скоростные качества в подготовке.

Соответственно ведется подбор музыкального сопровождения, учитывая ритм и скорость выполнения. Легкость и веселость придает хорошее настроение и желание совершенствования.

Аэробика может быть использована для развития гибкости, координации движений и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы, развития отдельных групп мышц спортсменов. Рекомендуется

сочетать упражнения специальной направленности с элементами аэробики, с учетом анатомических особенностей, физиологических требований, функционального состояния организма баскетболистов.

Продолжительность одного занятия может колебаться от 30 до 60 минут в зависимости от конкретных задач, общей направленности, тренировочного времени и условий занимающихся. В занятие можно включить 2-3 основных упражнения для развития определенной группы мышц, при этом использовать разнообразные движения, воздействующие и на другие группы. Аэробная подготовка проводится 2-4 раза в неделю. Музыка должна быть ритмичной, среднего темпа, зажигательной и соответствовать характеру упражнений, учитывая все вкусы и особенности подопечных (особенно в женских командах).

Эффективность повышается при правильном распределении нагрузки на группы мышц-антагонистов. Лучше использовать равномерные устойчивые движения, которые контролируются спортсменом и очень важно учесть дыхание, легкость и ритмичность, вдох – при наибольшем усилии. Упражнения на растягивание и гибкость начинаются с наиболее простых, медленных и легких по исполнению, а затем усложняются, усиливаются и ускоряются при исполнении.

Разминка не должна быть продолжительной, но должна соответствовать направленности занятия и задачам выполнения программы. Следить за правильным положением тела и отдельных частей тела, сочетанием дыхания и нагрузки при выполнении сложных упражнений. Следить при выполнении сложных вариантов за положением рук, ног, позвоночника, координацией движений и их синхронностью. Давать игрокам возможность более длительных пауз отдыха (активного или пассивного) при выполнении новых элементов и сочетаний упражнений. Подбор музыки или программ производить с учетом пожеланий и характерных особенностей спортсменов-игровиков, а также времени года и периода подготовки (соревнования или восстановление).

При достаточно профессиональной подготовленности игроков в командах (особенно женских) следует усложнить и удлинить период занятий, включив использование тренажеров или вспомогательных предметов для нагрузки отдельных групп мышц (палки, обручи, мяч, гантели, резиновые жгуты, амортизаторы, упоры, пояса, манжеты).

Использование мячей разного размера и веса (от теннисного до медболов) в упражнениях развивает мышечное и тактильное чувство, координацию, ловкость, элементы внимания, а также защитные реакции и сложные двигательные функции организма.

Элементы аэробики и фитнеса с успехом применяются для разминок, поддержания эмоционального двигательного режима в группах спортивно-игровой направленности (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей), что частично (15-18%) сократило травматизм и увеличило сопротивляемость организма (25-30%).

Інформація об авторах:

Чуча Юрій Іванович – доцент кафедри фізического виховання.

Шумарова Дарья Валентиновна – ст. преподаватель кафедри фізического виховання
Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина

Буц Алла Николаевна – доцент кафедри фізического виховання и спорта, мастер
спорта международного класса

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта, г. Харьков,
Украина

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ФАКТОР, ЩО СПРЯМОВАНИЙ НА ПРИДБАННЯ СТУДЕНТАМИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЦІННІСНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

В останні роки система освіти постійно реформується. Розробляються програми, багато з яких мають позитивні результати. Але відмічається різке зниження чисельності здорових молодих людей до моменту вступу до ВНЗ, це пов'язане з навчальними навантаженнями (підвищена складність навчального матеріалу, необхідність відвідування факультативних занять та ін.). Все це призводить до дефіциту часу для додаткових занять фізичними вправами, з цього випливає зниження рухової активності молоді.

Ряд досліджень відмічає зміни в мотивації у відношенні до занять фізичною культурою та спортом.

Одним з неблагоприємних факторів, що затримує формування звички до занять фізичною культурою – знехтування фізичної діяльності.

Для того, щоб вирішити дану проблему, необхідно виявити основні причини та зуміти знайти шляхи їх вирішення. По-перше, це недостатність вільного часу, втома, яка пов'язана з великим обсягом навчального навантаження, наявністю більш цікавих та важливих справ, а також задоволеність станом свого здоров'я та фізичної підготовленості. По-друге, це незадоволення умовами проведення занять з фізвиховання (нестача інвентарю, обладнання, погані санітарно-гігієнічні умови та ін.), їх зміст (відсутність зацікавленості до тих чи інших видів спорту) та методи, якими викладач керується (форма викладання матеріалу, не завжди викладач враховує можливості та бажання студента).

З метою формування активного позитивного відношення молоді до фізичної культури необхідно розробити експериментальну програму, яка вирішувала б такі задачі: формування у молоді мотивів фізкультурно-

спортивної діяльності, підвищення в них рівня організованої рухової активності та стимулювання самостійної рухової активності студентів.

До критеріїв оцінювання відношення до занять з фізвиховання слід відносити відвідування занять з фізвиховання, спортивних секцій, участь у спортивних, фізкультурно-оздоровчих масових заходах, додержання режиму рухової активності.

Заняття з фізичного виховання є колективною дією, яка спрямована на фізичне удосконалення студентів, але для деяких студентів це є єдиною формою занять фізичними вправами двічі на тиждень. Незадоволеність організацією процесу фізичного виховання у ВНЗ призводить як до нерегулярних відвідувань занять з фізичного виховання, так і до зниження мотивації до спортивних занять у поза навчальний час. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання, викладачам слід враховувати: диференційний підхід до студентів, що призведе до адекватності фізичних навантажень; при проведенні підготовчої частини заняття бажано використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більше емоційними і цікавими як для дівчат так і для юнаків; відведення більше часу для варіативного компоненту при виборі фізичних вправ, з урахуванням інтересів студентів. Вагомими причинами відсутності інтересу до занять фізичною культурою є слабкий інтерес до занять фізичними вправами самостійно; недосконалість педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання.

Крім занять з фізичної культури необхідно впроваджувати у процес формування активного позитивного відношення до предмету поза навчальні заходи, які підвищують не тільки рухову активність, але й формують необхідні знання, уміння, навички, що пов'язані з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних заходів, які у свою чергу оптимізують розумову працездатність шляхом звільнення від нервово-емоційного напруження під впливом позитивних емоцій.

Слабка мотивація студентів до занять фізичною культурою – одна з проблем фізичного виховання у вищій школі. Спираючись на організацію навчально-виховної, спортивно-масової роботи в Українській державній академії залізничного транспорту (УкрДАЗТ), обов'язковими вимогами для початку занять є медичний огляд для студентів I та II курсів, за результатами якого студенти розподіляються по групах за станом здоров'я (основна та спеціально-медична група). Після першого заняття, за результатами опитування у своїй більшості студенти позитивно відносяться до необхідності занять фізичною культурою, але не у рамках навчального процесу. З мотивів, які збуджують до занять фізичною культурою, студенти УкрДАЗТ виділяють можливість займатися тими чи іншими видами спорту за бажанням (з метою зміцнення здоров'я, зняття нервового напруження та ін.).

Що стосується студентів, які не виявили в собі тягу до удосконалення умінь в виді спорту, то вони відвідують навчальні заняття з метою отримання заліку із-за можливих адміністративних санкцій. Таке

відношення складається з недостатнього розуміння мети та задач фізичного виховання у ВНЗ.

Постійно студентам доводиться до відома, що мета практичних, практично-методичних занять з фізичної культури у ВНЗ це не тільки підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку тих, хто займається, оскільки зрозуміло, що за 4 години на тиждень, які відведені на заняття з фізичного виховання у рамках навчальної програми, складно досягти значних змін цих показників.

На кожному наступному занятті студенти отримують максимальний обсяг інформації про засоби, методи фізичної культури та ін. Отже, студенти отримують необхідну «порцію» інформації, щоб задовольнити потребу в отриманні соціально значущої інформації, навчитися оперувати нею у відповідності з особистими інтересами та схильністю до фізичної культури і спорту.

Студенти, які мають прагнення удосконалюватись, відвідують заняття в групах спеціалізації за такими видами спорту: волейбол (чол., жін.), баскетбол (чол., жін.), футбол, аеробіка оздоровча, гімнастика художня, легка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, греко-римська та вільна боротьба, настільний теніс.

Для підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом в УкрДАЗТ на протязі року, згідно з затвердженим календарним планом спортивно-масових заходів, спортивний клуб, до якого входять помічники деканів з фізичного виховання, тренери, викладачі, студентський актив факультетів, проводить: Спартакіаду академії серед I-х курсів (8 видів спорту), Спартакіаду академії серед факультетів (10 видів спорту). Найбільш масові спортивні заходи – Фестиваль аеробіки та художньої гімнастики, традиційне фізкультурно-спортивне свято «День здоров'я». Ведеться активна робота і в поза навчальний час.

У спортивному комплексі академії працюють 17 спортивних секцій з видів спорту. Окремі студенти-спортсмени та збірні команди приймають участь у Чемпіонатах, Першостях, Кубках України, міжнародних турнірах, Першостях Європи та Світу.

Така діяльність в УкрДАЗТ допомагає студентам досягти значної динаміки підвищення рівня фізичної підготовленості, прагненні до реалізації в спортивній діяльності (отримати максимальні результати – фізичні, емоційні, моральні). Такі показники однозначно служать позитивними факторами у формуванні стійкої мотивації до занять фізичними вправами, фіксуються у свідомості молодих людей та стають стимулом у подальшій діяльності.

Література

1. Купчинов Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни / Р.И. Купчинов, Т.Н. Глазко – МН. : Польша, 2001.
2. Каптерев П.Ф. Саморазвитие и самовоспитание / П.Ф. Каптерев – М.: Педагогика, 2003. – 235с.
3. Гришин Н.Ф. Организация и содержание самостоятельных занятий физической

- культурою / Гришин Н.Ф., Ширяев А.Г., Бакулев С.Е. – Л. : ЛИИЖТ, 1996.
4. Шепеленко Т.В. Формування мотиваційного відношення у дівчат до занять з оздоровчої аеробіки, художньої гімнастики та черлідінгу в умовах ВНЗ / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Матеріально-художня культура: проблеми теорії та практики : Всеукр. наук.-практ. конф, 13-14 трав. 2010 : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х. : 2010. – С. 176-179.
 5. Шепеленко Т.В. Інтегральна оцінка стану фізичної культури та спорту в Україні / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Всеукр. наук.-практ. конф, 13-14 трав. 2010 : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х. : 2010. – С. 179-183.
 6. Шепеленко Т.В. Концептуально-методологічні підходи до створення здоров'язберігаючої системи у технічному ВНЗ формами фізичного виховання / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Умеждународ. науч конф, 21 апр. 2009 г. : статті / Белгород. гос. технолог. ун-т им. Б.Г. Шухова. – Белгород, 2009. – С. 187-192.
 7. Шепеленко Т.В. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. : конс. лекц. – Х. : УкрДАЗТ, 2011. – 19с.

Информация об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

e-mail: shepelenkou@mail.ru

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
(ТАКТИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, УЯВИ, МИСЛЕННЯ)
ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ, ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ
І ЧЕРЛІДІНГУ**

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

Аеробіка, художня гімнастика та черлідінг є оригінальною формою рухової діяльності, яка оснований на зв'язку мистецтва зі спортом. Таки види спорту сприяють проявам індивідуальності.

Близькість цих видів спорту з мистецтвом забезпечує розвиток внутрішнього світу людини, рівня його рухової та духовної культури; створює умови різнобічного розвитку, фізичного удосконалення, формування морально-вольових та особистісних якостей, різних засобів самовираження.

Естетичний компонент рухів знаходить своє відображення через формування цілісності кожного елемента у поєднанні їх у зв'язки, переходи, комбінації. Композиції в аеробіці, художній гімнастиці,

черлідінгу уявляють собою видовище, яке привертає увагу оригінальністю створення зв'язок, різноманітним сполученням складних елементів.

Для досягнення гармонійного фізичного розвитку необхідно використання різноманітних фізичних вправ. Такий шлях дозволяє розвивати не тільки м'язову силу, але й спритність, витривалість, швидкість та інші фізичні якості людини, красу рухів. Мова йде про досягнення точності, свободи, легкості, узгодженості та ритмічності, які характеризують координаційні здібності людини та надають осмисленість рухам тіла. Краса будови тіла та краса рухів не поривно зв'язані друг з другом. Формування прекрасного у фізичному відношенні припускає досягнення людиною фізичної досконалості.

Існують традиційні засоби – фізичні вправи, які входять до програмного матеріалу з фізичного виховання, але й розробляються нетрадиційні інноваційні системи і методики фізичної культури, що сприяють корекції тіла, постави, ходи, тим самим впливають на фізичну зовнішність людини.

Цікаві та корисні вправи і рухи, які виконуються удвох, особлива цінність яких складається в тому, що в них присутній елемент змагальності. Не менш цікаві та важливі вправи з предметами. Загально розвиваючі та танцювальні вправи з традиційними предметами (м'ячі, гімнастичні палиці, скакалки, помпони та ін.), які включають до комплексів вправ, дозволяють внести до заняття різноманітність, елементи мистецтва значно підвищують їх ефективність. Будуючи той чи інший комплекс вправ, необхідно враховувати те, що чим вищий емоційний рівень занять, тим більше його моторна щільність.

Ефективність таких занять полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну, нервову системи людини. Колективна форма занять допомагає реалізувати потребу у спілкуванні. Сила, витривалість, гнучкість та пластичність, краса та впевненість в собі – ось, що притаманне сучасним методикам фізичної культури.

Музика має особливі часові ритми, які обумовлені визначеною послідовністю звуків однакової чи різної тривалості. Знання та використання законів постановки композиції забезпечує глибоке розуміння її суті. Основні компоненти композиції музичні, рухові ритми з точними акцентами та засоби виразності (елементи хореографії, танцювальні елементи та ін.). Композиційна підготовка є обов'язковим компонентом підготовки тих, хто займається художньою гімнастикою, аеробікою, черлідінгом. Вибір і компонування музики – один з найважливіших, важких, відповідальних розділів у композиційній підготовці спортсменів. Музика повинна відповідати індивідуальним особливостям спортсменів: їхній зовнішності, віку, психічному розвитку, технічним й емоційним можливостям. Важливо домогтися такої відповідності, щоб музика дозволяла виявляти й розкривати індивідуальність спортсменів, тобто ті особливості, які роблять їх несхожими на інших. У композиціях в техніко-

естетичних видах спорту застосовується музика різних напрямків – класична, інструментальна, народна, естрадна, сучасні напрямки та ін. Тому у роботі з музикою є вибір стилю майбутньої композиції. Частіше за все в естетичних видах спорту спортсмени намагаються гармонійно поєднувати всі стилі в одній композиції і показати себе сильними, артистичними і танцюючими одночасно.

Сучасна спрямованість художньої гімнастики, аеробіки та черлідінгу, танцювальних видів спорту має власну ритмічну модель, розуміння якої дозволяє швидше й ефективніше засвоювати нові рухи.

Знання законів постановки композиції дозволяє досягнути її природу, визначає принципи рухів у відповідності за змістом музики, пояснює закономірності рухових дій спортсменів та взаємодії партнерів. Яскраве звучання одержує музична композиція, в якій різноманіття ритмів, що надає широкий простір для підбору різних елементів, фігур, комбінацій.

Процес побудови композиції вирішує різноманітні рухові, естетичні та етичні задачі, реалізація яких сприяє підвищенню загальної та рухової культури, формуванню різноманітних рухових умінь та навичок, розвитку рухово-координаційних якостей – одного з основних показників стану здоров'я. Хореографічна постановка під музичний супровід є синтезом спорту та мистецтва, який складає умови для розкриття внутрішнього світу спортсмена, його емоційного стану, настрою, почуттів та думок, що складає головний зміст його індивідуального стилю.

При складанні композиції під музику використовують наступні засоби виразності: елементи хореографії; елементи акробатики; танцювальні елементи; поворотні та обертальні рухи; стрибки та бігові елементи; рухи, які виконуються з різним напрямком: вперед, назад, по колу, по дузі, по діагоналі та ін.

Однак необхідно враховувати, що різне сполучення засобів виразності створює інший зміст. Спортсмени, які виконують рухи, жести, пози повинні розуміти їх та робити вправу завершеною. Вибираючи елементи, важливо бути обачним. Важкі елементи можуть бути виконані погано, що вплине на якість виконання, але оригінальність, новизна рухів при виконанні дуже прикрашають композиції і стимулюють розвиток естетичних видів спорту. Тому ця робота жадає від тренерів, спортсменів таланту і майстерності. Завдання тренера – знайти композиційне рішення фрагментів, що найбільш точно відображає характер музики, контролювати художню сторону композиції, підібрати елементи, створити з них вправу, стежити, щоб складені фрагменти відповідали тактичним вимогам, відповідали фізичним можливостям тих, хто займається. Спортсмени у цьому творчому процесі відіграють активну роль. По-перше, вони пропонують нові, найбільш відповідні їх духу й можливостям варіанти, уточнюють запропоновані, перевіряють можливість їх виконання. Чим вище майстерність тих, хто займається, тим більшою мірою вони впливають на зміст вправи. Незважаючи на розподіл функцій тренера і спортсмена, створення вдалих композицій відбувається спільно, у творчій єдності.

Найбільш ефективним підходом до розробки композиції є об'єднання сукупності танцювальних прийомів в єдиний художньо-естетичний образ при використанні різноманітніших засобів виразності та чіткої систематизації рухів. Формування здібності до імпровізації рухів, творчого відтворення музичного ритму з чітким акцентом забезпечує прояв індивідуального стилю виконання композиції; підвищення синхронності рухів партнерів, виховання артистичності. Прогрес композицій естетичних видів спорту пов'язаний з осмисленням їх як цілісного, естетично оформленого явища. У так званих «художніх» видах спорту, де суддівська оцінка безпосередньо пов'язана з урахуванням характеру рухів, естетичні цінності належать до числа головних, провідних компонентів. У цих видах спорту естетична основа – структурно визначений елемент спорту, які безпосередньо звернені до спортивного результату. Спортивна техніка, спортивне удосконалення безумовно пов'язані з реалізацією естетичної програми.

Література

1. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений / Л.С. Зинкеева // Физическая культура в школе. – 1997. – №3. – С. 68-71.
2. Королева Г.И. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях / Г.И. Королева, Г.А. Петрова – Казань: Изд-во Казанского университета, 1984.
3. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта : учеб. пособ. [для студ. инст. фикульт.] / М.Я. Сараф, В.И. Столяров – М.: ФиС, 1986.
4. Спорт, музыка, грация: Художественная гимнастика / под ред. Кирсанова В. – [2-е изд.] – М. : ФиС, 1984.
5. Шепеленко Т.В. Популяризація масового спорту серед населення – засіб залучення до занять фізичними вправами / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : Всеукр. наук.-практ. конф, 2-3 жовт. 2012 р.: тез. допов. / НТУ «ХП». – Х. : 2012. – С. 70-71.
6. Шепеленко Т.В. Тенденції залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами як засіб формування потреби у самовдосконаленні / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : VIII междунар. науч. конф, 26-27 апр. 2012 г. : статті / Белгородский гос. технолог. ун-т им. Б.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 344-349.
7. Буц А.Н. Популярные цели и мотивы, определяющие интерес к занятиям физической культурой студентами ВУЗов / А.Н. Буц, Т.В. Шепеленко // Матеріально-художня культура: проблеми теорії та практики : всеукр. наук.-практ. конф. за підсум. роб. у 2010-2011 н.р., 19-20 трав. 2011 р. : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х., 2011. – С. 164-166.

Информация об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

e-mail: shepelenkou@mail.ru

МЕТОДИ ОЦІНКИ ВИХІДНОГО РІВНЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Шестерова Л.Є.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Проблема фізичного вдосконалення хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Розвиток фізичних якостей посідають центральне місце в проблемі фізичного виховання, що цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня їх розвитку. Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється в різних країнах світу до сучасного спорту вищих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Дослідження, проведені в різних країнах, переконливо довели що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами світового класу – зірками спорту. Високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей спортсменів є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени в напрямку вдосконалення фізичної підготовки та підвищення її ефективності [4, 5].

Фізична культура є важливим елементом системи освіти і виховання, формування основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку і відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

У цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання вдосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання, розробка практичних тренувальних занять з фізичного виховання, які б сприяли розвитку фізичних якостей людини.

На думку багатьох спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту витривалість є базовою якістю рівень розвитку якої позитивно впливає на вдосконалення фізичної підготовленості людини, зокрема студентів [1, 3, 6].

Саме тому проблема вдосконалення витривалості, як і інших фізичних якостей, на сьогоднішній день є дуже актуальною і потребує подальшого постійного науково-практичного пошуку в напрямку визначення нових шляхів її підвищення.

Мета дослідження підібрати найбільш інформативні методи визначення готовності студентів до виконання вправ на витривалість.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Існуюча «Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» надає їм можливість розробляти свої навчальні програми, конкретизувати і доповнювати їх зміст,

враховуючи регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, спортивні інтереси студентів. У свою чергу викладачі можуть працювати творчо, вносити науково обґрунтовані зміни і доповнення у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять. Серед завдань, що декларуються в програмах з фізичної виховання для вищих закладів освіти III – IV рівнів акредитації, домінуючим є підвищення фізичної підготовленості молоді. Фізична підготовка як основа фізичного стану людини повинна бути оптимально регламентована і базуватися на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління і розвитку біологічних систем. Знаючи і вміло використовуючи вказані об'єктивні закономірності, можна спрямувати процес фізичного виховання в оптимальному для особи напрямку, забезпечуючи різнобічне і пропорційне вдосконалення форм і функцій організму.

В цьому контексті надзвичайної необхідності набуває питання розробки оптимальної системи управління фізичним станом студентів. На нашу думку, процес оптимізації при проведенні занять з фізичного виховання передбачає, за умови незначної витрати часу на вирішення навчально-виховних завдань, одержати високий позитивний кінцевий результат.

Суть управління полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереження його протягом відповідного часу.

Оптимізація системи управління вимагає вирішення ряду задач:

1. Визначення й оцінка рівнів вихідного фізичного стану студентів.
2. Інтегральна оцінка фізичного стану студентів.
3. Вивчення функціональної готовності студентів до навантажень різних видів витривалості (аеробної, анаеробної).
4. Розробка практичних рекомендацій щодо проведення занять з фізичного виховання, спрямованих на розвиток витривалості.

Визначення й оцінка рівню вихідного фізичного стану студентів, на наш погляд, повинна здійснюватися за допомогою спортивно-педагогічних та фізіологічних методів дослідження.

На початку занять з фізичного виховання слід визначити антропометричні показники – довжину та масу тіла, що в подальшому дасть змогу розрахувати, за необхідністю, індекс фізичного здоров'я.

Педагогічне тестування повинне включати комплекс методів, спрямованих на визначення фізичної підготовленості студентів.

Рівень сили кисті й спини у юнаків і дівчат визначається за результатами:

- кистьової динамометрії (ручний динамометр ДРП – 90), (кг);
- станової динамометрії (динамометр В.М. Абалакова в модифікації Б.М. Рибалко), (кг);
- статична витривалість м'язів кисті і спини часу утримання 50% зусиль кисті (с), часу утримання 50% зусиль спиною (с), часу утримання

100% зусиль кисті (с), часу утримання 100% зусиль спиною (ручний динамометр і модернізований динамометр В.А. Абалакова зі стрілкою, «що падає»), (с);

- силової динамічної витривалості – підтягування на перекладині (разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів) – юнаки, згинання та розгинання рук в упорі від гімнастичної лави (разів) – дівчата.

Швидкісну витривалість оцінюється за результатом бігу на 100 м, (с).

Потужність і ємність гліколітичного механізму енергозабезпечення оцінюється в контрольних бігових тестах: човниковий біг 4 × 30 м (с) (юнаки, дівчата); бігу 500 м (с) – дівчата, бігу 1000 м (с) – юнаки.

Аеробна витривалість оцінюється за результатами бігу на 2000 м (дівчата) та 3000 м (юнаки).

З метою визначення рівня функціонування основних систем організму студентів слід використовувати фізіологічні методи, які дозволяють оцінити функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем. Найбільш важливими з точки зору розвитку витривалості є визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

До основних показників, що характеризують дихальну систему відносяться: життєва ємність легень (ЖЄЛ); бронхіальна провідність, яка оцінюється за максимальною об'ємною швидкістю повітряного потоку на вдихові (МОШвд.) і видихові (МОШвид.), затримка дихання на вдиху і видиху (проби Штанге та Генчі).

Життєву ємність легень – максимальний об'єм повітря, який можна видихнути після максимально глибокого вдиху діагностується методом спірометрії.

Максимальну об'ємну швидкість повітряного потоку при вдиху і видиху вимірюють за допомогою пневмотахометра, який представляє собою диференціальний манометр зі шкалою. Потужність дихальних м'язів, а також бронхіальна провідність оцінюється за максимальною об'ємною швидкістю повітряного потоку на вдихові (МОШвд.) і видихові (МОШвид.) при диханні форсованим «ривком». Середні показники максимальної об'ємної швидкості вдиху у чоловіків знаходяться в межах 4,7 - 7,0 л/с, у жінок – 3,5 - 5,0 л/с.

Проба Штанге - найпростіший метод контролю функціонального стану дихальної системи. Після звичайного вдиху випробуваний затримує дихання настільки, наскільки може, затиснувши ніс пальцями. Секундомір включається після вдиху і виключається після видиху. Вимірювання проводиться з точністю до 0,1 с. Затримка дихання в нормі коливається в межах 55 - 60 с.

Проба Генчі визначає функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем. Після звичайного видиху досліджуваний затримує дихання якомога довше, затискуючи ніс пальцями. Після видиху включається секундомір, при наступному вдиху виключається. Тривалість затримки дихання на видиху на 40 - 50% менша, ніж на вдиху.

Основними параметрами, які характеризують стан серцево-судинної системи студентів, на наш погляд, є: частота серцевих скорочень (ЧСС) (уд/хв.), систолічний і діастолічний артеріальний тиск (мм рт. сл.), ударний об'єм серця (мл), хвилинний об'єм серця (л).

Частота серцевих скорочень (ЧСС) вимірюється методом пальпації. Для цього 2 - 4 пальці накладаються на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискаються протягом 30 с. Отримані результати перераховуються на значення за 1 хв.

Для оцінки артеріального тиску використовується метод Короткова (ауксультативний), заснований на вловлюванні судинних тонів на плечовій артерії нижче місця її стискування в сидячому положенні.

Після реєстрації частоти серцевих скорочень, артеріального тиску (систолічного і діастолічного) можна розрахувати пульсовий тиск (ПТ) і середньо-динамічний тиск (СрТ), систолічний об'єм крові (СОК) і хвилинний об'єм крові (ХОК).

За допомогою Гарвардського степ-тесту кількісно оцінюються відповідні процеси в серцево-судинній системі й працездатність організму після дозованої важкої м'язової роботи. Індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) визначається у здорових, фізично підготовлених людей. За В.А. Романенком (1995) найбільш оптимальним для студентів віком 18 - 20 років є трьоххвилинний модифікований варіант.

У Гарвардському степ-тесті фізичне навантаження задається у вигляді сходжень на сходинку. Висота сходинки вибиралася залежно від статі, віку і площі поверхні тіла учасника тестування. Для дівчат висота сходинки – 40 см, для юнаків – 50 см. Темп сходження постійний і дорівнював 30 циклам за одну хвилину. Кожний цикл складається з чотирьох кроків: 1 – підйом однієї ноги на сходинку; 2 – студент ставав на сходинку обома ногами, набуваючи вертикального положення; 3 – опускав ногу, з якої щойно почав сходження, на підлогу; 4 – опускав другу ногу на підлогу. Темп рухів за метрономом дорівнює 120 уд/хв. Після виконання тесту обстежуваний сідає на стілець і протягом перших 30 секунд, 2-ї, 3-ї та 4-ї хвилин відновлення у нього рахується пульс.

Фізична працездатність оцінюється за значеннями індексу ІГСТ. При значенні меншому ніж 55 фізична працездатність - слабка, при значенні 55 - 64 – нижче середньої, при значенні 65 - 79 – середня, при значенні 80 - 89 – добра і при значенні 90 і більше – відмінна.

Величину максимального поглинання кисню (МПК) (аеробну продуктивність), можна визначити непрямим методом за показниками модифікованого Т. А. Юримяє та А. А. Віру (1982) тесту Купера, який враховує напруженість функцій організму. Тест Купера виконується досить просто: після старту учасники тестування намагаються подолати якомога більшу дистанцію за 12 хвилин бігу. Довжина дистанції, яку пробігає учасник за 12 хвилин, вимірюється з точністю до 1 м.

На основі отриманих даних можна розрахувати індекс Кете - відношення сили згиначів кисті і розгиначів спини до маси тіла.

Отримані фізіологічні показники та результати тестування дають можливість визначити індекс фізичного стану студентів.

Висновок. Запропоновані методи й методики визначення рівню розвитку різних видів витривалості та показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, на наш погляд, достатньо інформативні та прості у використанні.

Ретельний аналіз показників, отриманих під час тестування дасть змогу викладачеві розподілити студентів на групи згідно рівню їх фізичного стану та правильно підібрати тренувальні вправи. Диференційований підхід до застосування засобів розвитку витривалості у студентів, на наш погляд, буде сприяти підвищенню витривалості та, як наслідок, покращенню фізичної підготовленості взагалі.

Література

1. Астранд П.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена /П.О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43 - 46.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: /Т.Ю. Круцевич. – К.: Здоров'я, 1999. – 45 с.
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко – Львів: Штабар, 1993. – 131 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863с.
6. Романенко В.А. Двигательные способности человека. /В.А. Романенко – Донецк: Новый мир УК Центр, 1999. – 200 с.
7. Сонькин В.Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре. / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, В.В. Тлунова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 7 - 11.

Информация об авторе:

Шестерова Людмила Егоровна – к. н. ф. в. с., профессор, заведующая кафедры легкой атлетики

Харковская государственная академия физической культуры, Украина

**СПОСОБ ПРОФЕССОРА И.К. СОСИНА ЭКСПЕРТНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ
«ГЛАЗОМЕР» У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ**

Сосин И.К.

Харьковская медицинская академия последипломного образования, Украина

Тест предназначен для объективизации и улучшения экспертно-диагностической оценки состояния особо важной и незаменимой в футболе сенсомоторной глазомерной функции, а также улучшения данной функции путем тренинга у футболистов. Среди жизненно важных свойств личности, необходимых для продуктивного и безопасного выполнения практически всех профессиональных, спортивных и бытовых навыков (развитые слух и зрение, устойчивость, динамическая переключаемость и устойчивость внимания, хорошая координация движений, умение точно и тонко концентрировать и дозировать усилие и т.д.), особенно важной является функция глазомера.

Глазомер – это способность человека определять посредством функционирования собственных анализаторов и сфер психической деятельности (зрительного, слухового анализаторов, внимания, памяти, мыслительной, интеллектуальной и др.) без применения специальных измерительных приборов («на глаз», «на глазомер») пространственные величины (длина, площадь, середину, удаленность, соотношение размеров, направление и скорость движения предметов).

Психофизиологические параметры глазомера (как в условиях экспериментального исследования, так и в естественных условиях) находятся в непосредственной многофакторной взаимозависимости со многими факторами: генетическими задатками («врожденный глазомер», «врожденная глазомерная способность»), состояния сознания, мышления, целеустремленности мотиваций, волевых установок, психологического тренинга, накопленной практики, способностей к воображению, роду профессиональной деятельности, состояния зрительного и других анализаторов. Глазомер («хороший, точный») может отражать устойчивые индивидуальные (личностные) особенности человека («личностный глазомер») или иметь ситуационную обусловленность («ситуационный глазомер»), т.е. зависеть от настроения, самочувствия, активности, усталости, стресса, отвлекающих факторов (шум, вибрации и т.п.), нахождения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Выделяют глазомер статический, динамический, объемный (глубинный, панорамный, монокулярный параллакс) и другие.

Глазомер находится в непосредственной и неразрывной функциональной зависимости и взаимосвязи с более общей функцией –

вниманием. Под вниманием понимают произвольную (активную) или невольную (пассивную) направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении в данный момент (Головин С.Ю. Словарь практического психолога, Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.).

Выступая неотрывной стороной познания, чувства и воли, внимание не сводится ни к одной из этих трех сфер психического. Внимание – динамическая сторона сознания, характеризующая степень его направленности на объект и сосредоточения на нем с целью обеспечения его адекватного отражения в течение времени, необходимого для выполнения определенного акта деятельности. Проявляется в избирательном отражении объектов соответственно потребностям субъекта и целям, и задачам его деятельности. Это – своего рода целесообразная воля, очень важный компонент в структуре самостоятельности. К числу основных характеристик внимания, определяемых экспериментально, относятся:

- избирательность – связана с возможностью успешной настройки (при наличии помех), на восприятие информации, относящейся к сознательной цели;

- объем (широта, распределение внимания) – определяется количеством «одновременно»;

- распределение – характерно возможностью одновременного успешного выполнения нескольких различных видов деятельности (действий);

- концентрация (интенсивность, уровень внимания) – выражается в степени сосредоточенности на объекте;

- устойчивость – определяется длительностью концентрации внимания на объекте;

- переключения (скорость переключения) – динамическая характеристика внимания, что определяет его способность быстро переходить от одного объекта к другому;

Выделяются три вида внимания: 1) внимание непроизвольное – самое простое и генетически исходное; представлено ориентировочным рефлексом, возникающим при воздействии неожиданных и новых раздражителей, 2) внимание произвольное – обусловлено постановкой сознательной цели, 3) внимание послепроизвольное.

В зависимости от того, где находится объект внимания, – во внешнем мире или в субъективном мире человека, выделяют внимание внешнее и внутреннее. В ходе обучения, воспитания, деятельности, спортивного совершенствования и общения, развивающихся свойства внимания и глазомера и их виды, образуются относительно устойчивые их сочетания – индивидуально-типологические особенности внимания, обусловленные также типом нервной системы.

На состояние глазомера влияют такие нарушения внимания как:

- повышенная отвлекаемость (при астенизации нервной системы)

вследствие физического или эмоционального переутомления, заболеваний т.д.);

– неустойчивость, невозможность сосредоточиться на чем-то хоть относительно продолжительное время, неспособность удерживать в сознании одновременно более одного, даже хорошо знакомого больному, предмета;

– ускоренное переключение внимания (при маниакальном состоянии, например, при опьянении).

Следовательно, функции глазомера, внимания и глубинного (панорамного) зрения является витально приоритетными, т.е. жизненно важными, без которых, в общей их совокупности и каждой в отдельности, полноценная жизнедеятельность, функционирование, выживание индивидуума, а также высшие спортивные достижения, особенно в большом футболе, не возможны.

Научные исследования и повседневные практические наблюдения свидетельствуют о том, имеются многочисленные профессиональные, спортивные, экологические факторы, психоактивные вещества, которые могут оказывать негативное влияние на все психические функции человека, в том числе и на функции внимания и глазомера.

Так, наркологическая и медико-психологическая практика показывают, что острая и хроническая интоксикация наркотиками, алкоголем и другими психоактивными веществами, начиная с определенной степени интоксикации, в зависимости от степени интоксикации (концентрации психоактивного вещества в организме), могут не только резко ухудшать, но и полностью блокировать функцию глазомера, внимания, панорамного (глубинного) зрения на длительный период. Это особенно касается таких клинических ситуаций как состояние острого опьянения, интоксикационная диплопия (двоение), состояния измененного сознания, запой, синдром депривации психоактивного вещества и наркотические психотические и поведенческие расстройства алкогольного и наркотического происхождения.

Также определение состояния глазомера в спортивной деятельности имеет диагностическое, экспертное, терапевтическое, реабилитационное, прогностическое и тренинговое значение. Полное восстановление функций глазомера и внимания, в целом, у спортсменов, как правило, не требует длительного лечения и реабилитации.

Вместе с тем, спортивная медицина, спортивная психология еще не имеет комплекса адаптированных простых, надежных, легко воспроизводимых и недорогих методик многофакторного определения состояния глазомера. В медицинской и психологической практике для мониторинга внимания, глазомера применяются тесты, которые предполагают психофизиологическое, экспериментально-психологическое, медико-психологическое, патофизиологическое, психопатологическое, исследования. В качестве известных аналогов исследования функции глазомера, внимания, панорамного зрения можно привести следующие.

Аналог №1. Тест «Развиваем глазомер». Тест представляет собой рисунок, на котором изображена лицевая панель автомата с вертикальной щелью, длиной 2 см, предназначенной для опускания жетонов. Рядом изображены 35 условных «жетонов» в форме геометрических фигур – кружков разного диаметра (от 0,8 до 2,3 см) и разного цвета (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, черный). Испытуемый должен определить на глаз, которые из жетонов пройдут в щель автомата, а какие – нет. Правильность решения теста на глазомер проверяется линейкой или заранее заготовленным кодом расшифровки теста. К недостаткам теста следует отнести тот факт, что он (тест) определяет и развивает статический глазомер только относительно геометрической фигуры в форме круга и прямом отрезке-щели одной фиксированной величины. Тест предназначен лишь для однократного исследования респондента, т.к. правильное решение на данном тесте легко запоминается.

Аналог №2. Тест представляет собой рисунок, на котором изображены для глазомерного сопоставления величин геометрических фигур: квадрат (размер стороны 3,1 см) желтого цвета и 8 кружков разного цвета и разного диаметра (от 2,1 до 4,3 см). Для иллюзорного восприятия теста кружки частично друг на друга наслаиваются. Необходимо определить на глаз, которые кружки впишутся в этот квадрат. Тест определяет и тренирует глазомер в отношении двух геометрических фигур, и естественно не отражает всего многообразия конфигураций предметов, фигур окружающей среды обитания человека.

Аналог №3. Тест заключается в том, что испытуемый должен определить визуально, без использования линейки («на глаз») длину в сантиметрах (с точностью до десятых) каждого из изображенных на рисунке 10 прямых отрезков, расположенных горизонтально. Рисунок представляет собой набор прямых отрезков, длина которых варьирует от 1,2 до 13,8 см. Для оценки результата глазомерного теста используют код для расшифровки.

Аналог №4. Тест «Точность восприятия размеров». Как геометрический объект, используемого для оценки статического глазомера, в тесте использованы треугольники разной величины. Рисунок представляет собой схему двухэтажного особняка, крыша которого имеет форму треугольника коричневого цвета. Рядом расположены 4 треугольники разной величины такого же цвета. Необходимо определить «на глаз» треугольник, который по своим размерам совпадает с размерами крыши особняка. Тест показывает способность испытуемого к точному восприятию размеров геометрических объектов (в данном случае – фигуры треугольной формы). К существенным недостаткам теста относится тот факт, что данный тест также непригоден для многократного применения (для диагностики и тренинга глазомера) тому же самому испытуемому: он легко запоминает правильный ответ.

Аналог №5 Предложена компьютерная программа «ПСИ-контроль», в

которой в состав комплекса многофункционального психофизиологического тестирования психических и психологических функций, включено компьютерное диагностическое обследование состояния глазомера. Но эта программа дорого стоит и не имеет перспектив широкого распространения в спортивной психологии и спортивной медицине. Научная информация относительно изложенных аналогов содержится в следующих источниках:

Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Образование, 1990. – 256 с.: Раздел «Измерение тремора» – с. 193-194.

Никитин Б.П. Развивающие игры. М.: Педагогика, 1981. – 346 с.

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).

Пашаян Л. Тренажер для извилин. Изд. ЛАНА, 2006. – 254 с.

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.

Большинство из приведенных тестов размещены на сайтах в системе Интернет в форме игровых «Онлайн флеш тестов», которые предназначены для исследования состояния глазомера, его развития и тренинга:

– <http://www.effinf.ru/EXPERT/PsiKontr.shtml>; <http://www.effinf.ru/>

– <http://www.psi-net.ru/catalog/sites/test/index.html>

– <http://euronetsru.54.com1.ru/euro/uploads/dontstop.htm>

– <http://www.baikal.ru/school47/illusion/illusio3.htm#>

На кафедре наркологии (зав. проф. И.К. Сосин) Харьковской медицинской академии последипломного образования предложены оригинальные подходы к исследованию глазомера и внимания, хорошо адаптирующиеся к сфере большого футбола. В ряде работ функция глазомера исследована у лиц молодого возраста, а также влияние на данную функцию психоактивных веществ (Халик В.В. Состояние функций глазомера у лиц, злоупотребляющих алкоголем // Лікування та реабілітація осіб, залежних від психоактивних речовин. Матеріали У11-ї Української науково-практичної конференції з участю міжнародних спеціалістів. м. Харків, 4 – 5 квітня 2006 р. Харків, 2006. - С 165 – 167; Кныш А.Е. Информативность теста на линейный глазомер у лиц молодого возраста //Сучасний погляд на лікування станів залежності та патології потягів. Матеріали У111-ї Української науково-практичної конференції з участю міжнародних спеціалістів. м. Харків, 3 – 4 квітня 2007 р. Харків, 2007. - С.

104 – 105).

Суть первого теста заключается в том, что пациенту предлагают определить середину прямых линейных отрезков разной длины, и определяют ошибки глазомера в процентах к длине каждого отрезка. Имеется 2 модификации данного теста: а) тест проводится на специальном бумажном бланке с изображением прямых линий разной длины; б) создана специальная компьютерная программа и тестирование автоматизировано по анализу результатов и выводением суммарного качества глазомера.

Технология исследования функций глазомера по И.К. Сосину с соавт.) следующая. Экспертно-диагностической идентификации функционального состояния глазомера отличается тем, что с целью повышения эффективности диагностики и качества экспертной оценки, применяют глазомерный тест на точность определения срединных букв-знаков строчного непрерывного (сплошного) компьютерного набора, с разным количеством букв и нечетным их числом в каждой строке, а состояние глазомера, оценивают в количестве компьютерных символов буквенного обозначения, на которые допущены отклонения от центральной буквы-мишени, и подсчитывают ошибки глазомера в процентах по отношению к общему количеству букв-символов в каждой из строк. Градация глазомера в данном тесте следующая: отличный, хороший, посредственный, плохой глазомер.

После соответствующего инструктажа испытуемый должен карандашом или ручкой, одним движением, «на глаз», вычеркнуть букву, которая по его глазомерному представлению и панорамному восприятию, занимает срединное положение между крайними символами в компьютерном буквенном ряду. Каждый буквенный ряд содержит нечетное количество букв. Если срединная буква найдена верно, справа и слева будет равное количество знаков (букв).

Испытуемый должен удобно сидеть за хорошо освещенным столом. На определение середины каждого буквенного ряда (центральной буквы-символа) выделяется от 2-х до 5 секунд. Результаты определяются путем сопоставления (наложения) заполненного бланка для испытания с кодами (матрицами) с точно указанными серединами. Сопоставленные бланки размещаются перед источником света, и, таким образом, подсчитывается ошибка глазомера. Отклонение исчисляемых в количестве буквенных символов от срединной (верной, центральной) буквы. Если середина найдена точно (правильно), величина отклонения составляет «0». В случае ошибки глазомера, исчисляется процент отклонения от общего количества буквенных символов каждого отрезка.

Для целей научного анализа необходимо фиксировать время (в минутах и секундах), который респондент затратил на выполнение теста. Учитывается также направление отклонения «вправо», «влево». В протоколе отмечается ведущая рука и ведущий глаз пациента. Желательно фиксировать остроту зрения пациента, он должен быть в очках, если

постоянно ими пользуется.

Таким образом, к достоинствам теста относится тот факт, что в нем буквы алфавита моделируют в минимасштабированных конфигурациях элементы практически всех геометрических фигур и пространственных соотношений. Благодаря этому этот подход представляет собой многофункциональный тест на глазомерные внимание. Буквы алфавита по их формам является микромоделью макромасштабных аналогов окружающей среды. Срединную букву невозможно механически запомнить, поэтому возможно повторное многократное тестирование одного и того же респондента, при этом исключаются ошибочные результаты.

В компьютерном варианте теста «Глазомер проф. И.К. Сосина» – с помощью мышки навести курсор на мониторе на предполагаемую середину отрезка, центр правильной геометрической фигуры или срединный буквенный ряд и щелкнуть левой клавишей мыши.

В протоколе отмечается ведущая рука и ведущий глаз пациента. Желательно фиксировать остроту зрения пациента; он должен быть в очках, если постоянно ими пользуется. В каждом эксперименте должно быть однотипное и достаточное освещение.

Доказательством высокой диагностической и экспертной эффективности разработанного способа были результаты проведенной клинической апробации на контингенте, не причастном к спортивной деятельности. Так у пациентов с алкогольной зависимостью в состоянии легкой степени алкогольной интоксикации показатель ошибок глазомера составил 33,7%, у пациентов в состоянии средней степени алкогольной интоксикации ошибки глазомера составили в среднем 65,4%, а при наличии тяжелой степени острой алкогольной интоксикации глазомерная функция практически была блокирована (ошибка в среднем составила 87,9%).

Аналогичные результаты были получены при исследовании больных в состоянии наркотического опьянения (легкая: 39,1%, средняя: 70,6%, тяжелая: 88,2%). Результаты клинической апробации предложенного способа показали его диагностическую и экспертную эффективность.

Таким образом, степень нарушений глазомера у пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью коррелирует с тяжестью алкогольной и наркотической интоксикации, и обосновывает применение предложенного способа для экспертизы и диагностики в наркологической практике.

Формула технологической реализации теста на глазомер может быть сформулирована следующим образом.

Способ профессора И.К. Сосина экспертно-диагностической идентификации функционального состояния глазомера путем применения экспериментальных тестов на способность человека определять без измерительных приборов («на глаз») пространственные величины, их количественные и масштабные взаимоотношения, отличающийся тем, что с целью повышения эффективности диагностики и качества экспертной

оценки, применяют глазомерный тест на точность определения срединных букв-знаков строчного непрерывного (сплошного) компьютерного набора, с разным количеством букв и нечетным их числом в каждой строке, а состояние глазомера, оценивают в количестве компьютерных символов буквенного обозначения, на которые допущены отклонения от центральной буквы-мишени, и подсчитывают ошибки глазомера в процентах по отношению к общему количеству букв-символов в каждой из строк, и в случае среднего значения промашки (суммарно по всем строкам) до 10 % диагностируют отличный глазомер, от 11 до 30% – хороший, от 31 до 60% – посредственный, более 61% – плохой глазомер.

Информация об авторе:

Сосин Иван Кузьмич – д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой наркологии ХМАПО, академик Украинской Академии национального прогресса и Международной кадровой Академии, заслуженный изобретатель Украины

СОДЕРЖАНИЕ

Крамской С.И. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта в историческом аспекте (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова)	3
Крамской С.И., Зайцев В.П., Мусиков Г.В., Манучарян С.В., Зайцева О.А. Активный и пассивный отдых в Алексеевском спортивном парке	6
Зайцев В.П. Рекреационный отдых студентов на площади архитектора Бекетова: семь чудес города Харькова и восьмое чудо	13
Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Авдеев А.Г. Использование игры в регби в целях совершенствования физической подготовленности учащихся вузов МВД России	25
Амельченко И.А., Евсеева В.К., Машковская Л.С. К вопросу об оптимизации двигательного режима студентов специального учебного отделения	29
Арутюнян Т.Г., Рубченко В.В. Лыжные прогулки как общефизическая подготовка боксеров	32
Беседина Л.А., Абросимов А.О. Иерархия принципов в системе физического воспитания	34
Беседина Л.А., Абросимов А.О. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	38
Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А., Федяй И.А. Основы информационной радиоволновой терапии	41
Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі	52
Бондаренко І.Г., Бондаренко М.О. Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах	56
Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Применение методов психической саморегуляции на практических занятиях физической культуры специального отделения вуза	59
Бумарскова Н.Н. Технологии здоровьесберегающей программы	62
Буц А.М. Рекреаційний спорт як форма фізичної рекреації	66
Буц А.Н., Кравченко Е.С., Чуча Ю.И. Специфика подготовки женских команд в межсезонье	69
Воронов Н.П., Фишев С.А. Анализ состояния здоровья студентов специальной медицинской группы	74
Герасимова И.М., Хасамутдинова О.Т. Новые виды спорта на занятиях ФВ со студентами высших учебных заведений	79
Головко Н.Г., Богданова О.А., Корниенко Е.М., Салашная Е.А. Спортивные нагрузки для юных бегунов	85
Головко Н.Г., Герей Л.В., Плужников О.А., Сидельников С.И. Возможности организма разного возраста у спортсменов	89
Головко Н.Г., Гончарук С.В., Соловейченко Е.Г., Олейник А.А. Сосудистые реакции и дыхательные функции у бегунов	93
Головко Н.Г., Куликов И.А., Копейкин Г.А., Боровская Е.А. Физическая нагрузка и функциональные возможности юных бегунов	97
Гостищев В.К., Зайцев В.П., Манучарян С.В., Федяй И.А. Оказание первой медицинской помощи при ушибах (доклиническая практика)	101
Гребініченко Ю.Я., Пустолякова Л.М., Болгар М.А. Фізичний розвиток та стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі	106
Гугучкина Л.М., Кравченко Е.С., Кузьменко В.А. Формирование основных функциональных систем человека	108
Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Бухало Б.Ю. Некоторые аспекты повышения популярности игры в волейбол в студенческой среде	112

Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В. Физическая культура как средство профессионализации	115
Ермаков С.С., Кривенцова И.В., Гринь Л.В. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении	118
Жданова Е.А., Выдрина С.В. Пути профессионального усовершенствования специалистов по физической культуре и спорту в контексте профилактики употребления психоактивных веществ подростками и молодежью	125
Жданова Е.А., Нурушев Р.Р. Развитие и воспитание физических качеств у юных волейболистов	129
Зайцев В.П., Федяй И.А., Prusik Krystof Физическая рекреация – одна из социальных явлений общества (Доклиническая практика)	132
Істомін А.Г., Лукавенко О.Г., Лапко С.В., Лобаньова О.В., Ленська О.В. Підвищення ефективності професійної адаптації студентів–медиків засобами фізичної культури та спорту	146
Камаев О.И., Камаева Е.К. Методические основы совершенствования процесса обучения студентов двигательным действиям	149
Кедровский Б.Г., Шалар О.Г., Гриневиц А.В. Совместимость тренеров и легкоатлетов в спортивной деятельности	152
Кирпенко В.Н., Попов Ф.И., Маракушин А.И. Физические упражнения как средство адаптации лётного состава к нервно–эмоциональному напряжению до полётов	155
Клепцова Т.Н. Приоритетные направления совершенствования процесса физического воспитания учащихся и студентов в системе образования	163
Клепцова Т.Н., Анцыгина К.А. Роль физической культуры в гармоничном формировании личности студента	167
Клепцова Т.Н., Достовалова О.С. Современные методики адаптивной физической культуры и инваспорта	171
Клепцова Т.Н., Козлова Н. Основные валеологические аспекты физического воспитания и спорта	176
Козина Ж.Л. Инновационные технологии для формирования здорового образа жизни	179
Колесниченко В.А., Алзин Ходуд, Колесниченко В.Г. Принципы применения массажных технологий в лечении пациентов с поясничной болью	186
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Манин О.Ю. Методика конкретного подхода шахматиста к оценке позиции	190
Кравцов В.В. Значение подвижных игр в круглогодичной тренировке	193
Крамской С.И., Кудряшов М.В., Кудряшов В.В. Построение занятий по физической культуре студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы	196
Кривцов А.С., Сабирова И.А. Популяризация пулевой стрельбы в высших учебных заведениях	200
Кудимова О.В., Ленська О.В., Поліщук Т.В. Нападающий удар “емеш” у бадмінтоністів різної спортивної кваліфікації, характеристика точнісних можливостей	203
Курмаева Е.В. Особенности технико-тактической подготовки младших школьников при занятиях теннисом	208
Лавриченко К.С., Кравченко В.М. Спортивная деятельность – как средство педагогического воздействия на трудных подростков	213
Лапыгина О.В. Методика самостоятельных занятий студентов	217
Лапыгина О.В. Студенческие спортивные соревнования	221
Лобода В.С., Мулик В.В., Мулик К.В. Вплив експериментальної методики на показники розвитку рухових якостей юних тенісистів 6-8 років	225

Лошицкая Т.И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями	231
Лупальцов В.И., Gerner Karol, Шаповал А.М., Манучарян С.В., Зайцев В.П. Формы и методы занятий лечебной физической культурой во время физической рекреации (Доклиническая практика)	234
Островская Л.В. Проблемы физического воспитания, профилактика и предупреждение хронических заболеваний среди студентов-электриков вузов I–II уровня аккредитации	239
Пешкова О.В. Система эндорфинов и иммунореактивность при перетренированности I степени у волейболистов	243
Пилипко О.А. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-пловцов на основе анализа показателей технико-тактического мастерства	249
Помещикова І.П., Пиріжков К.О., Харченко Є.С. Аналіз рівня спеціальної підготовленості баскетболістів в удосконаленні боротьби за відскок м'яча на щиті	255
Попрошаєв О.В. Вплив спортивно-оздоровчої роботи кафедр фізичного виховання на рівень індивідуального здоров'я студентів	258
Посипайко А.О., Куций Д.В. Оптимізація тренувальних навантажень у студентів-волейболістів на етапі загальної фізичної підготовки	263
Приймак А.Ю. Влияние возраста на преимущество здорового образа жизни старшеклассников и студентов	266
Пустолякова Л.М. Завдання фізичного виховання с професійною спрямованістю в медичних ВНЗ	270
Рыженко О.В. Психологические особенности женщин-спортсменок	274
Сак А.Е. Аномалии костно-суставной системы и спорт	282
Сак Н.Н., САК А.Е. К вопросу о конституции человека и его моторной одаренности	283
Самойлов Н.Г., Рощин И.Г. Биологические основы надежности в спорте, проявляющиеся на разных уровнях организации организма спортсменов	285
Селіванов Є.В., Почерніна М.Г., Почерніна А.Г. Застосування інтерактивних технологій для розвитку точності кидків з дальньої відстані в баскетболі	292
Семькина А.С. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях	297
Снежко А.А. Влияние факторов физической культуры и спорта на преимущество физического воспитания школьников младшего и среднего возраста	301
Сухорукова Е.С., Климова В.К. Применение экспресс-оценки тремора для определения возможной наркозависимости	306
Тищенко В.О. Фізичні навантаження студентів внз в умовах інтенсифікації навчання	309
Третьяков Ю.Г., Ларина Т.В., Лиморова Н.Н., Клюка Н.Э., Аблаева Э.Н., Артёменко Л.И., Ильницкая М.Р., Куксова Т.С., Пятанов В.Ф. Опыт применения транскраниальных микрополяризации в реабилитации детей с задержкой психо-речевого развития	312
Тулинов Е.А. Влияние физической культуры на здоровье студентов технического вуза	315
Филюшин В.А. Правовая подготовка специалистов в системе общеобразовательных и специальных учебных дисциплин в области физического воспитания и спорта на Украине	319
Фиронова Р.П., Мальков А.П., Косухин В.В. Применение отягощений в тренировочном процессе игроков в настольный теннис	323

- Чуча Ю.И., Шумарова Д.В., Буц А.Н.** Музыкально-техническое обеспечение тренировок 327
- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.** Формування мотиваційного відношення до занять фізичною культурою як фактор, що спрямований на придбання студентами здоров'я як ціннісного орієнтування 330
- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.** Формування у студентів творчої діяльності (тактичної, технічної майстерності, яви, мислення) засобами аеробіки, художньої гімнастики і черлідінгу 333
- Шестерова Л.Є.** Методи оцінки вихідного рівню фізичного стану студентів 337
- Сосин И.К.** Способ профессора И.К. Сосина экспертно-диагностической идентификации функционального состояния психофизиологической функции «глазомер» у спортсменов-футболистов 342

Научное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Сборник статей IX международной научной конференции
(23 – 24 апреля 2013 г.)*

Идея, проект и формат ежегодных международных научных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах принадлежит:

*д.пед.наук, проф. Ермаков Сергей Сидорович;
к.мед.наук, проф. Зайцев Вячеслав Петрович;
к.соц.наук, 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).

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр
субъекта издательской деятельности
Оригинал-макет подготовлен ХГАФК: С.В. Манучарян

Тираж 300 экз.